

УДК 796.526

Особенности техники работы с одной ноги в подготовке скалолазов

Волохин Михаил Кириллович¹

Соловарова Елена Владимировна²

Шулико Юрий Владимирович¹, кандидат педагогических наук, профессор

¹*Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

²*ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «Центр физической культуры, спорта и здоровья»*

Аннотация. Базовой техникой в скалолазании является техника работы ног. Важным моментом является перенос большей части нагрузки на ноги. Использование более разнообразного арсенала техники повышает соревновательный результат. В настоящее время сведения о постановке ног в скалолазании разрознены, в разных источниках встречаются разные комбинации элементов. В тренировочном процессе необходимо вводить термины, соответствующие различным техническим элементам. Для этого необходима систематизация. В связи с большим объемом и разнообразием технических действий ног в статье рассматривается только классификация движений с одной ноги, даются краткие описания выполняемых действий.

Ключевые слова: скалолазание, техническая подготовка скалолаза, классификация в скалолазании, техника работы ног.

Peculiarities of footwork technique in training climbers

Volokhin Mikhail Kirillovich¹

Solovarova Elena Vladimirovna²

Shuliko Yuri Vladimirovich¹, candidate of pedagogical sciences, professor

¹*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg*

²*State Budgetary Institution of Children and Youth Center of the Moskovsky District of St. Petersburg "Center of Physical Culture, Sports and Health"*

Abstract. Footwork is one of the most important techniques in climbing. The key is to put most of the weight on your legs. The use of a more diverse arsenal of techniques increases competition results. Currently, the information on footwork is scattered, different sources contain different combinations of elements. In the training process it is necessary to introduce terms corresponding to different technical elements. For this purpose, systematization is necessary. Due to the large volume and variety of technical actions of the legs, the article considers only the classification of movements with one leg and gives brief descriptions of the performed actions.

Keywords: climbing, technical training of a climber, classification in climbing, footwork technique.

ВВЕДЕНИЕ. Серьезные соревновательные трассы в скалолазании требуют грамотного распределения нагрузки на руки и на ноги, причем основную нагрузку несут ноги. Классификация работы ног имеет достаточно большой объем – работа с одной ноги, работа с двух ног, шаги. Такое деление встречается у Соловаровой Е. В. [1], у остальных авторов отсутствует такое разделение. Различия в терминологии зарубежных и российских источников говорит о необходимости систематизации терминологии (при работе с одной ноги одинаково описывается только накат на ногу). Для грамотного обучения технике скалолазания необходимо ввести полную классификацию возможных движений с одной ноги.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В настоящем исследовании использовали:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Видеозаписи элементов соревновательного упражнения

3. Педагогическое наблюдение
4. Метод экспертной оценки
5. Методы математической статистики

РЕЗУЛЬТАТ ИССЛЕДОВАНИЯ. Все виды технических действий ног можно разделить на три большие группы: движение с одной ноги (рисунок 1), движение с двух ног, шаги.

Существуют семь различных технических элементов при выполнении движения с одной ноги (рисунок 1), частично описанных в российской и зарубежной литературе [1, 2, 3]. Для некоторых из них существует более мелкое дробление.

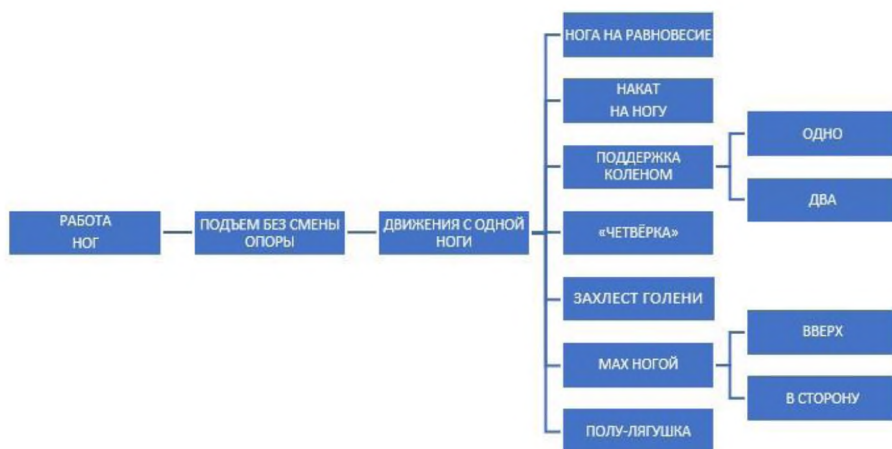


Рисунок 1 – Движения с одной ноги



Рисунок 2 – Движения с одной ноги: А – нога на равновесие, Б – накат на ногу, В – поддержка одним коленом, Г – поддержка двумя коленями, Д – «четверка», Е – захлест голени, Ж – полу-лягушка

Нога на равновесие (флажок) (рисунок 2А). Подъем центра тяжести осуществляется с помощью одной ноги, вторая нога отведена и используется как балансир. Направление движения – вверх, возможно с небольшим смещением в сторону. Свободная нога может работать на трение, также возможно поддержание равновесия за счет небольших движений без опоры.

Накат на ногу (рисунок 2Б). Осуществляется высокое зашагивание, перевод таза выше точки опоры. Для подъема туловища используются руки и свободная нога. Далее выполняется разгибание в коленном суставе. Возможны варианты техники в зависимости от технических действий стопы.

Поддержка коленом (рисунок 2В) выполняется при помощи заклинивания стопы и колена между зацепами или элементами рельефа. Возможно искусственно удлинить голень за счет использования двух ног. В некоторых ситуациях применяется поддержка двумя коленями сразу (рисунок 2Г).

«Четверка» (рисунок 2Д) – больше применяется в ледолазании, но может быть использован в случае отсутствия зацепов для ног на скалолазной трассе. Разноименная нога закидывается на полусогнутую руку, далее осуществляется давление на ногу и выполнение перехвата свободной рукой.

Захлест голени (рисунок 2Е) не встречается в литературных источниках, хотя широко применяется на практике. Движение выполняется с одноименной руки и ноги, свободная нога заносится за опорную как можно дальше для создания баланса.

Полу-лягушка (рисунок 2Ж) используется для выполнения статичных перехватов с одной ноги и отдыха. При сиде на одной из согнутых ног вторая выпрямляется и опускается вниз, центр тяжести находится над точкой опоры.

Мах ногой подробно был освещен в статье «К вопросу расширения арсенала технических действий при обучении скалолазов» [4]. Свободная нога совершает ускоренное движение по ходу трассы. При выполнении толчка свободная нога совершает мах для увеличения дальности перехвата. Имеет две модификации – вверх (рисунок 3) и в сторону (рисунок 4).

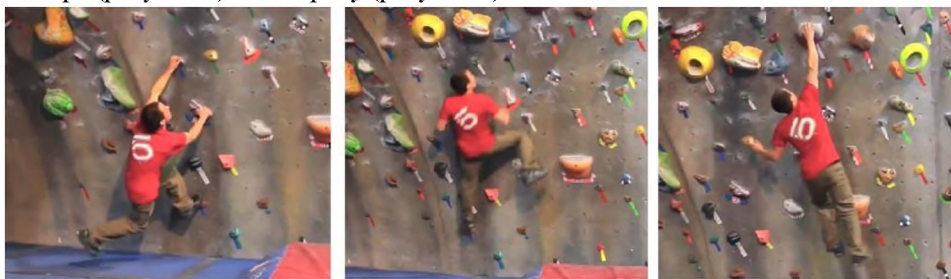


Рисунок 3 – Мах ногой вверх



Рисунок 4 – Мах ногой в сторону

Экспертную оценку проводили двадцать тренеров Санкт-Петербурга. Выборочное среднее значение экспертных оценок – 4,85 по пятибалльной шкале. Стандартное отклонение – 0,37. Расчет проводился в программе Microsoft Office Excel 2019.

ВЫВОДЫ. Результаты экспертной оценки подтверждают соответствие созданной классификации существующему тренировочному процессу. Для удобства обучения технике возможно распределение описанных технических действий по различным этапам обучения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Соловарова Е. В. Классификация движений в скалолазании. Санкт-Петербург : Оникс, 2014. 64 с.
2. Horst E. J. Learning to Climb Indoors (How To Climb Series). 2-nd ed. Guilford, Connecticut : Falcon Guides, 2012. 208 p.
3. Long J., Gaines B. How to Rock Climb (How To Climb Series). 6-th ed. Guilford, Connecticut : Falcon Guides, 2022. 416 p.
4. Волохин М. К., Соловарова Е. В., Скачков Ю. А. К вопросу расширения арсенала технических действий при обучении скалолазов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 100–104.

REFERENCES

1. Solovarova E. V. (2014), Classification of movements in climbing: a methodological guide, LLC «Оных», St.-Petersburg.
2. Horst E. (2012), Learning to Climb Indoors, 2nd (How To Climb Series). Guilford, Falcon Guides, Connecticut.
3. Long J. and Gaines B. (2022), How to Rock Climb (How To Climb Series). Guilford, Falcon Guides, Connecticut.
4. Volokhin M. K. (2023), To the question of expanding the arsenal of technical actions in training climbers, Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta, no 1 (215), pp. 100–104.

Поступила в редакцию 13.01.2024.

Принята к публикации 18.01.2024