

РЕКРЕАЦИОННО - ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

**Топоров И. Г., Панфилов О. П., Руднева Л.В.
Тульский государственный педагогический университет
им. Л.Н. Толстого. Тула, Россия**

В последние десятилетия наблюдается активное проникновение и вместе с тем стремление подростков и молодежи к занятиям так называемыми экстремальными видами спорта: познанию неизведанного, выполнению предельных физических и нервно-психических нагрузок. Выработанное в течение тысячелетий и наследственно закрепленное состояние активности сохраняется и поныне, заставляя о себе говорить в сложно-технических видах физкультурно-спортивной деятельности. К таким видам относятся: скалолазание, разновидности туризма, альпинизм, спелеология, сноубординг, фристайл и другие. Их характеризует эффектное выполнение акробатических трюков, изящные полеты и зрелищное падение исполнителей, но вместе с тем высокая степень опасности для жизни и здоровья.

В таких, нетрадиционных видах спорта, молодые люди, которых не удовлетворяют привычные для нас виды физической активности, находят возможности для реализации своего «Я», у них появляется свой стиль жизни и круг общения.

Цель и основная задача работы наших нетрадиционных спортивно-оздоровительных секций - привлечение как можно большего числа подростков –школьников к занятиям этими видами спорта, ибо, как показывают наблюдения, использование средств сноубординга, туризма и скалолазания дает возможность трансформировать накапливающуюся негативную энергию в «нужное русло», позволяет подростку «самовыразиться», стать социально значимым для общества.

На базе городской службы спасения г. Тула имеется скалодром, при котором созданы секции спортивного скалолазания и сноубординга. Он категорирован и позволяет проводить соревнования по скалолазанию в таких видах как боулдеринг (система коротких трасс) и, в соответствии с категориями трудности, выполнять разрядные нормативы до кандидата в

мастера спорта.

Занятия проходят по многоуровневой программе, в каждой из них свои средства, методика, интенсивность и характер.

Для начинающих (первый уровень трудности) в большей степени ведётся работа над общефизической и психологической подготовкой. Второй уровень является определяющим для подростка по его физическим и психо-физиологическим качествам в показателях разновидностей боулдеринга, (трудность, скорость), в средствах и методике занятий, где ему следует больше уделять внимания. На этом этапе он принимает участие в соревнованиях по «скалолазным» программам, тренируется обязательно с инструктором (преподавателем). В принципе тренировки для занимающихся по программе первого и отчасти второго уровня возможно организовать и в образовательном учреждении при наличии минимума инвентаря.

Третий уровень- уровень определившегося в специализации физкультурника-спортсмена, когда выбор методики тренировки направлен на усиленную дозировку физических нагрузок в определённых видах. На соревнованиях он выступает в своём классе, на сборах проходит маршруты в лидирующей связке. Тренируется практически самостоятельно при минимальном контроле и тренерской коррекции.

Четвёртый уровень – спортивного совершенствования и подготовки инструктора, который имеет свой стиль и методику тренировки. Он участвует в чемпионатах не ниже Российских и осуществляет руководство на сложных маршрутах. В спортивном скалолазании и сноубординге есть общая методическая база, но у каждого направления есть своя специфика, которая нуждается в корректировке методики тренировочного процесса. Методология такого подхода содержится в фундаментально-прикладных исследованиях с учетом специфики вида двигательной деятельности и конституционально-генетических особенностей индивида. Таким образом, данная проблема отражает противоречие между получившими широкое распространение экстремальными видами спорта и крайне недостаточным их научным обоснованием, особенно в подростково - юношеской среде.

Цель настоящей работы заключается в выявлении приспособительных изменений по показателям формирования навыков, качеств и психо-физиологического состояния подростков,

занимающихся скалолазанием и сноубордингом.

Под наблюдением находились подростки 12-16 лет, занимающиеся скалолазанием, сноубордингом (ЭГ-1; ЭГ-2) и группа подростков (КГ), физическая активность которых ограничивалась уроками физической культуры и занятиями в секциях ОФП. Наблюдения проводились в течение периода времени, когда занимающиеся экспериментальных групп могли самостоятельно выполнять упражнения программы второго и третьего этапов классификации.

В ходе исследования определялись: физическое развитие (вес-ростовые показатели, типы конституции, линейные и объемные размеры); двигательная подготовленность (физические качества, работоспособность); психофизиологические свойства: проба Ромберга, сила нервной системы (по Е.П. Ильину), тревожность (по Спилбергеру).

Результаты исследования позволили выявить существенное различие между ЭГ-1 и ЭГ-2 в показателях роста и веса (занимающиеся сноубордингом превосходили скалолазов в весе). Подростки обеих экспериментальных групп имели существенное превышение в росте и весе перед контрольной группой (ЭГ-2 – 63+1,2кг. и КГ -54,7 +-2,9кг.). Существенные различия обнаружены по показателям экскурсии грудной клетки: ЭГ-2 – 8+- 0,2см.; ЭГ-1- 7+- 0,3см.; КГ-5,3 +-0,3см. Аналогичные изменения отмечены и по другим антропометрическим размерам.

Различия выявлены и по параметрам двигательной подготовленности: занимающиеся скалолазанием в скоростно-силовых упражнениях достигли результата равного 209+- 1,2см тогда как сноубордисты имели 206+- 0,6см.($t = 2,17$). Школьники КГ – 192 +- 2,3см. Не выявлено существенных различий в параметрах статической координации (проба Ромберга) статической выносливости и работоспособности спортсменов обеих групп. Однако обращает внимание высокий уровень координационного показателя (115 и 118 секунд соответственно в ЭГ-1 и ЭГ-2) по сравнению с группой контроля (68 секунд).

Исследование психических свойств оценивалось по двум шкалам: ситуативной и личностной тревожности (соответственно - СТ и ЛТ). Выявлено, что у занимающихся скалолазанием результат по шкале СТ составляет 30,1+- 0,6, по ЛТ – 29,4 +- 0,5, что характеризует данную группу спортсменов как имеющих

низкий уровень тревожности. В группе подростков, занимающихся сноубордингом, эти значения составили: СТ – 40,7±0,7 и ЛТ 38,5±0,6, что позволяет оценить их как имеющих умеренный уровень тревожности. Более высокий уровень личностной тревожности в КГ – 41,4± 1,3

Анализ результатов исследования показывает, что не только в двигательных качествах, но и в антропометрических параметрах, показателях психики и функционального состояния четко прослеживаются различия, определяющие специфику вида спорта и результативность, которые в значительной мере связаны с индивидуальными типами конституции подростков. Эти параметры могут быть основой модельных характеристик для отбора и занятий в секциях образовательных учреждений. Тогда эти столь привлекательные виды физкультурно-спортивной деятельности займут достойное место в новой парадигме физического воспитания и будут выполнять в этих условиях выдающуюся роль адаптивно-оздоровительного и развивающего характера.