

4. Наварецкий Д. Подготовка специалистов по физической культуре (исторические аспекты и современные европейские тенденции) / Д. Наварецкий, Ю. Войнар.- Черкассы «Відлуння-Плюс» – 2005. – 172 с.

Контактная информация: nina4588@rambler.ru

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОРНОМ ТУРИЗМЕ

*Шамиль Гусейнович Арадахов, старший преподаватель,
Дагестанский государственный педагогический университет (ДГПУ),
г. Махачкала*

Аннотация

В статье представлены экспериментальные материалы по обоснованию методики базовой подготовки спортсменов в горном туризме, позволяющей унифицировать ее содержание в различных видах горного туризма.

Ключевые слова: методика, содержание, базовая подготовка, горный туризм.

EXPERIMENTAL JUSTIFICATION OF THE CONTENT AND METHODOLOGY OF BASE PREPARATION IN MOUNTAINEERING

*Shamil Guseynovich Aradahov, the senior teacher,
The Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala*

Annotation

The article presents the experimental materials on justification of the methodology for base preparation of athletes in mountaineering, allowing to unify its content in various kinds of mountaineering.

Keywords: methodology, content, base preparation, mountaineering.

ВВЕДЕНИЕ

Особое значение в горном туризме имеет базовая подготовка, которая закладывает основу физической и технико-тактической подготовленности и служит не только фундаментом спортивного совершенствования, но и является одним из основных факторов безопасности. Однако в настоящее время уровень методической подготовленности инструкторов и тренеров снизился, и, как следствие, снизилось качество подготовки горных туристов, и естественно возросла вероятность происшествий [2].

Анализ программ подготовки в различных видах горного туризма показывает, что время, отводимое на освоение умений и навыков преодоления одних и тех же препятствий в различных видах туризма, в различных учебно-тренировочных центрах может различаться на 30-50%, отличается также и последовательность освоения отдельных технических приемов и действий. Нет единства мнений специалистов и в вопросах оценки уровня физической, технической и тактической подготовленности горных туристов [1,3].

В ходе исследования состояния проблемы были выявлены следующие противоречия:

- между потребностью в повышении качества подготовки горных туристов и отсутствием единых взглядов специалистов к определению содержания и методики, обеспечивающей необходимую базовую подготовку;
- между существующими системами базовой подготовки в различных видах туризма, обусловленными их специализацией, возможностью интеграции и взаимозаменения этих систем, и недостаточной теоретико-практической разработанностью подходов в реализации этой возможности;
- между необходимостью формирования у спортсменов на этапе базовой подготовки знаний, умений и навыков, обеспечивающих не только спортивное совершен-

ствование, но и безопасность, и отсутствием научно обоснованных содержания и методики базовой подготовки.

Выделенные противоречия определили актуальность исследования и стали основанием для постановки научной проблемы теоретико-методического, содержательного и организационного обеспечения процесса базовой подготовки горных туристов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования было определение содержания, разработка методики базовой подготовки горных туристов и проверка ее эффективности.

Для определения организационно-методических особенностей и содержания базовой подготовки горных туристов, а также уровня их начальной и специализированной подготовки, проводился опрос руководителей, тренеров и спортсменов, имеющих высокую квалификацию. В опросе участвовало 47 экспертов, стаж практической работы и занятий которых в горном туризме составил от 6 до 30 лет. Из них 64,0% имеют инструкторское звание по спортивному туризму, мастера спорта по спортивному туризму – 29,8%. К тому же, 90% опрошенных проводят свои экспедиции круглогодично, что может говорить о высокой «горной активности» экспертов.

Результаты анкетирования после их статистической обработки, послужили основанием для формирования содержания и методики базовой подготовки горных туристов и плана педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился в течение 8 месяцев на базе поисково-спасательной службы МЧС России Республики Дагестан. В педагогическом эксперименте приняла участие команда спортсменов спортивного клуба ДГПУ (экспериментальная группа), состоявшая из 15 человек в возрасте от 20 до 24 лет. В качестве контрольной группы выступили 40 спортсменов уровня базовой подготовки из поисково-спасательной службы г. Махачкала.

ЭГ занималась по разработанной нами методике. Техническая подготовка включала 128 часов, из них 1 лекция 0,5 часа, 3 лекции по 1,5 часа, 3 семинарских занятия по 1 часу, 20 практических занятий по 5 часов. 4 контрольных занятия по 4 часа и 2 контрольных занятия по 2 часа. Практические занятия проходили на скальных стенках и на сложно-пересеченной трассе 3 раза в месяц, продолжительностью 3-5 часов.

Тактическая подготовка состояла из 15 часов, из них 3 лекции по 1,5 часа, 3 практических занятия по 2 часа, 1 семинарское занятие - 2,5 часа, 2 контрольных занятий по 1 часу.

На физическую подготовку было отведено 126 часов, из них 58 практических занятий (тренировок) по 2 часа и 10 контрольных занятий по 1 часу. В физической подготовке особое внимание уделялось развитию таких физических качеств, как общая выносливость, силовая выносливость, сила и гибкость. Так же уделялось внимание развитию быстроты, специальной способности ориентироваться в пространстве и на местности, формированию вестибулярной устойчивости и равновесия. На этапе базовой подготовки соотношение между общефизической и специальной физической подготовкой изменялось в сторону увеличения времени на специальную подготовку.

Контрольная группа проходила подготовку по утвержденной программе базовой подготовки поисково-спасательной службы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Эффективность методики базовой подготовки горных туристов определялась на основе контроля и сравнения показателей физической, технической и тактической подготовленности в ходе педагогического эксперимента, а также по результатам официальных и контрольных соревнований во время экспедиции на гору Базардюзю высотой 4466 м.

Анализ показателей характеризующих общую физическую подготовленность

спортсменов контрольной и экспериментальной групп, свидетельствует о значительном улучшении развития силовых качеств в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Так в подтягивании на перекладине разность в улучшении этого показателя составляет 29,7%, а в приседании на одной ноге – 27,4%. Меньшее различие выявлено в приросте показателя, характеризующего выносливость – бег на 1000 метров (7,2%) и в показателе, характеризующего взрывную силу – прыжок в длину с места (2,5%).

Нам представляется, что такое неравномерное улучшение уровня развития физических качеств является следствием, во-первых, различного объема времени выделенного на воспитание различных физических качеств (на развитие силовых способностей было выделено 36% всего времени отводимого на физическую подготовку, а на быстроту только 12%) во-вторых, сопряженного воздействия занятий по физической и технической подготовке.

Улучшение показателя работоспособности спортсменов контрольной и экспериментальной групп статистически не достоверно, что является, по нашему мнению, отражением адекватности нагрузок на организм спортсменов обеих групп.

В тоже время, лучшие показатели специальной физической подготовки наблюдаются в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. В контрольном тесте оно составило 2,4%, что, по нашему мнению, отражает высокий исходный уровень сформированности навыка в преодолении контрольного теста. Разница в приросте показателей при подъеме по лестнице составило 19,1%, что свидетельствует об эффективности методики тренировки в экспериментальной группе.

Прирост показателей уровня технической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой также более выражен. Разница в преодолении комплексной SRT-трассы 1 составляет 9,1%, в преодолении комплексной SRT-трассы 2 – 12,1% и в преодолении скального участка – 18,5%. Если различия в улучшении времени прохождения препятствий между двумя первыми показателями составляет всего три процента, то третий показатель улучшился по сравнению с первыми почти в два раза.

Мы считаем, что это является следствием того, что преодоление первого препятствия отражает уровень начальной подготовки. Второе и третье препятствие требует от спортсменов более высокого уровня подготовки, и поэтому более высокий процент улучшения в этих показателях по сравнению с первым является существенным аргументом в правильности содержания и методики базовой подготовки в экспериментальной группе.

Тактическая подготовленность спортсменов экспериментальной группы определялась на основе изменения количества баллов полученных спортсменами за решение ситуационных задач до и после эксперимента. Каждая задача оценивалась дифференцированно, а именно: отсутствие решения – 0 баллов, частичное решение – 1 балл, полное решение – 2 балла.

Полученные в исследовании данные свидетельствуют о достаточно хорошей тактической подготовленности спортсменов экспериментальной группы до педагогического эксперимента. Средний балл за тактическую подготовленность составил $7,47 \pm 1,85$, что соответствует оценке «хорошо».

По окончании эксперимента прирост результатов по тактической подготовленности составил 15,78%, что говорит об эффективности содержания и методики базовой подготовки в экспериментальной группе.

По критерию «время прохождения маршрута до высоты 250 метров с навеской и выемкой снаряжения» интегральная подготовленность спортсменов экспериментальной группы достоверно лучше интегральной подготовленности спортсменов контрольной группы ($t = 5,76$; $p < 0,01$).

Официальные соревнования подтвердили более высокий уровень подготовки спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В содержание базовой подготовки горных туристов должны включаться упражнения, обеспечивающие безопасное прохождение горных маршрутов 2-й – 4-й категории сложности. Содержание технической подготовки должно определяться исходя из задач тактической подготовки, а содержание физической подготовки должно определяться исходя из задач технической подготовки.

На базовом этапе оптимальным соотношением между физической, технической и тактической подготовкой горных туристов является следующая пропорция: техническая подготовка – $47,0 \pm 5\%$, тактическая подготовка – $6,0 \pm 1\%$, физическая подготовка – $47,0 \pm 5\%$, от общего бюджета времени отводимого на базовую подготовку. Причем соотношение специальной и общей физической подготовки составляет $50,0\%$ на $50,0\%$.

Основу методики на этапе базовой подготовки горных туристов должны в основном составлять сопряженные методы тренировки, позволяющие формировать и совершенствовать технику горного туризма одновременно с развитием необходимых физических качеств, при условии соблюдения принципа посильной трудности. Основным содержанием тактической подготовки является решение ситуационных задач. Причем сложность этих задач в процессе подготовки должна возрастать, а время, даваемое на их решение сокращаться.

Таким образом, результаты эксперимента подтвердили эффективность разработанной методики базовой подготовки горных туристов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зданович, И.А. Физическая и техническая подготовка в горном туризме в условиях искусственно созданной горной среды : дис. ... канд. пед. наук / Зданович И.А. – Омск, 2005. – 163 с.
2. Романова, М.Е. Управление устойчивым развитием организаций оздоровительного туризма в России : автореф. дис. ... канд. эконом. наук / Романова М.Е. – М., 2007. – 27 с.
3. Магомедов, Р.Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме : дис. ... д-ра пед. наук / Магомедов Р.Р. – Майкоп, 2002. – 570 с.

Контактная информация: mitin.75@mail.ru

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВНЕДРЕНИЯ БРЕЙКИНГА В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Вячеслав Игоревич Баранов, аспирант,

*Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК),
г. Хабаровск*

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, направленного на определение социальных предпосылок внедрения брейкинга в систему физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание, студенты, танцевальная двигательная активность, брейкинг.