

соревновательный, переходный периоды. Так, в зависимости от периода подготовки изменяется содержание и направленность психорегуляции. Мы распределили различные средства применяемые при психолого-педагогическом сопровождении легкоатлетов-спринтеров в структуре годичной подготовки, показанной нами в таблице 1.

Библиографический список

1. Алиев Х. М. Укрощение стресса. - Москва: Эксмо, 2011
2. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности /Под ред. Г.Д. Бабушкина. -Омск: СибГУФК, 2006.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - Москва, 2012. - 312 с
4. Сергеев О.В. Формирование стрессоустойчивости у легкоатлетов-спринтеров на этапе углубленной специализации / О.В. Сергеев // Теория и практика физ. культуры. -2012. - № 8. - С. 34.
5. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 6. - С. 40-43.
6. Фомин Л.М. Формирование психологической защиты спортсменов к соревновательному режиму / Л.М. Фомин // Материалы III Российской науч.практ. конференции (с международным участием) «Физкультурно-оздоровительное движение, спорт, состояние и перспективы развития в современном обществе». - Красноярск, 2006. - С. 75-77.
7. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. - Москва: Советский спорт, 2003.- 64с.

УДК 796.41

Сомкин А.А., д.п.н., профессор ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ ВИД СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия, somkin.van@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен исторический обзор развития лазания по канату как олимпийского вида спорта в гимнастической программе Игр с Афин 1896 года до Лос-Анджелеса 1932 года. Особое внимание в этой публикации было уделено современному состоянию этого вида спорта и физической активности в фитнесе.

Ключевые слова: Олимпийские игры, спортивная гимнастика, лазание по канату.

Somkin A.A., Dr. Hab., professor ROPE CLIMBING AS THE OLYMPIC AND MODERN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY

*St. Petersburg State University of Film and Television, St. Petersburg, Russia,
somkin.van@yandex.ru*

Abstract. The article presents the historical review of rope climbing development like the Olympic sport in the Artistic Gymnastics program of Games from Athens 1896 to Los Angeles 1932. The special attention in this publication was paid to the modern condition of this sport and physical activity in fitness.

Key words: Olympic Games, Artistic Gymnastics, rope climbing.

Спортивная гимнастика (в то время только мужская)– это один из девяти видов спорта, которые были представлены в программе I Олимпийских игр

современности в 1896 году (в Афинах). Начиная с Первой Олимпиады основу соревнований по спортивной гимнастике (сначала мужской, а затем и женской) составляли упражнения на различных гимнастических снарядах. Но, с другой стороны, олимпийская гимнастическая программа в первой половине XX века часто формировалась с учётом предпочтений страны-хозяйки очередных Игр. Поэтому в программу тогда могли входить, например, спортивные дисциплины из лёгкой атлетики (бег, прыжки, толкание ядра) или тяжёлой атлетики. Только к XI Олимпийским играм 1936 года (в Берлине) сложилась современная и ныне действующая программа, представляющая собой гимнастическое многоборье, – вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья и перекладина. Женская гимнастическая программа, состоящая только из четырёх видов, – опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, а также вольные упражнения – сформировалась лишь к XVII Олимпиаде 1960 года (в Риме). Особо следует остановиться на таком виде программы, как лазание по вертикальному канату, который часто входил в официальную гимнастическую программу Олимпиад до начала 1930-х годов. Это логично могло объясняться следующим. Пробраз современной спортивной гимнастики, именно как вида спорта, стал реально создаваться в начале XIX века. В тот период времени в ряде европейских стран зарождались свои национальные системы гимнастики. Здесь следует отметить немецкую систему «Турнен» (Turnen), в которой были сконструированы и нашли своё применение большинство гимнастических снарядов. Они в соответствующей модернизированной форме дошли до наших дней – это параллельные брусья, перекладина (турник), конь, разнообразные снаряды для прыжков и лазания. К последним относятся шесты, вертикальные и наклонные лестницы, а также канаты [1, 3, 4]. Далее рассмотрим лазание по канату, как соревновательный вид в официальной программе Олимпиад [2, 5].

I Олимпийские игры. 1896 год. Афины. Гимнасты соревновались здесь в лазании по канату высотой 14 метров. Победитель определялся, во-первых, по времени преодоления дистанции и, во-вторых, по так называемому «лучшему стилю». Первым чемпионом Олимпиады стал греческий гимнаст Никóлаос Андриаκόпулос (греч. Νικόλαος Ανδριακόπουλος), который смог преодолеть всю дистанцию в 14 метров за 23,4 секунды.

II Олимпийские игры. 1900 год. Париж. На этой Олимпиаде гимнасты не разыгрывали первенство на отдельных снарядах, а победитель определялся по общей сумме набранных очков по результатам своеобразного для гимнастики многоборья, состоявшего из 11 видов. В него входили (помимо гимнастических снарядов) легкоатлетические прыжки и тяжёлая атлетика. В данном многоборье было и лазание по канату (фр. *Montée à la corde*). Абсолютным чемпионом этих II Олимпийских игр стал француз Гюстав Сандрас (фр. *Gustave Sandras*).

III Олимпийские игры. 1904 год. Сент-Луис. Гимнасты соревновались в лазании по канату высотой 25 футов (7,62 метра). Каждому участнику было дано три попытки, а в зачёт шёл лучший из показанных результатов. Победу одержал американский гимнаст Джордж Эйсер (*George Euser*), преодолевший дистанцию за 7 секунд. Следует особо отметить, что он завоевал на Олимпиаде шесть медалей, в том числе три золотых, – на параллельных брусьях, в опорных

прыжках и в лазании по канату. При этом у Дж. Эйсера вместо левой ноги был деревянный протез, так как в юности он потерял ногу, попав под поезд.

Внеочередные Олимпийские игры (Intercalated Games). 1906 год. Афины. Международный Олимпийский Комитет (МОК) решил провести такие Игры по ряду причин. Во-первых, планировалось их проводить в «промежутках» между «плановыми» Олимпиадами для более насыщенной спортивной жизни в мире. Однако, во-вторых, предыдущие две Олимпиады (в Париже и в Сент-Луисе) были признаны неудачными, так как они не являлись там самостоятельными спортивными мероприятиями, а были приурочены к проходившим в тех же городах Всемирным выставкам и составляли лишь их часть. Для того чтобы сохранить Олимпийское движение и вывести именно спортивные состязания на первое место, МОК решил провести Игры опять в Афинах. В современной официальной хронологии они так и не признаются как Олимпийские игры, но считается, что именно благодаря их проведению удалось спасти Олимпийское движение. Гимнасты соревновались в лазании по канату высотой 10 метров на время. Чемпионом здесь стал греческий спортсмен Георгиос Алипрантис (греч. Γεώργιος Αλιπράντης) с результатом 11,4 секунды.

VIII Олимпийские игры. 1924 год. Париж. На этой Олимпиаде гимнасты соревновались в лазании по канату высотой 8 метров. Оценивались как стиль исполнения, так и скорость преодоления дистанции. Оказалось, что 22 гимнаста продемонстрировали «совершенный» стиль и получили максимальные здесь 10 баллов. В связи с этим победителем был признан спортсмен из Чехословакии Бедржих Шупчик (чеш. Bedřich Šupčík), который показал лучший среди всех участников турнира результат по скорости, – 7,2 секунды.

IX Олимпийские игры. 1928 год. Амстердам. Мужчины на Олимпиаде не соревновались в лазании по канату. Зато впервые официально в соревнованиях по спортивной гимнастике принимали участие женщины. Они разыграли здесь только командное первенство. При этом гимнастки могли выбирать, на каких снарядах они будут выступать, в том числе, например, различные виды брусьев и прыжки. Одним из таких видов было коллективное (синхронное) лазание по канатам группы гимнасток. Чемпионками Игр стали гимнастки Нидерландов.

X Олимпийские игры. 1932 год. Лос-Анджелес. На этой Олимпиаде такой вид, как лазание по канату в последний раз ещё было включено в официальную программу соревнований по спортивной гимнастике. Спортсмены состязались в лазании по канату высотой 25 футов (7,62 метра). Так же как и в Сент-Луисе в 1904 году, каждому участнику давалось три попытки, а в зачёт шёл лучший из показанных результатов. Чемпионом этих Игр стал американец Раймонд Басс (Raymond (Ben) Bass) с результатом 6,7 секунды, показанном в первой попытке.

После исключения из гимнастической программы Олимпиад интерес к лазанию по канату как соревновательной дисциплине оставался только в США, где такие турниры проводились, как правило, студенческими лигами. Пика популярности они достигли в 1950-е годы. Лазание по канату было включено в официальную программу двух Панамериканских игр (Pan American Games), где чемпионами становились американские спортсмены соответственно:

– 1955 год. Мехико. Дональд Перри (Donald Perry);

– 1959 год. Чикаго. Гарвин Смит (Garvin Smith).

Однако в начале 1960-х годов студенческие лиги прекратили проведение официальных соревнований в лазании по канату. Вместе с тем, интерес к таким соревнованиям возник в 1993 году в Чешской Республике, где решили впервые провести соревнования – «Мемориал Бедржиха Шупчика», который затем стал регулярным. В 2001 году состоялся и Первый официальный чемпионат страны.

Как гимнасты Российской империи, так и советские гимнасты никогда не принимали участие в Олимпийских играх, на которых проводились турниры в лазании по канату. Однако ещё в 1861 году были утверждены первые «Правила для обучения гимнастике в войсках», направленные на физическую подготовку солдат русской армии. В эти Правила были включены упражнения на снарядах из немецкой системы «Турнен», в том числе и лазание по канату. Затем после Октябрьской революции 1917 года лазание было признано важным средством военно-прикладной подготовки красноармейцев, а в Военно-Морском Флоте даже стали фиксироваться союзные рекорды в лазании на канате на дальность. Наконец, 11 марта 1931 года был утверждён первый комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который на довольно продолжительный период времени стал программно-нормативной основой всей системы физического воспитания в Советском Союзе. Среди ряда других практических испытаний (нормативов) в него входило и лазание по вертикальному канату или шесту.

В настоящее время не существует какой-то отдельной международной структуры, которая развивала бы лазание по канату, как самостоятельный вид спорта. Однако это базовое функциональное упражнение, в котором включены в работу практически все мышечные группы верхней части тела (при лазании без помощи ног), активно используется как один из видов в различных военно-спортивных и профессионально-прикладных многоборьях. Так, в программу Всемирных игр полицейских и пожарных (World Police and Fire Games, WPFJG), которые проводятся каждый нечётный год, начиная с 1985 года, включён вид – Toughest Competitor Alive. Он состоит из восьми отдельных дисциплин, в том числе и лазания по вертикальному канату высотой около 6 метров.

Основное достоинство лазания по канату заключается в том, что действия здесь являются максимально естественными для человека. При этом проходит развитие не только силовых показателей, но также ловкости и межмышечной координации, способности быстрого переключения с динамической работы на статическую и обратно. Поэтому лазание по канату постоянно используется в общей и специальной физической подготовке в спортивной гимнастике, а также и как тестовое испытание на определённых этапах учебно-тренировочного процесса. Кроме того, лазание по канату, благодаря своей универсальности, активно применяется в тренировках в таких видах спорта, как борьба, тяжёлая атлетика, различные единоборства. Вместе с тем, это базовое функциональное упражнение достаточно часто используется в таком популярном в настоящее время направлении фитнеса, как кроссфит (CrossFit). В основу тренировок здесь положены высокоинтенсивные занятия, направленные на повышение общего уровня функциональной подготовленности, развитие всего спектра силовых и скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой

выносливости, гибкости и координации движений. Важной составной частью кроссфита является направление «гимнастика» (G), в котором используются упражнения с весом «собственного» тела, в том числе на гимнастических снарядах – перекладине, брусьях, кольцах, а также лазание по канату.

Таким образом, лазание по канату – это когда-то олимпийский вид спорта в гимнастической программе, который в настоящее время используется в форме базового функционального упражнения в ряде профессионально-прикладных многоборий и в популярном направлении современного фитнеса – кроссфит.

Библиографический список

1. Гаврилов В.И. Гимнастическая культура XIX века : монография / В. И. Гаврилов, А. А. Игнатенко. – Санкт-Петербург: Лениздат, СПбГУКиТ, Скифия принт, 2009. – 188 с.
2. Карташов Ю.А. Гимнастика на Олимпиадах / Ю. А. Карташов. – Москва: Издательство «Советская Россия», 1960. – 102 с.
3. Сомкин А.А. Международная Федерация гимнастики как системообразующий фактор управления и развития спортивных видов гимнастики : монография / А. А. Сомкин. – Санкт-Петербург: Издательство СПбГУСЭ, 2012. – 227 с.
4. Федотова О.Д. Физическое воспитание в наследии немецких педагогов-филантропистов: вклад Ф. Гутс-Мутса и Ф. Яна [Электронный ресурс] / О. Д. Федотова, В. П. Озеров // Мир науки : электронный журнал. 2016, Том 4. № 6 <http://mir-nauki.com/PDF/01PDMN616.pdf> (Дата обращения: 05.10.2021).
5. Vuompane N. Olympic Lookback from Athens 1896 to Tokyo 1964 / N. Vuompane // World of Gymnastics. – October 2020. – NR. 90. – P. 24–43.

УДК 796.015.82

Sprung A., МСМК¹; Халманских А.В., к.п.н.²

ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ БИАТЛОНИСТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ АВСТРИИ

¹ Austrian Ski and Biathlon Academy, Ramsau am Dachstein, Austria, annasprung@gmx.at

² Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, toka1986@mail.ru;
sanna81@mail.ru

Аннотация. В статье представлено изучение индивидуальных особенностей австрийских биатлонистов. Авторами проанализированы и систематизированы типичные ошибки и факторы, влияющие на результативность стрелковых показателей ведущих спортсменов Австрии и России, элиты мирового биатлона.

Ключевые слова: модельные характеристики стрельбы, факторы и типичные ошибки, биатлон в Австрии, мировой биатлон.

Sprung A.¹; Khalmanskikh A., Ph.D.²

STUDY OF INDIVIDUAL TYPOLOGICAL FEATURES OF BIATHLETES OF THE AUSTRIAN NATIONAL TEAM

¹ Austrian Ski and Biathlon Academy, Ramsau am Dachstein, Austria, annasprung@gmx.at

² Tyumen state university, Tyumen, Russia, toka1986@mail.ru; sanna81@mail.ru

Annotation. The article presents a study of the individual characteristics of Austrian biathletes. The authors analyzed and systematized typical errors and factors affecting the effectiveness of shooting performance of the leading athletes of Austria and Russia, the elite of the world biathlon.

Key words: model shooting characteristics, factors and typical mistakes, biathlon in Austria, world biathlon.