

**ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СКАЛОЛАЗОВ ДонНТУ**

Зубко И.В.

*Донецкий национальный технический университет*

**Аннотация.** В данной статье представлен план тренировочного процесса для подготовки к соревнованиям студентов-спортсменов специализирующихся в спортивном скалолазании.

**Ключевые слова.** Студент-спортсмен, учебный процесс, соревнования.

**Summary** - In this article is shown the plan of training process of students-athletes who are specializing in sports rock climbing getting ready for competitions.

**Key words** – Student- athlete, educational process, competitions.

**Актуальность.** Специфика обучения скалолазанию в высшем учебном заведении заключается в том, что, как правило, студенты активно занимаются спортом на 1-3 курсах, максимум до 4 курса. Основная часть студентов за этот период в состоянии освоить программу на уровне 2-3 спортивных разрядов. Поэтому выдержать традиционные методики не всегда возможно. Необходимо делать поправки с учётом особенностей учебного процесса и академической загруженности студентов.

Ниже предоставлен опыт работы со студентами-разрядниками в группе спортивного совершенствования по спортивному скалолазанию.

**Анализ литературы.** Исходя из фактического состояния дел и анализа литературных источников, можно констатировать, что спортивное скалолазание относится к видам спорта, которые на протяжении последнего десятилетия значительно увеличили свою популярность. Это, в конечном итоге, привело к тому, что данный вид спорта в 2010 году был признан

Международным олимпийским комитетом в качестве олимпийского. А в 2013 году на сессии МОК в Буэнос-Айресе принято решение о включение в олимпийскую программу игр 2020 года.[4] На протяжении 2010-2015 годов в ДонНТУ спортивное скалолазание становится всё более популярным среди студентов, не только как вид активного отдыха, но и как спортивная дисциплина. Анализ специальной литературы связанный с проблемами совершенствования техники двигательных и силовых способностей спортсменов-скалолазов свидетельствует о том, что большинство научных работ посвящен изучению особенностей техники лазания на трудность[6]. В противовес научным публикациям, которые освещают технику лазания на трудность, малое количество литературных источников посвящены проблемам лазания на скорость[7]. Современный высокий уровень спортивных результатов в скалолазании требует от преподавателей, поиска эффективных средств и методов, которые бы позволили совершенствовать технику и разрабатывать эффективные варианты двигательных действий спортсменов-скалолазов, в условиях искусственной скальной среды[5,6].

Рост спортивных результатов и усиление конкуренции на спортивной арене, а также стремительное развитие научно-технического прогресса, в частности модернизации спортивного оборудования и внедрения в практику спорта современных достижений обуславливают необходимость поиска новых подходов для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов[2].

Вышеприведенные положения объясняют актуальность поиска новых путей и потенциальных резервов в организации и содержании тренировочного и соревновательного процесса спортсменов, специализирующихся в скоростном лазании.

**Цель и задачи исследования.** *Цель работы* – дать общую характеристику тренировочного и соревновательного процесса, который неразрывно связан с академическими семестрами учебного года.

*Задачи работы:* 1. Обосновать личный опыт учебно-тренировочной работы со студентами разрядниками в группе спортивного совершенствования.

2. Сбор и анализ специальной литературы по теории и методике тренировки в спортивном скалолазании.

Решение перечисленных задач включало комплекс методов исследования учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Исследования проводились преподавателями кафедры физического воспитания Донецкого национального технического университета и выпускником ДонНТУ Чемпионом мира по скалолазанию 2014 года Болдырева Даниила.

**Результаты исследования.** Модель годового цикла подготовки студентов спортсменов - скалолазов состоит из 2-х микроциклов, каждый из которых включает 5 этапов: подготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный этапы подготовки. Длительность 1-го и 2-го микроцикла 22 недели. Годичный цикл завершается двухмесячным периодом активного отдыха (июль-август). Отличие 1-го микроцикла от 2-го – в длительности этапов и применяемых средств подготовки.

В каждом микроцикле на соревновательном этапе проводятся главные соревнования. В 1-ом микроцикле «Открытый чемпионат города по скалолазанию среди студентов и учащейся молодёжи памяти Н.Н.Туркевича». Во 2-ом микроцикле «Чемпионат вузов города Донецка».

Для успешного сочетания учёбы в вузе и дальнейшего повышения спортивного мастерства спортсменов-скалолазов было установлено оптимальное количество тренировок 5 раз в неделю.

1-ый микроцикл. **Подготовительный этап** начинается с 1 сентября продолжительностью шесть недель и решает задачи повышения уровня обще-

физической подготовки, развития силы, выносливости и специальной подготовки. Применяются следующие средства:

- *ОФП*- бег на короткие дистанции (30, 60 и 200 м.) и средние дистанции; кроссовый бег на 1000 и 3000 метров, челночный бег (3x10; 3x20), бег с ускорением по сигналу.

*Спортивные игры*: волейбол, футбол, баскетбол и подвижные игры, плавание разными стилями 100 – 500 м.

*Специальная физическая подготовка*:

- Подтягивание на перекладине на одной и двух руках с интервалом 10 сек; подтягивание на перекладине разной высоты (одна рука выше другой); подтягивание на планках разной ширины.

- Скоростной подъём на руках на наклонной лестнице; на наклонной лестнице подъём с перехватом двух рук одновременно.

- Смена ног прыжками на зацепах, выпрыгивание на планку кампус-борд с интервалом 10 сек.

- Висы на перекладине разной ширины с отягощениями и интервалами на одной и двух руках.

- Передвижение по скалолазному тренажёру только с помощью рук.

- Лазание на коротких и тяжёлых трассах (боулдеринг).

- Приседание на двух ногах с отягощением, приседание на одной ноге; зашагивание одной ногой на ступень высотой 30 см.

- Лазание по канату без помощи ног и с отягощением.

- Упражнения на развития гибкости.

Во второй половине подготовительного этапа добавляем лазание на скалодроме по стандартной трассе (1 раз в неделю).

**Специально-подготовительный этап** - продолжительность четыре недели. Решаются задачи специальной физической подготовки, совершенствования технико-тактической подготовки (СТТП). Тренировки разнопланового характера проводятся 6 дней в неделю, а именно:

- ОФП (различные виды бега, занятия в тренажёрном зале, подвижные игры, плавание).

- СФП, СТТП.

- Лазание на скалодроме по стандартной трассе (2-3 раза в неделю от 6 до 12 забегов).

**Предсоревновательный этап** – продолжительность 3 недели. Задача – дальнейшее усовершенствование специальных физических качеств и техническое совершенствование спортсменов-скалолазов. Структура занятий следующая:

- СФП.

- СТТП.

- Скоростное лазание (совершенствование старта и финиша, отработка отдельных участков трассы).

**Соревновательный этап** – продолжительность 3 недели. Основная задача этапа поддерживать рефлексорную и мышечную память, чувство трассы и движений на скалодроме. Проведение контрольных тренировок, которые включают в себя парные забеги не превышающие соревновательного регламента.

Проведение Открытого чемпионата города по скалолазанию среди студентов и учащейся молодёжи памяти Н. Н. Туркевича», который позволит отобрать спортсменов в сборную команду вуза.

**Переходный период** – продолжительность 6 недель. Начинается во второй половине декабря и совпадает с началом зачетной сессии. Особенностью этого этапа, является сокращение тренировочных занятий до 2-3 раз в неделю. В основном применяются средства ОФП, легкой атлетики, занятия в тренажёрном зале, подвижные игры и отдельные виды специальной физической подготовки.

2-ой микроцикл. **Подготовительный этап** – продолжительность 3 недели. Преимущественное использование средств СФП и частично ОФП, лазание на скалодроме по стандартной трассе (увеличение подходов скоростного лазания).

**Специально-подготовительный этап** – продолжительность 4 недели. Использование средств СФП с максимальной загрузкой (применение отягощений и специального оборудования) с минимальными интервалами отдыха. Это улучшит скоростные показатели на трассе.

**Предсоревновательный этап** – продолжительность 4 недели. Этот этап максимально направленный на совершенствование технико-тактического мастерства, в условиях приближённых к соревновательному регламенту. Прохождение отдельных участков трасс, совершенствование старта и финиша в режиме электронной стартовой системы.

**Соревновательный этап** – продолжительность 3 недели. Основной акцент на отдых и поддержание специальной скоростной выносливости. Выполнение упражнений на гибкость до и после тренировки. Контрольные тренировки аналогичные правилам соревнований, а также проводим парные забеги, не превышающие соревновательного регламента. Показатели скорости лазания на скалодроме не должны превышать 80-85% от собственных скоростных показателей времени спортсмена. Чем больше накопленной усталости спортсмена - скалолаза, тем меньше шансов показать свой лучший личный результат на соревновании.

Максимальное восстановление нервной системы и общего состояния организма приведёт спортсмена на пик физической формы и успешное выступление на главных соревнованиях года «Чемпионат вузов города Донецка».

**Переходный период** начинается в конце мая и заканчивается в IV декаде июня. Отличительной особенностью этого этапа является использование тренировок различной направленности: ОФП, СФП, СТТП.

Период активного отдыха – июль, август.

### **Вывод.**

1. Научных публикаций и научных статей, которые освещают технику лазания на трудность намного больше, чем литературных источников посвященных проблемам лазания на скорость.

2. Применение данной 2-х цикловой модели годичного цикла тренировочного процесса подготовки спортсменов-скалолазов различной квалификации, позволяет им успешно сочетать учёбу в вузе и повышать свое спортивное мастерство.

### **Литература:**

1. Пиротинский А. Е. Требования к средствам измерения, обработки результатов и информационного обеспечения при проведении соревнований на скорость / А. Е. Пиротинский, О.В.Плохих // 1-я Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы подготовки специалистов по горным видам спорта», 9-10 дек. 2005 г. : тез. Докл. – Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма [и др. ]. – М., 2005. – (Ч. 2): Практика альпинист. деятельности.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения /В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Седляр Ю.В. Характеристика научных исследований в спортивном скалолазании (обзор статей, тезисов, программ, методических работ) / Ю.В. Седляр // Педагогика, психология и медико - биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011.

4. Скалолазание вошло в олимпийскую семью! Алексей Сергунин, пресс-служба ФСР. – [ Электронный ресурс ] // Режим доступа: [http // c-f-r.ru/hress/news/1313/](http://c-f-r.ru/hress/news/1313/)

5. Goddard D, Neumann U. Performance rock climbing. Mechanicsburg, PA: Stackpole Books, 1993.

6. Sibella F. 3D analysis of the body center of mass in rock climbing // Human movement science. – 2007. – Vol. 26, №6. – 841 – 852.

7. Шульга А.С. Сравнительная характеристика техники двигательных действий скалолазов разной квалификации / А.С. Шульга // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2010.



