

### 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.

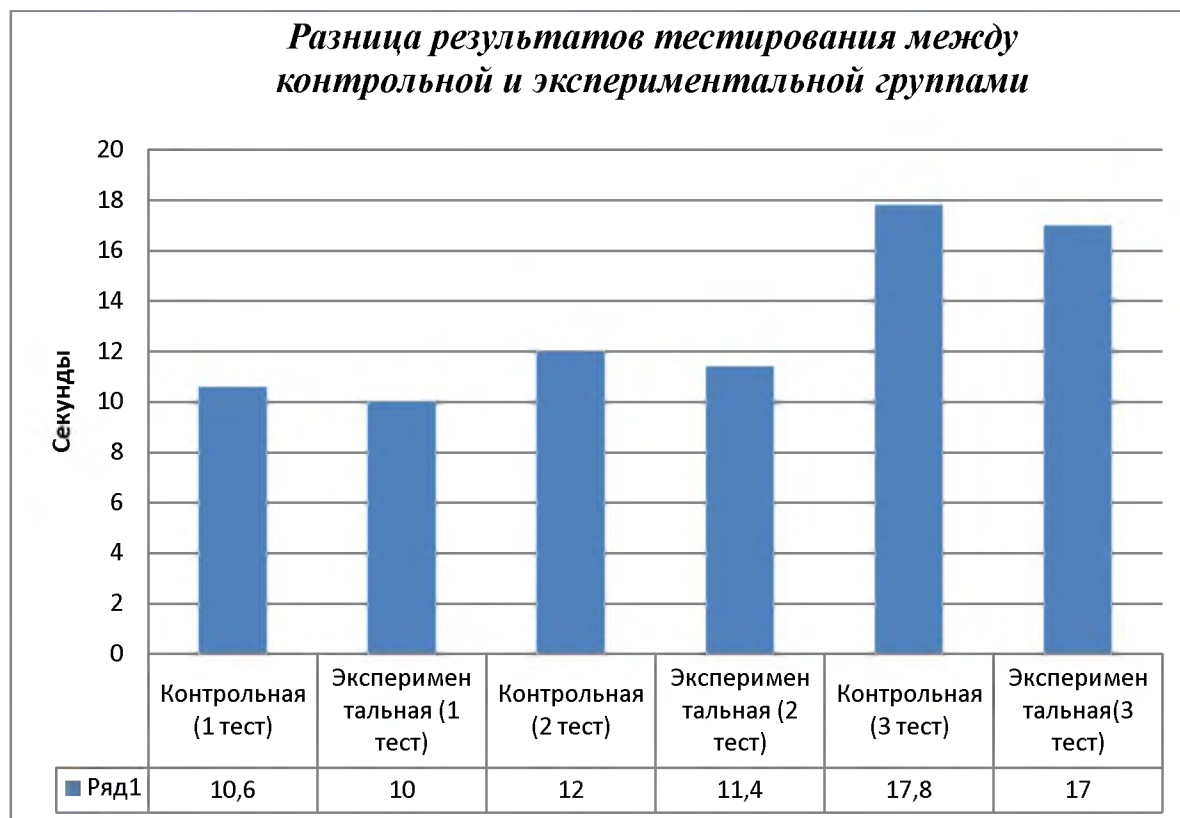
По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование. Результаты данного тестирования представлены в таблице 1.

**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.