

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОТРАБОТКИ НАВЫКОВ РАБОТЫ СО СПЕЦИАЛЬНЫМ СНАРЯЖЕНИЕМ В ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНОМ МНОГОБОРЬЕ

Стельмахович М.А.,

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Халанский Ю.Н., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Туристско-прикладное многоборье, карабин, техническая подготовка, самостраховка.

Keywords. Tourist and applied all-around, carbine, technical training, self-belay.

Физическая подготовленность является важным фактором успешности деятельности спортсменов во многих видах спорта. При прохождении дистанций по туристско-прикладному многоборью (ТПМ) в технике пешеходного туризма большую роль играет техническая подготовка спортсмена.

В современной литературе говорится об организации, проведении, судействе соревнований по ТПМ, но мало материалов, касающихся отдельных видов спортивной подготовки туристов, в том числе и технической, эта область мало изучена.

Педагоги, работающие в туристами-спортсменами, при обучении техническим действиям, придерживаются разных методик. Многие из них начинают изучение технических приемов лишь одновременно с прохождением технических этапов, что, на наш взгляд, приводит к потере общей результативности.

Техническая подготовка в ТПМ в технике пешеходного туризма заключается в наличии навыков и умений выполнять технический прием с минимальной затратой сил и времени при максимальной безопасности. Техническая подготовка в туризме направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Анализируя имеющийся опыт, представленный в научно-практической литературе, а также наблюдения практиков, предлагается разработанная нами методика, предусматривающая овладение более простыми техническими приемами ещё на этапе начального обучения. Технические приемы включают отработку техники пристегивания и отстегивания карабинов двумя руками, доведение до автоматизма техники завязывания узлов. Подобный подход к формированию навыков, необходимых в работе со специальным снаряжением в ТПМ технических позволит в большей степени реализовать имеющийся потенциал спортсмена.

Цель исследования – определение эффективности использования обучения техническим приемам для отработки навыков в работе со специальным снаряжением на этапе начальной подготовки.

Материал и методы. Техническая подготовка – это основа подготовки туристов-спортсменов. Она включает в себя теорию и практику, большую часть нагрузки составляют практические занятия [1]. Вместе с тем, именно техническая подготовленность определяет степень реализации физической подготовленности.

На базе отдела туризма и краеведения Витебского областного дворца детей и молодежи с сентября 2020 г. по май 2021 г. был проведен анализ применения упражнений по совершенствованию техники работы со специальным снаряжением на этапе начальной подготовки.

В дальнейшем, с целью проверки эффективности предложенной методики, в двух группах учащихся, занимающихся спортивным туризмом, был проведен прямой педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с целью оценки разработанного комплекса упражнений по технической подготовке туристов-спортсменов на этапе начального обучения. Разработанный комплекс упражнений помогает в формировании навыков работы со специальным снаряжением. Комплекс применялся в экспериментальной и контрольной группах 2 раза в неделю.

Суть упражнений состоит в том, что обучающиеся поочередно сначала правой рукой снимают с «полочки» индивидуальной страховочной системы (ИСС) 7 карабинов и

вешают на веревку, затем возвращают на исходное место, а затем повторяют упражнения левой рукой. Экспериментальную и контрольную группу составили учащиеся объединений по интересам «Туристско-прикладное многоборье» первого года обучения, сходные по ключевым параметрам подготовленности.

Результаты и их обсуждение. Соревнования по ТПМ в технике пешеходного туризма заключаются в прохождении искусственных и естественных препятствий, выполнении специальных заданий с использованием специального снаряжения, ускоряющего движения и обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач. Время прохождения технических этапов на туристской дистанции, а следовательно и результат, напрямую зависит от скорости работы со специальным снаряжением.

Применяемые упражнения показали, что в результате отработки движений двумя руками возрастает скорость пристежки и отстежки на технических этапах. Обучение проходило поэтапно с постепенным усложнением заданий.

Сравнительные результаты в сентябре и мае показали, что в экспериментальной группе темпы прироста результатов были несколько выше, чем в контрольной группе, что свидетельствует, на наш взгляд, о положительной тенденции применяемого методического подхода. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Динамика показателей, характеризующих скорость выполнения комплекса упражнений с карабинами

Группа	Сентябрь	Май
Экспериментальная	05:10±15	02:14±10
Контрольная	05:08±10	02:45±10

Статистическая обработка и анализ данных показали, что в экспериментальной группе результаты выполнения комплекса улучшились на 57 %, а в контрольной группе на 46 %.

Анализ результатов, приведенных в таблице, показал, что произошло сокращение времени выполнения комплекса упражнений в обеих группах, однако, время выполнения в экспериментальной группе было заметно лучше.

Также, на каждом занятии учащиеся экспериментальной группы завязывали по 3 узла «Проводник-восьмерка», «Австрийский (срединный) проводник», «Двойной проводник». Данное упражнение повторяли в начале, середине и в конце занятия. А учащиеся из контрольной группы, как того требует действующая программа на этапе начальной подготовки, занимались вязкой узлов не систематично.

Был проведен сравнительный анализ скорости завязывания узлов в начале учебного года и в конце.

Таблица 2. – Динамика показателей, отражающих скорость завязывания узлов

Группа	Сентябрь	Май
Экспериментальная	06:10±30	02:40±15
Контрольная	06:20±30	03:10±15

В экспериментальной группе скорость завязывания узлов возросла на 57 %, а в контрольной – на 50 %.

Выполнение данных упражнений способствует автоматизации движений для дальнейшего обучения технике преодоления этапов. Освоение вышеуказанных подводящих упражнений необходимо для последующего разучивания более сложных двигательных действий.

Время прохождения технических этапов, а следовательно и результат, напрямую зависит от скорости работы со специальным снаряжением.

Заключение. Отработка технических элементов перед изучением этапов позволяет доводить выполнение двигательных действия до автоматизма.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что выполнение экспериментального комплекса упражнений уже на этапе начальной подготовки более эффективно в дальнейшей тренировочной деятельности.

Разработанные упражнения могут быть использованы в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки в туристских секциях, кружках, объединениях по интересам туристской направленности для совершенствования уровня технической подготовленности.

1. Гулидин, П.К. Туризм спортивный: курс лекций / П.К. Гулидин. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 116 с. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/bitstream/pdf>. – Дата обращения 10.09.2021.

ПОСТУРАЛЬНЫЙ БАЛАНС И ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СПОРТСМЕНОВ

Тишутин Н.А.,

аспирант УО «БГУФК», г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Рубченя И.Н., канд. биол. наук, доцент

Ключевые слова. Вегетативная регуляция, постуральный баланс, межсистемное взаимодействие, спортсмены, нормотонический тип регуляции.

Keywords. Vegetative regulation, postural balance, intersystem interaction, athletes, normotonic type of regulation

В спорте постуральный баланс (ПБ) рассматривается как базовый компонент, который необходим для выполнения трудных технических элементов. Специалистами в данной области отмечается взаимосвязь между уровнем постурального баланса и спортивными результатами [1]. Исследователь Т. Paillard (2017) указывает на невозможность овладения техническими элементами в любом виде спорта без эффективной постуральной устойчивости [2].

Вертикальная поза человека обуславливает особенности функционирования практически всех физиологических систем организма. Соответственно, крайне актуальными являются исследования по проблемам взаимодействия ПБ и вегетативных функций [3].

Цель исследования – оценка уровня постурального баланса спортсменов с учётом особенностей функционирования вегетативной нервной системы.

Материал и методы. Исследования проводились на базе кафедры физиологии и биохимии УО «Белорусский государственный университет физической культуры» в утреннее время с 9.00 до 11.00. Исследовано 20 спортсменов (10 – мужского пола, 10 – женского), их средний возраст составлял $19,3 \pm 1$ лет. На момент исследования испытуемые не болели острыми респираторными заболеваниями. Также у испытуемых отсутствовали патологии, связанные с кардио-респираторной системой и другими системами, активно участвующими в поддержании постурального баланса.

Дизайн исследования представлял собой регистрацию вариабельности сердечного ритма (ВСР) на аппаратно-программном комплексе «Полиспектр-8» фирмы «НейроСофт». Регистрировались 200 кардиоинтервалов в положении испытуемого сидя. Запись осуществлялась после 5-минутной адаптации к условиям комнаты. Далее проводилось стабилметрическое исследование, которое заключалось в поддержании вертикальной стойки на стабиллоплатформе в течение 30 секунд. Колебания общего центра давления (ЦД) фиксировались с использованием стабилметрической платформы «ST-150» с программным обеспечением STPL (ООО Мера-ТСП, г. Москва). Все аппаратные устройства, использованные в настоящем исследовании, прошли метрологическую проверку.

В процессе анализа данных ВСР из 20 обследованных спортсменов было сформировано две группы. К первой группе (Г1) отнесены испытуемые с выраженной ваготонией (ИН<25) в управлении сердечным ритмом по Р.М. Баевскому, а также спортсмены с умеренной и выраженной централизацией в управлении (I, II группа, SI или ИН>100) по Н.И.