

ком случае возобновлять выполнение специальных упражнений можно лишь после исчезновения мышечных болей. Следует иметь в виду, что мышечные боли чаще и в большей степени возникают после резких упражнений при махе, поэтому в начале повторения упражнения рекомендуется выполнять плавно;

- работу по развитию гибкости рекомендуется совмещать с развитием силовых качеств, что будет обеспечивать соответствующую соразмерность в их проявлении. В этом случае большей эффективностью обладают занятия с использованием активного режима с отягощениями, а также смешанный режим. При применении дополнительных отягощений, способствующих максимальному проявлению подвижности в суставах, их величина не должна превышать 50% от уровня силовых возможностей растягиваемых мышц;
- развитие подвижности в суставах требует большого числа повторений каждого упражнения. Для этого следует подбирать и выполнять упражнения несколько иные по форме, но одинаковые по воздействию на мышцы. Следовательно, для каждого студента рекомендуется индивидуально подбирать группы упражнений, каждая из которых развивает подвижность в одном движении;
- число повторений упражнений зависит от массы мышечных групп и формы сочленений. Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночника должна достигать до 90–100, тазобедренного сустава – 60–70, плечевого сустава – 50–60, других суставов – 20–30 повторений. По мере развития гибкости число повторений упражнений увеличивается. После того как в тренировочном занятии общая сумма повторений в одной группе упражнений дойдет до 80–120 повторений, можно её больше не увеличивать. В дальнейших занятиях число повторений может даже уменьшаться, но амплитуда в упражнениях сокращаться не должна [3].

**Заключение.** При развитии гибкости рекомендуются следующие соотношения различных упражнений на растягивание: 40–45% – активные динамические; 20% – статические; 35–40% – пассивные.

В занятиях доля статических упражнений должна быть меньше, а динамических больше.

Растягивающие упражнения необходимо выполнять по наибольшей амплитуде, при этом резких движений надо избегать, и только

заключительное повторение можно выполнять резко, так как в этом случае, как правило, мышцы уже адаптировались к растягиванию.

Для расслабления и снижения мышечного напряжения целесообразно использовать методы психорегулирующей тренировки, корригирующие упражнения на дыхание и расслабление.

При развитии гибкости у студентов рекомендуется на учебно-тренировочных занятиях решать следующие задачи:

- необходимо обеспечивать всестороннее систематическое развитие гибкости, качество которой позволило бы выполнять разнообразные движения с нужной амплитудой во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата;
- следует добиваться повышения уровня развития гибкости в разные возрастные периоды жизни человека в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет тот или иной вид деятельности;
- рекомендуется добиваться восстановления нормального состояния гибкости, утраченной в результате заболеваний, травм и других причин [4, 5].

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич, В.К. Что необходимо знать о закономерностях регулярных занятий физическими упражнениями / В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 53.
2. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-методическое пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Мн., 2004. – 212 с.
3. Кудрицкий, В.Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / В.Н.Кудрицкий – Брест: БГТУ, 2005. – С. 3–4.
4. Лотоненко, Д.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / Д.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – Мн.: Вышэйшая школа, 1997. – 95 с.
5. Мотылянская, Р.Е. Здоровье, движение, возраст / Р.Е. Мотылянская, В.К. Велитченко, Э.Я. Каплан, В.Н. Артомонов. – М., 1990.

Материал поступил в редакцию 27.09.13

#### KOZLOVA N.I., KUDRITSKII V.N. Flexibility as one of the leading quality of physical preparation of athletes

The article discusses the flexibility as one of the leading quality of physical training of athletes. In the practice of physical education of flexibility can be regarded as a general, specifically, active and passive.

УДК 796

Грудовик Т.Н., Орлова Н.В., Лисовский А.В.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНОМУ МНОГОБОРЬЮ

**Введение.** В последние годы в нашей стране большую популярность приобрели соревнования по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ). Толчок в развитии данного вида придает наличие постоянного календаря соревнований, который ежегодно утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, управлениями физической культуры, спорта и туризма и управлениями образования облисполкомов. Постоянно происходит совершенствование системы проведения соревнований различного уровня, что говорит о востребованности данного вида спорта и интересе к нему.

Соревнования по ТПМ, в технике различных видов туризма, заключаются в преодолении дистанций, требующих владения туристами всеми компонентами туристской техники, а так же решения комплекса тактических задач в данных компонентах. При этом под компонентами туристской техники подразумеваются: техника передвижения и страховки на естественных препятствиях; техника ори-

ентирования на местности, техника бивака и поисково-спасательных работ. Дистанция ТПМ – это спланированный на местности и оборудованный для проведения соревнований по ТПМ маршрут или система маршрутов движения команд и участников с установленными техническими этапами или участками. Данный маршрут (система маршрутов) для движения команд и участников обозначен на локальных препятствиях (естественном рельефе, искусственных сооружениях) или нанесен в том или ином объеме на карте местности. Технический этап – основной элемент дистанции, на котором соревнующиеся участники выполняют определенное условиями соревнований технико-тактическое задание.

Соревнования по ТПМ проводят в технике горно-пешеходного, лыжного, водного и велосипедного туризма. Состав дистанций туристско-прикладного многоборья одинаков для соревнований по технике всех четырех видов туризма. В соревнованиях по ТПМ ко-

*Лисовский Анатолий Викторович, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.*

*Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.*

*Гуманитарные науки*

мандамы преодолеваются три вида дистанций: длинная дистанция, короткая дистанция и дистанция поисково-спасательных работ (ТПСР). В зависимости от масштаба соревнований ТПМ, команды преодолевают разный набор дистанций.

Длинная дистанция ТПМ – это пешеходно-туристский, лыжно-туристский, воднотуристский или велотуристский протяженные маршруты (до 12 км на местности в соревнованиях по технике горно-пешеходного и лыжного туризма), содержащие набор технических этапов. На этой дистанции оценивается уровень мастерства спортсменов, прежде всего в следующих компонентах туристской техники и тактики:

- в технике и тактике ориентирования на местности;
- в технике и тактике передвижения по элементам естественного рельефа местности и по выделенным в виде технических этапов естественным препятствиям;
- в технике и тактике организации командной страховки и само-страховки при преодолении естественных препятствий;
- в технике и тактике транспортировки «пострадавшего» на различных элементах рельефа;
- в технике туристского бивака.

Короткая дистанция – это дистанция пешеходно-туристской, лыжно-туристской и пр. техники. Она не подразумевает движения команды и участников по сколько-нибудь протяженному маршруту на местности, а заключается в преодолении характерных для каждого вида туризма естественных локальных препятствий с выполнением командами заданных условиями соревнований технико-тактических действий.

На короткой дистанции ТПМ в технике горно-пешеходного и лыжного туризма акцент делается на оценку двух компонентов туристской техники:

- техники передвижения по естественным препятствиям;
- техники организации страховки.

Кроме того, на соревнованиях ТПМ класса высших разрядов и мастеров, на коротких дистанциях может оцениваться и техника транспортировки «пострадавшего» по склону (на вязаных носилках, на сопровождающем участнике и пр.).

Дистанция ТПСР имеет определенную протяженность на местности (обычно меньшую, чем протяженность длинной дистанции) и разбивается на отдельные технические этапы. Выделенные технические этапы дистанции ТПСР призваны оценить уровень мастерства спортсменов, прежде всего в следующих компонентах туристской техники и тактики:

- в технике и тактике поисковых работ (технике ориентирования на местности, включая ночное ориентирование);
- в технике оказания первой (доврачебной) помощи «пострадавшему»;
- в технике и тактике транспортировки «пострадавшего» на различных элементах рельефа местности, по естественным препятствиям (склонам, переправам через водные препятствия).

Соревнования по ТПМ проводятся по пяти группам: V группа – соревнования «класса новичков»; IVB группа – соревнования класса массовых разрядов; IVA группа – соревнования класса высших разрядов; III группа – соревнования класса мастеров (чемпионаты, кубки Республики Беларусь); II и I группы – международные соревнования с участием команд из различного числа государств. Соревнования V группы проводятся на одной лично-командной дистанции. Соревнования IV группы проводятся в рамках двоеборья – на короткой и длинной дистанциях, причем устанавливаются обе личные и командные дистанции. Начиная с III группы (уровень чемпионата Республики Беларусь), соревнования проводятся в рамках троеборья: на короткой и длинной дистанции (личной и командной) и на дистанции ТПСР (командной).

Всего правилами ТПМ установлено пять классов сложности дистанций. Дистанция V класса наименее сложная; дистанция I класса наиболее сложная. Класс дистанций определяется характером местности (характер и крутизна склонов, скорость течения рек, их глубина, извилистость, наличие естественных и искусственных препятствий, характер растительности и ее проходимость, сложность ориентирования и т.д.) и зависит от сложности технико-тактических задач, которые ставятся перед участниками соревнований [1].

**Цель:** выявить уровень и проблемы подготовки судей по туристско-прикладному многоборью, разработать практические задания для проверки знаний и повышения квалификации судей.

Проведение соревнований на хорошем уровне невозможно без наличия квалифицированного судейского корпуса, обладающего опытом организаторской и судейской работы. Для того чтобы приобрести такой опыт, необходимы годы работы и практической подготовки, необходимо постоянно повышать свою туристско-спортивную квалификацию. Поэтому нужна нормальная система подготовки и повышения квалификации судей соревнований. По материалам статистической отчетности Брестского областного центра туризма и краеведения детей и молодежи за 2012 год в Брестской области были проведены курсы (2) по подготовке судей по спортивному туризму (участвовали 43 слушателя), присвоены звания «судья первой категории» (5). К сожалению, в Брестской области и в целом по стране, повышению квалификации и переподготовке судей по спортивному туризму уделяется мало внимания, что часто вытекает в споры и конфликты между участниками соревнований и судьями.

Не секрет, что для качественной подготовки судейского персонала необходимы финансовые средства и время. Но если зависеть от всего этого, можно растерять и без того небольшое количество специалистов, представляющих себя в качестве судей. Одним из выходов из сложившейся ситуации может послужить проведение установочных семинаров судей на каждых соревнованиях.

В результате изучения данной проблемы, нами были разработаны и опубликованы примерный учебный план и программа проведения установочного семинара судей соревнований по туристско-прикладному многоборью.

В данной работе мы представляем блок практических заданий, которые могут быть использованы в качестве проверочного материала уровня подготовки судей по туризму. Блок заданий включает в себя:

- тестовые задания для контроля знаний «Правил соревнований по ТПМ», «Руководства для судей и участников соревнований по ТПМ»;
- ситуационные задания на правильность заполнения протоколов и подсчет результатов соревнований.

**Тестовые задания для контроля знаний «Правил соревнований по ТПМ», «Руководства для судей и участников соревнований по ТПМ»**

1. Муфта карабина должна быть завинчена:

- а) на карабине, используемом в элементах страховки и само-страховки;
- б) на карабине при транспортировке вспомогательного снаряжения;
- в) на спусковом личном карабине;
- г) на карабинах, используемых при создании искусственных точек опоры (лесенки, петли).

2. Страховка первого участника вброд правильно обеспечена, если:

- а) основная веревка удерживается одним участником в рукавицах;
- б) основная веревка закреплена на опоре и удерживается двумя участниками, сопровождение расположено выше по течению;
- в) основная веревка не закреплена на опоре и удерживается двумя участниками, сопровождение расположено ниже по течению;
- г) основная веревка не закреплена на опоре и удерживается одним участником, сопровождение расположено ниже по течению.

3. Использование опоры за ограничением это:

- а) перенос конечностей или тела по воздуху над ограничением или опасной зоной;
- б) касание ограничения или рельефа за ограничением свободными частями одежды или висящим на участнике снаряжением;
- в) нагружение конечностью или частью тела ограничения или рельефа за ограничением.

4. Неправильная страховка – это:

- а) страховка одной рукой (т.е. другой рукой страхующий распутывает веревку, поправляет снаряжение);
- б) страховка в рукавицах;
- в) положение страхующего неустойчивое (на одной ноге, возможна потеря равновесия);
- г) угол охвата карабина страховочной веревкой менее 90°.

5. Если участник, сбивтый течением реки, не может самостоятельно или с помощью команды выбраться на берег, а дальнейшее его пребывание в воде небезопасно, судьи оказывают ему помощь и ... (продолжить):

- а) команда продолжает движение по дистанции;
- б) участнику дается возможность просохнуть, команда ставится на отсечку, после чего движение по дистанции возобновляется;
- в) команда снимается за техническую неподготовленность;
- г) команда не получает технические баллы за этап и продолжает работу.

**Ситуационные задания на правильность заполнения протоколов и подсчет результатов соревнований.** На соревнованиях различного уровня часто возникают проблемы с правильностью заполнения судейских протоколов, а, тем более, с их чтением. Порой от этого зависит не только недобор баллов участниками и командами на той или иной дистанции, а также заниженное место в протоколе или невыполнение разряда или звания. Чтобы исключить такие вещи на соревнованиях, необходимо проводить занятия по технике заполнения и ведения протокола этапа (дистанции).

Предлагаем несколько ситуационных заданий на правильность заполнения судейских протоколов, а также задание, связанное с подсчетом результатов.

**Задание 1:** правильно заполните протокол, используя таблицу штрафов и разъяснения штрафов.

Пример заполнения:

№ п/п	Ф.И.О	Штраф (№ штрафа), № участника	Примечание	Сумма штрафов
1	Круглов Г.Н.	0,5(8) 2	Отсечка 2,12	0,5

где 0,5 – сумма штрафа,

8 – пункт нарушения,

2 – номер участника.

Ситуация:

Этап – подъем по склону. Дистанция 4 класса. Первый участник (№1), двигаясь по склону с командной страховкой, пропустил второй промежуточный пункт страховки. Страховщик участник (№3) в это время распутывал страховочную веревку, не закрепленную вокруг опоры. При этом он сидел на горизонтальном дереве, через которое осуществлялась страховка.

**Задание 2:** подсчитайте результат соревнований.

На коротких и длинных дистанциях результат определяется временем прохождения дистанции и штрафными баллами, полученными участниками на дистанции. Результат участника (команды) подсчитывается по формуле:

$$P = V_p + \sum V_{рш}$$

где P – результат участника во временном формате [час:мин:сек], V<sub>p</sub> – чистое время прохождения дистанции командой с учетом отсечек на этапах,  $\sum V_{рш}$  – сумма штрафных баллов, полученных командой на всех этапах, переведенная во временной штраф.

Для начала рассмотрим пример подсчета. Выписка из финишного протокола:

№п/п	Название коллектива	Время работы (мин/сек)	Сумма штрафов в баллах	Стоимость одного балла в сек.	Результат
1	Брест	20.34	6	15	22.04
2	Минск	18.46	14	15	22.31

$$P_{\text{Бреста}} = 20.34 + 6 \times 15 = 22.04$$

$$P_{\text{Минска}} = 18.46 + 14 \times 15 = 22.31$$

Как видно из примера, команда Бреста показала лучшее время с учетом штрафов, соответственно занимает место выше команды Минска.

Для закрепления вышеперечисленной информации, высчитайте результаты команд по материалам финишного протокола и заполните таблицу. Стоимость одного штрафного балла 15 секунд.

№п/п	Коллектив	Время работы	Штрафы	Примечание (отсечка)	Результат	Место
1	Брест	21.45	8	-		
2	Минск	22.50	15	-		
3	Гомель	27.35	22	45 сек.		
4	Витебск	26.20	12	-		

Использование данных рекомендаций позволит решить ряд существующих в настоящее время проблем в подготовке и повышении квалификации судей по туристско-прикладному многоборью.

Во-первых, сократятся сроки обучения и подготовки судей. Сегодня очень сложно собрать на пять-десять дней заинтересованных в повышении квалификации людей, занятых в различных сферах деятельности (за исключением системы образования).

Во-вторых, сократятся финансовые расходы на проведение данных семинаров. Сложно найти спонсора на такой длительный срок. Поэтому остается один вариант – проводить такие мероприятия за два, три дня до соревнований. При этом три-четыре соревновательных дня пройдут как практическая часть на закрепление.

В-третьих, значительно возратет уровень подготовки судей, качество судейства, что позволит избежать конфликтных ситуаций во время проведения соревнований по поводу трактовки отдельных моментов правил соревнований, облегчит работу главной судейской коллегии, повысит качество проведения мероприятия.

**Заключение.** Подводя итоги данной работы, хотелось бы отметить, что практическая часть может и, в принципе, должна быть увеличена и дополнена исходя из необходимости организаторов семинара. Ситуационных заданий можно разработать пять, десять и т.д. В данной работе приводятся лишь некоторые примеры тестовых заданий, относящихся к технике горно-пешеходного туризма. Подобные задания можно подготовить для техники лыжного, водного и велосипедного туризма.

Все вышеперечисленные задания разработаны исходя из многолетних наблюдений за организацией судейского процесса на соревнованиях различного уровня.

Исходя из вышеизложенного, можно предположить, что данные блоки практических заданий могут быть использованы в качестве проверочного материала уровня подготовки судей по туризму, а также уместно их использовать с кружковцами третьего года обучения, занимающихся в кружках «Пешеходный туризм», «ТПМ», на занятиях, связанных с изучением правил, с подготовкой к судейству.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ганопольский В.И. Уроки туризма: пособие для учителей. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 216 с. – (Туризм в школе).

Материал поступил в редакцию 13.10.13

#### GRUDOVIK T.N., ORLOVA N.V., LISOWSKI A.V. Practical guidelines for the training of judges competitions tourist-applied all-around

In this paper, we present a block of case studies that can be used as the test material level of training of judges on tourism. Setting unit comprises:

- Test items for the control of knowledge "Competition Rules of Tourist and applied all-round", "Guidelines for judges and participants of Tourist and applied all-round";

- Situational jobs correctness of the protocol and calculation of results of competitions.

Using these guidelines will help to solve these basic problems of judges, as the time factor and financial.