

но-профессионального потенциала. Нам представляется, что подобная форма организации подготовки тренеров позволяет концентрировать финансовые ресурсы, что дает возможность: во-первых, приглашать в качестве преподавателей лучших отечественных и зарубежных тренеров и специалистов; во-вторых, создавать «улучшенные» условия для обучения и оснащать учебный процесс на современном техническом уровне.

Анализ подготовки квалифицированных тренеров по баскетболу в ВШТ (сделан первый выпуск специалистов) показал высокую эффективность подобной формы обучения. В процессе и после окончания обучения всего за один год более 30% слушателей получили приглашения занять более высокие должности в различных профессиональных клубах и баскетбольных командах. Практически все слушатели отмечали, что полученные в ходе обучения знания позволили им добиться вместе со своими командами более высоких спортивных результатов. Это позволило тренерам более уверенно чувствовать себя в профессиональном плане. Мы понимаем, что система подготовки специалистов по баскетболу в ВШТ окончательно не сформировалась и в настоящее время находится в фазе развития. Однако создаваемая система представляется крайне перспективной, позволяющей уже сегодня внедрять в учебный процесс все имеющиеся инновационные методики и представлять реальные практические результаты.

ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ КОНСТРУИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Екатерина Евгеньевна Жигун, старший преподаватель,
Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева
(РГАУ - МСХА)
г. Москва*

Аннотация

Изучались структурные компоненты классических дистанций в спортивном ориентировании бегом для спортсменов 14-15 лет (возрастная группа М-14): длина, количество контрольных пунктов, ориентиры постановки контрольных пунктов на различных типах рельефа, а также применение различных способов ориентирования.

Ключевые слова: спортивное ориентирование бегом, юные спортсмены, тип рельефа, конструирование соревновательных дистанций.

THE BACKGROUND OF CONSTRUCTING TECHNOLOGY OF COMPETITIVE DISTANCES IN SPORT RUNNING ORIENTEERING ON THE STAGE OF ADVANCED TRAINING

*Ekaterina Evgenevna Zhigun, the senior teacher,
The State Agrarian University of Russia – MCXA after K. Timiryazev
Moscow*

Abstract

The structural components of classic distances of sporting running orienteering, planned for sportsmen of 14-15 years old were studied such as: length, number of control points, orienteer of raising of point on the different types of relief, and different methods of orienteering were researched as well.

Keyword: sport running orienteering, young sportsmen, type of relief, constructing of competitive distances.

Для подготовки качественной соревновательной дистанции в спортивном ориентировании бегом необходимо учитывать пол и возраст спортсменов, их квалификацию и закономерности становления спортивного мастерства. При изучении особенностей многолетней подготовки в спортивном ориентировании можно заключить, что возрастная группа М-14 (14-15 лет) относится к этапу углубленной тренировки. За

этот период в тренировочном процессе происходит значительное увеличение удельного веса специальной подготовки и количества соревнований. Продолжается дальнейший рост объёма и интенсивности тренировочных нагрузок [4]. Для соревновательной деятельности ориентировщиков в этот период характерно стремление к достижению автоматизма и стабилизации основных приёмов и способов ориентирования, экономичному расходованию энергетических ресурсов [2].

Изучение особенностей соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков 14-15 лет проводилось с целью разработки принципов конструирования соревновательных дистанций. Для этого были выбраны наиболее значимые структурные элементы дистанций, оказывающие существенное влияние на результат соревновательной борьбы в спортивном ориентировании, такие как длина трассы, количество контрольных пунктов (КП), преобладающие ориентиры для постановки КП. Выбор и реализация пути движения между КП также играет важную роль в соревновательной деятельности ориентировщиков. Спортсмены преодолевают этапы дистанции, используя различные способы ориентирования, которые также изучались нами в ходе эксперимента. В исследованиях применялся метод картометрии и визуального описательного анализа карт. Были изучены 124 классические дистанции спортивного ориентирования для возрастной группы М-14. Вследствие того, что на соревновательную деятельность в спортивном ориентировании оказывают значительное влияние элементы мезо- и микрорельефа, встречающиеся в районе соревнований, дистанции классифицировались в зависимости от геоморфологических особенностей форм рельефа [1].

В результате исследований было установлено, что наиболее информативными параметрами соревновательной дистанции в спортивном ориентировании являются её длина и количество КП. Согласно полученным данным, на горном рельефе планируют самые короткие дистанции, отличающиеся и наименьшим количеством КП (табл. 1).

Таблица 1

Структура соревновательных дистанций в спортсменом ориентировании бегом на этапе углубленной тренировки ($\bar{x} \pm \sigma$)

Параметры соревновательных дистанций	Тип рельефа							
	холмисто-моренный		конечно-моренный		водно-эрозионный		горный	
Длина дистанции, м	3968,4±675,4		3877,0±864,5		4265,5±900,0		3248,6±560,9	
Количество КП	10,9±2,6		10,2±2,2		9,9±2,3		8,0±1,3	
Преобладающие ориентиры для постановки КП, в %	бугор	16,5±18,9	яма	25,8±25,5	лощина	19,1±17,0	камень	27,0±21,4
	лощина	12,0±14,5	бугор	11,0±13,8	полянка	10,7±12,6	лощина	14,3±20,2
	яма	10,9±16,3	лощина	10,8±11,7	воронка	9,6±15,0	воронка	10,1±14,7
	камень	10,0±15,4	воронка	8,5±15,8	яма	7,4±12,6	поляна	8,1±10,3
	воронка	5,7±10,3	болото	4,4±11,1	бугор	5,9±9,5	скала	7,8±12,2
	микро-ямка	5,0±10,3	поляна	3,6±8,5	тропа	5,4±7,1	микро-объект	6,5±7,2
	микро-объект	5,0±9,8	камень	2,8±6,6	микро-объект	3,6±8,0	бугор	6,5±10,5

Обнаружено, что на дистанциях ориентирования бегом в возрастной группе М-14 в качестве объектов КП используются элементы рельефа, составляющего основу данного типа местности. Холмисто- и конечно-моренный рельеф образован в результате движения ледника. В районах с его преобладанием наиболее распространены бугры, ямы, лощины, болота. Согласно результатам исследования, в районах соревнований, основу которых составляет холмисто-моренный рельеф, 16,5% КП установлены на буграх, 12,0% - в лощинах, 10,9% - в ямах. Выявлено, что на местности с преобладанием конечно-моренного типа рельефа 25,8% КП установлены в ямах, 11,0% - на буграх, 10,8% - в лощинах. Другие формы рельефа в качестве объектов КП на местности холмисто- и конечно-моренного типа применяются значительно реже. В результа-

те деятельности поверхностных текучих вод происходит размыв и разрушение почвы. Рельеф, образованный под воздействием водной стихии, называют водноэрозионным. Он широко распространён и встречается практически во всех ландшафтных зонах. В практике спортивного ориентирования при конструировании соревновательных дистанций в качестве объекта КП особенно часто используется такая форма водноэрозионного рельефа, как лощина (19,1%). Из областей горного происхождения для проведения соревнований по спортивному ориентированию применимы предгорья, низкие и средневысотные горы, высота которых колеблется в пределах 200-2000 м. Для этих районов характерно наличие развитой сети отрицательных форм водноэрозионного происхождения, скал, каменистых поверхностей, отдельных камней. В результате анализа картографического материала обнаружено, что на дистанциях, планируемых в горных районах, 27,0% КП установлены на камнях, 14,3% - в лощинах, 10,1% - в воронках.

Согласно результатам исследования, на трассах для ориентировщиков 14-15 лет, конструируемых на холмисто-моренном типе рельефа, чаще КП располагают на элементах средних форм рельефа в ямах, на буграх, в лощинах. Внемасштабные ориентиры для постановки КП применяются редко. Например, КП, установленные в воронках, составляют 5,7%, в микроямках и на микрообъектах (пни, корчи) – 5,0%. Однако на дистанциях, планируемых на горном типе рельефа, 27,0% КП были поставлены на камнях, 10,1% - в воронках, благодаря чему данные дистанции предоставляют дополнительные технические сложности для юных спортсменов.

В результате исследования установлено, что на холмисто-моренном, водноэрозионном и горном типах рельефа доминирующим способом ориентирования в возрастной группе М-14 является движение по линейным ориентирам (табл. 2).

Таблица 2

Технико-тактические действия спортсменов–ориентировщиков на этапе углубленной тренировки при преодолении классических соревновательных дистанций заданного направления (в %)

Способ ориентирования	Тип рельефа (n=124)			
	холмисто-моренный	водно-эрозионный	конечно-моренный	горный
Движение по точному азимуту	10,0±10,5	11,1±10,9	6,3±9,2	8,7±8,7
Движение по точному чтению карты	25,4±16,7	21,1±15,3	38,0±18,3	21,5±20,3
Движение по азимуту с чтением карты	23,5±20,5	21,4±16,4	17,3±17,5	23,3±22,5
Движение по линейному ориентиру	38,4±21,7	47,2±20,0	35,3±21,3	44,7±33,1

В техническом плане движение по линейным ориентирам - самый простой и надежный способ ориентирования. Особенно часто его используют спортсмены на водноэрозионном типе рельефа (47,2%), основу которого составляют элементы линейной эрозии: лощины, ложбины, балки, промоины [1, 3]. Поскольку на конечно-моренном типе рельефа линейное расчленение территории встречается редко, преобладающим способом ориентирования здесь является бег по точному чтению карты (38,0%). Наименее востребован в соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков данной группы такой способ ориентирования, как движение по точному азимуту (6,3-11,1%). Как правило, его применяют на коротких этапах на местности с отсутствием крупных тормозных ориентиров.

ВЫВОДЫ

На основании полученных экспериментальных данных нами были разработаны принципы конструирования соревновательных дистанций для спортсменов-ориентировщиков 14-15 лет:

1. Учитывая накопившийся тренировочный и соревновательный опыт спортсменов, местность необходимо подбирать с наличием небольшого количества физиче-

ски сложных участков (болот, районов труднопроходимой растительности, крутых склонов), разнообразную по сочетанию форм рельефа, с включением линейных, точечных ориентиров, внемасштабных объектов.

2. Трасса спортивного ориентирования должна тестировать интегральную подготовленность спортсменов. В среднем классическая дистанция заданного направления должна иметь протяженность 3000-4500 м. Перегоны между контрольными пунктами необходимо планировать с различными способами ориентирования. Примерное соотношение: 50-40% - бег по линейным ориентирам, 30-20% - бег по точному чтению карты, 30-20% - движение по азимуту с чтением карты.

3. Учитывая различия в уровне подготовленности спортсменов, соревнующихся в возрастной группе М-14, необходимо предусмотреть различные варианты передвижения на перегонах между КП, при этом сложно реализуемые пути в технико-тактическом плане должны быть выигрышными.

4. На дистанции целесообразно планировать различное сочетание длин перегонов, вынуждая спортсменов использовать широкий диапазон технико-тактических действий. Примерное соотношение длин перегонов: 50-40% - короткие (длина - до 400 м), 40-30% - средние (400-1000 м), 1-2% - длинные (свыше 1000 м).

5. Контрольные пункты необходимо устанавливать на расстоянии от тропинок и крупных ориентиров, служащих «привязками». Объектами КП могут служить как элементы и формы рельефа, преобладающего в районе соревнований, так и внемасштабные ориентиры (микроямки, воронки, пни, корчи.)

6. В целях обеспечения безопасности в районе соревнований не должно быть опасных объектов: шоссе с интенсивным движением транспорта, скальных стен и обрывов, а также необходимо наличие четких ограничивающих ориентиров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин, В.М. Ориентирование и геоморфология / В.М. Алешин // Азимут. – 2003. – № 1. – С. 20-21.
2. Воронов, Ю.С. Спортивное ориентирование: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.С. Воронов, Ю.С. Константинов. – М. : ЦДЮТИК, 2000. – 38 с.
3. Дубенок, Н.Н. Землеустройство с основами геодезии / Н.Н. Дубенок, А.С. Шуляк. – М. : Колос, 2002. – 320 с.
4. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с. : ил..

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ РУК У ДЕВОЧЕК 4-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Евгения Валентиновна Иванова, инструктор-методист, специализированная детско-юношеская спортивная авторская школа олимпийского резерва по художественной гимнастике Л.В.Лебедевой,
г. Омск*

Аннотация

Статья посвящена проблеме изучения специфических координационных способностей рук у девочек 4-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Автором изучена возрастная динамика развития координационных способностей и выявлены сенситивные периоды их развития.

Ключевые слова: специфические координационные способности рук, художественная гимнастика, сенситивные периоды.