

ТРУДЫ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ТУРИСТОВ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ»

Е.Д. БЛИНОВА,
*Шуйский филиал ИвГУ,
г. Шуя, Ивановская область, Россия*

Аннотация

Для прохождения соревновательной пешеходной дистанции от юных туристов требуется не только проявление комплекса физических качеств, но и высокий уровень выполнения специальных двигательных действий на технических этапах дистанции. Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики сопряженного развития комплекса физических качеств и формирования специальных двигательных действий на технических этапах пешеходной дистанции. Содержание методики представлено комплексом упражнений специальной физической подготовки, выполняемых на тренировочных устройствах. Результаты педагогического эксперимента по внедрению такой методики для юных туристов на технических этапах в спортивной дисциплине «дистанция – пешеходная» свидетельствуют о ее эффективности.

Ключевые слова: спортивная дисциплина «дистанция – пешеходная», физическая и техническая подготовка, юные туристы.

PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF YOUNG TOURISTS IN THE SPORTS DISCIPLINE “WALKING DISTANCE”

E.D. BLINOVA,
*Shuya branch of Ivanovo State University,
Shuya city, Ivanovskaya oblast', Russia*

Abstract

To pass a competitive pedestrian distance, young tourists are required to demonstrate not only a set of physical qualities but also a high level of performance of special motor actions at technical stages of the distance. The purpose of the study was to develop and experimentally substantiate the methodology for the combined development of a set of physical qualities and the formation of special motor actions at technical stages of the pedestrian distance. The content of the methodology is presented as a set of exercises for special physical training performed on training devices. The results of a pedagogical experiment on the introduction of such a technique for young tourists at technical stages in the sports discipline “walking distance” indicate its effectiveness.

Keywords: sports discipline “walking distance”, physical and technical training, young tourists.

Введение

Разнообразие технических этапов в спортивной дисциплине «дистанция – пешеходная» обуславливает высокие требования к физической и технической подготовленности юных туристов [3, 4]. При преодолении каждого технического этапа («навесная переправа», «переправа по параллельным перилам», «переправа по бревну», «переправа методом “вертикальный маятник”», «спуск и подъем по склону») требуется высокая степень сформированности специальных умений и навыков, а также развития комплекса физических качеств (силы, гибкости, быстроты и ловкости) [1, 2, 5].

Анализ результатов научных работ, проведенных в последние годы, позволил установить, что исследований, посвященных физической и технической подготовке юных спортсменов на начальном этапе подготовки в спортивной дисциплине «дистанция – пешеходная», практически не проводилось. Проблема исследования заключается в необходимости обоснования сопряженного развития комплекса физических качеств и формирования специальных двигательных действий, выполняемых юными туристами на технических этапах пешеходной дистанции.



Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику сопряженного развития комплекса физических качеств и формирования специальных двигательных действий, выполняемых юными туристами на технических этапах пешеходной дистанции.

Методика и организация исследования

Педагогический эксперимент был проведен на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Лежневский Центр внешкольной работы» п. Лежнево Ивановской области с участием 24 мальчиков 10 лет, разделенных поровну на две однородные группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) – по показателям физической и технической подготовленности. Исследование проводилось в течение двух лет (сентябрь 2022 – октябрь 2024 г.).

Содержание методики представлено комплексом упражнений специальной физической подготовки, выполняемых на тренировочных устройствах, моделирующих условия выполнения двигательных действий на технических этапах (ТЭ) спортивной дисциплины «дис-

танция – пешеходная». Все упражнения выполнялись юными туристами с надетой на них индивидуальной страховочной системой (ИСС). Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 мин.

Объем времени, выделенный на реализацию комплекса упражнений на тренировочных устройствах, направленных на сопряженное развитие координационных способностей, быстроты, силы, гибкости и формирование технических умений и навыков, составил 67% общего времени всего тренировочного занятия.

Специально-подводящие упражнения с использованием тренировочных устройств выполнялись как поточным способом, так и в форме круговой тренировки. Кроме того, каждое второе тренировочное занятие проводилось в форме игры-эстафеты.

Результаты исследования и их обсуждение

До начала педагогического эксперимента показатели степени развития физических качеств мальчиков обеих групп достоверно не различались. За период проведения эксперимента в опытных группах произошли позитивные изменения (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования степени развития физических качеств у юных туристов в начале и по окончании педагогического эксперимента

№ п/п	Тест	КГ (<i>n</i> = 12)	ЭГ (<i>n</i> = 12)	<i>p</i>
1	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	3,6 ± 0,5	4,7 ± 0,5	< 0,05
2	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	169,1 ± 8,3	184,1 ± 7,6	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3,2 ± 0,8	5,2 ± 0,6	
4	Челночный бег 3 × 10 м» (с)	8,9 ± 0,2	8,4 ± 0,2	

Достоверно значимая разница между среднegrupповыми результатами у мальчиков КГ и ЭГ после педагогического эксперимента зафиксирована в тестах, требующих проявления силы, гибкости, быстроты и координации движений ($p < 0,05$).

Оценка специальной физической подготовленности (СФП) осуществлялась по тестам, представленным в федеральном стандарте спортивной подготовки по спортивной дисциплине «дистанция – пешеходная». Определено,

что до начала педагогического эксперимента показатели мальчиков обеих групп достоверно не различались ($p > 0,05$) и в основном соответствовали нормативным требованиям ФССП [5]. Напротив, по окончании эксперимента уровень СФП у мальчиков ЭГ стал выше, чем среднegrupповые результаты юных спортсменов из КГ ($p < 0,05$).

Результаты педагогического эксперимента представлены в табл. 2.

Таблица 2

Соответствие результатов СФП мальчиков обеих групп переводным нормативам ФССП по спортивной дисциплине «дистанция – пешеходная»

№ п/п	Тест	Норматив по ФССП		КГ		ЭГ	
		1-й год	2-й год	Начало	Оконч.	Начало	Оконч.
1	Вращение вокруг своей оси в обе стороны за 4 с и прохождение по прямой (кол-во раз)	2	3	1,9 ± 0,3	2,6 ± 0,3	2,0 ± 0,3	3,1 ± 0,3*
2	Прыжок вверх (см)	20	23	19,3 ± 0,5	22,8 ± 0,7	19,3 ± 0,5	29,3 ± 0,6*
3	Вис на перекладине на двух руках (с)	30	35	28,9 ± 0,5	34,8 ± 0,5	28,8 ± 0,5	36,2 ± 0,5*
4	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз)	10	15	11,2 ± 0,9	15,1 ± 0,8	11,2 ± 0,9	18,9 ± 0,7*

* Достоверность различий $p < 0,05$.

По окончании эксперимента результаты времени прохождения технических этапов у мальчиков из ЭГ стали достоверно лучше, чем в КГ (табл. 3).



Таблица 3

Время прохождения технических этапов юными туристами (с)

№ п/п	Наименование технического этапа на пешеходной дистанции	Группа	Начало	Окончан.	<i>p</i>
1	Навесная переправа длиной 20 м	КГ	23,6 ± 0,4	22,1 ± 0,5	> 0,05
		ЭГ	23,7 ± 0,4	20,4 ± 0,3	< 0,05
		<i>p</i>	> 0,05	< 0,05	–
2	Переправа по параллельным перилам длиной 20 м	КГ	30,3 ± 0,5	29,9 ± 0,2	> 0,05
		ЭГ	30,2 ± 0,5	25,1 ± 0,4	< 0,05
		<i>p</i>	> 0,05	< 0,05	–
3	Переправа по бревну длиной 10 м	КГ	15,3 ± 0,2	14,6 ± 0,5	> 0,05
		ЭГ	15,4 ± 0,3	12,3 ± 0,3	< 0,05
		<i>p</i>	> 0,05	< 0,05	–
4	Переправа методом «вертикальный маятник» длиной 5 м	КГ	22,6 ± 0,3	20,4 ± 0,2	< 0,05
		ЭГ	22,5 ± 0,3	18,7 ± 0,2	< 0,01
		<i>p</i>	> 0,05	< 0,05	–
5	Спуск по склону длиной 20 м	КГ	27,7 ± 0,4	26,7 ± 0,4	> 0,05
		ЭГ	27,8 ± 0,3	22,3 ± 0,3	< 0,05
		<i>p</i>	> 0,05	< 0,05	–
6	Подъем по склону длиной 20 м	КГ	40,5 ± 0,5	38,3 ± 0,6	< 0,05
		ЭГ	40,4 ± 0,5	35,6 ± 0,5	< 0,05
		<i>p</i>	> 0,05	< 0,05	–

Установлено, что юные туристы из ЭГ стали гораздо быстрее проходить технические этапы, чем их оппоненты из КГ. Это свидетельствует о том, что они технически грамотно, верно, точно и быстро выполняли необходимые технические приемы на каждом этапе. Подтверждением этому служат результаты прироста (уменьшение параметров времени), зафиксированные при прохождении технических этапов.

Определено, что наибольшего успеха в освоении технических приемов юные туристы добились при выполнении двигательных действий на технических этапах: «переправа методом «вертикальный маятник»» (прирост 88,9%); «спуск по склону» (прирост 83,3%) и «подъем по склону» (прирост 73,3%). Именно на этих этапах юные туристы-пешеходники допустили наименьшее количество технического брака.

Выводы

На начальном этапе подготовки в спортивной дисциплине «дистанция – пешеходная» значительное количество технического брака (до 80%) юные туристы допускают при прохождении технического этапа, что обусловлено недостаточным уровнем физической и технической подготовленности.

Методика сопряженного развития координационных способностей, быстроты, силы, гибкости и формирования технических умений и навыков у юных туристов должна реализовываться в объеме 67% общего времени каждого тренировочного занятия и включать в себя комплекс специальных упражнений на тренировочных устройствах, моделирующих двигательные действия, выполняемые на технических этапах спортивной дисциплины «дистанция – пешеходная».

По окончании педагогического эксперимента определено, что во всех тестах показатели (из табл. 1) по общей физической подготовке у юных туристов из ЭГ стали достоверно выше, чем у их оппонентов из КГ ($p < 0,05$).

Установлено, что показатели СФП (из табл. 2) у мальчиков из ЭГ также стали достоверно выше, чем среднegrupповые результаты юных спортсменов из КГ ($p < 0,05$).

Подтверждением эффективности методики являются параметры времени прохождения технических этапов (из табл. 3) юными туристами из ЭГ. Определено, что они стали гораздо быстрее проходить технические этапы, чем их оппоненты из КГ. Наибольшего успеха в освоении технических приемов юные туристы добились при выполнении двигательных действий на технических этапах, где произошло наибольшее снижение времени прохождения этапа и допущено наименьшее количество технического брака.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента доказана эффективность специальной методики, направленной на сопряженное развитие координационных способностей, гибкости, быстроты, силы и формирование технических умений и навыков у юных спортсменов-туристов.



Литература

1. Вебер, Э.П. Программно-методическое обеспечение групп начальной подготовки спортсменов в дисциплине спортивного туризма «дистанция – пешеходная» / Э.П. Вебер // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – № 4-2. – С. 70–75.
2. Малышев, А.В. Занятия спортивным туризмом как направление повышения физического состояния школьников / А.В. Малышев, О.Г. Рысакова, Л.А. Сергеева, Е.И. Григорьева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10 (224). – С. 225–229.
3. Об утверждении Правил вида спорта «спортивный туризм»: Приказ Министерства спорта России от 22 апреля 2021 г. № 255. – URL: <http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=193> (дата обращения: 19.10.2024).
4. Подгорная, А.С. Значимость видов подготовки на тренировочном этапе группы дисциплин «дистанция – пешеходная» / А.С. Подгорная, В.И. Тхорев // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 95–99.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»: приказ Министерства спорта России от 16 апреля 2018 г. № 345 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz345ot16042018.pdf> (дата обращения: 19.10.2024).

References

1. Veber, E.P. (2020), Software and methodological support for groups of initial training of athletes in the discipline of sports tourism “walking distance”, *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya: Gumanitarnye nauki*, no. 4-2, pp. 70–75.
2. Malyshev, A.V., Rysakova, O.G., Sergeeva, L.A. and Grigoryeva, E.I. (2023), Sports tourism activities as a way to improve the physical condition of schoolchildren, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 10 (224), pp. 225–229.
3. The Ministry of Sports of the Russian Federation. Order No. 255 dated April 22, 2021 “On the approval of the Rules of the sport ‘sports tourism’”, URL: <http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=193> (date of access: 19.10.2024).
4. Podgornaya, A.S. and Tkhorov, V.I. (2021), The importance of the types of training at the training stage of the group of disciplines “walking distance”, *Materialy ezhegodnoy otchetnoy nauchnoy konferentsii aspirantov i soiskateley Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma*, no. 1, pp. 95–99.
5. The Ministry of Sports of the Russian Federation. Order No. 345 dated April 16, 2018 “The Federal standard of sports training in the sport of ‘Sports tourism’”, URL: <https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz345ot16042018.pdf> (date of access: 19.10.2024).

