

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

И.Ю. Максименя,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Стендовое скалолазание как самостоятельный вид спорта начал развиваться около 30 лет назад. Желание спортсменов тренироваться независимо от природных условий стало причиной перехода альпинистов в закрытые спортивные помещения. Отсутствие единых требований к строительству, планирующей документации, паспорта объекта спортивных сооружений способствовали разнообразию в создании искусственного рельефа, изобретению различных препятствий для его преодоления.

Лазание по вертикальным стенам постепенно заменялось ползанием по нависающим карнизам и потолкам. Очевидно, что доступность в эксплуатации и возможность испытать свои физические качества вне зависимости от географического месторасположения и капризов погоды на скалодромах приобрело большой успех и способствовало росту популярности скалолазания.

Желаемым условием для любого стенда является масштабность его высоты. Длину трассы можно увеличивать за счет рельефности и ширины площади скалодрома. Такой способ увеличения дистанции используют в подготовке маршрутов для сложного лазания, которое является доминирующим видом в скалолазании. Любители спринтерского экстрима предпочитают соревноваться в боулдеринге – серии коротких трасс. Для неустойчивых и стремительных скалолазов есть вид, который позволяет демонстрировать свои скоростные способности на простом маршруте за минимальный промежуток времени.

Таким образом, скалолазание является уникальным видом спорта, позволяющим реализовать индивидуальные возможности, совершенствовать двигательные способности у людей разного возраста, психоэмоционального состояния и личностных особенностей.

Среди молодежи наиболее популярным и востребованным видом спортивного скалолазания является боулдеринг. Это преодоление сложных, технически проблемных участков естественного или искусственного рельефа, протяженностью в пять-семь перехватов. Для реализации полноценного тренировочного процесса при подготовке к прохождению боулдеринговых трасс вполне достаточно нескольких фанерных щитов с разнообразными зацепами. Основными направляющими физической подготовки скалолаза-боулдерингиста являются воспитание и совершенствование силовых способностей и гибкости. Максимальная сила необходима для удержания положения туловища при выполнении движений на пассивных или небольших активных зацепах и рельефе, для выполнения прыжковых движений, выкатов и висов. Хорошая гибкость нужна для возможности совершать движения с максимальной амплитудой, выполнения «дотягиваний» и «высоких шагов». Способность спортсмена поддерживать эластичность мышечных волокон дает возможность сводить к минимуму ограничение в движениях, создавать избыток кислорода в мышцах, то есть минимизировать переизбыток молочной кислоты и увеличивать мышечную выносливость при сложном лазании.

На тренировочных занятиях скалолазанием большое внимание уделяется воспитанию силовых способностей, общей и специальной выносливости. С учетом физического развития, пола и возраста спортсменов подбираются разнообразные специальные упражнения для развития силы мышц спины, живота, плечевого пояса и ног.

Недостаточный уровень силовой подготовки приводит к тому, что даже незначительное напряжение при лазании, обусловленное объективной трудностью участка трассы или допущенной технической ошибкой, резко снижает потенциальные возможности скалолаза. Слабое развитие силы одной из мышц является причиной неоправданной, необъективной перегрузки другой мышцы. Например, слабость задней группы мышц плеча (трехглавая мышца) вызывает перегрузку сгибателей пальцев (мышцы предплечья) и наоборот. Вместо кратковременного одноразового напряжения для достижения высоко расположенной зацепы скалолаз делает безрезультатные попытки или достигает цели, перегружая и ослабляя мышцы сгибателей пальцев.

Поэтому в занятия независимо от этапа обучения включают упражнения на совершенствование гибкости у скалолазов – боулдерингистов. Методика воспитания гибкости основывается на постепенном увеличении эластичности мышечных волокон и суставно-связочного аппарата. Выделяют несколько фаз при выполнении упражнений на растяжку. Первая фаза – разогревающая растяжка – выполнение упражнений с максимальной амплитудой без боли, с легкой нагрузкой на мышцы. Вторая фаза – конструктивная растяжка – выполнение движений с усиливающейся нагрузкой на мышцы и суставно-связочный аппарат. Третья фаза – рабочая растяжка – выполнение упражнений с постоянным напряжением мышц в течение трех-пяти вдохов. Четвертая фаза – прибыльная растяжка – выполнение движения на пике максимально возможной амплитуды в течение трех-пяти вдохов.

Упражнения на растягивание выполняют два раза в неделю, начиная с менее подготовленных суставов и мышц. Движения сопровождаются глубоким диафрагмальным дыханием. При выполнении упражнений избегают чрезмерной амплитуды выполнения, не провоцируя болевой синдром и щелчки в суставах.

Для совершенствования гибкости у скалолазов-боулдерингистов применяют специальные упражнения. Для растяжения мышц ног, тазобедренного и коленного суставов переносят массу туловища с ноги на ногу в низком седе, выполняют маховые движения во всех плоскостях с максимальной амплитудой; удерживают широкую стойку с упором стопами в опоры шведской лестницы и постепенно приводят руки к ногам. При выполнении упражнений ставят стопы на максимальную высоту зацепа или рейку шведской лестницы; лежа на животе с упором стопами о стену сгибают ноги в коленях; удерживают максимально широкую стойку, выполняют сгибание в голеностопных суставах. Удерживают позы – из исходного положения стоя выполняют наклон вперед, руками обхватывая голень; удерживают равновесие в продольном и поперечном шпагатах; из положения лежа на спине (в 10 см от стены) упор пятками в стену, разводят ноги максимально в стороны. Удерживают равновесие в стойке на правом колене, левая согнута вперед, стопу правой тянут вверх; стоя на нижней рейке шведской стенки, выполняют перекаты с пятки на пальцы ног. Упражнения в парах: стоя спиной к опоре, выпрямленная нога в руках партнера, постепенно поднимать ногу; сед на полу, ноги согнуты в коленях с упором стоп друг в друга – партнер давит на колени до касания пола.

Для поддержания и улучшения гибкости мышц туловища выполняют упражнения, лежа на спине – приведение правого колена к левому плечу; сед на полу, правая нога на левом бедре – поворот туловища налево; лежа на животе с опорой на выпрямленных руках прогибаются назад; висы с отягощением.

Мышцы предплечий и плеч растягивают при выполнении упражнений из исходного положения сед на полу, колени согнуты, упор пальцами рук назад у бедер – отведение рук назад до умеренного напряжения мышц плечевого пояса и грудной клетки; стойка на коленях с упором на руки, пальцы рук к коленям – сед на голени; стоя, ладонь правой надавливает на ладонь левой до напряжения в запястьях; стоя, правая рука влево до напряжения в плечевом суставе; стоя, согнутая правая рука за головой, левой надавливает на локоть правой; стоя, руки вверх, скрестный хват пальцами рук, прогнуться.

Совершенствуя технику передвижения по максимально сложным маршрутам, укрепляя и развивая мышечный и суставно-связочный аппарат, скалолаз потенциально снижает травмоопасность при срывах и падениях.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ЭНТРОПИИ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

С.В. Малахов,

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Республика Беларусь

Обучение плаванию дошкольников – неотъемлемая часть процесса физического воспитания. В нем необходимо руководствоваться как общепедагогическими принципами физического воспитания – сознательности и активности, наглядности, доступности и последовательности, так и специфическими – гармоничного развития личности, оздоровительной направленности. Однако все перечисленные принципы (традиционные и инновационные) не способствуют в должной мере решению проблемы обучения плаванию детей 4–5 лет – проблемы организации процесса обучения плаванию дошкольников с учетом специфики рассматриваемого вида спорта, психолого-возрастных особенностей и личностных качеств обучаемых, а также конкретных условий, возможностей и традиций детских дошкольных учреждений. Одним из путей разрешения проблемной ситуации, по нашему мнению, может стать реализация разработанного нами и апробированного на практике принципа энтропии в обучении плаванию детей 4–5 лет.

Энтропия от греч. *ἐντροπία* – поворот, превращение. Мы в своем эксперименте понимаем энтропию как контролируемую меру отклонения реального процесса от идеального.

В контексте рассматриваемой в нашем исследовании проблемы принцип энтропии означает, что любой существующий реальный опыт (ученого, группы ученых, педагога-практика) может из неопределенного опыта через ряд последовательных процессуальных операций получить конкретную педагогическую направленность. Постепенно обрастая информацией, новым опытом, эксплицируя традиционные и альтернативные способы и пути обучения плаванию, а также возможности и условия детского дошкольного учреждения, в процессе обучения плаванию детей 4–5 лет из идеальной существующей схемы обучения педагог оставляет только реальные, то есть обусловленные реальной практикой.

Целью опытно-экспериментальной работы является разработка, апробация и проверка эффективности научно-методического обеспечения процесса обучения плаванию детей 4–5 лет.