



УДК 796.015.132:796.526

ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ В СТРУКТУРІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ СКЕЛЕЛАЗІННІ

Анатолій ЛОПАТЬЄВ^{1,2},
Андрій ДЕМІЧКОВСЬКИЙ¹,
Ірина ПРИЛУЦЬКА¹

¹ Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна;

² Центр математичного моделювання Інституту
прикладних проблем механіки і математики
імені Я. С. Підстригача, м. Львів, Україна

Вступ. Останнім часом значно зросла зацікавленість до скелелазіння, яке стало видовищною спортивною діяльністю. Від спортсменів вимагають володіти високим рівнем фізичної підготовленості, без якої неможливо якісно засвоїти та ефективно реалізувати на високому рівні спортивну техніку.

Скелелазіння як вид спорту увійшло до програми Олімпійських ігор 2020 року. Воно складається з двох вправ для чоловіків (combined men) і жінок (combined women). Чемпіонати світу проводять раз на два роки, але програма змагань дещо ширша за ту, що в Олімпійських іграх. Зокрема, вона складається з восьми вправ:

© Лопатьєв А., Демічковський А., Прилуцька І., 2021

lead men, lead women, speed men, speed women, boulder men, boulder women, combined men, combined women.

Досягнення високих спортивних результатів вимагає від спортсменів цілеспрямованої багаторічної підготовки, а від тренерів-викладачів – пошуку та добору відповідних засобів та методів для навчально-тренувального процесу [1, 2].

У скелелазінні фізична підготовка має одне з ключових значень для досягнення високих спортивних результатів, що не достатньою мірою висвітлено в науково-методичній літературі. Тож дефіцит цієї інформації не дає змоги реалізовувати весь потенціал під час навчально-тренувального процесу.

Мета роботи – охарактеризувати особливості фізичної підготовки спортсменів у спортивному скелелазінні.

Результати досліджень. Основам підготовки спортсменів у скелелазінні приділяли увагу багато науковців, які наголошували на позитивному впливі занять на організм спортсмена. Як вид спорту скелелазіння розвиває фізичні якості, працюють майже всі м'язи (спини, живота і ніг, а також пальці, плечі і руки), опрацьовується дрібна й велика моторика, що допомагає зняти напруження із суглобів під час тривалого сидіння протягом дня, що також є корисним із психологічного погляду [3, 4, 6].

На рис. 1. зображено види скелелазіння: боулдеринг, лазіння на складність, лазіння на швидкість та багатоборство.

Боулдерингом називають такий вид змагань зі скелелазіння, яке проводять на невисоких стендах (до 6 м заввишки) із використанням спеціальних страхувальних матів (крешпедів) у разі падіння спортсмена. Для того щоб пройти маршрут, необхідна сила, розвинена координація, точність і акуратність у рухах. За правилами змагань старт і фініш із дво-, трисекундної фіксації враховують кількість спроб. Головними критеріями у лазінні на складність є висота і труднощі піднімання. Маршрут вважають подоланим, якщо спортсмен досяг кінцевого пункту. Дисципліна передбачає під час проходження маршруту використання нижньої страховки. В основу лазіння на швидкість покладено швидкісне подолання висоти. Також застосовують верхню страховку. Спортсмен стартує після сигналу, у той момент починається відлік часу. Переможцем стає той, хто не зірвався, продемонстрував

найліпший час проходження і торкнувся фінішної кнопки в кінці маршруту.



Рис. 1. Види скелелазіння

Структура підготовки (рис. 2) спортсменів у скелелазінні побудована відповідно до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності [5].

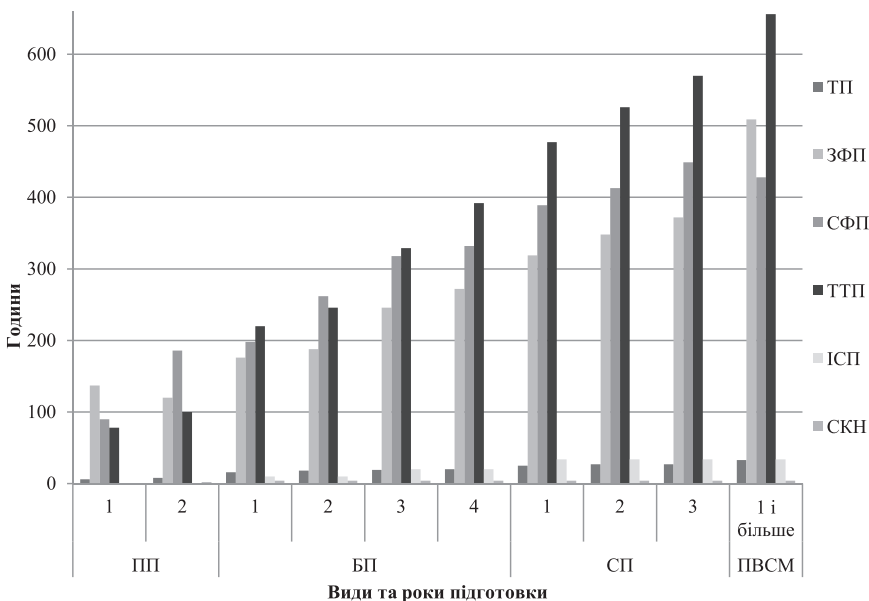


Рис. 2. Структура підготовки скелелазів:

ТП – технічна підготовка, ЗФП – загальна фізична підготовка,
 СФП – спеціальна фізична підготовка,
 ТТП – техніко-тактична підготовка, ІСП – інструкторська
 та суддівська практика, СКН – складання контрольних нормативів

Фізична підготовка в цій ієрархії за кількістю годин посідає одне з ключових місць залежно від групи підготовки і року навчання. На третьому місці за кількістю навчальних годин – техніко-тактична підготовка.

У цьому документі на етапі початкової підготовки у фізичній підготовці вже закладено проблему, зокрема порушено принципи підготовки спортсменів: принцип поступовості, систематичності та адекватності навантаження. Фізична підготовка не створює бази для технічної підготовки, як написано в навчальній програмі, а спрямована тільки на підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, розвиток фізичних якостей спортсмена: швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості.

Для кожного маршруту сходження потрібен значний прояв фізичних можливостей, зокрема загальних і спеціальних. Регулярні навчально-тренувальні заняття допомагатимуть розвивати необхідні для спортивного скелелазіння м'язові групи спини, живота, рук і ніг. Розподіл на загальну і спеціальну фізичну підготовку створює передумови для подальшого зростання спортивних результатів.

Висновок. Охарактеризовано систему підготовки спортсменів у спортивному скелелазінні, на основі якої виокремлено домінуючі види. Поставлено акценти на можливих варіантах удосконалення процесу підготовки, що сприятимуть поліпшенню виступів спортсменів на змаганнях.

Список використаних джерел

1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание / И. И. Антонович. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 128 с.
2. Гусак И. В. Особенности подготовки спортсменов-скалолазов в лазании на трудность / И. В. Гусак. – Москва, 2010. – 34 с.
3. Психофизиологические возможности альпинистов и скалолазов, специализирующихся в скоростном лазании и лазании на сложность / Козина Ж. Л. и др. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № . 10. – С. 32–41.
4. Теоретико-методологическое обоснование развития скоростно-силовых качеств в скалолазании / Козина Ж. Л. и др. // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № . 1. – С. 46–54.
5. Скелелазіння : навч. прог. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, навчальних

- закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності / Шульга О. С., Лось О. В., Побережець М. Й., Маренич В. О. – Київ, 2018.
6. Influence of regular climbing on depression, generalized anxiety and lower back pain / Zieliński G., Zięba E., Wilkowicz W., Byś A., Ginszt M., Libera O., Zawadka M., Saran T., Gawda P. // *Ann Agric Environ Med.* – 2021. – Vol. 28(3). – P. 463–468.