

УДК 796.526

*ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ
СКАЛОЛАЗОВ 10-11 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ БОУЛДЕРИНГОМ*

И.В. Фотиев, инструктор по скалолазанию,
скалолазный центр «Грани», г. Бийск, Россия
О.А. Шубина, АГППУ им. В.М. Шукшина,
г. Бийск, Россия

Аннотация. В статье представлена информация о внедрении в процесс тренировок юных скалолазов, специализирующихся в боулдеринге, специальных тренажёров и упражнений, которые существенно повышают уровень развития специальных физических качеств.

Ключевые слова: боулдеринг, тренировочные занятия, юные спортсмены.

*FORMATION OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG CLIMBERS AGED
10-11 YEARS IN BOULDERING CLASSES*

Annotation. The article provides information on the introduction of special simulators and exercises into the training process of young rock climbers specializing in bouldering, which significantly increase the level of development of special physical qualities.

Keywords: bouldering, training sessions, young athletes.

I.V. Fotiev, climbing instructor, climbing center «Grani»
Biysk, Russia

O.A. Shubina, ASUHP named after V.Shukshin,
Biysk, Russia

Введение. Скалолазание – современный, технический вид спорта, набравший огромную популярность в Европе, Азии и теперь России. Умение красиво и рационально находиться на стене достигается путем длительных и планомерных тренировок. Современная спортивная тренировка скалолазов характеризуется значительным увеличением объёма нагрузок вследствие усложнения соревновательных трасс и усиления спортивной конкуренции на соревнованиях различного ранга [1].

Анализируя литературу посвященную скалолазанию, можно отметить, что за весь период существования скалолазания как отдельного вида спорта (с 1947 г.) отечественными издательствами было выпущено не достаточное количество научной литературы по методикам тренировок в скалолазании. Одной из первых специализированных книг, была работа А.Е. Пиратинского «Подготовка скалолаза», где уделено большое внимание планированию и организации тренировки, вопросам техники и тактики, физической и психологической подготовки взрослых спортсменов [3]. Было издано также несколько книг посвященных тренировкам спортсменов-альпинистов, в которых рассматривались вопросы скалолазной подготовки, как составной части альпинизма. Однако во всех этих работах не рассматривался вопрос особенности тренировок в детском возрасте и в различных дисциплинах (видах) скалолазания.

Одним из популярных видов скалолазания является боулдеринг. В боулдеринг участники ранжируются на основе количества преодоленных боулдеров – коротких трассах («боулдерах»), поставленных на специально разработанных искусственных скалодромах.

Боулдеринг требует максимального развития всех основных качеств: быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости и гибкости. А также качеств, присущих скалолазанию в целом, а именно, умению ориентироваться на маршруте, запоминать

маршрут и характер зацепок, умению проходить маршрут рациональным способом с высоким коэффициентом полезного действия. В зависимости от конкретной специализации спортсмена одно из качеств может иметь доминантный характер [4].

На данный момент нет единой программы тренировок юных спортсменов в боулдеринге. В связи с принятием скалолазания в систему олимпийских видов спорта изменились тенденции развития скалолазания в России и за рубежом. Возможно, боулдеринг может стать отдельной олимпийской дисциплиной, как это произошло со скоростным скалолазанием на летних Олимпийских играх 2024 г. В связи с этим мы должны подходить к тренировкам в боулдеринге как к отдельной дисциплине, точно упираясь на развитие физических качеств характерных именно для этого вида.

Цель исследования: разработать и доказать эффективность методики формирования специальных физических качеств юных скалолазов, специализирующихся в боулдеринге.

Объект исследования – процесс подготовки юных скалолазов. Предмет исследования – методика формирования специальных физических качеств юных скалолазов, специализирующихся в боулдеринге.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе скалолазного центра «Грани» г. Бийск, Алтайский край. Контингентом исследования выступали ученики школы скалолазания, находящиеся на этапе начальной спортивной подготовки. Возрастная группа – 10-11 лет, мальчики и девочки. Из числа продиагностированных начинающих спортсменов-скалолазов были выделены две экспериментальные (ЭГ) и две контрольные группы (КГ) – по 10 детей в каждой, мальчики и девочки в возрасте 10-11 лет.

С экспериментальными группами была апробирована собственная (модернизированная) методика. Педагогическое исследование проводилось в период с июля 2021 по декабрь 2021 года. Полгода – это тот минимальный период времени, за который можно увидеть результаты заявленной системы тренировок. Исследование проводилось в три этапа: констатирующий; формирующий; контрольный. На формирующем этапе экспериментального исследования была реализована методика, состоящая из комплекса упражнений и заданий, разделённых по блокам и направленных на повышение уровня развития физических качеств юных скалолазов. Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики на констатирующем и контрольном этапах позволил сделать вывод об эффективности предлагаемой методики.

Контрольные испытания на этапах эксперимента включали в себя пять испытаний: прохождение заданного количества перехватов на скорость (оценивалась быстрота); траверс без срывов (оценивалась специальная выносливость); подтягивания на крутящемся турнике (оценивалась сила); шпагат поперечный (оценивалась гибкость); стояние на баланс-борде (оценивалась ловкость и координация). Анализ данных позволил выявить, что средние результаты тестирования контрольных и экспериментальных групп девочек и мальчиков на констатирующем этапе педагогического эксперимента практически одинаковые и находились в «зоне незначимости» по критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов диагностики на контрольном этапе эксперимента обнаружил, следующие: время на прохождение заданного количества перехватов на скорость (трасса из 10 перехватов) у экспериментальной группы по сравнению с контрольной оказался меньше в среднем на 1 секунду, как мальчиков так и у девочек.

При выполнении упражнения для оценки специальной выносливости - прохождение траверса с минимальным количеством срывов, мальчики

экспериментальной группы делают в среднем на один срыв меньше, чем мальчики из контрольной группы. Аналогичные результаты и у девочек.

Результаты подтягивания на крутящемся турнике (тест оценивающий силу юных скалолазов) также демонстрируют лучший результат и у мальчиков и у девочек экспериментальной группы: $3,30 \pm 0,81$ (ЭГ) и $1,60 \pm 0,11$ (КГ); $1,6 \pm 0,07$ (ЭГ) и $0,7 \pm 0,06$ (КГ) соответственно.

Итоги измерения гибкости мальчиков обеих групп (поперечный шпагат) показывают, что мальчики и девочки экспериментальной группы существенно улучшили результат и приблизились к нулевой точке больше, чем мальчики и девочки из контрольной группы.

Сравнительные результаты тестирования баланса у мальчиков и девочек (стояние на баланс-борде) на контрольном этапе эксперимента также выявил преимущество юных скалолазов в экспериментальной группе: мальчики экспериментальной группы существенно улучшили результат и могут стоять на баланс-борде дольше на 20 секунд, а девочке дольше на 27 секунд, чем мальчики и девочки из контрольной группы.

Данный результат свидетельствует об эффективности разработанной методики, реализованной на формирующем этапе эксперимента.

Апробированная методика тренировки физических качеств юных скалолазов помимо базовых упражнений включает в себя использования специальных тренажёров и специальных упражнений, адаптированных и модифицированных для детей возраста 10-11 лет, игр (в виде тренировочных заданий) точно влияющих на специальную силу, быстроту, специальную выносливость, гибкость и ловкость. Нагрузки в упражнениях подбираются с учетом уровня подготовленности юных спортсменов, их физиологические особенности начинающих спортсменов. Несомненно, тренировочные занятия включают освоение техники безопасности, основ гигиены и самоконтроля.

В тренировку помимо базовых упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки включаются специальные упражнения, более эффективные, за счет своей специализации. Дополнительные занятия СФП (специальная физическая подготовка) проводятся два раза в неделю, когда нагрузка в основной части тренировки наименьшая. Это позволяет выделить больше времени на проведение специальных упражнений, таких как: подтягивания на крутящемся турнике, адаптированного размера для детей 10-11 лет; вис и подтягивания на изогнутом плоском турнике с отверстиями под пальцы, широкий и узкий хват, подтягивания на перекладине на одной руке с использованием резиновой ленты-эспандера, вис и подтягивания на пальцах разными хватами; подтягивания на кампус-борде узким, средним и широким хватом; подтягивания и вис на балансируемом турнике со смещением центра; отжимания к груди в узкой стойке, ладони вместе; отжимания от пола в положении «собака мордой вниз»; перехваты руками на пегборде вверх и вниз; перехваты руками по специальным деревянным полукруглым зацепам, адаптированным под детский хват на кампусе на время.

Соответственно на каждом этапе тренировочного занятия: водно-подготовительной части, основной и заключительной предлагается применять данные модернизированные упражнения.

Разработанная методика тренировки может быть включена в тренировочный процесс юных скалолазов, специализирующихся в боулдеринге. В процессе использования данной методики следует обратить внимание на увеличение объёма самого процесса лазания, направленного на улучшение специальной выносливости, на использование специальных тренажёров для улучшения скоростных и силовых

характеристик; уделять особое внимание упражнениям на растяжку рабочих мышц для положительного влияния на уровень развития гибкости.

Тренировочные занятия обязательно включают в себя освоение техники безопасности, основ гигиены и самоконтроля. Скалолазание – экстремальный вид спорта, где несоблюдение правил техники безопасности может повлечь вред здоровью. Поэтому юным скалолазам важно знать и соблюдать правила поведения в зале и на скалах. Как при лазании траверса, так и при лазании с нижней и верхней страховкой [2].

Закключение. Таким образом, внедрение в процесс тренировок юных скалолазов 10-11 лет, специализирующихся в боулдеринге, комплексного подхода, включающегося в себя использование специальных тренажёров и упражнений, адаптированных для детей данного возраста, существенно повышает уровень развития специальных физических качеств юных спортсменов.

Библиографический список

1. Захаров П.П. Инструктору альпинизма: методическое пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 208 с.
2. Официальные правила по скалолазанию: Приказ Министерства Sports РФ № 342 от 12 апреля 2018 г. – 81 с. URL: <https://www.c-f-r.ru/inf/rules/> (дата обращения 15.01.2024).
3. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолазов. М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Подгорбунских З.С. Техника спортивного скалолазания: учебник Екатеринбург: УГТУ–УПИ, 2000. – 35 с.