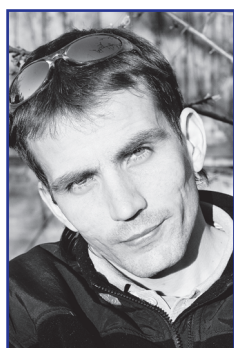


МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СКАЛОЛАЗОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В БОУЛДЕРИНГЕ



ЗИМОГЛЯД Сергей Витальевич

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Аспирант 2-го года обучения,
e-mail: zimogljad@mail.ru

ZIMOGLYAD Sergey
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow
Graduate Student of the 2nd year of study

БАЙКОВСКИЙ Юрий Викторович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), Москва
Проректор, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор

BAYKOVSKY Yuri
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (RGUFKSMiT), Moscow
Vice Rector, Ed.D., Ph.D., Professor

Ключевые слова: скалолазание, годичный цикл подготовки, боулдеринг.

Аннотация. Статья посвящена разработке и обоснованию методики построения годичного цикла подготовки скалолазов высокой квалификации, специализирующихся в боулдеринге.

METHODOUQUE OF CONSTRUCTION OF ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF SPORT CLIMBERS QUALIFIED IN BOULDERING

Keywords: rock climbing, the annual cycle of training, bouldering.

Abstract. Article is devoted to the development and justification method of constructing the annual cycle of training highly skilled climbers specializing in bouldering.

Актуальность исследования. В 2011 году скалолазание попало в шорт-лист видов спорта, претендующих на включение в программу XXXII олимпийских игр 2020 года. С этого момента данный вид спорта нуждается в инновационных внедрениях не только в технической сфере, но и в методиках подготовки спортсменов, оптимизации структуры тренировочного процесса в течение года.

Проблема исследования. Анализ научных исследований и литературных источников в области скалолазания позволяет выделить ряд наиболее разработанных направлений в спортивном скалолазании, а именно: физическую подготовку, вопросы технической и тактической подготовки в соревновательный период, а также ряд работ

методической направленности, основанных на обобщении многолетнего опыта практической деятельности. Проблема исследования состоит в необходимости систематизации, разработке и обосновании методики построения годичного цикла подготовки высококвалифицированных скалолазов, специализирующихся в боулдеринге.

Целью данного исследования являлась разработка и обоснование методики построения годичного цикла подготовки скалолазов высокой квалификации, специализирующихся в боулдеринге.

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- опрос;
- анкетирование;

- анализ дневников самонаблюдений спортсменов;
- педагогические наблюдения;
- статистический анализ.

Организация исследования

На первом, поисково-теоретическом этапе, изучена проблема, разработана программа исследования в годовой структуре тренировочного процесса, выбрана методика исследования, проанализированы и обобщены тренировочные планы высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в бoulderinge.

На втором, опытно-экспериментальном, этапе в течение 2013 года, был проведен педагогический эксперимент среди 14 кандидатов и членов сборной России и сборной команды города Москвы по скалолазанию.

Спортсмены были разделены (на основании проведенных контрольных тестов и проверки на нормальность распределения) на две группы: контрольную и экспериментальную, по 7 участников в каждой. В каждую группу входило 2 спортсмена квалификации МСМК, два спортсмена

квалификации МС и 3 спортсмена квалификации КМС.

Годичная подготовка в экспериментальной группе включала два макроцикла, а в контрольной применялось традиционное четырехцикловое построение.

Обсуждение результатов исследования

В результате подробного анализа структуры и содержания годичного цикла подготовки экспериментальной и контрольной групп, а также учитывая результаты контрольных тестов и динамику результатов соревнований, были сделаны следующие заключения:

- все макроциклы подготовки контрольной группы, содержат значительную долю нагрузок по средствам ОФП в подготовительном периоде, что выражается в уменьшении доли нагрузок в средствах СФП и ТП в данном периоде и приводит к увеличению интенсивности тренировочного процесса, с целью достижения требуемого уровня специальной работоспособности, в соревновательных периодах и негативно сказывается на процессах восстановления;

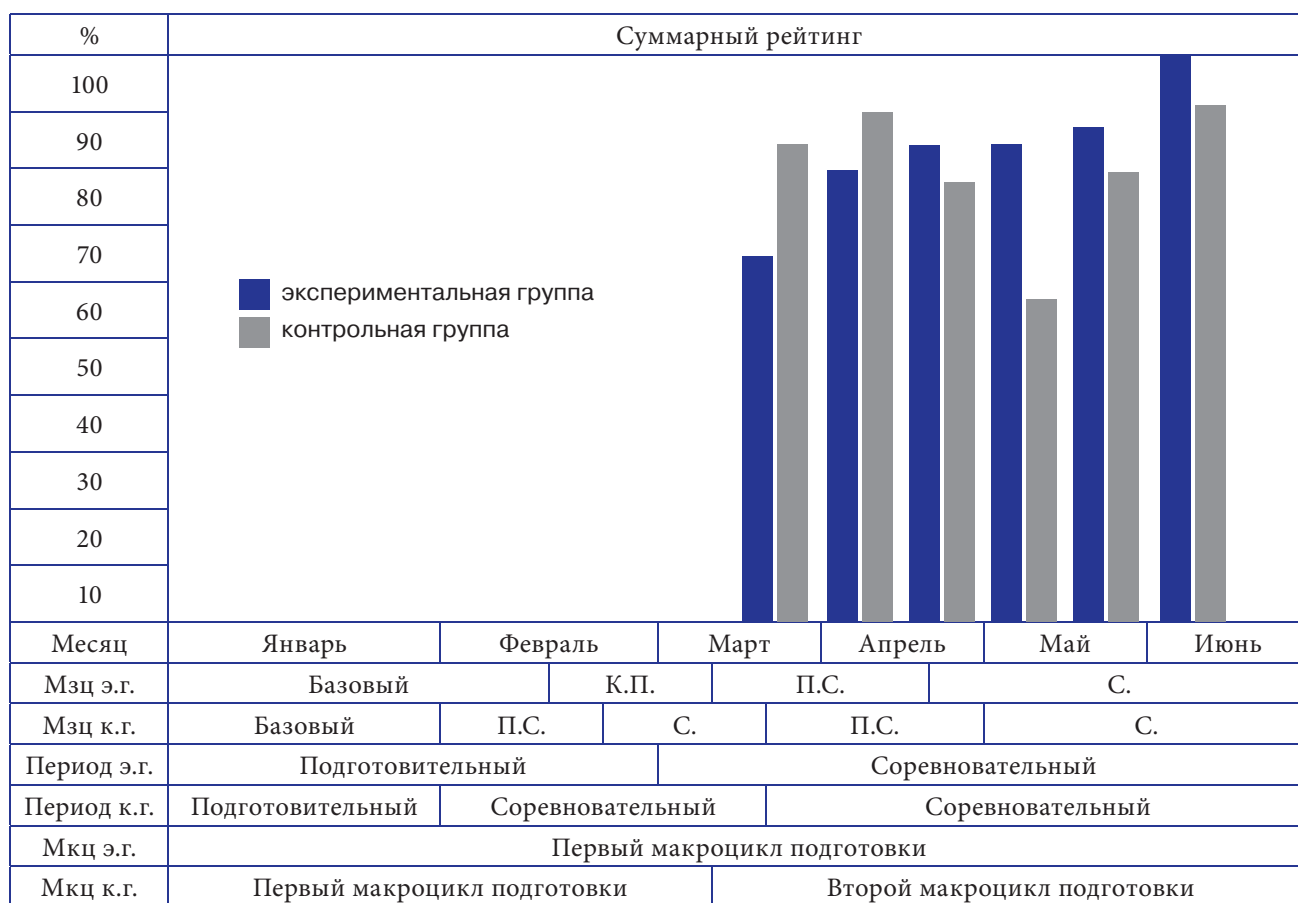


Рис. 1. Структурное построение подготовки экспериментальной и контрольной групп и динамика роста результатов соревнований (весенне-летний период)

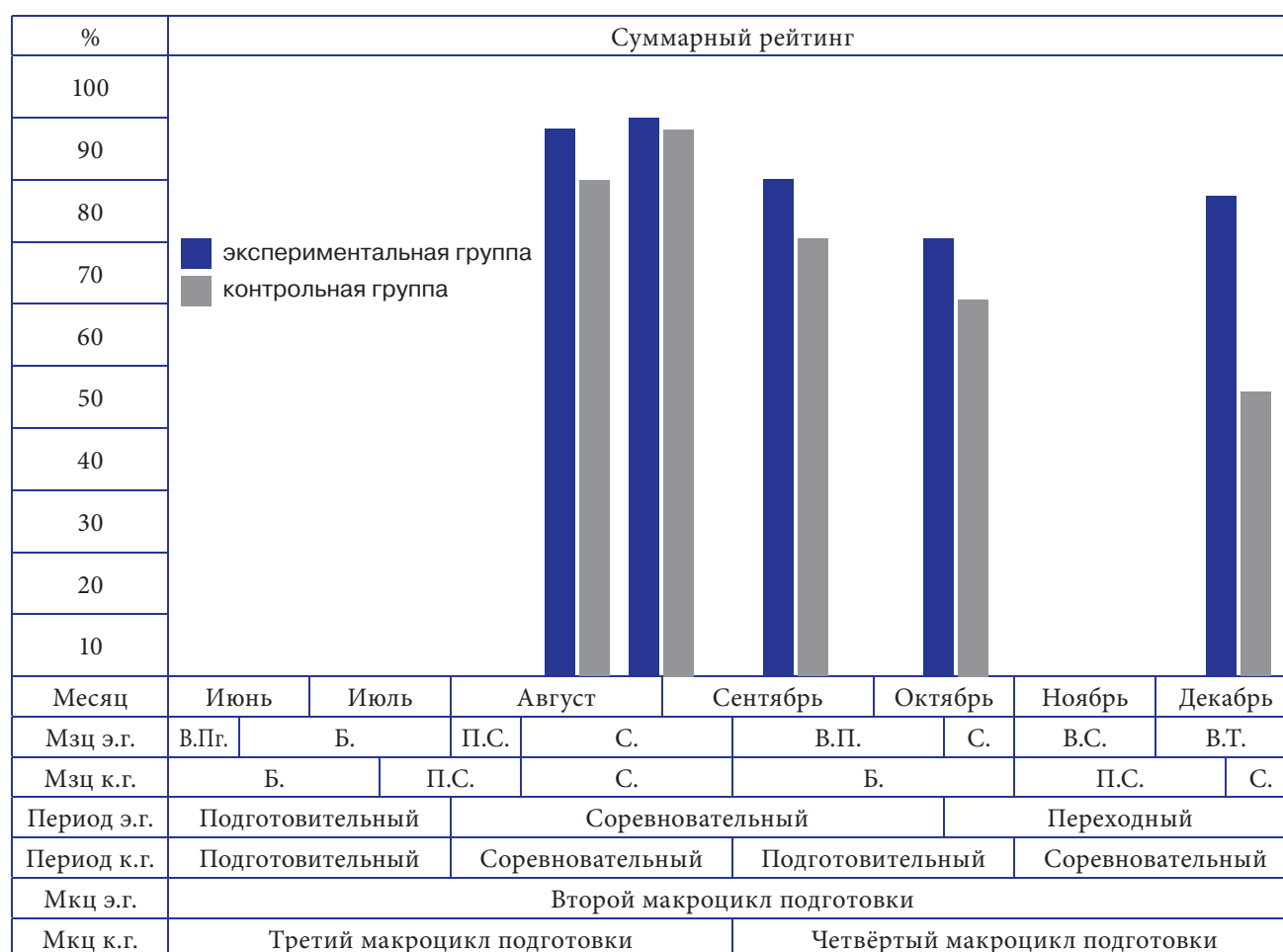


Рис. 2. Структурное построение подготовки экспериментальной и контрольной групп и динамика роста результатов соревнований (осенне-зимний период)

– каждый, из четырёх, макроциклов контрольной группы направлен на подготовку и развитие всех компонентов подготовленности, и демонстрацию высоких результатов в «главных» соревнованиях, завершающих макроцикл;

– в подготовительном периоде первого макроцикла экспериментальной группы доля нагрузок по средствам ОФП значительно выше, чем во втором, что говорит о разной направленности макроциклов.

Анализ результатов соревновательной деятельности спортсменов свидетельствует том, что скалолазы экспериментальной группы, показывают более низкие результаты на этапе ранних стартов, но к моменту отборочных на главные старты года соревнований достигают необходимого уровня специфической работоспособности, что подтверждается проведенными контрольными тестами, и показывают более высокий результат в них.

Критериями эффективности варианта построения тренировочных нагрузок служили темпы

роста спортивных результатов, темпы прироста физических качеств экспериментальной и контрольной групп в контрольных тестовых упражнениях.

Сравнительный анализ результатов заключительного тестирования обеих групп, показывает превосходство спортсменов экспериментальной группы по большинству исследуемых показателей, однако в таких контрольных упражнениях, как «подъем ног в висе на перекладине» и «прыжок в длину с места», показатели так и не достигли необходимого уровня достоверности ($P > 0,05$). Это объясняется тем, что во втором макроцикле подготовки экспериментальной группы значительно преобладает доля нагрузок по средствам СФП и ТП, которые, в основном, направлены на развитие мышц рук и плечевого пояса, а также спецификой вида спорта и тенденциями в соревновательных трассах, в частности тем, что основная масса соревновательных трасс готовится на плоскостях, имеющих отрицательный угол наклона, где при лазании основная

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей специальной физической подготовленности высококвалифицированных скалолазов, специализирующихся в боулдеринге на заключительном этапе контроля

№ п/п	Оцениваемые контрольные упражнения	Группа		t	p
		Контрольная	Экспериментальная		
		Хср±δ	Хср±δ		
1	Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	68,5±3,9	69,3±1,9	2,45	<0,05
2	Прыжок в длину с места, см	212,5±5,4	213,8±3,5	2,15	>0,05
3	Приседания на одной ноге, кол-во раз	44,7±3,3	45,5±2,3	2,39	<0,05
4	Подъем ног в висе на перекладине, кол-во раз	27,6±3,1	27,2±2,3	2,05	>0,05
5	Наклон вперед согнувшись, см	7,5±2,7	9,1±1,1	2,79	<0,05
6	Бег 1 км, с	3,38±0,1	3,33±0,2	2,25	<0,05
7	Подтягивание на планке 3см, раз	16,2±2,7	17,2±1,4	2,92	<0,05
8	Вис на согнутых руках на зацепке 7 см, с	37,0±2,6	38,3±4,3	2,83	<0,05
9	Вис на одной согнутой руке на зацепах 7 см, с	18,8±1,5	19,1±2,2	2,34	<0,05

нагрузка приходится на мышцы корпуса, рук и плечевого пояса.

Учитывая всё вышеперечисленное, можно сделать вывод о том, что многоцикловая годичная подготовка, использованная контрольной группой, в недостаточной мере способствует выходу спортсменов на оптимальный уровень специальной работоспособности к основным соревнованиям года и уменьшает вероятность демонстрации высоких результатов в них. Разбив годичную подготовку на два макроцикла, различной направленности, спортсмены экспериментальной группы на момент основных соревнований достигли необходимого уровня специальной работоспособности и продемонстрировали более высокий результат.

Выводы

- определенна структура и содержание годичной подготовки скалолазов высокой квалификации, специализирующихся в боулдеринге;
- обоснован вариант построения годичного цикла подготовки скалолазов высокой квалификации, специализирующихся в боулдеринге;
- разработаны рекомендации по построению годичного цикла подготовки скалолазов

высокой квалификации, специализирующихся в боулдеринге.

Литература

1. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю. В. Байковский. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с., ил.
2. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 248 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Седляр Ю. В. Характеристика научных исследований в спортивном скалолазании (анализ монографий) / Ю. В. Седляр // Педагогія, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання I спорту. – 2011. – №1. – С. 112-115.
5. Hamilton N. Investigating the differences between beginners and advanced climbers // XXV ISBS Symposium 2007, Ouro Preto – Brazil, p 587-590.
6. Mermier C.M. Physiological and anthropometric determinants of sport climbing performance. British Journal of Sports Medicine (2000), 34, 359-366.
7. Quaine P. A biomechanical study of equilibrium in sport rock climbing // Gait & Posture. – 1999. – Vol.10, №3. – P. 233-239.

