

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

**«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
СКАЛОЛАЗОВ В ЛАЗАНИИ НА ТРУДНОСТЬ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Лозбяковой Натальи Александровны

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

**Зав. кафедрой**

к. философ. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

## **Введение**

Современная спортивная тренировка скалолазов характеризуется существенным повышением размера нагрузок в результате усложнения соревновательных трасс и усиления спортивной конкурентной борьбы на состязаниях разного ранга. При планировании тренировочного процесса тренер, обычно, основывается на своем опыте и интуиции, также эмпирических данных, приобретенных в итоге изучения подготовки скалолазов более высокой квалификации. Но, данной информации недостаточно для рационального контроля подготовленности скалолазов разной квалификации и специализации.

Примерные образовательные планы для детско-юношеских спортивных школ по скалолазанию дают только общие советы по учебно-тренировочному процессу. Следует сообщить, что нуждаются в уточнении некоторые положения науки о развитии особых физических свойств молодых скалолазов, также показатели, которые характеризуют данные качества.

В общей теории спорта обширное распространение получили методики моделирования разных действий, состояний и видов подготовленности спортсменов. Подобные методики используются почти во всех сложно координационных видах спорта: гимнастике, борьбе, акробатике, фехтовании и т.д. Внедрение модельных черт позволяет правильно планировать перегрузки, акцентируя внимание конкретно на тех сторонах подготовленности, которые не соответствуют квалификации спортсмена либо модельному уровню. В скалолазании для разработки модельных характеристик различных видов подготовленности недостаточно обобщенных данных. Познание уровня развития особых физических свойств скалолазов определенного разряда позволит более точно решать задачи планирования и корректировки процесса физической подготовки скалолазов разной квалификации и специализации.

**Актуальность** исследования определяется формированием положительных межличностных отношений в команде без конфликтных

ситуаций, созданием общественно-психологического климата, способствующего мотивации спортсмена, его готовности переносить максимальные перегрузки и стремлением к достижению больших результатов.

**Цель исследования** – выявить уровень специальной физической подготовки скалолазов первого спортивного разряда, используя сложные технические упражнения.

**Объект исследования** - процесс специальной физической подготовки скалолазов-разрядников.

**Предмет исследования**-комплекс сложных специальных упражнений для скалолазов первого спортивного разряда, специализирующихся в лазании на трудность.

#### **Задачи исследования**

1. Изучить научно-методическую литературу по специальной физической подготовке скалолазов первого спортивного разряда.
2. Составить комплекс контрольных тестов, необходимый для оценки специальной физической подготовке скалолазов с квалификацией первый спортивный разряд, которые специализируются в лазании на трудность.
3. Разработать комплекс сложных технических упражнений по специальной физической подготовки для скалолазов первого спортивного разряда.
4. Оценить эффективность использования сложных технических упражнений по специальной физической подготовке скалолазов.

**Гипотеза исследования.** Мы предположили, что разработка специальных физических качеств скалолазов на учебно-тренировочных и соревновательных трассах, с учетом мнения специалистов в области скалолазания позволят подготовить тесты и определить уровень специальной физической подготовки и ее взаимосвязь со спортивно-техническим результатом. Это послужит основанием для разработки дальнейших

характеристик специальной физической подготовки скалолазов первого спортивного разряда, специализирующихся в лазании на трудность.

## Основное содержание работы

Цель исследования – выявить уровень специальной физической подготовки скалолазов первого спортивного, которые специализируются в лазании на трудность.

### Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по специальной физической подготовке скалолазов первого спортивного разряда.
2. Составить комплекс контрольных тестов, необходимый для оценки специальной физической подготовке скалолазов с квалификацией первый спортивный разряд, которые специализируются в лазании на трудность.
3. Разработать комплекс сложных технических упражнений по специальной физической подготовке для скалолазов первого спортивного разряда.
4. Оценить эффективность использования сложных технических упражнений по специальной физической подготовке скалолазов.

### Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы.
2. Контрольные испытания.
3. Педагогические наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики

Педагогическое исследование проходило на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа по водным видам спорта отделение скалолазание» (г. Балаково, ул. Вольская, д. 2).

Подготовка к проверке физических качеств была проведена на основе изучения научно-методической литературы, выбора методик проверки физических качеств. Изучен вопрос о состоянии данной проблемы в общей и

в специальной литературе.

*Первый этап* исследования состоял из контрольных тестов по специальной физической подготовке скалолазов – разрядников (8 тестов) в июле 2021, где участвовали 10 спортсменов (экспериментальная и контрольная группы).

*Основной педагогический эксперимент* состоял из 10 сложных технических упражнений по специальной физической подготовке для скалолазов экспериментальной группы.

*Завершающий этап* заключался в обобщении результатов исследования, их математико-статистической обработки, заключения, и оформлении бакалаврской работы.

Мы предложили комплекс контрольных тестов по специальной физической подготовке (8) для экспериментальной и контрольной группы - 1 этап.

Для скалолазов-разрядников экспериментальной группы были разработаны 10 технических упражнений, отражающих специальную физическую подготовку спортсменов для участия в сложных соревновательных маршрутах.

### **Тесты:**

1. Тест - «Работа мышц сгибателей рук» - при лазании по вертикальной стене руки спортсмена согнуты, но как только угол наклона меняется на отрицательный угол, руки необходимо сразу распрямить. Если на пути скалолаза встречается плохая зацепка, то руки следует согнуть, чтобы удержаться на ней.

2. Тест - «Динамические перехваты» – это один из видов перехватов в скалолазании, при котором спортсмену для достижения удаленной зацепки необходимо выполнить высокоактивное двигательное действие (или

прыжок).

3. Тест - «*Вис на согнутой руке*» – спортсмену необходимо подтянуться на двух руках, зависнув на одной согнутой руке (например, левой), перехватиться другой рукой (правой) дальше в сторону к зацепке и плавно переместить тело так, чтобы правая рука оказалась согнутой, а левая выпрямленной.

4. Тест - «*Вис на прямых руках/ вщелкивание страховки*» - при лазании страховки в оттяжку одной рукой, при этом вторая рука должна быть прямой.

5. Тест - «*Серия перехватов в динамике*» - это повторение динамических перехватов, только спортсмену необходимо выполнить несколько прыжков подряд от одной зацепки к другой.

6. Тест - «*Использование зацепов с малой площадью опоры*» - в скалолазании существует большое количество зацепов, одним из видов являются зацепы с малой площадью опоры. «Мизера» - это очень маленькие зацепки, которые чаще всего используются для опоры под ноги.

7. Тест - «*Использование зацепов с большой и средней площадью опоры*» - это зацепки такие как:

«Карман» «Мини-карман» «Полочка» «Щипок»

«Ребра» «Пассив» «Дырки» «Рельеф»

«Активы»

8. Тест «*Перехват из блока*» - блоком в скалолазании называют положение, в котором скалолаз удерживает себя на полусогнутых руках, не давая телу потерять равновесие. При выборе дальнейшей зацепки, скалолазу необходимо выйти из блока.

9. Тест - *«Выходы из-под карниза/ работа мышц разгибателей рук»* - Карниз – это выступ, нависающий под углом 90 градусов. Для преодоления такого препятствия скалолазу необходимо работать больше силой рук, чем ног. Работа рук состоит в том, что при выходе из-под карниза необходимо выполнить подтягивание на зацепках, помогая себе ногами.

10. Тест - *«Постановка ног в шпагат»* - шпагат позволяет дотянуться до дальней зацепки, найти более удобную позу. При помощи шпагата спортсмену легче пролезть такие препятствия как, нависание и карниз.

Чем выше уровень развития специальных физических качеств, тем выше рейтинг результатов у скалолазов 1 спортивного разряда.

Для оценки эффективности использования характеристик специальной физической подготовки у скалолазов 1-го спортивного разряда, специализирующихся в лазании на трудность, нами был проведен педагогический эксперимент в процессе физической подготовки. Протестировав 10 скалолазов 1-й категории, мы определили уровень развития у них специальных физических качеств.

Изучение уровня развития специальных физических качеств у скалолазов экспериментальной группы позволило выявить специальные физические качества. Для каждого спортсмена была разработана индивидуальная программа тренировок с упором на развитие физических качеств, не соответствующих образцу. При этом учитывался характер установленных маршрутов. В контрольной группе развитие физических качеств осуществлялось по общепринятой методике, но без учета развития специальных физических качеств.

Педагогический эксперимент длился три месяца (июль - сентябрь 2021г.), и в конце было проведено повторное тестирование.

В результате исследования мы увидели, что у экспериментальной группы отмечен рост показателей, за счет использования в тренировочном процессе сложных технических упражнений.

После педагогического эксперимента соревнования проводились на той же дорожке, что и до эксперимента, но спортивные результаты экспериментальной группы были достоверно выше, чем у контрольной группы (табл. № 4, 5). Техническая подготовленность по местам занятым в соревнованиях в экспериментальной группе улучшилась у четырех, за исключением сохранения мест у одного скалолаза, а в контрольной группе ухудшилась у трех, сохранилась у одного, и улучшилась также у одного.

Подводя итоги педагогического эксперимента, следует отметить, что прохождение трассы, соответствующего квалификации 1 разряда и выше, требует от спортсмена развития специальных физических. Они более уверенно преодолевают соревновательный маршрут и показывают стабильно высокие результаты, в отличие от скалолазов с ограниченными физическими возможностями.

## Заключение

1. Мы проанализировали научно-методическую литературу по подготовке скалолазов-разрядников. В ней авторы (тренеры, известные спортсмены, ученые) пришли к выводу, что тренировки с использованием экспериментальных методик по СФП будут способствовать не только совершенствованию спортивных навыков, но и повышению спортивных результатов. В завершающем этапе исследования спортсмены экспериментальной группы показали высокие результаты.

2. Нами были составлены комплексы по специальной физической подготовке для скалолазов первого разряда (контрольная и экспериментальная группы), в которых были представлены 8 тестов.

3. Для экспериментальной группы были подготовлены сложные технические упражнения специальной физической подготовки (10 тестов) для скалолазов первого спортивного разряда, которые специализируются в лазании на трудность.

4. По окончании педагогического эксперимента тестирование экспериментальной группы показало, что результаты скалолазов выше, чем результаты контрольной группы за счет проведения специальных технических упражнений в лазании на трудность.