

13. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2003. – 463 с. : ил.

14. Шадриков, В.Д. Проблема системогенеза в профессиональной деятельности / В.Д. Шадриков. – М. : Наука, 1998. – 185 с.

15. Шашкин, Г.А. Организационно-педагогические аспекты системы подготовки специалистов вузами физической культуры Российской Федерации в условиях реформы высшего образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Шашкин Г.А. – СПб., 1998. – 46 с.

16. Шевандрин, Н.И. Социальная психология в образовании / Н.И. Шевандрин. – М. : Владос, 1995. – 544 с.

17. Шелепова, В.В. Индивидуализация профессионального совершенствования специалистов физической культуры и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Шелепова В.В. – М., 1996. – 25 с.

18. Щеголев, В.А. Актуальные направления и методы научных исследований по физической культуре в вузе / В.А. Щеголев. – СПб., 1999. – 117 с.

19. Якунин, В.А. Педагогическая психология : учеб. пособие / В.А. Якунин. – СПб. : Изд-во «Полиус», 1998. – 638 с.

СЛОЖНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ГИМНАСТОК

*Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор,
судья международной категории,*

*Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени
П.Ф. Лесгафта (СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта),*

*Любовь Викторовна Бурда-Андреанова, Заслуженный мастер спорта, Олимпийская
чемпионка, вице-президент Международной Федерации гимнастики*

Аннотация

Статья посвящена анализу трудности соревновательных программ гимнасток, начиная с 1951 по 2008 год.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, упражнение, элементы, трудность, система оценивания.

DIFFICULTY OF GYMNASTIC COMPETITION PROGRAMMERS

*Raisa Nikolaevna Terekhina, the doctor of pedagogical sciences, the professor, the judge of
an international category,*

The St.-Petersburg state university of physical training of a name of P.F.Lesgaft,

*Lubov Victorovna Burda-Andrianova, the merited Master of sports, the Olympic champion,
vice-president of the of Technical Committee FIG*

Abstract

The article is devoted to analysis of difficulty of gymnastic competition programmers from 1952 to 2008.

Keywords: artistic gymnastics, exercise, elements, difficulty, Code of points.

Одной из важных составных частей соревновательной программы спортсменов является ее сложность. По этому признаку строились первые классификационные программы для ранжирования гимнастов по уровню их подготовленности. На каждом этапе развития спортивной гимнастики достижения спортсменов-лидеров признавались вершиной совершенства, пределом человеческих возможностей. Считалось, что современное развитие гимнастики с точки зрения трудности достигло своего критического момента. Сегодня можно утверждать, что такие мнения оказались ошибочными. В современной гимнастике успеха добивается тот, кто изобретает новые элементы, кто доказывает своим мастерством, что гимнастика как вид спорта себя не исчерпала. В этом и проявляется главная закономерность спорта высших достижений (Турищева

Л.И., 1986; Терехина Р.Н., Титова Ю.Е., Турищева Л.И., 1991 и др.). Специалисты отмечают, что соревновательные программы и в дальнейшем будут совершенствоваться в основном за счет повышения сложности. Под сложностью здесь понимается суммарная трудность выполненных элементов, каждый из которых оценивается соответствующей группой трудности.

Однако, в каждую группу входит широкий диапазон элементов. Это значит, что в одной и той же группе трудность соседствуют элементы разной технической сложности.

Специалистами постоянно ведется анализ комбинаций лидеров мирового помоста (Турищева Л.И., 1986; Савельева Л.А., 1996; Терехина Р.Н., 1997; Борисенко С.И., 2001 и др.). Например, рассмотрим динамику трудности в упражнениях на брусках. Произвольное упражнение 1952-1953 годов (Н.Бочаровой) состояло из 9 элементов группы трудности А. С сегодняшних позиций – это комбинация уровня 2-го разряда. Вся она составлена из простых элементов программы начинающих гимнастов - мужчин на низкой и высокой перекладине.

В дальнейшем сложность постепенно возрастала за счет обогащения соревновательной программы на этом виде путем переноса и адаптации мужских упражнений на перекладине. Появились такие элементы как махом назад поворот на 360 градусов, соскоки оборотом назад с нижней и с верхней жердей, различные перехваты при переходе с верхней жерди на нижнюю и обратно. Появились отмахи в стойку. Комбинации стали более динамичными, исключены статические положения и силовые элементы, увеличилась максимальная амплитуда движений, что и определило новый этап в развитии гимнастики на данном виде многоборья.

В 1972 году на брусках появляются соединения из 2-х – 3-х сложных элементов подряд. Например, дуга с поворотом на 450 градусов и махом назад поворот на 360 градусов в вис на нижней жерди. В 1972 году в произвольных комбинациях снижается количество групп трудности А и появляются элементы группы трудности С.

В развитии сложности, которое характеризуется, как правило, постепенным накоплением элементов, имелись и исключения. К таким исключениям следует отнести элементы: петля Корбут, большие обороты, перелеты Ткачева, Делчева, сальто Команечи и другие. Появившиеся «трюки» петля Корбут и усложненные ее варианты исполнения (добавление пируэта – элемент Елены Мухиной) не отражали конструктивных особенностей данного вида, что привело к исчезновению их из гимнастики высших достижений. Использование гимнастками больших оборотов потребовало включения новой группы трудности – С «риск» (Ср). Участницы XXII Олимпийских игр в свои комбинации включили элементы, содержащие полетные фазы. Это такие элементы, как перелет Ткачева, Делчева, что больше характерно для упражнений мужчин на перекладине.

Такой подход резко увеличивает сложность произвольных упражнений. Из 12 элементов комбинации – 6 элементов группы трудности С, одна из них – Ср. В упражнениях происходит заметное снижение простых элементов.

В дальнейшем усложнение произвольных комбинаций гимнасток на этом виде многоборья происходит за счет включения в упражнения соединений из элементов группы трудности С и Ср, несущих надбавку за риск и оригинальность. К примеру, в произвольное упражнение обладательницы Кубка СССР 1986 г. Елены Шушуновой включены следующие элементы: махом вперед поворот на 360 градусов в упоре с перелетом через верхнюю жердь в вис на верхнюю жердь; перелет Делчева на верхней жерди; оборот в стойку на верхней жерди; большой оборот на верхней жерди и махом вперед двойное сальто с поворотом на 360 градусов в соскок.

Анализ произвольных комбинаций победительниц крупнейших соревнований различных лет свидетельствует о постоянном усложнении упражнений на брусках: за счет включения в них новых элементов и соединений, исключения статических положений. В комбинациях доминируют элементы с вращениями в безопорном положении

и перелеты с одной жерди на другую, требующие большой смелости, силы, совершенной координации движений, легкости и уверенности в своих действиях.

В настоящее время на разновысоких брусьях наблюдается ярко выраженная тенденция увеличения количества полетных элементов в комбинации, увеличения связок из полетных элементов, увеличение количества поворотов после оборотов в стойку, штальдеров в стойку и т.п., выполняемых «каскадным способом».

Результаты свидетельствуют о том, что, начиная с 1952 года, сложность соревновательных программ на всех видах многоборья постоянно растет. Для «кривой роста» характерна как эволюционная, так и революционная тенденции развития. Анализ сложности соревновательных программ позволяет констатировать, что для упражнений гимнасток характерен как экстенсивный путь развития за счет увеличения количества сложных элементов, так и интенсивный путь за счет усложнения самих соревновательных элементов (замена старых новыми, более сложными) и объединения их в связки, дающие бонификацию.

Скачкообразный рост сложности соревновательных программ отмечался в 1996-1968 г.г., 1972-1976 г.г., 1980 годах. Для последних двадцати лет характерна эволюционная тенденция развития сложности. Не наблюдается выполнение новых форм движений на видах многоборья.

Все компоненты исполнительского мастерства, в том числе и сложность, регулируются управляющим развитием гимнастики документом – Code FIG, в котором представлена дифференцировка элементов по трудности. В каждом олимпийском цикле таблицы трудности претерпевают изменения, элементы переходят то в одну, то в другую группы.

Теоретический анализ правил соревнований по спортивной гимнастике, начиная с 1952 по 2001 г.г. показал, что существует весьма приблизительная оценка трудности упражнений, что является одной из причин неадекватного судейства в нашем виде спорта. Проявляется необходимость более дифференцированной градации сложности элементов и более точное определение истинной ценности упражнений.

Члены технического комитета международной федерации гимнастики ведут большую работу по ранжировке элементов согласно их истинной ценности. При разработке основного управляющего развитием гимнастики документа (Code FIG) на 2006-2008 г.г. была предпринята попытка создать более адекватные таблицы трудности элементов на всех видах многоборья. Разработана градация трудности по следующим группам. Самые простые элементы – группа «А» (стоимостью в 0,10 балла). Далее группы: «В» - 0,20 балла; «С» - 0,30 балла; «Д» - 0,40 балла; «Е» - 0,50 балла, «F» - 0,60 балла. Самые сложные элементы – группа «G» (стоимостью в 0,70 балла).

Однако, анализ результатов экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов свидетельствует еще об одной проблеме несовершенства правил соревнований. Это связано с разработкой критериев оценки за исполнение элементов групп трудности. На наш взгляд необходимо исключить из Code FIG, так называемые, «переходные» группы. Например, на бревне - фляк с поворотом на 360°. Если он не соответствует определенным требованиям правил к технике, то переходит в группу «С». По нашему мнению, данный случай позволяет в рамках «закона» за выполненный элемент с ошибками получить при этом дополнительно, в данном случае, 0,30 балла (как группу трудности «С»). К сожалению, подобного рода примеров можно привести много. Логично было бы исключить из Code FIG положения, не направленные на «чистоту» исполнения в гимнастике.

Таким образом, практика требует научно обоснованного подхода к градации элементов по группам трудности с целью выявления истинной ценности соревновательных программ гимнастов. Тогда мы не будем свидетелями необъективной оценки комбинации на перекладине Алексея Немова на Олимпийских играх в Афинах. Истинная ценность его упражнения была явно выше, чем у других финалистов. Однако издержки ряда положений правил соревнований на тот момент не позволили отдать

предпочтение лучшей программе.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ
ЛИЧНОГО СОСТАВА НАДВОДНЫХ КОРАБЛЕЙ ВОЕННО-МОРСКОГО
ФЛОТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В
ДЛИТЕЛЬНОМ ПЛАВАНИИ**

*Алексей Владимирович Тимофеев, соискатель,
Григорий Геннадьевич Дмитриев, доктор педагогических наук, доцент,
Алексей Александрович Пивачев, соискатель,
Военный институт физической культуры (ВИФК)
Санкт-Петербург*

Аннотация

В работе рассмотрен аспект профессиональной работоспособности личного состава надводных кораблей Военно-морского Флота в длительном плавании средствами физической подготовки и спорта. Авторы обосновали методику оценки работоспособности специалистов, а также методику использования средств гиревого спорта и борцовской схватки для развития аэробной выносливости военных моряков.

Ключевые слова: Работоспособность, критерий, физическая подготовка, аэробная выносливость, гиревой спорт, борьба, методика.

**PROVIDING OF PROFESSIONAL CAPACITY OF PERSONNEL OF SURFACE
VESSELS OF NAVY BY FACILITIES OF PHYSICAL PREPARATION AND
SPORT IN THE PROTRACTED SWIMMING**

*Alex Vladimirovic Timofeev, competitor
Grigory Gennad'evich Dmitriev, doctor of pedagogical sciences, associate professor
Alex Alexandrovic Pivachev, competitor,
Military institute of physical training
Saint Petersburg*

Abstract

The aspect of professional capacity of personnel of surface vessels of Navy is in-process considered in the protracted swimming of physical preparation and sport facilities. Authors grounded the method of estimation of capacity of specialists, and also method of the use of facilities of weight sport of fighter fight for development of aerobic endurance of soldiery sea-folk.

Keywords: Capacity, criterion, physical preparation, aerobic endurance, weight sport, fight, method.

ВВЕДЕНИЕ

Поступление на вооружение флота современных типов надводных кораблей потребовало определенного изменения форм и методов ведения боевых действий на море (океане) и нашло отражение в военно-профессиональной деятельности личного состава: повысились требования к функциональному состоянию организма военных моряков, в связи с чем даже незначительное отклонение в нем может привести к снижению работоспособности и тем самым подрыву боеготовности подразделений и частей.

В процессе решения поставленных задач личному составу приходится находиться на кораблях от нескольких недель (1-4) до нескольких месяцев (1-8 и более). Увеличение сроков пребывания их в море связано с поиском путей обеспечения профессиональной работоспособности военнослужащих.

Разнохарактерность содержания и условий деятельности предполагает высокую степень профессиональной подготовленности моряков. Спецификой учебно-боевой деятельности личного состава в длительном плавании является наличие ряда отрицательных факторов внешней среды, действующих на его организм. К ним относятся шумы и вибрации, колебания температуры воздуха, разнообразные ускорения,