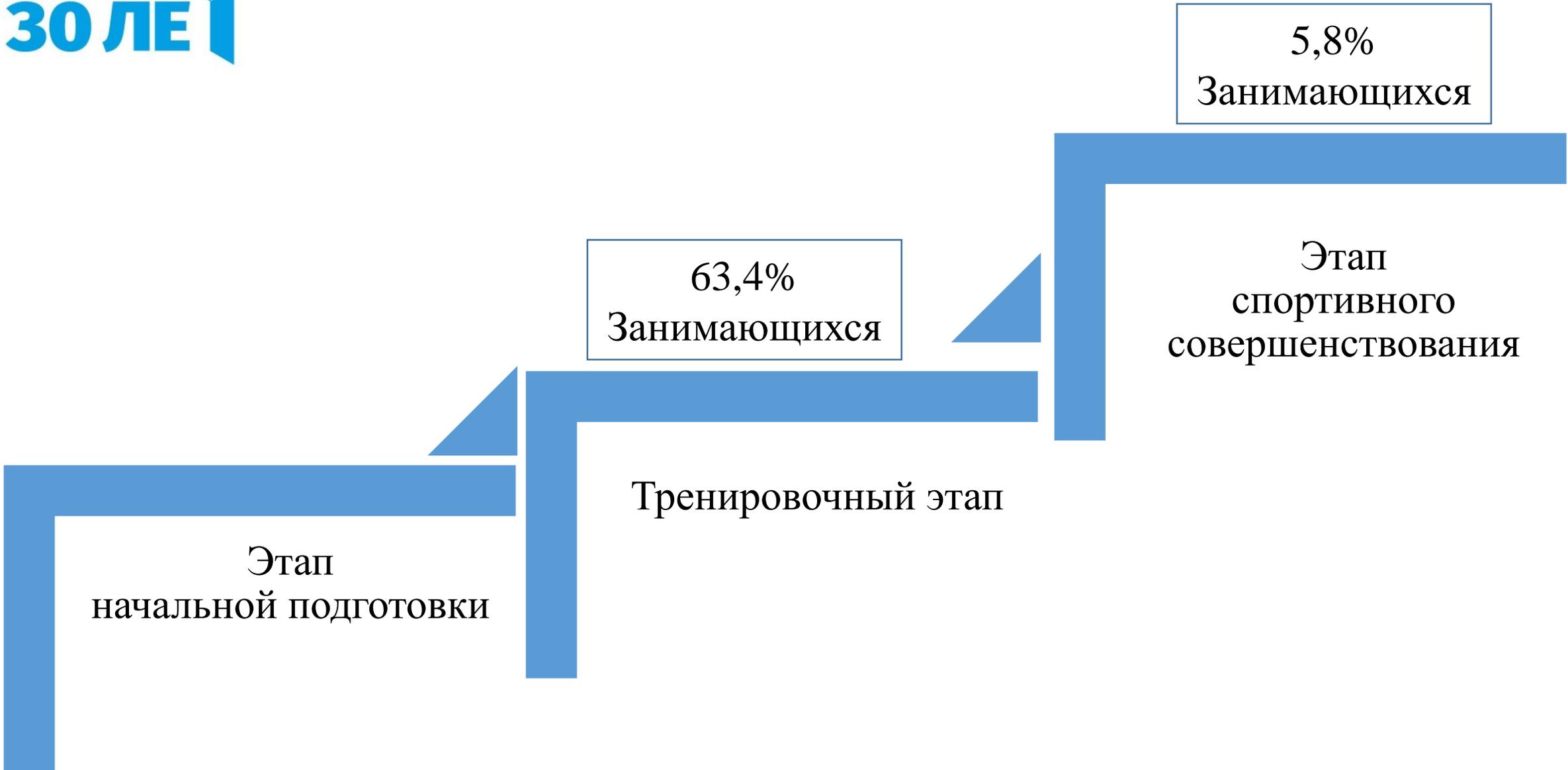




ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА ОСНОВЕ КОНВЕРГЕНЦИИ СРЕДСТВ БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Колунин Евгений Тимофеевич, канд.биол.наук, доцент



5,8%
Занимающихся

63,4%
Занимающихся

Этап
спортивного
совершенствования

Тренировочный этап

Этап
начальной подготовки

Основное правило тренировки (В.К. Бальсевич)

**ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ТЕКУЩЕМУ
СОСТОЯНИЮ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ ЧЕЛОВЕКА И
СОРАЗМЕРЯТЬСЯ С ЕСТЕСТВЕННЫМ РИТМОМ
ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ЕГО
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА.**

Возрастные особенности направленности тренировки (В.К. Бальсевич)

В первые годы жизни ребенка (до 5-6 лет)

Задачи:

- **Научить возможно большему числу разнообразных движений**
- **Стихийную физическую активность сделать опосредованно управляемой**

Объем занятий – небольшой

Интенсивность – невысокая

Возрастные особенности направленности тренировки (В.К. Бальсевич)

- В возрасте **7-9 лет**

Задача: накопление координационного опыта. Этот период наиболее благоприятен для овладения основами управления движениями, закладки фундамента ловкости.

- Возрастной интервал **от 10 до 12 лет** более всего благоприятен для развития быстроты движений. Подросткам
- **13-14 лет** больше внимания следует уделить упражнениям скоростно-силового характера, а с **15 лет** можно приступить к активным тренировкам, направленным на развитие выносливости и силовую подготовку.

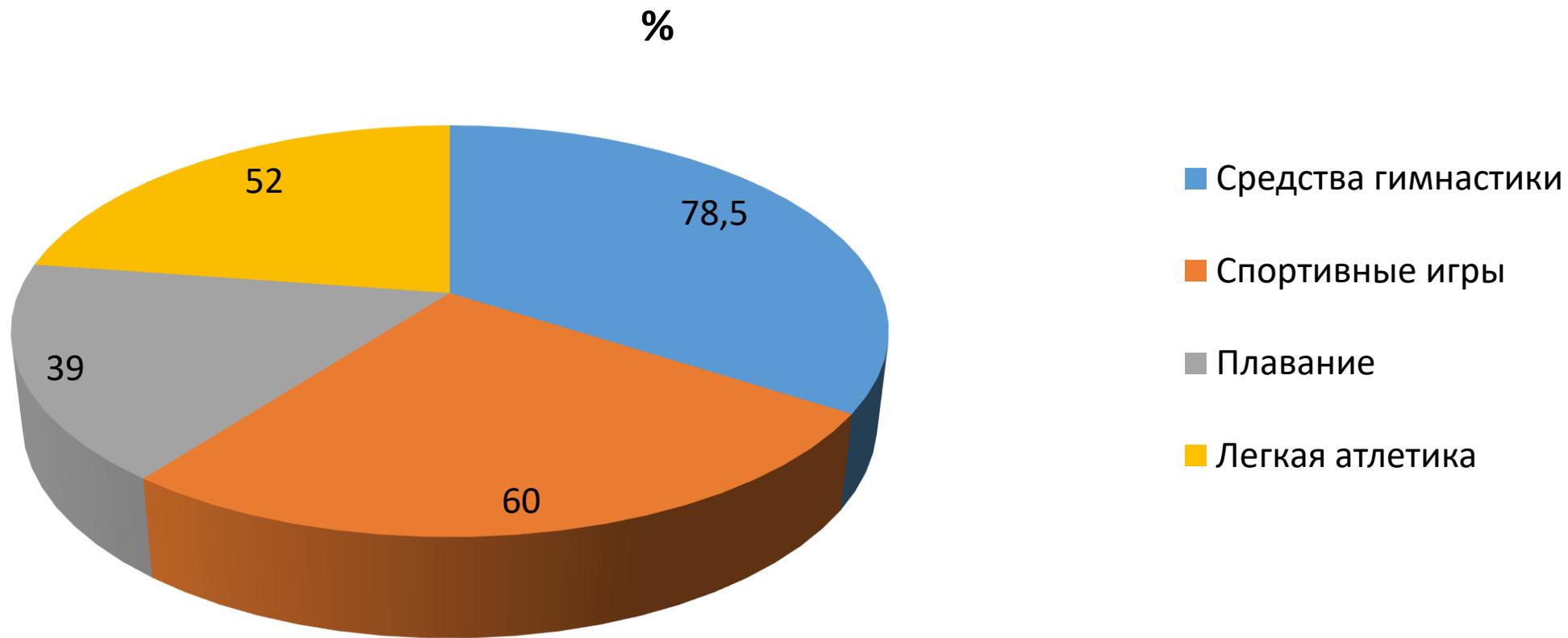


Рис. 1. Средства других видов спорта, используемые тренерами на этапе начальной подготовки

Под конвергенцией средств базовых видов спорта в подготовку спортивного резерва понимается совокупность последовательных действий, направленных на проникновение соответствующих упражнений и техник в содержание тренировочного процесса, целенаправленно ориентированных на предупреждение деформаций опорно-двигательного аппарата, а также ликвидацию барьеров роста спортивного мастерства с учетом специфики вида спорта и модельных характеристик ведущих спортсменов.

Задачи конвергенции базовых видов спорта в процесс подготовки спортивного резерва:

1. Обеспечение эффективной общей и специальной физической подготовки спортсменов, как фундамент для достижения успеха в избранном виде спорта.
2. Содействие формированию рациональной техники избранного вида спорта за счет использования специально-подводящих упражнений и принципа положительного переноса.
3. Профилактика травм и реабилитация опорно-двигательного аппарата у спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.
4. Формирование и поддержание позитивного психоэмоционального состояния у занимающихся.

1-й год обучения

Общее

Использование средств базовых видов спорта – 30% от общего объема применяемых средств.

2-й год обучения

Особенное

Использование средств и методов базовых видов спорта с учетом специфичности деятельности в избранном виде спорта

20-25% от общего объема применяемых средств.

3-й год обучения

Единичное

Использование средств и методов базовых видов спорта с учетом специфичности деятельности в избранном виде спорта

15-20% от общего объема применяемых средств.

Арсенал гимнастических упражнений :

- 1) строевые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) прикладные упражнения;
- 4) вольные упражнения;
- 5) прыжки;
- 6) упражнения на снарядах;
- 7) акробатические упражнения;
- 8) упражнения художественной гимнастики.

Физические способности	Средства гимнастики
Двигательно-координационные	Строевые и общеразвивающие упражнения; бег и прыжки с поворотом на 180° и 360°, группировка; перекаты в группировке; кувырки вперед и назад; стойка на лопатках; стойка на голове; различные передвижения и переползания; повороты на гимнастической скамье; равновесия; стойка на одной ноге с закрытыми глазами; пробегание под вращающейся скакалкой; прыжки через длинную скакалку по одному и в парах; комбинации из различных движений руками, ногами и туловищем.
Гибкость	наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) и с различными положениями ног (вместе врозь, скрестно); махи у опоры назад и вперед, мосты, выпады, шпагаты, полушпагаты, выкруты с гимнастической палкой.
Скоростные	Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью, выполнение упражнений по сигналу.
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в висе (подтягивание); лазанье по наклонной скамейке, по канату; приседания; поднимания туловища из положений лежа на спине и лежа на животе.
Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку, через скамейку, в длину, в глубину, на одной ноге; напрыгивания на скамейку; выпрыгивания из приседа; выполнение упражнений силового характера с максимальной скоростью; метание набивного мяча (1 кг) из-за головы и от груди.

Спортивная травма — это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Спортивные травмы

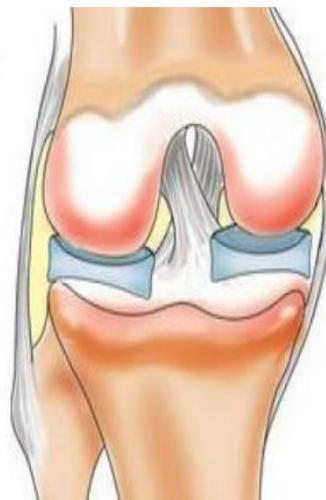
Экзогенные (внешние)

а) травмы, вызванные давлением (ушибы, порезы, переломы и т.д.)

б) травмы, вызванные натяжением (растяжения связок, растяжения мышц, вывихи)

Эндогенные (внутренние)

дегенеративно-дистрофические изменения; биологические изменения структуры клеток; накопление микротравм, приводящее к патологическим процессам, а также «микротравматической болезни»



ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
30 ЛЕТ



COSMED
The Metabolic Company



КОМПЛЕКС ДЛЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ "ПСИХОФИЗИОЛОГ"



Бесплатные программы переподготовки и повышения квалификации на базе ИФК

Программа переподготовки: **«Физическая культура, спорт и фитнес»** - 520 часов.

Сроки: сентябрь- декабрь 2021 года.

Программа повышения квалификации: **«Современные технологии спортивной подготовки»** - 72 часа.

Сроки: октябрь-ноябрь 2021 года.

Контактное лицо от ТюмГУ: Войнова Елена Викторовна тел.: 59-77-15,
e.v.vojnova@utmn.ru

Спасибо за внимание!

e.t.kolunin@utmn.ru