

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНОМ МНОГОБОРЬЕ (ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА)

Семенов Е.С.

Научный руководитель – Михеев А.А., доктор биол. наук, доктор пед. наук, профессор
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

***Аннотация.** В статье представлены материалы теоретического исследования соревновательной деятельности в виде спорта «Туризм спортивный» по спортивной дисциплине. Дана качественная характеристика способов преодоления спортсменами технических этапов, которая будет способствовать правильному освоению техники двигательных действий при подготовке к соревнованиям по туристско-прикладному многоборью.*

***Ключевые слова:** туризм спортивный; туристско-прикладное многоборье; технический этап.*

Анализ дистанций соревнований вида спорта «Туризм спортивный» по спортивной дисциплине «Туристско-прикладное многоборье» (техника пешеходного туризма) показал, что на дистанциях 3-го класса сложности чаще всего используют 8 технических этапов [1]:

- переправа по бревну методом «горизонтальный маятник» (орг. перил);
- подъем по вертикальным перилам;
- навесная переправа;
- спуск по вертикальным перилам (орг. перил);
- подъем по наклонной навесной переправе;
- спуск по наклонным перилам (орг. перил);
- спуск по наклонной навесной переправе (орг. перил. доп. страховки);
- переправа методом «вертикальный маятник».

Однако нигде не представлено описание техники преодоления данных технических этапов. Так как от правильности выполнения технико-тактических действий зависит не только результат участника, но и его безопасность.

Для преодоления технического этапа переправа по бревну методом «горизонтальный маятник» (орг. перил) участнику необходимо зайти в рабочую зону этапа, где располагается точка опоры, за которую участник крепит страховочные перила и сдергивающую веревку, а концы веревок крепит в грудную часть индивидуально страховочной системы. Взяв обе веревки около точки опоры, рукой, участник передвигается по бревну. При этом страховочная веревка не должна провисать ниже уровня колен спортсмена. По приходу на целевую сторону этапа, участник отпускает веревки. Отсоединяет от себя конец перильной веревки, развязывает узел, находящийся на ее конце, а сдергивающую веревку выбирает в рабочую зону целевой стороны этапа. [2]

Подъем по вертикальным перилам выполняется при помощи ручного зажима открытого типа «Жумар» и ножного зажима открытого типа «Painтин». Участник, зайдя в рабочую зону этапа, сначала подключает ручной, затем ножной зажим. После чего

участник осуществляет подъем. Для движения вверх участник выдвигает ручной зажим вдоль перил, повисает на нем, после чего осуществляет подъем ноги до уровня пояса. После преодоления подъема, участник сначала фиксирует страховку в точке опоры, после чего полностью отключается от подъемных перил.

Преодоление технического этапа спуск по вертикальным перилам с их организацией начинается с постановки на самостраховку, организации перил участником (одна веревка закрепляется узлом «карабинная удавка», вторая подключается в узел отдельным карабином и является сдергивающей) и подключения к ним с помощью спускового устройства.

После этого участник осуществляет спуск по перилам. Попав в безопасную зону, с целевой стороны этапа, участник отключается от перил и выполняет их сдергивание. При сдергивании перил участник «бухтует» веревку и готовит к транспортировке.

Навесная переправа является одним из самых зрелищных видов в спортивной дисциплине туристско-прикладное многоборье. Начало преодоления технического этапа начинается с захода участника в рабочую зону этапа. Участник берется руками за перила и закидывает на них ноги. После чего участнику необходимо пристегнуть беседочный карабин. Движение по переправе осуществляется посредством одновременной согласованной работы рук и ног. Отключение от перил начинается после того, как участник полностью попадает в рабочую зону целевой стороны этапа.

Движение по наклонной навесной переправе может осуществляться в двух направлениях, вверх и вниз по перилам при осуществлении подъема по навесной переправе участник осуществляет подключение к перилам, таким же образом, как и на горизонтальной навесной переправе. При этом участнику необходимо организовать дополнительную точку страховки механическим зажимом открытого типа «Жумар». На спуске участник организует себе перила дополнительной страховки, сходным образом с техническим этапом спуск по наклонным перилам (с организацией перил). После осуществления подъема по навесной переправе, участнику необходимо выполнить самостраховку в судейскую точку опоры, после чего – отключиться от перил. На спуске, после попадания участника в безопасную зону, участник выполняет отключение от перил переправы и начинает сдергивать перила дополнительной страховки.

Спуск по наклонным перилам чаще всего применяется в соревнованиях на открытой местности. Преодоление этапа начинается со входа участника в рабочую зону. Этап может выполняться одной либо двумя отдельными веревками, в зависимости от предложенной судьями дистанции. После закрепления спусковых перил на точке опоры участник подключает их в фрикционно-спусковое устройство и начинает спуск выходом в опасную зону этапа. При преодолении спуска участник обязательно должен удерживать нисходящую часть перила до спускового устройства. После того, как участник приходит на целевую сторону технического этапа, он отключает спусковое устройство и выполняет сдергивание перил. Преодоление технического этапа «переправа методом вертикального маятника» может начинаться со входа участника в опасную зону, где он берет страховочные перила и возвращается на стартовую сторону этапа. После этого осуществляется подключение к перилам, которое может выполняться с использованием зажима открытого типа, фрикционно-спусковым устройством, схватывающим узлом, закрепленным на перилах и подключенным

к грудному карабину участника. После чего участник без касания опасной зоны должен переправиться на целевую сторону этапа и отключившись от перил продолжить движение по дистанции.

Выводы:

1. В результате теоретического исследования соревновательной деятельности в виде спорта «Туризм спортивный» по дисциплине «Туристско-прикладное многоборье» (техника пешеходного туризма) выявлено, что на дистанциях 3-го класса сложности чаще всего используют 8 технических этапов.

2. Качественная характеристика способов преодоления спортсменами технических этапов способствует правильному освоению техники двигательных действий в пешеходном туризме при подготовке к соревнованиям по туристско-прикладному многоборью.

1. Семёнов, Е. С. Исследования соревновательной деятельности спортсменов в туристско-прикладном многоборье (техника пешеходного туризма) / Е. С. Семёнов, А. А. Михеев // Мир спорта. – № 4 (89). – 2022. – С. 114–119.

2. Семёнов, Е. С. Исследование соревновательной деятельности массовых разрядов в спортивном туризме (пешеходный туризм) / Е. С. Семёнов // Научный поиск: я начинаю путь: материалы Междунар. студ. науч.-практ. конф., Минск, 31 мар. 2022 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Н. М. Машарская (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2022. – С. 96–99.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ ЮНИОРОК МИРА И РОССИИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

Солонко П.А.,

Научный руководитель – Ступень М.П., канд. пед. наук, доцент
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

Уровень спортивных достижений в конкретном виде спорта, который будет демонстрироваться в ближайшем или отдаленном будущем, является объектом изучения специалистов, во многом определяет стратегию и тактику спортивного отбора и подготовки будущих претендентов на мировые и олимпийские медали. Прогнозирование уровня спортивных достижений определяет свойства или состояния объекта в какой-либо будущий момент времени с учетом неопределенности [1, 2]. Связанная с этим будущим неопределенность обусловлена отсутствием знаний о точном значении, сроках осуществления и путях развития прогнозируемых характеристик [1, 3].

Исходя из прогнозируемых спортивных результатов, появляется возможность создать модель будущего спортсмена экстра-класса, способного достичь их в заданный момент времени. В гимнастике, фигурном катании на коньках, прыжках в воду