

ТЕХНИКА ПОСАДКИ В СПОРТИВНОМ РАФТИНГЕ

П.В. ФЕШИН,
РОО ФРГСА, г. Майкоп,
Республика Адыгея, Россия;
И.К. ГУНАЖОКОВ, Р.А. АХТАОВ,
М.Х. КОДЖЕШАУ,
АГУ, г. Майкоп,
Республика Адыгея, Россия

Аннотация

Становление технического мастерства спортсмена начинается с первого этапа спортивной подготовки. Совершенствование процесса технической подготовки, его методическое обеспечение приобретают особую актуальность для развивающихся видов спорта, к которым можно отнести спортивный рафтинг. Цель исследования – разработка и обоснование эффективности методики обучения технике посадки в спортивном рафтинге. Показано, что применяемая методика позволяет повысить результативность в спортивном рафтинге.

Ключевые слова: спортивный рафтинг, техника посадки, методика обучения.

SITTING TECHNIQUE IN SPORTS RAFTING

P.V. FESHIN,
RPO FRRSA, Maykop city,
Republic of Adygeya, Russia;
I.K. GUNAZHOKOV, R.A. AKHTAOV,
M.H. KODZHESHAU,
FSBEIHE “ASU”, Maykop city,
Republic of Adygeya, Russia

Abstract

The formation of an athlete's technical skill begins with the first stage of sports training. The improvement of the process of technical training, its methodological support, is of particular relevance for developing sports, which include sports rafting. The purpose of the study is to develop and substantiate the effectiveness of the methodology for teaching sitting techniques in sports rafting. It is shown that used teaching method helps to improve results in sports rafting.

Keywords: sport rafting, landing technique, training methodology.

Введение

Техническая подготовленность спортсмена во многих видах спорта является важной составляющей, которая будет определять достижение высокого спортивного результата. Освоение техники вида спорта начинается на самых ранних этапах подготовки спортсмена. В этом отношении тренеру необходимы знания, которые позволят решить задачи спортивного отбора на основе учета индивидуальных особенностей (как физических, так и психических) своих воспитанников [1].

Насколько этот процесс будет эффективен, зависит от целого ряда факторов: методического обеспечения учебно-тренировочного процесса, личностных характеристик занимающихся, их мотивации, профессионального мастерства тренера и т.д. [2, 3, 4, 5].

Разработка новых методик и совершенствование процесса технической подготовки в целом приобретают

особую актуальность для «молодых», развивающихся видов спорта.

Рафтинг как вид спорта сформировался совсем недавно, во Всероссийский реестр видов спорта внесен в 2003 г. Содержание технической подготовки, основу которой составляют техника посадки и техника гребка, во многом заимствовано из родственных видов спорта (гребные виды спорта) и водного туризма.

В последние годы спортивный рафтинг бурно развивается и приобретает большую популярность среди молодежи. Поскольку спортивный рафтинг развивается в тех же местах, на тех же реках, где развит рафтинг коммерческий, практически все вновь начинающие заниматься спортивным рафтингом сплавлялись в рафтинге на коммерческих судах с обычными веслами. Сплав на коммерческих судах приводит к формированию навыков



«коммерческой посадки», которая, несомненно, более удобная, чем спортивная посадка. К тому же использование в коммерческом рафтинге обычных, а не изогнутых весел приводит к тому, что возникают сложности с освоением техники гребка, в частности с освоением техники поворотного гребка.

Ранее проводимые исследования указывают на наличие высокой взаимосвязи между общей физической подготовленностью занимающихся рафтингом и техникой выполнения гребковых движений [6].

Помимо этого, авторы указывают на то, что спортивный результат будет во многом определяться согласованностью действий команды, что диктует необходимость формирования группового взаимодействия [7].

Мы предположили, что формирование навыков такого технического приема, как «посадка в спортивном рафтинге» по аналогии с посадкой на каноэ (каноистская посадка), обеспечит эффективность освоения техники гребка, что является залогом достижения более высоких спортивных результатов.

Цель исследования: разработка и обоснование эффективности методики обучения технике посадки в спортивном рафтинге.

Методика и организация исследования

Классическая посадка в *коммерческом рафтинге*: обе ноги согнуты в коленях, ступни прижаты ко дну рафта, основная опора корпуса спортсмена приходится на баллон рафта, соответственно корпус развернут не вперед, а практически внутрь рафта. Такая посадка значительно снижает эффективность гребка, т.к. совершается только руками, за счет их сгибания. К недостаткам такой посадки также следует отнести ограничение возможности работы с кренами и крайне низкую эффективность таких технических приемов гребли, как «подтяг» или «отброс» за счет неудачно развернутого корпуса спортсмена.

Спортивная посадка в рафтинге во многом схожа со стойкой на каноэ: нога согнута в колене и находится за банкой рафта, другая нога вынесена вперед и ступней опирается на дно лодки. То есть в спортивном рафтинге не сидят на баллоне рафта, а стоят на колене, частично опираясь ягодицами на баллон. Корпус спортсмена развернут вперед по ходу движения рафта, а опора на колено должна сохраняться на протяжении всей дистанции. Отличие от стойки на каноэ состоит в том, что в рафтинге согнутая в колене нога соответствует не нижней (тянущей) руке, как на каноэ, а верхней (толкающей).

Методика обучения технике посадки в спортивном рафтинге

Работа на тренажере в помещении, где в качестве тренажера может выступать любой рафт (даже коммерческий) с надувным дном и наличием банки:

- объяснение необходимости формирования правильной посадки в спортивном рафтинге;
- формирование представления о посадке в спортивном рафтинге (демонстрация с комментариями техники спортивной посадки, обратная связь о сформированности представления о технике посадки);

- обучение ровной прямой посадке без опоры на баллон рафта; по мере освоения техники добавляются повороты корпуса в горизонтальной плоскости (метод стандартного упражнения с многократным повторением);

- повороты корпуса (прямая посадка без опоры на баллон рафта) с веслом в руках (стандартные повторения сериями: 5 повторений с прижатым к груди веслом, 5 повторений с вытянутыми вперед руками);

- имитация гребли (прямая посадка без опоры на баллон рафта) с добавлением на лопасть весла отягощения небольшого веса, вносящим дисбаланс в равновесие (условия, приближенные к реальным условиям гребли);

- имитация гребли (прямая посадка с опорой на баллон рафта) с добавлением на лопасть весла отягощения небольшого веса, вносящим дисбаланс в равновесие (условия, приближенные к реальным условиям гребли).

В начале занятия и заключительной его части нами был использован методический прием, позволяющий закрепить навыки посадки в спортивном рафтинге. В частности, обучающимся предлагалось зафиксировать посадку сначала без опоры на баллон рафта (в последующем с частичной опорой на баллон рафта), исключая излишнее мышечное напряжение, то есть принимая эту позу как позу отдыха.

В процессе реализации разработанной методики необходимо следовать практическим рекомендациям и корректировать возникающие ошибки, закрепление которых приведет к искажению техники посадки и, как следствие, техники гребли:

- ранний переход к опоре бедром на баллон рафта, когда еще не сформировался устойчивый навык безопорного положения;

- чрезмерное отягощение на лопасть весла может приводить к искажению техники посадки, т.к. обучающемуся приходится прикладывать дополнительные усилия для сохранения равновесия (зачастую достаточно просто развернуть весло лопастью перпендикулярно движению, чтобы почувствовать, какие усилия необходимо приложить для сохранения равновесия);

- для сохранения равновесия обучающиеся могут использовать слишком узкий или, наоборот, широкий хват весла, что недопустимо, т.к. неправильно сформированный навык неизбежно приведет к нарушениям техники гребли.

В исследовании принимали участие подростки 14–15 лет, приступившие к занятиям в секции рафтинга. Были сформированы контрольная (КГ, $n = 8$) и экспериментальная (ЭГ, $n = 8$) группы. Варьируемым условием работы в ЭГ, в отличие от КГ, являлась *методика обучения технике посадки в спортивном рафтинге*, время на реализацию которого выделялось в начале и по окончании основной части тренировочного занятия в течение двух месяцев.

В начале и по окончании эксперимента оценивались техника посадки и техника гребли (по 5-балльной системе), а также подвергались анализу результаты контрольных испытаний (прохождение отрезка соревновательной дистанции на время).



Результаты исследования

Технику посадки и технику гребли во время прохождения командами контрольных отрезков дистанции оценивали эксперты в начале и по окончании экспериментальной работы. Результаты такой экспертизы позволяют констатировать, что средняя оценка в начале педагогического эксперимента как в КГ, так и в ЭГ находится в пределах двух баллов (табл. 1).

Таблица 1

Результаты экспертной оценки техники посадки и техники гребли юных спортсменов КГ и ЭГ (в баллах)

Этап эксперимента	КГ ($M \pm m$)	ЭГ ($M \pm m$)	Достоверность различий
<i>Техника посадки</i>			
Начало	2,2 ± 0,45	2,15 ± 0,5	$p > 0,05$
Окончание	2,7 ± 0,2	4,6 ± 0,3	$p < 0,05$
<i>Техника гребли</i>			
Начало	2,1 ± 0,25	2,2 ± 0,2	$p > 0,05$
Окончание	2,6 ± 0,3	4,4 ± 0,15	$p < 0,05$

В качестве экспертов выступали тренеры высококвалифицированных команд, имеющие опыт судейства и квалификацию судьи соревнований по спортивному рафтингу.

Результаты экспертной оценки свидетельствуют о том, что уровень технической подготовленности подростков обеих групп (техника посадки и техника гребли), приступивших к занятиям рафтингом, не имеет достоверных различий в начале эксперимента (табл. 1). По его окончании наблюдается незначительный прирост показателей, характеризующий уровень технической подготовленности юных спортсменов в КГ, однако этот прирост не имеет достоверного значения ($p > 0,05$).

Анализ результатов экспертной оценки по окончании эксперимента свидетельствует о том, что достоверно значимые изменения произошли на уровне технической подготовленности юных спортсменов ЭГ, где в тренировочном

процессе реализовывалась авторская методика ($p < 0,05$).

В начале и по окончании эксперимента проводилось контрольное тестирование (прохождение командами контрольных отрезков дистанции на время). Каждой команде предоставлялось три попытки, по итогам которых определялся средний арифметический показатель (табл. 2).

Таблица 2

Результаты прохождения командами контрольных отрезков дистанции в начале и по окончании эксперимента (с)

Этап эксперимента	КГ ($M \pm m$)	ЭГ ($M \pm m$)	Достоверность различий
Начало	50,1 ± 0,25	50,8 ± 0,2	$p > 0,05$
Окончание	49,0 ± 0,2	45,7 ± 0,1	$p < 0,05$

Анализ результатов прохождения командами контрольных отрезков дистанции на время показал, что по окончании эксперимента юные спортсмены ЭГ превосходят в этом соревновательном упражнении своих сверстников из КГ ($p < 0,05$).

Поскольку в тренировочном процессе для обеих групп были созданы равные условия (за исключением реализуемой методики обучения спортивной посадке в ЭГ), можно утверждать, что именно авторская методика повлияла на результаты контрольных испытаний.

Заключение

Одной из основных задач на начальном этапе подготовки спортсмена является овладение базовыми основами техники вида спорта. Эффективность освоения технических приемов юными спортсменами является залогом дальнейшего роста их спортивного мастерства.

В результате проведенного исследования обоснована эффективность методики обучения спортивной посадке в рафтинге на этапе начальной подготовки юных спортсменов. Реализация авторской методики в тренировочном процессе обеспечила повышение уровня технической подготовленности юных спортсменов экспериментальной группы (техника посадки и техника гребли).

Литература

1. Тимакова, Т.С. Критерии и тенденции отбора в спорте высших достижений / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки, 2013. – № 5. – С. 53–57.

2. Гунажоков, И.К. Проблемы совершенствования системы физического воспитания / И.К. Гунажоков, М.Х. Коджешау, З. Гараев // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2017/2018 уч. г.), Майкоп, 22 ноября 2017 г. – 22 ноября 2018 г. / под редакцией А.Б. Бгуашева, Е.Г. Вержбицкой. – Майкоп: ООО «Электрон-

ные издательские технологии», 2018. – С. 23–24. – EDN YRMGTJ.

3. Гунажоков, И.К. Физическое воспитание подрастающего поколения в современных условиях: социально-педагогические аспекты / И.К. Гунажоков, С.Д. Колдунов, В.Г. Свечкарев, М.Х. Коджешау // В сборнике: Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России: мат-лы I Всероссийской научно-практ. конференции с международным участием, посвященной Году науки и технологий РФ. Под общей редакцией Т.В. Левченковой, Е.В. Киселевой. Москва, 2021. – С. 68–72. – EDN: SSYQPZ



4. Фешин, П.В. Формирование личностных качеств у подростков, занимающихся рафтингом / П.В. Фешин, И.К. Гунажоков, М.Х. Коджешау // *Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: сборник научных трудов*. – Симферополь: ООО Издательство-Типография «Ариал», 2022. – С. 127–131. – EDN MQJMW

5. Хакунов Н.Х. Профессионально значимые личностные качества спортивного педагога / Н.Х. Хакунов, С.А. Хазова, И.К. Гунажоков, Н.В. Корягина // *Вестник Адыгейского государственного университета*. – Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 2 (117). – С. 153–160.

6. Печенежская, Н.Г. Уровни физической подготовленности девушек, занимающихся рафтингом / Н.Г. Печенежская, Н.Ю. Гурова, Л.С. Алаева // *Экстремальная деятельность человека*. – 2014. – № 1 (30). – С. 14–18. – EDN STFQRT

7. Кравец-Абдуллина, А.В. Формирование группового взаимодействия в команде по рафтингу у девушек 16–17 лет / А.В. Кравец-Абдуллина, В.Б. Крутько, Ю.И. Щербина // *Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы II Международной научно-методической конференции, Уфа, 15 апреля 2019 г.* – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2019. – С. 59–64. – EDN IRJIZI

References

1. Timakova, T.S. (2013), Criteria and tendencies of selection in sport of the highest achievements, *Vestnik sportivnoy nauki*, no. 5, pp. 53–57.

2. Gunazhokov, I.K., Kodzheshau, M.H. and Garaev, Z. (2018), Problems of improving the system of physical education, in: Bguashev, A.B. and Verzhbitskaya, E.G. (Eds). *Fizicheskaya kul'tura i sport, bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti: Materialy zasedaniy kruglyx stolov Instituta fizicheskoy kul'tury i dzyudo Aдыгейского государственного университета (2017/2018 uchebnyj god), Maykop, 22 noyabrya 2017 goda – 22 noyabrya 2018 goda. Maykop: Elektronnye izdatel'skie tekhnologii*, pp. 23–24.

3. Gunazhokov, I.K., Koldunov, S.D., Svechkarev, V.G. and Kodzheshau, M.H. (2021), Physical education of the younger generation in modern conditions: socio-pedagogical aspects, in: Levchenkova T.V. and Kiseleva, E.V. (Eds.) *Fizicheskoe vospitanie detey v sovremennykh usloviyakh informatizatsii obrazovaniya v Rossii. Materialy I Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashhennoy Godu nauki i tekhnologii RF, Moscow*, pp. 68–72.

4. Feshin, P.V., Gunazhokov, I.K. and Kodzheshau, M.H. (2022), Formation of personal qualities in teenagers engaged in rafting, in: *Zdoroviy obraz zhizni, fizicheskaya kul'tura i sport: tendentsii, traditsii, innovatsii: sbornik nauchnykh trudov*, Simferopol: Izdatel'stvo-Tipografiya "Ariall", pp. 127–131.

5. Hakunov, N.H., Khazova, S.A., Gunazhokov, I.K. and Koryagina, N.V. (2013), Professionally significant personal qualities of a sports teacher, *Vestnik Aдыгейского государственного университета. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya*, no. 2 (117), pp. 153–160.

6. Pechenevskaya, N.G., Gurova, N.Yu. and Alayeva, L.S. (2014), Levels of physical fitness of girls engaged in rafting, *Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka*, no. 1 (30), pp. 14–18.

7. Kravets-Abdullina, A.V., Krutko, V.B. and Shcherbina, Yu.I. (2019), Formation of group interaction in the rafting team for girls aged 16–17, in: *Sport vysshikh dostizheniy: integratsiya nauki i praktiki: materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii, Ufa, 15 aprelya 2019 goda*, Ufa: Ufimskiy gosudarstvennyy neftyanoy tekhnicheskii universitet, pp. 59–64.

