



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ О НАПРАВЛЕННОСТИ И СОДЕРЖАНИИ ЗАНЯТИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК/UDC 796.015

Кандидат биологических наук, доцент **Е.Т. Колунин**¹

¹Институт физической культуры Тюменского государственного университета, Тюмень

Аннотация

В статье представлены результаты опроса тренеров по проблеме подготовки спортивного резерва на начальном этапе многолетней тренировки. Анкетирование было проведено в период с сентября 2015 г. по март 2016 г. В анкетном опросе приняли участие 79 тренеров, работающих в спортивных школах и детско-юношеских центрах спортивной направленности Тюмени и Тюменской области.

В результате проведенного анкетирования определены оптимальный возраст для начала занятий спортом, ведущие физические качества и процентное соотношение времени, необходимого на общую физическую подготовку спортсменов. Установлено, что средства гимнастики наиболее эффективны для достижения основных задач на начальном этапе подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: спортивный резерв, начальная подготовка, физическая подготовка, средства гимнастики, тренеры.

EXPERT OPINION ABOUT PURPOSES AND CONTENT OF CLASSES AT INITIAL STAGE OF SPORT RESERVE TRAINING

Associate Professor, PhD **E.T. Kolunin**¹

¹Institute of Physical Education of Tyumen State University, Tyumen

The article contains the results of a coaches' survey on the issue of sport reserve training at the initial stage of the long-term training. The survey was conducted in the period from September 2015 through March 2016. Subject to survey were 79 coaches, working in sport schools and sport youth centers of Tyumen and the Tyumen region.

The survey revealed the optimal age to start sports, key physical qualities and the percentage of time required for athletes' overall conditioning. It was found that gymnastics means are the most effective exercises to achieve the main objectives at the initial stage of training of sport reserve.

Keywords: sport reserve, initial training, physical training, gymnastics means, coaches.

Введение. Сегодня, как никогда раньше, особенно актуальны вопросы планирования и организации тренировочного процесса на начальном этапе многолетней тренировки. Несмотря на высокие достижения отдельных отечественных спортсменов, в целом эффективность проводимой в детско-юношеском спорте работы еще не соответствует повышающимся требованиям подготовки спортсменов к крупным международным и внутренним соревнованиям. Это подтверждает тот факт, что многие победители юниорских и молодежных чемпионатов не выходят на уровень национальных сборных, завершают спортивную карьеру, так и не начав выступления во взрослых командах.

В последние годы тренеры не всегда придерживаются программно-нормативных требований и научно-методических рекомендаций, предъявляемых к содержанию занятий с детьми на этапе начальной подготовки. В погоне за быстрыми спортивными результатами этот этап для многих спортсменов по своему содержанию превращается в этап начальной спортивной специализации или еще хуже — углубленной специализации, на котором к занимающимся предъявляются завышенные требования по части физической, технической и психологической подготовки.

Цель исследования — изучить мнение специалистов о направленности и содержании занятий на начальном этапе подготовки спортивного резерва.

Методика и организация исследования. Анкетирование было проведено в период с сентября 2015 г. по март 2016 г. В анкетном опросе приняли участие 79 тренеров, работающих в спортивных школах и детско-юношеских центрах спортивной направленности г. Тюмени и Тюменской области.

Результаты исследования и их обсуждение. Среди опрошенных тренеров 91 % — зрелого возраста, 6,3 % — пожилого и 2,7 % — юношеского. При этом стаж тренерской деятельности у 36,7 % опрошенных — от 5 до 10 лет, а у 29,1 % — более 10 лет, что подтверждает наличие у опрошенных тренеров достаточного практического опыта работы.

Из числа опрошенных 97,4 % имеют высшее физкультурное образование, что свидетельствует о профессиональной компетентности в области детско-юношеского спорта.

Все опрошенные тренеры имеют спортивную квалификацию не ниже I спортивного разряда. Среди принявших участие в опросе преобладают тренеры со спортивной квалификацией «кандидат в мастера спорта» — 36,7 %, «мастер спорта России» — 21,5 %, I спортивный разряд имеют 22,7 %. Данные результаты свидетельствуют о наличии у опрошенных личного тренировочного и соревновательного опыта в избранном виде спорта, в том числе и на международных соревнованиях, 10 % являются мастерами спорта России международного класса и 9,1 % — заслуженными мастерами спорта России.

Наивысшими спортивными достижениями воспитанников у 29,1 % опрошенных специалистов являются призовые места на крупных международных соревнованиях (Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, этапах Кубка мира и Европы) и соревнованиях российского уровня (чемпионатах и первенствах, этапах Кубка России).

Опыт подготовки спортсменов высшей квалификации — заслуженных мастеров спорта России и мастеров спорта России международного класса имеется у 10 % опрошенных тренеров, а опыт подготовки мастеров спорта России — у 19 %.

Проведенный анализ состава опрошенных специалистов свидетельствует о наличии у них профессионального образования, спортивной квалификации, достаточно большого стажа практической деятельности и высокой тренерской квалификации подтверждаемой достижениями их воспитанников на международных и всероссийских соревнованиях.

Результаты опроса показали, что 32,9 % опрошенных тренеров считают возраст 7–8 лет оптимальным для начала занятий спортом. При этом 24 % проанкетированных выделяют возраст 5–6 лет как наиболее благоприятный, а 10 % отмечают, что нужно начинать занятия спортом в возрасте до 5 лет. Однако, как показывает практика, в спортивных школах ведут набор детей уже начиная с 4-летнего возраста не только в сложнокоординационные и эстетические виды, но и для занятий единоборствами и игровыми видами спорта. Следует отметить, что в целом это оправданно набирать детей 4–5-летнего возраста в спортивно-оздоровительные группы, так как в последние годы в нашей стране наметилась тенденция к ухудшению состояния здоровья детей и подростков [2, 3]. При этом содержание занятий в таких группах должно существенно отличаться от занятий квалифицированных спортсменов и носить в первую очередь оздоровительный характер с незначительным использованием специальных средств избранного вида спорта [1, 5, 6]. Однако на практике, к сожалению, так получается не всегда. В ущерб общефизической подготовке уже в спортивно-оздоровительных группах преобладает специальная физическая подготовка.

При этом все опрошенные без исключения отмечают, что общая физическая подготовка является фундаментом для освоения техники и специальной физической подготовки в избранном виде спорта, а здоровье начинающего спортсмена — это один из основных критериев спортивного отбора.

Среди физических способностей, обеспечивающих достижение спортивного результата, опрошенные специалисты выделяют: силовые, выносливость, скоростные и координационные.

При определении соотношения времени, отводимого на общефизическую и специальную физическую подготовку спортсменов на начальном этапе многолетней тренировки, 69 % тренеров определяют его как 80:20 %.

Для повышения эффективности тренировочного процесса все без исключения специалисты используют средства и методы тренировки из других видов спорта. При этом 40,5 % тренеров делают это не реже 1–2 раз в неделю.

Опрос показал, что 78,5 % тренеров прибегают в тренировочном процессе к средствам и методам гимнастики и считают их наиболее эффективными. В дополнение

к гимнастическим упражнениям 60 % опрошенных тренеров используют спортивные и подвижные игры, 52 % — средства и методы легкой атлетики и 39,2 % — плавания.

Часто используемыми и наиболее эффективными на начальном этапе многолетней тренировки из гимнастических упражнений 78 % специалистов выделяют общеразвивающие упражнения.

При этом 36,7 % отмечают, что специальноподготовительные упражнения уже на данном этапе тренировочного процесса должны занимать существенное место [1, 4].

Вывод. Изучив мнение специалистов по вопросам направленности и содержания тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, следует отметить, что большинство специалистов придерживаются мнения о необходимости в этот период закладывать фундамент здоровья и общей физической подготовленности, наиболее эффективными при этом считают средства гимнастики, чаще всего используют общеразвивающие гимнастические упражнения.

Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
2. Завьялова Т.П. Проблемы и перспективы физического воспитания дошкольников города Тюмени / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева, А.С. Яковлев // Теория и практика физ. культуры. — 2013. — № 12. — С. 17–21.
3. Загвязинский В.И. Возможно ли в России здоровьесформирующее образование? / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 11. — С. 94–96.
4. Колунин Е.Т. Система конвергенции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва / Е.Т. Колунин // Теория и практика физ. культуры. — 2014. — № 12. — С. 78–82.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. — СПб.: Изд-во «Лань», 2005. — 384 с.
6. Симонова Е.А. Изучение координационных способностей бегунов на короткие дистанции / Е.А. Симонова, В.А. Тиссен // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с участием зарубежных представителей. — Тюмень, 2013. — С. 86–90.

References

1. Bal'sevich V.K. Ontokineziologiya cheloveka (Human Ontokineziology) / V.K. Bal'sevich. — Moscow: Teoriya i praktika fiz. kul'tury, 2000. — 275 p.
2. Zav'yalova T.P. Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya doshkol'nikov goroda Tyumen (Physical education of Tyumen preschoolers: Problems and prospects) / T.P. Zav'yalova, I.V. Starodubtseva, A.S. Yakovlev // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. — 2013. — № 12. — P. 17–21.
3. Zagvyazinskiy V.I. Vozmozhno li v Rossii zdorov'eformiruyushchee obrazovanie? (Potential of health promoting education in Russia) / V.I. Zagvyazinskiy, I.V. Manzheley // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. — 2015. — № 11. — P. 94–96.
4. Kolunin E.T. Sistema konvergensii sredstv gimnastiki v protsess nachal'noy podgotovki sportivnogo rezerva (System of convergence of gymnastics means in sport reserve initial training process) / E.T. Kolunin // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. — 2014. — № 12. — P. 78–82.
5. Matveyev L.P. Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty (General sport theory and its applications) / L.P. Matveyev. — St. Petersburg: Lan', 2005. — 384 p.
6. Simonova E.A. Izuchenie koordinatsionnykh sposobnostey begunov na korotkie distantsii (Study of sprinters' coordination abilities) / E.A. Simonova, V.A. Tissen // Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta: opyt, perspektivy razvitiya: Mater. Vseros. nauch.-prakt. konf. s uchastiem zarubezhnykh predstaviteley (Healthy lifestyle formation strategy via physical education and sports: experience, prospects: Proc. res.-practical conf. with the participation of foreign representatives). — Tyumen, 2013. — P. 86–90.

✉ Информация для связи с автором: kolunin2@mail.ru

Поступила в редакцию 06.07.2016 г.