

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ НАВЕСНОЙ ПЕРЕПРАВЫ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Орлова М.А., Рыльский С.В., Орлов А.А., Горовая К.П.

Центр детского и юношеского туризма и экскурсий, г. Белгород

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет, Россия, г. Белгород

marinad224@rambler.ru, Rilskiy@bsu.edu.ru, Orlov.a@mail.ru, Gorovaya.tur@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности обучения техники преодоления навесной переправы в спортивном туризме.

Ключевые слова: спортивный туризм, дистанция-пешеходная, навесная переправа, техническая подготовка.

Спортивный туризм - вид спорта, входящий во всероссийский реестр видов спорта, включающий в себя такие дисциплины как: маршруты, дистанции. Маршруты и дистанции подразделяются по назначению и способам передвижения: пеший, водный, лыжный, горный, и т.д. [1].

Среди всего многообразия дисциплин спортивного туризма можно выделить одну из самых прогрессирующих и развивающихся дисциплину спортивного туризма – пешеходные дистанции.

Соревнования на пешеходных дистанциях – это смесь различных дисциплин туризма скалолазания и спортивного ориентирования на укороченных дистанциях [2].

В зависимости от класса дистанции и уровня соревнований ставятся дистанции с различными техническими этапами: параллельная переправа, навесная переправа, подъем по склону, спуск по склону, бревно, вертикальный (горизонтальный) маятник и т.д.

Навесная переправа является одним из ключевых этапов при преодолении дистанций. Её прохождение существенно влияет на результат и поэтому требует особого внимания со стороны тренера и спортсмена.

Основной гипотезой исследования послужило предположение о том, что, процесс обучения преодоления навесной переправы будет эффективней если:

- будут выделены основные элементы техники преодоления навесной переправы;
- будут разработаны специальные упражнения, направленные на обучение технике преодоления навесных переправ;

- процесс обучения технике преодоления навесной переправы начинать после целенаправленной физической подготовки.

Объектом исследования является процесс физической и технической подготовки туристов 10-11 лет специализирующихся в дисциплине «дистанция-пешеходная».

Предметом исследования является методика обучения преодолению навесных переправ юных спортсменов – туристов 10-11 лет.

Целью исследования является повышение уровня технической подготовленности туристов 10-11 лет специализирующихся на пешеходных дистанциях.

Научная новизна работы заключается в том, что:

- 1) выявлены основные технические приемы, составляющие структуру техники передвижения по навесной переправе;
- 2) определены комплексы технических упражнений направленных на обучение отдельным элементам техники преодоления навесной переправы;
- 3) разработана и экспериментально обоснована методика обучения преодоления навесной переправы туристов 10-11 лет специализирующихся в дисциплине «дистанция-пешеходная»;
- 4) Разработаны комплексы физических упражнений способствующих предварительной физической подготовке туристов дистанционщиков перед обучением технике преодоления навесных переправ.

Проведя анализ, соревновательной деятельности в спортивном туризме, мы выяснили, что самым сложным этапом в данном виде спорта является навесная переправа. При её прохождении требуется не только отличная физическая подготовка, но и правильная техника прохождения.

На основании личного опыта, опроса специалистов спортивного туризма было выявлено, что необходимо уделять особое внимание правильной технике передвижения с самого раннего возраста, чтобы спортсмен в будущем мог добиться самых высоких результатов.

Так же опрос специалистов показал, что для постановки правильной техники требуется уделять внимание общей физической подготовке, так как в прохождении навесной переправы участвуют группы мышц рук и ног, брюшной пресс, мышцы спины.

Поэтому, перед обучением технике преодоления навесной переправы нами проводилась целенаправленная физическая подготовка спортсменов, направленная на подготовку групп мышц задействованных в данном техническом элементе. В связи с этим, нами был разработан комплекс физических упражнений, который применялся в течении 2 месяцев непосредственно перед началом обучения технике преодоления навесной переправы.

В комплекс вошли упражнения преимущественно направленные на развитие мышц спины, рук, и брюшного пресса. Данный комплекс применялся на 2-х из трех тренировочных занятий в течении двух месяцев.

Комплекс физических упражнений:

- 1) Отжимания(максимальное количество раз);
- 2) Планка :горизонтальная-1 мин., боковая – по 30 сек на каждую сторону;
- 3) Лодочка -20 раз;
- 4) Подъем ног к перекладине(мальчики 20 раз, девочки 15 раз);
- 5) Подтягивание максимальное количество (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине);
- 6) Лазание по канату 3 раза;
- 7) Упражнение с эспандером (2 эспандера привязаны к креплениям на потолке и поочередно тянутся на себя сверху-вниз, имитируя движение по навесной переправе)- по 20 раз на каждую руку;
- 8) Пресс – 20 раз.

После предварительной специально-направленной физической подготовки мы перешли к следующему этапу нашей работы. Нами была определена структура техники передвижения по навесной переправе, в которая включает в себя:

- Технику пристежки;
- Технику передвижения по переправе;
- Технику отстежки;

Процесс обучение технике преодоления навесной переправы должен проводиться последовательно от простого к сложному. Сначала необходимо привить навыки правильной пристежки и отстежки, затем происходит обучение на горизонтальной переправе и в завершении спортсмен осваивает крутонаклонную навесную переправу.

Для экспериментальной проверки эффективности предложенной нами методике обучения технической подготовке на навесной переправе у спортсменов 10-11 лет были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. С целью изучения и оценки исходного уровня показателей технической подготовки в обеих группах были проведены представленные тесты: «движение по горизонтальной навесной переправе», «движение по крутонаклонной навесной переправе», «движение по горизонтальной навесной переправе со стартовой линии». Тестирование показало, что исходный уровень технической подготовки по преодолению навесной переправы контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имеет существенных отличий.

По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование. Результаты данного тестирования представлены в табл. 1.

Анализ результатов тестирования показал, что применение нашей методики по совершенствованию технической подготовленности существенно повысило эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Движение по горизонтальной навесной переправе» туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 2,2 секунды, туристы контрольной – на 1,2 секунды. Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты. ($p < 0,05$).

В тесте «Движение по крутонаклонной навесной переправе» туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 1,8 секунды, туристы контрольной – на 1,3 секунды. Рост показателей результатов в экспериментальной и контрольной группах достоверен, это было выявлено благодаря методам математической статистики ($p < 0,05$).

Таблица 1 - Показатели контрольного тестирования уровня развития технической подготовки туристов экспериментальной и контрольной групп

Тест	группа	$X \pm m$	t	разница	P
1. «Движение по горизонтальной навесной переправе»	Экспер.	11,9±0,27	2,6	0,9	>0,05
	Контр.	12,8±0,21			
2. «Движение по крутонаклонной навесной переправе»	Экспер.	23,7±0,23	2,5	0,9	>0,05
	Контр.	24,6±0,29			
3. «Движение по горизонтальной навесной переправе со стартовой линии»	Экспер.	13,0±0,26	2,7	0,8	>0,05
	Контр.	13,8±0,15			

Тест «Движение по горизонтальной навесной переправе со стартовой линии» показал, что спортсмены в экспериментальной группе улучшили свои показатели на 3,7 секунды, спортсмены контрольной – на 3 секунды. Рост показателей результатов в экспериментальной и контрольной группах достоверен, это было выявлено благодаря методам математической статистики ($p < 0,05$).

Анализ результатов тестирования показывает, что примененная нами экспериментальная методика обучения преодоления навесной переправы туристов специализирующихся на пешеходных дистанциях на начальном этапе обучения является эффективной.

Литература

1. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014. – 48 с.
2. Вородов В.И., Жильцов А.Н., Иванов В.А. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»). – Б., – 2014. – 61с.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ В СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Пахомова Л.Э., Воронков А.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

pakhomova@bsu.edu.ru

Аннотация: статья посвящена разработке и экспериментальному обоснованию методики развития скоростно-силовых способностей у юных спортсменов 12-13 лет в процессе тренировочных занятий по мини-футболу, основанной на комплексном использовании средств.

Ключевые слова: мини-футбол, футболисты 12-13 лет, скоростно-силовые способности.

Все большее внимание уделяется в стране развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются первые спортивные школы и отделения при ДЮСШ по этому виду спорта, при мини-футбольных клубах организуются специализированные группы юных футболистов, во всероссийских соревнованиях ежегодно участвуют юношеские команды четырёх возрастных групп. Эта игра, как и любой другой вид спорта, не стоит на месте, а напротив, находится в постоянном движении и развитии.

Мини-футбол предъявляет особые требования к скоростно-силовой подготовке футболистов. Высокий уровень подготовленности способствует скорости маневра, выигрышу мяча в отдельном взятом игровом эпизоде, увеличению силы ударов, минимизации энергетических затрат при выполнении различных игровых приемов, следовательно, способствуют повышению работоспособности и мастерства футболиста [2,4,5].