

П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №3 (193). С. 433–436.

4. Хаертдинов И.М. Основные проблемы и стратегии совершенствования подготовки конкурентоспособных специалистов авиационной отрасли / И.М. Хаертдинов // Вестник Екатеринбургского института. – 2015. – № 4 (32). – С. 101–106.

5. Шалупин В.И. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности / В.И. Шалупин, Д.В. Морщинина // Научный вестник МГТУГА. 2011. – № 166. – С. 174–176.

REFERENCES

1. Vasiliev, D.A., Obrazheev, S.V., Kuzmin, V.V. and Ivakhnenko, G.A. (2017), “Substantiation of approaches to improving the effectiveness of training at the initial stage in higher education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (154), pp. 42–47.

2. Volkova, L.M., Alyokhina, A.V., Ustinova, O.N., Ganin, D.G., Plotnikova, S.S. and Mitenkova, L.V. (2022), “Vocational education at universities through individual educational trajectories”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 41–45.

3. Ustinova, O.N., Vasiliev, D.A., Dasko, M.A., Datsenko, A.A., Volkova, L.M. and Golubev, A.A. (2021), “Digitalization of education in modern conditions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193). pp. 433–436.

4. Khaertdinov I.M. (2015), “The main problems and strategies for improving the training of competitive specialists in the aviation industry”, *Bulletin of the Catherine Institute*. No. 4 (32). pp. 101–106.

5. Shalupin, V.I. and Morschina D.V. (2011), “Educational aspects of the formation of physical culture of personality”, *Scientific Bulletin of MGTUGA*. No. 166. pp. 174–176.

Контактная информация: volkvalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.01.2023

УДК 796.526

К ВОПРОСУ РАСШИРЕНИЯ АРСЕНАЛА ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ СКАЛОЛАЗОВ

*Михаил Кириллович Волохин, магистрант, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;
Елена Владимировна Соловарова, тренер-преподаватель, Центр физической культуры, спорта и здоровья Московского района, Санкт Петербург; Юрий Анатольевич Скачков, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

В последние годы происходит активное развитие скалолазания, как Олимпийского вида спорта. В частности, происходит выделение отдельных Олимпийских дисциплин. Серьезное усложнение трасс боулдеринга, как части Олимпийского двоеборья вызвало появление большого количества новых элементов техники. При постановке спортивных трасс на соревнованиях стали чаще использоваться схемы, требующие выполнения длинных координационных движений. Для достижения максимального результата на соревнованиях необходимо дополнительное обучение этим элементам техники. В статье разработан ряд требований к трассам для обучения маховым элементам и рассматриваются особенности методики обучения новым элементам.

Ключевые слова: скалолазание, техническая подготовка скалолаза, мах ног.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p100-104

TO THE QUESTION OF EXPANDING THE ARSENAL OF TECHNICAL ACTIONS IN TRAINING CLIMBERS

Mikhail Kirillovich Volokhin, the master's student, the Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg; Elena Vladimirovna Solovarova, the climbing coach, Center of Physical Culture, Sports and Health, Moskovsky District, St. Peters-

burg; Yuri Anatolievich Skachkov, the candidate of pedagogical sciences, docent, the Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract

In recent years, there has been active development of rock climbing as the Olympic sport. In particular, there is selection of individual Olympic disciplines. Serious complication of bouldering routes as a part of the Olympic climbing biathlon caused the appearance of a large number of new elements of technique. When setting up sports tracks at competitions, schemes that require the implementation of long coordination movements began to be used more often. To achieve maximum results in competitions, additional training in these elements of technique is necessary. The article has developed a number of requirements for courses for teaching flywheels and it discusses the features of the methodology for teaching new elements.

Keywords: climbing, technical training of a climber, swinging leg.

ВВЕДЕНИЕ

Серьезное усложнение трасс боулдеринга, происходящее последние годы, выдвигает новые требования к арсеналу технических действий спортсменов. В частности, большое количество прыжковых движений и пробежек на трассах требует дополнительного обучения этим элементам.

Работы, проводившиеся по исследованию монографий и публикаций по скалолазанию [2, 3], показывают, что данные по разделу технической подготовки фрагментарны и не систематизированы. В авторитетных источниках отсутствуют исследования вводимых технических элементов [1, 4]. Существуют только описания динамических движений в целом.

В российской литературе и видеоматериалах не встречается описание элемента «мах ногой», который необходим для выполнения прыжковых движений

В зарубежных материалах POGO описано, но недостаточно. Есть видеоуроки по тренировке этого движения, но их тоже небольшое количество. В основном рассматривается прыжок вверх. Использование маха ногой для пробежки по рельефам нигде не описано, есть только видеозаписи выступлений спортсменов на таких трассах.

Цель исследования – создание методики обучения скалолазов новому технически сложному элементу мах ногой (POGO).

В истории скалолазания POGO (мах ногой) – это техника, первоначально разработанная и популяризированная Беном Муном, легендарным британским скалолазом.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В настоящем исследовании использовались:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Видеозаписи элементов соревновательного упражнения.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Метод экспертной оценки.
5. Методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Мах ногой может выполняться как вверх, так и в сторону.

Мах ногой вверх (рисунок 1) выталкивает тело вверх по дуге, используя импульс, генерируемый раскачивающимся движением ноги. Это взрывное движение, одновременно требующее плавности и точности.

Условия для тренировки:

1. Слегка нависающая стена.
2. Два больших стартовых зацепа, расположенных на расстоянии 90–120 см друг от друга на разной высоте.

3. Два стартовых зацепа для рук и стартовый зацеп для толчковой ноги должны, по существу, образовывать прямоугольный треугольник.

4. Хороший «карман» в качестве финишного зацепа примерно в 1,5 метрах над стартовыми зацепами.



Рисунок 1 – Мах ногой вверх

Фазы техники выполнения «маха ногой»:

1. Определить руку, которой надо прийти на финишный зацеп. Она должна располагаться на нижнем из двух стартовых зацепов. Возьмем для примера правую.

2. Принять исходное положение. Левая рука расположена на верхнем зацепе, правая – на нижнем, левая нога – на ножном.

3. Посмотреть вверх на финишный зацеп.

4. По готовности поднять ногу вверх, чтобы создать движение.

5. Начать генерировать импульс, одновременно размахивая свободной правой ногой в направлении финишного зацепа и подтягивая свое тело вверх руками.

6. Когда нога опускается обратно вниз, вытянуть руки и опустить центр тяжести как можно ниже (рисунок 1, А).

7. Держать ногу как можно более вытянутой во время размаха и повернуться лицом к финишному зацепу. Нога – это огромный рычаг, а таз – это точка опоры. Чем длиннее плечо рычага, тем больший импульс генерируется (рисунок 1, Б).

8. В середине раскачивания использовать левую ногу, чтобы оттолкнуться от стартового зацепа. Движение должно быть взрывным.

9. Во время толчка маховая нога должна продолжать движение вверх, увеличивая амплитуду движения.

10. Зафиксировать финишный зацеп правой рукой. Поскольку тело двигается по дуге, импульс поднимет ноги высоко вверх. Для удержания необходимо напрячь мышцы плечевого пояса.

Техника «маха ногой» может применяться практически при любом движении на любом подъеме, т. е. возможно использование импульса от маха для перехода к следующему зацепу.

Мах ногой в сторону (рисунок 2) используется, в частности, при совершении пробежки по рельефам.

Условия для тренировки:

1. Вертикальная или немного пологая стена.

2. Стартовые зацепы среднего или большого размера.

3. Стоящие в ряд рельефы, допускается расположение на одном уровне или с небольшим подъемом.

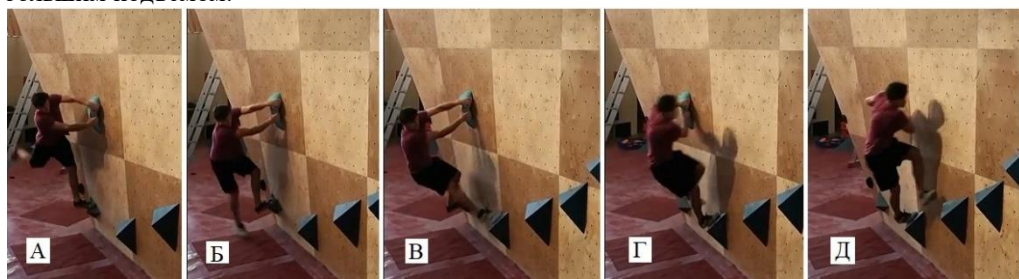


Рисунок 2 – Мах ногой в сторону

Фазы техники выполнения маха ногой в сторону:

1. Определить положение туловища в зависимости от расположения трассы. При движении в правую сторону исходное положение – левым боком к стене.
2. В исходном положении обе руки находятся на стартовом зацепе.
3. Импульс генерируется махами свободной правой ноги вперед-назад.
4. Правая нога рывком отводится назад вместе с туловищем, руки выпрямляются (рисунок 2, А).
5. Одновременно с махом ногой вперед руки резко сгибаются, левая нога используется для отталкивания от стартового зацепа (рисунок 2, Б).
6. После отталкивания от стартового рельефа маховая нога приземляется на следующий за стартовым рельеф (рисунок 2, В).
7. Далее перестановкой ног или скрестным движением осуществляется дальнейшая пробежка по рельефам (рисунок 2, Г, Д).

По результатам исследования была проведена экспертная оценка предлагаемой методики обучения. Были опрошены 15 ведущих тренеров по скалолазанию в городе Санкт-Петербург. Эксперты оценивали методику по пятибалльной шкале. Математическая обработка оценок была проведена с применением программы Microsoft Office Excel 2019. Стандартное отклонение – 0,26.

ВЫВОДЫ

Экспертная оценка показывает соответствие созданной методики требованиям тренировочного процесса.

Возможно введение обучения данным элементам в учебно-тренировочный процесс на этапе спортивной специализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Котченко Ю.В. Вариабельность влияния динамических движений на спортивный результат в скалолазании / Ю.В. Котченко // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 2-3 (104). – С. 115–117.
2. Седляр Ю.В. Характеристика научных исследований в спортивном скалолазании (обзор монографий) / Ю. В. Седляр // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – №1. – С. 112–115.
3. Седляр, Ю.В. Характеристика научных исследований в спортивном скалолазании (обзор статей, тезисов, программ, методических работ) / Ю.В. Седляр // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 4. – С. 138–142.
4. Long, J. How to Rock Climb (How To Climb Series) / John Long, Bob Gaines. – 6-th edition. – Guilford, Connecticut : Falcon Guides, 2022. – 416 p.

REFERENCES

1. Kotchenko, Yu. V. (2021), “Variability of the influence of dynamic movements on sports results in rock climbing”, *International Scientific Research Journal*, No. 2-3 (104), pp, 115–117.

2. Sedlyar, Yu.V. (2011), “Characteristics of scientific research in sports climbing (review of monographs)”, *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, No. 1, pp. 112–115.

3. Sedlyar, Yu.V., (20110, “Characteristics of scientific research in sports climbing (review of articles, abstracts, programs, methodological works)”, *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, No. 4, pp. 138–142.

4. Long, J. and Gaines, B. (2022), *How to Rock Climb (How to Climb Series)*, Guilford, Falcon Guides, Connecticut.

Контактная информация: mikhailvolokhin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 29.12.2022

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ) ВУЗОВ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Павел Юрьевич Гвоздков, старший преподаватель, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Хабаровск; Наталия Игоревна Гильмутдинова, старший преподаватель, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток; Дина Максимовна Бондаренко, курсант, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Хабаровск

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о совершенствовании методик профессиональной подготовки обучающихся в вузах МВД России. Целью является изучение и обобщение опыта применения инновационных технологий в системе физической подготовки обучающихся. В подготовке статьи использовались методы анализа существующих подходов в научно-методической литературе по экспериментальному внедрению и практическому применению инноваций в подготовке курсантов. Данная тематика имеет ряд научных разработок, которые не носят системный характер и не позволяют выйти на уровень классификаций или общезначимых обобщений. В результате проведенного исследования сделаны выводы о необходимости систематизации материала по теме, развитии теоретической базы и методов применения на практике новых современных технологий.

Ключевые слова: физическая подготовка, инновационные технологии, курсанты вузов МВД России.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p104-108

APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS FOR THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS (LISTENERS) OF UNIVERSITIES OF THE SYSTEM OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIAN FEDERATION

Pavel Yurievich Gvozdkov, the senior teacher, Far Eastern Institute of Law of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation, Khabarovsk, Natalia Igorevna Gilmutdinova, the senior teacher, Far Eastern Federal University, Vladivostok; Dina Maximovna Bondarenko, the cadet, Far Eastern Institute of Law of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation

Abstract

The article discusses the issue of improving the methods of professional training of students in the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The aim is to study and to generalize the experience of using innovative technologies in the system of physical training of students. In the preparation of the article, the methods of analyzing existing approaches in the scientific and methodological literature on the experimental introduction and practical application of innovations in the training of cadets were used.