

Таблица 5

Характеристика выраженности одностороннего доминирования функций (ОД) у спортсменов различных видов спорта с быстрой (БТ) и медленной (МТ) тренируемостью

Виды спорта	БТ			МТ			Критерий t Стьюд	Достов. р
	Всего n	ОД n	ОД %	Всего n	ОД N	ОД %		
Кик-б	26	7	26.9	9	6	66.7	2.15	0.05
Тажкв.	10	10	100	9	2	22.2	3.55	0.01
Станд.	12	8	66.7	11	7	63.4	0.15	-

В выборках таэквондистов быстро тренируемые спортсмены имели существенно более выраженное правостороннее доминирование моторных и сенсорных функций.

В выборках кик-боксеров – наоборот, для быстро тренируемых спортсменов существенным оказалось наличие парциального доминирования левых и правых предпочтений, а для медленно тренируемых – преобладание правостороннего доминирования.

В стандартных видах спорта такого одностороннего преимущества функций у быстро тренируемых спортсменов по сравнению с медленно тренируемыми не оказалось.

В результате получено подтверждение важного значения особенностей функциональной асимметрии как специфического генетического маркера высокой тренируемости спортсменов-единоборцев, который возможно использовать для прогнозирования высоких индивидуальных достижений спортсменов-единоборцев в наиболее короткие сроки.

Подтвердились описанные выше закономерности: для таэквондистов – пригодность к занятиям избранным видом спорта и высокий темп роста спортивного мастерства в этом виде спорта определяет правый односторонний тип индивидуального профиля функциональной асимметрии, а для спортсменов кик-боксеров – парциальный тип доминирования моторных и сенсорных функций.

НАДЕЖНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ НА БРЕВНЕ

Р.Н. Терехина, Анастасия Донди, Оливия Донди

Наиболее характерным видом женского многоборья, где в полной мере раскрываются яркие отличия женской гимнастики от мужской, является бревно (В.Б. Коренберг, 1986, В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский, 1999).

Упражнения на бревне – это набор различных по трудности акробатических, гимнастических, хореографических, танцевальных элементов, связанных в единую композицию, выполняемых в необычных условиях опоры, обусловленных конструкцией снаряда, в ограниченный промежуток времени.

Современные упражнения на бревне состоят из элементов, перенесенных с вольных упражнений на узкую и высокую опору, включая сложные гимнастические и акробатические прыжки. Именно на данном виде многоборья вопрос о надежности исполнения является первостепенным. Зачастую исход многоборной борьбы решает «бревно».

Согласно требованиям документа, который управляет развитием вида спорта («Code FIG») комбинации спортсменок насыщены гимнастическими прыжками с поворотами со сменой ног в полете и другими, по трудности не уступающими сложным акробатическим прыжкам. От различного соединения подобных элементов зависит стартовая оценка упражнения. Практика требует реализации этих установок. Поэтому задача науки заключается в разработке обоснованных средств и методов повышения надежности исполнения упражнений на бревне.

Для исследований мы взяли за основу определения и положения В.М. Дьячкова, Н.Г. Сучилина, В.В. Брейзера, Ю.А. Федяева (1976). Надежностью они называют высокую степень вероятности безотказного выступления спортсмена в соревнованиях соответствующего ранга с заданной результативностью в течение определенного периода времени. Высшая результативность действий спортсмена и устойчивость этого уровня в экстремальных условиях является важнейшим компонентом надежности.

Чрезвычайно важным является определение средств различных видов подготовки для надежного выполнения гимнастических прыжков на бревне. С целью сбора первичной информации об использовании этих средств были использованы данные литературы (А. Vaganova, 1986; Lynne Anne Blom, L. Tarin Chaplin, 1982; Л.Я. Аркаев, 1994, 1997; В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский, 1999, С.И. Борисенко, 2000; L. De Pian, 2002, и др.), опроса ведущих тренеров мира; педагогические наблюдения. Все это позволило определить арсенал средств, обеспечивающих успешное овладение гимнастическими прыжками на бревне и распределить их в учебно-тренировочном процессе с учетом двухразовых тренировок в день (6 раз в неделю, выходной - воскресенье).

Анализ опроса специалистов по гимнастике показал, что все респонденты разделяют точку зрения, считая данную структурную группу элементов технически сложной и требующую специальной для них подготовки. Поскольку в исследованиях участвовали специалисты почти всех авторитетных в мире центров спортивной гимнастики, мы сочли возможным, исходя из точки их зрения, судить о состоянии и тенденциях развития изучаемого объекта в целом.

Подавляющее большинство респондентов считают, что правильная техника прыжка является главным аспектом. Некоторые специалисты обратили наше внимание на то, что необходимо хорошее «чувство бревна», без страха. Следует особо подчеркнуть, что роль координации подчеркнул каждый четвертый из респондентов. При выяснении вопроса о том, как добиться стабильного и надежного выполнения гимнастических прыжков на бревне, специалисты отметили, что такой вид многоборья как бревно, требует ежедневной работы (утром и вечером).

Чрезвычайно важным является вопрос об арсенале средств, используемых тренерами для совершенствования надежного выполнения гимнастических прыжков на бревне. Большинство из специалистов отметили средства хореографической подготовки. Ряд из них в качестве средств СТП используют классический экзерсис у станка и на середине.

Несмотря на сложность проблемы, некоторые респонденты высказали интересные мысли и суждения относительно собственного опыта проведения СТП для освоения элементов на бревне. Так, некоторые тренеры используют

упражнения для голеностопных суставов. Ряд специалистов – упражнения «прыжково-беговой» школы. Надо отметить и тех респондентов, которые применяют упражнения, составляющие «школу» поворотов. Интерес представляют мнения одних из ведущих тренеров в мире, чьи гимнастки становились чемпионами и призерами мирового помоста в упражнениях на бревне. Они подчеркивают роль упражнений с закрытыми глазами для сохранения устойчивости.

Не отрицая наличия в этих подходах определенного рационального зерна, мы, тем не менее, должны указать на явно недостаточное исследование какого-либо одного в системе подготовки высококвалифицированных гимнасток в упражнениях на бревне. Несомненно, нужен комплексный подход в распределении арсенала средств для совершенствования надежного выполнения гимнастических прыжков на бревне. Изучение специальной научной литературы, результата опроса ведущих специалистов мира по гимнастике показал полифункциональность хореографической подготовки. Особо важную роль данный вид играет для бревна и вольных упражнений. Мы взяли за основу исследования С.И. Борисенко (2000) о полифункциональном воздействии хореографической подготовки. Автором выделены следующие направления:

- специально-техническое (базовые навыки общего назначения, элементы гимнастического стиля, точность движений, ритмичность, амплитудность, элементы классификационных программ);

- специально-физическое (координация движений, устойчивость (умение сохранять равновесие), специальная выносливость, гибкость, укрепление опорно-двигательного аппарата);

- психическое (двигательная память, воображение, сосредоточенность выполнения, мышление);

- эстетическое (музыкальность, выразительность, эмоциональность, танцевальность, общая культура движений).

Методика совершенствования надежности гимнастических прыжков на бревне включает средства: хореографической подготовки (классический экзерсис у станка, классический экзерсис на середине, повороты, прыжки, серии прыжков); специальной технической подготовки для освоения элементов на бревне (упражнения: для голеностопных суставов, прыжково-беговой «школы», составляющие «школу» поворотов, с закрытыми глазами, для сохранения вестибулярной устойчивости); специальной физической подготовки (упражнения на гибкость и прыгучесть) (рис. 1).

На основе проведенного исследования выделен арсенал средств, которые при оптимально-сбалансированном управлении обеспечивают успешное овладение гимнастическими прыжками на бревне. Распределение средств специальной технической и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе базируется на основе специфики бревна как вида гимнастического многоборья, направленности, задач этапа подготовки.



Рис. 1. Средства, используемые для надежности выполнения гимнастических прыжков на бревне

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СОСТАВЕ ПОЖАРНОГО РАСЧЕТА

В.И. Ткачев

Важной составной частью государственной социально-экономической политики в России является обеспечение пожарной безопасности. Как указывается в Федеральном законе «О пожарной безопасности», принятом Государственной Думой в 1994 году, приоритетным направлением является защита населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Изучение состояния дел в России свидетельствует о том, что за последние годы произошли крупнейшие трагедии, возникшие в результате пожаров