

Литература

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. [Текст] / А.В. Беляев - М., 2004.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.-272 с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол - (Серия «Школа тренеров») [Текст] / Ю.Н. Клещев - М.: Физкультура и Спорт, 2005.-400 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОДЪЕМА ПО ВЕРТИКАЛЬНЫМ ПЕРИЛАМ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Колодина В.Е., Рыльский С.В., Клестов А.И., Анохин С.Д.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
МБУ СШОР №8 г.Белгород*

baevabelgorod@mail.ru, Rilskiy@bsu.edu.ru, Klestov_Aleksey@mail.ru,
Anokhin@mail.ru

Аннотация. В статье рассказывается о педагогическом эксперименте, направленном на повышение технической подготовленности туристов на этапе «вертикальный подъем по перилам».

Ключевые слова: спортивный туризм, методика обучения, вертикальный подъем, комплекс специальных физических упражнений, «пантин».

Спортивный туризм – это современный и популярный вид спорта, интересный и в то же время сложный, в котором сочетается физическая работа с умственной. В данном виде спорта проводится большое количество соревнований, как на региональном уровне, так и на всероссийском. Актуальное стремление роста популярности спортивного туризма, как средства спортивной подготовки молодежи, постоянно нарастающая конкуренция на спортивных соревнованиях разного уровня и травмоопасность этого вида деятельности, нуждается в поиске новых путей совершенствования системы спортивной подготовки туристов [1].

Исходя из проанализированной литературы, глобальной проблемой спортивного туризма считается отсутствие научных исследований и разработок по подготовке спортсменов, отвечающих современным требованиям. В существующих методиках реализуются отдельные составляющие обучающего процесса. Следовательно, тренеры, работающие в сфере спортивной подготовки, занимаясь туризмом, пользуются в своей работе отдельными разделами обучающих программ и методик. Грядущее развитие этой спортивной дисциплины в системе дополнительного образования нуждается в разработке специальной методики подготовки, систематизировании форм учебно-тренировочной, туристско-спортивной деятельности, отбора оптимальных технологий подготовки спортсменов [2].

На данный момент времени спортивные разрядные требования в туризме таковы, что технико-тактическая, общая и специальная физическая и психологическая подготовка не могут находиться на прежнем уровне. Не имея начальной подготовки при высоком уровне технической сложности дистанций в спортивном туризме и использованию новейшего снаряжения, экипировки в этом виде спортивной деятельности нельзя рассчитывать на значительное совершенствование, высокие спортивные достижения и безопасность проводимых мероприятий. Поэтому внедрение новых методик проведения тренировочного процесса с юными спортсменами выходит на передний план [3].

Исходя из всего вышеизложенного, был сделан выбор данной темы исследования, направленного на решение задачи по разработке и грамотному применению методик подготовки туристов. Нарастающий уровень технической сложности дистанций в спортивном туризме содействует внедрению в соревновательную деятельность нового туристического снаряжения, что сказывается на начальной подготовке спортсменов.

С учетом сложившейся ситуации, актуальной является разработка новых методик обучения начального этапа подготовки спортсменов, для дальнейшей возможности рассчитывать на перспективное совершенствование, высокие спортивные достижения и безопасность проводимых мероприятий в спортивном туризме. Поэтому был сделан выбор данной темы исследования, ориентированного на решение задач по теоретической разработке и грамотному применению новых методик начальной подготовки туристов.

Объект исследования: процесс технической подготовки в спортивном туризме.

Предмет исследования: методика обучения технике подъема по вертикальным перилам.

Цель работы: повышение уровня технической подготовленности туристов 9-10 лет специализирующихся в дисциплине «дистанция».

Гипотеза исследования: преодоление подъема по вертикальным перилам с использованием дополнительного туристического снаряжения «Пантин», позволит спортсменам улучшить время прохождения дистанции.

Педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев, с сентября по февраль 2017-2018 учебного года. В нем приняли участие туристы группы НП-2, в возрасте 9-10 лет в количестве 16 человек, не имеющие спортивного разряда, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 8 человек в каждой. Эксперимент проходил на базе МБУДО ЦДЮТЭ, (отделение спортивного туризма). Тренер Жильцов А.Н. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Нами был разработан комплекс специальных физических упражнений, направленный на обучение технике подъема по вертикальным перилам, который

применялся в течении 6 месяцев непосредственно перед началом и в ходе обучения технике преодоления подъема.

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

Комплекс физических упражнений: 1) Отжимания (максимальное количество раз), 2) пресс-20 раз, 3) лодочка -20 раз, 4) подъем прямых ног к перекладине (15 раз), 5) подтягивания на высокой перекладине (максимальное количество, 6) лазание по канату 3 раза, 7) подтягивания на низкой перекладине (максимальное количество раз), 8) подъем согнутых ног в висе на перекладине (15 раз), 9) приседания (30 раз), 10) «стульчик» у стены (40с).

Процесс обучение технике преодоления вертикального подъема должен проводиться последовательно от простого к сложному[4]. Сначала необходимо привить навыки правильного использования необходимого снаряжения, затем происходит обучение правильным зажимам ног и в завершении спортсмен осваивает этап полностью.

Обучение технике подъема по вертикальным перилам.

В настоящее время существует оптимальный вариант обучения подъему по перилам для начинающих спортсменов состоящий из нескольких этапов.

Первый - это преодоление подъема по горизонтальной поверхности.

- открытие и закрытие жумара - 20 раз.

- подъем по горизонтальной поверхности с перестежкой через узел.

Второй - это подъем по склону (наклон до 20 градусов).

-подъем с перестежкой через узел

Третий – обучение зажима вертикальных перил ногами.

-сидя на полу.

-в висе на вертикальных перилах (1м от пола).

Четвертый – это преодоление технического этапа «подъем по вертикальным перилам»

- выполнение пристежки на вертикальные перила и отстежка от них, стоя на полу.

- выполнение пристежки и отстежки на высоте до 2 метров

Быстрая и правильная пристежка напрямую влияет на время прохождения, поэтому очень важно уделять внимание этому элементу. Перед началом обучения необходимо на протяжении недели выполнять комплекс подводящих упражнений.

Техника передвижения на подъеме по вертикальным перилам.

- пристежка жумара к вертикальным перилам
- максимальный прыжок с продвижением жумара вверх
- подъем согнутых ног с последующим выполнением зажима ног
- выпрямление ног в зажиме с последующим передвижением жумара вверх (за одно движение)

Ошибки при выполнении упражнения:

- неполное выпрямление ног и рук
- передвижение жумара не за одно движение
- не высоко или сильно высоко сделанный зажим ног

Упражнения вводятся в тренировочный план после 4-х недельного обучения технике пристежки и отстежки и выполнения упражнений по общей физической подготовке. В течении месяца комплекс выполняется на 2-х учебно-тренировочных занятиях в неделю начиная с 30 минут и постепенно уменьшая время до 20 минут на одном тренировочном занятии.

После 2-х месячного обучения технике подъема по вертикальным перилам, первую группу мы продолжили обучать технике преодоления подъема на зажимах, а вторую группу начали обучать технике преодоления подъема при помощи пантина.

Техника преодоления подъема по вертикальным перилам с использованием специального снаряжения «пантин»:

- Пантин крепится на левую (правую) ногу.
- Пристежка пантина осуществляется после пристежки жумара при помощи руки.
- Спортсмен как «пружина», сначала подтягивает колени к локтям, а затем опираясь на пантин выталкивается вверх, выпрямляясь вдоль подъемных перил и продвигает жумар максимально вверх за одно движение. (Рис. 1.)



Рис. 1. Пантин

- Ногу, на которую одет пантин, следует передвигать плавно без рывков и держать стопу вертикально, для того чтобы пантин не выщелкивался.

Основные ошибки:

- Пристежка пантина не с первого раза.
- Во время движения производятся рывки, в следствии чего отстегивается пантин.
- Во время движения спортсмен сначала подтягивается на руках, а потом производит подъем ног.

Для экспериментальной проверки эффективности предложенной нами методики обучения технической подготовке на вертикальном подъеме у спортсменов 9-10 лет были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. С целью оценки эффективности представленной методики в обеих группах были проведены представленные тесты: «Подъем по вертикальным перилам», «Подъем по вертикальным перилам в соревновательной дистанции», «Контест подъема по вертикальным перилам». Результаты тестирования приведены в приложениях.

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

Таблица 1 - Показатели контрольного тестирования уровня развития технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах

Тест	группа	$X \pm m$	t	разница	P
1. «Подъем по вертикальным перилам»	Экспер.	10,0±0,08	3,1	0,6	<0,05
	Контр.	10,6±0,16			
2. «Подъем по вертикальным перилам в соревновательной дистанции»	Экспер.	11,4±0,15	3,0	0,6	<0,05
	Контр.	12,0±0,13			
3. «Контест подъема по вертикальным перилам»	Экспер.	17,0±0,08	4,6	0,8	<0,05
	Контр.	17,8±0,15			

Анализ результатов тестирования показал, что применение нашей методики по обучению технике преодоления вертикального подъема при помощи пантина существенно эффективнее в тренировочной и соревновательной деятельности.

В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Подъем по вертикальным перилам» туристы экспериментальной группы показали результаты на 0,6 с лучше чем контрольная группа, в тесте «Подъем по вертикальным перилам в соревновательной дистанции» на 0,6 с, в тесте «Контест подъема по вертикальным перилам» на 0,8 с.

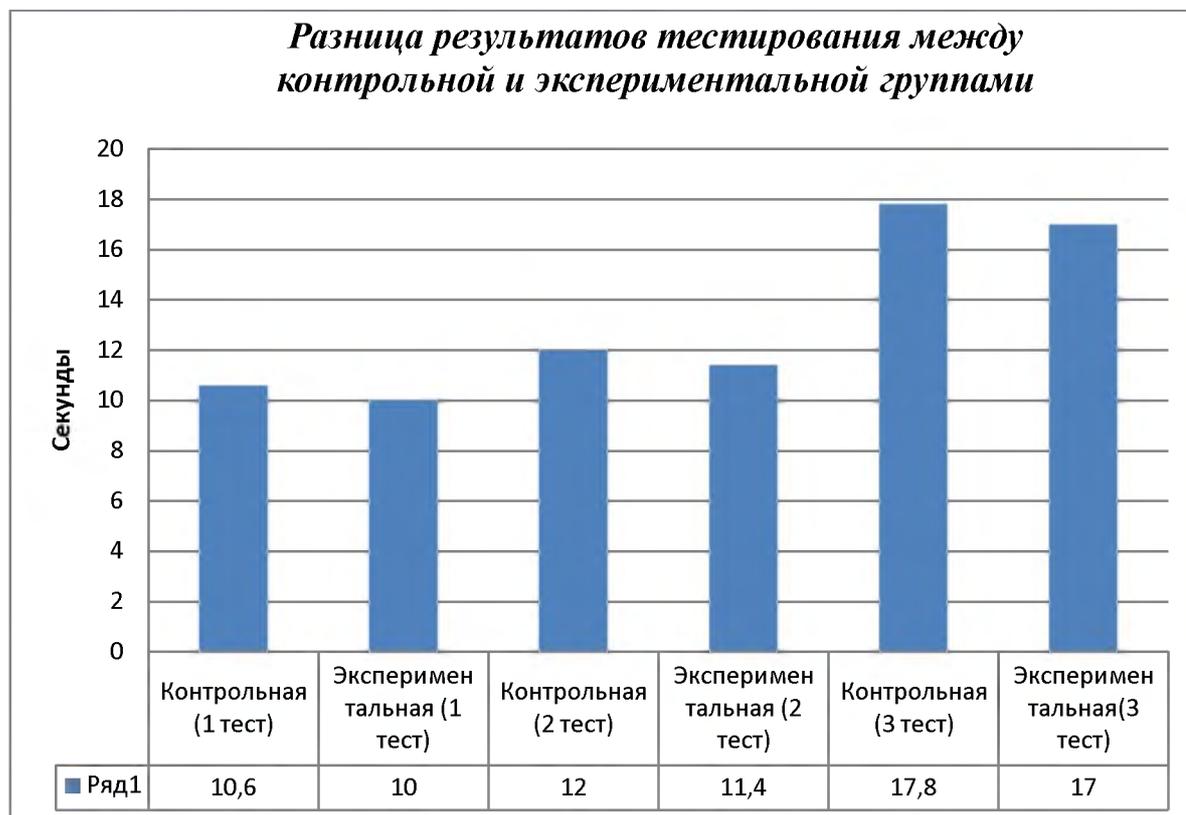


Рис.2. Разница результатов тестирования между контрольной и экспериментальной группами

Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты. ($p < 0,05$).

Литература

1. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма [Текст] / А. В. Бабкин. - М.: Советский спорт, 2008. - 208с.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм» утверждены приказом Минспорта России от «22» июля 2013 г. № 571
3. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. Культ [Текст] / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОТРУДНИКОВ УИС

Санникова А.С., Холодов О.М., Корякина Е.А.

*Воронежский государственный институт
физической культуры, Россия, г. Воронеж*

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые эффективные методики физической подготовки сотрудников УИС.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, двигательные способности.