

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Самарский государственный университет»

Центр образовательных услуг и консалтинга

ИТОГОВАЯ РАБОТА ПО ПРОГРАММЕ

«Инновационные технологии повышения работоспособности в процессе
учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»

на тему:

«МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СКАЛОЛАЗАНИЮ»

Выполнили слушатели

программы:

Тимаева О.Ю.

Яковлев Д.А.

Антипова Ж.В.

МБОУДОД СДЮСШОР №14 «Жигули»

Руководитель

доцент К.П.Н.

Коновалова Л.А.

Самара 2012

Содержание:

Введение.....	3
Несколько слов о методике тренировок по скалолазанию.....	3
Построение спортивной тренировки для юных спортсменов.....	7
Выводы.....	14
Используемая литература.....	15

ВВЕДЕНИЕ

Цели работы:

1. Рассмотреть методики тренировок спортсменов.
2. Рассмотреть основные ошибки в работе с новичками и способы их устранения. Рассмотреть методику работы с новичками.

Несколько слов о методике тренировок по скалолазанию

Общая физическая подготовка

Тело человека не достаточно приспособлено для лазания, на самом деле оно устроено таким образом, что передвигаться легче при помощи крепких и сильных нижних конечностей. И что бы научить хорошо лазать, мы должны сначала научить пользоваться сильными сторонами человеческого тела (использовать максимальную нагрузку на ноги везде, где это возможно) и стараться разработать слабые. Одно из самых слабых мест – недостаточно сильные мышцы предплечья, которые отвечают за сгибание-разгибание пальцев и движения плеч и кистей рук. Существует множество способов подготовки этих мышц к тому лазанию, о котором мы мечтаем. Хорошо, что нам известна серия простых правил, которыми руководствуется наше тело при физической адаптации к тренировкам и мы можем сосредоточиться на тех упражнениях, которые подходят почти идеально, просто следуя этим правилам.

Определение приоритетов

Один из наиболее сложных вопросов, возникающих при планировании тренировки скалолаза – это вопрос определения личных приоритетов. Действительно важным является умение судить о количестве и качестве нагрузки не только по физическим симптомам. В чем бы не была настоящая причина усталости, спортсмену начинает казаться что все зацепки стали слишком маленькими для него, и винит в этом недостаточно сильные

пальцы. Может быть причина в том, что он лез слишком медленно оттого, что плохо просмотрел трассу перед стартом или долго сомневался перед каждым движением из-за недостатка уверенности в себе? Многие спортсмены постоянно винят в своих неудачах недостаток выносливости, потому что неизбежно чувствуют себя выжатым лимоном. Необходимо дать ему понять, что причины того, что у него заканчиваются силы и симптомы, по которым он узнает об этом – совсем не одно и то же! Часто бывает, что, спрашивая своего тренера о своем лазании, спортсмен выявляет новые объективно слабые места в своей подготовке. Другой способ выявления недостатков лазания спортсмена – наблюдение за скалолазом высшего класса, лезущим по аналогичной трассе. Если этот скалолаз пролезет трассу именно так, как пытался и сам спортсмен, но не смог, то тогда можно говорить о нехватке сил или выносливости.

В этом случае можно избежать пустой траты времени. Если до этого не обращали внимания на техническую и тактическую составляющие лазания, мы можем в течение десяти лет вполне плодотворно работать над выносливостью спортсмена, не осознавая, что тех же успехов мы бы добились за полгода, улучшив его технику. В целом, нужно сказать, что существует очень много разнообразных причин, по которым не удается достичь успеха в скалолазании, поэтому задача классификации их очень сложна. Физическая работа всегда намного проще работы умственной. Мы стараемся не упускать из виду всю картину в целом, все аспекты, перечисленные выше чрезвычайно важны для нас – именно они делают спортсменов теми скалолазами, которыми они и являются. Но наиболее важная составляющая – удовольствие, которое приносят спортсменам тренировки.

Перегрузка – Структурирование – Обратимость

Перегрузка

У тела человека есть замечательное качество – умение адаптироваться к окружающему миру, отвечая всем требованиям, предъявляемым к нему. Мышечная ткань – одна из наиболее легко адаптируемых. Адаптация нужна нам для того, что бы наши мышцы подготовились к более тяжелой работе. Что бы запустить процесс адаптации, мы посылаем им сигнал – «пора готовиться!» (мышцы не могут самостоятельно начать этот процесс – слишком велика энергия, необходимая для изменения их физиологии). Сигнал, действующий на них – принуждение выполнять большую работу, чем они привыкли. Очень простая мысль. Чтобы стать сильнее и мощнее, спортсмены должны тренироваться больше, чем в прошлом месяце или в прошлом году. Это «больше» можно понимать по-разному, тренировка может быть более интенсивной (больше движений, требующих предельных усилий) или более объемной (трассы должны быть длиннее с каждым разом, или просто количество их должно возрастать с каждой тренировкой).

Если в прошлом году спортсмены пролезали 10 трасс за неделю, тренируясь 3 раза в неделю, то в этом году должны пролазать 15 трасс или больше. Если нет, то они не перегружают мышцы, то есть не дают им сигнала к развитию.

Структурирование

Эта идея целиком выражается мыслью «Чем вы занимаетесь, то и получите». Если спортсмен проводит большую часть времени, занимаясь с отягощением, у него будет хорошая выносливость. Из этой идеи следует, что для каждого спортсмена нужно начать формировать свой собственный график тренировок:

Спортсмену нужно пролезть одну длинную трассу. Длина такой трассы примерно 80 движений, требуется примерно 20 минут, чтоб пролезть её до конца. То есть, в среднем на каждой зацепке он будет проводить по 30 секунд. Обычно ему не удается пролезть такую трассу, потому что он слишком быстро «забивается». Для того, что бы пролезть эту трассу ему нужно моделировать ту ситуацию, которая у него не получается, на каждой тренировке, причем чем ближе к оригиналу будет модель, тем лучше. Если на тренировках он лазает двухминутные трассы, у него они и станут получаться, но его лазание 20-минутных трасс может стать только хуже. Выделение отдельных недостатков лазания спортсмена – это именно то, что поможет вам достичь цели.

Обратимость

«Либо ты пользуешься этим, либо теряешь». Этот принцип – следствия довольно-таки раздражающей особенности нашего тела терять те навыки (умственные или физические) которыми мы не пользуемся постоянно. Но, тем не менее, в идее обратимости есть и некоторые плюсы. Оказывается, гораздо проще поддерживать некоторую форму, чем набирать её. На практике это можно показать таким образом: если для того, что бы накачать пальцы до определенной степени, спортсмену приходилось три раза в неделю по часу заниматься на борде, то, что бы поддерживать этот уровень, достаточно одного занятия в неделю. Мы используем эту особенность человеческой физиологии для того, что бы спортсмены не возвращались после бестренировочного периода к исходному уровню.

Построение спортивной тренировки для юных спортсменов

Отдельные замечания – о юных скалолазах.

При обдумывании плана тренировок скалолазов подросткового или доподросткового возраста мы обращаем внимание на некоторые дополнительные аспекты. Тяжелые спортивные тренировки в период взросления могут быть рискованны (но, с другой стороны, у них есть масса преимуществ).

Мотивация – если спортсмен любит все, что связано с лазанием, хочет заниматься им столько, сколько возможно и добиться высоких результатов – это замечательно! Пусть занимается на здоровье. Одно из лучших чувств, которое ему дает скалолазание – ощущение полной моральной гармонии. Нужно говорить молодым спортсменам, чтобы они запомнили, какое именно действие, приводит их к такому состоянию, и они старались повторять его в разных ситуациях. Другими словами, пускай следуют своим собственным мыслям, если они ходят на тренировки просто потому что привыкли к этому, задайте им вопрос, действительно ли лазание доставляет им удовольствие? Если спортсмен занимается не тем, чем надо, то мы лучше обдумываем некоторые аспекты его тренировок (особенно, когда дело доходит до серьёзного уровня лазания). Положительные физические изменения происходят очень медленно, мы не можем заставить их быть быстрее, не откладывая некоторые проблемы на будущее.

Физическая нагрузка – упорные тренировки в юном возрасте должны проводиться в соответствии с некоторыми аккуратно соблюдаемыми правилами, в противном случае, юный спортсмен может получить серьёзные травмы, которые поставят под вопрос вообще весь тренировочный процесс. С другой стороны, именно занятия скалолазанием с детства могут помочь

полностью раскрыть свой спортивный потенциал. Если спортсмен действительно серьёзно увлечен скалолазанием, мы должны дать ему понять, что нужно тренироваться, быть терпеливыми и аккуратными. Прислушивание к советам профессионального тренера – хорошая профилактика травм, которые могут произойти вследствие ошибок и неопытности юного скалолаза. Если же он совсем не хочет обращаться к тренеру, нужно заставить его или его родителей внимательно изучить периодические издания по скалолазанию.

Наиболее рискованные тренировки для юных скалолазов – тренировки на силу. Телу требуется очень длительное время для того, что бы привыкнуть к большим нагрузкам на мелкие части тела, какими являются пальцы. Постоянные тяжелые нагрузки, получаемые при лазании боулдерингов, на фингер- и кампус-бордах, или при работе с отягощением, могут стать причиной деформаций растущих костей юных спортсменов или растяжений связок, которые ещё не приспособлены к таким нагрузкам. Мы стараемся постепенно подготовить молодых скалолазов к силовым тренировкам, поэтому они могут выполнять их без угрозы травмироваться и в дальнейшем могут выполнять много тяжелых упражнений во взрослом возрасте. Возраст 15/16 лет как раз самое хорошее время для тренировок на силу. Гормональный баланс человека в этом возрасте дает замечательную базу для развития силы. Но, опять же, нужно помнить, что прогресс должен быть медленным.

В скалолазании лучше иметь тело с небольшой жировой прослойкой (на самом деле, стройность – не такое большое преимущество в скалолазании, как это может показаться на первый взгляд). Но часто юные скалолазы слишком увлекаются процессом похудения для того, что бы сократить время, требующееся для достижения хороших результатов. В конце концов, это оборачивается не слишком хорошо. Похудение ограничивает силовые возможности спортсменов, они чувствуют себя переутомленным от того

объема лазания, который давался им легко до того, как они стали ограничивать себя в еде. Для девочек последствия похудения могут быть ещё хуже – это негативное влияние на всю женскую физиологию в целом, и на здоровье костей. Поэтому, мы проводим беседы с молодыми скалолазами на эту тему.

Техника – что бы быстро добиться хороших результатов, мы обращаем особое внимание юных скалолазов на технику лазания, чтобы они учились лазать ПО-НАСТОЯЩЕМУ красиво. Почему? Потому что они могут лазать столько, сколько хотят, и их молодой мозг работает быстрее, чем когда-либо в человеческой жизни. Мы стараемся ездить везде, где только можно, лазать столько трасс, сколько возможно, знакомиться с разными хорошими скалолазами и учиться у них. Ездим в разные места и наслаждайтесь лазанием по разному рельефу. Наши молодые спортсмены впитывают как можно больше новых ощущений. К тому времени как они научатся лазать красиво, их тело будет готово к силовым тренировкам – и результаты не заставят себя долго ждать.

Работа с новичком в скалолазании

Когда у нас появляется, новичок, первое с чего мы начинаем с ним работать, это просто дать ему возможность самореализации в лазании на несложном участке стены. Что в него заложено природой видно на первых же метрах его лазания. Есть ли у новичка дар божий в лазании, то это бросится в глаза на первых тренировках. В любом случае, впервые несколько недель совершенно нет необходимости начинать обучать его азам техники лазания. Несколько дней ему надо освоиться в группе, познакомиться с установленным порядком тренировок, существующими требованиями к спортсменам. Ему надо привыкнуть к новому распорядку дня, спортивному режиму, ответственности приходить вовремя на тренировки, возможно, впервые получить новые ощущения от мышечной усталости. Ему надо время привыкнуть к страховке

при лазании, убедиться в её надежности и со временем он перестанет бояться срывов и судорожно хвататься при этом за веревку. Со временем он сможет воспринимать наставления тренера и анализировать свои действия. Поэтому, около месяца новичок должен привыкнуть ко всему, что связано с тренировками. «Несмелому» надо давать лазить невысоко, чтобы он мог постепенно привыкнуть к высоте. Ему больше понравится подниматься и спускаться по зацепам. Постепенно он научится выполнять задания, которые дает тренер. Со временем лазание будет укреплять пальчики и связанные с лазанием группы мышц. Необходимо, чтобы новичок старался выполнять небольшой объем и общефизической нагрузки. Эту часть работы лучше преподносить как «качаться». Это слово больше внушает доверия мальчишкам. Самые первые физические упражнения для скалолаза, это упражнения на все основные группы мышц: подтягивание, висеть на пальцах на время, отжимание от пола, посильные упражнения для пресса, упражнения для мышц спины и упражнения для мышц разгибателей ног. Если новичок не любит ОФП, но способен больше всех лазить – пусть лазает, со временем, если останется, будет делать всё. И если за месяц – полтора он не пропал, то ему можно постепенно увеличивать объем физических нагрузок, и обучать первым азам техники скалолазания.

С появлением группы новичков, часто можно слышать от тренеров, что присмотревшись, они их для себя делят на три группы:

а) те, у кого есть неплохие данные для скалолазания, у них для начала что – то получается, быстро схватывают элементы лазания и на кого хотелось бы надеяться;

б) те, у кого неплохо получается, но хуже данные (к примеру: из-за веса или роста), в связи, с чем не так много надежд на будущее;

в) те, кто пока не внушают доверия, из – за разных проблем (к примеру: плохо посещают тренировки, очень слабы физически, отсутствует смелость...), поэтому они попадают в разряд малоперспективных.

Чаще всего первые впечатления не всегда правильные, мы работаем со всеми новичками, а время рассудит.

Обычно на первых порах лучше получается у тех новичков, которые уже занимались каким-то видом спорта, а особенно у тех, у кого сильные руки, более координированы, в меру смелые и имеющие небольшой вес. Но через два – четыре месяца все может поменяться местами, и ранее более слабые могут перегнать в лазании тех, кто ранее был сильнее.

И вот уже следующий этап работы с новичком, это обучение азам техники. Мы обращаем внимание на следующее:

1. Каждое лазательное движение начинается от работы ног. Легче всего начальную подготовку подъема ногами отрабатывать на положительно наклонных участках. Такая работа научит перемещать вес тела с одной ноги на другую. Также это позволит укрепить галеностоп. Полезно длительное лазание по вертикали вверх и спуск вниз по зацепам, т.к. новичок долго не сможет передвигаться на одних руках, ему придется переносить большую часть нагрузки с рук на ноги. Важно научить технике постановки ног. Спортсмен должен, определить какой зацеп будет использоваться. После этого ставить ногу в заранее запланированное и надежное (для того, чтобы стоять) место на зацепе. Необходимо обеспечить максимальный контакт скальной туфли с поверхностью зацепа (на небольших зацепах необходимо упираться в стену тренажера, или вертикальную часть зацепа). Основная работа приходится на внутреннюю часть большого пальца ноги. Спортсмен должен знать, что можно нагружать носок скальной туфли, внутренний или наружный рант, иногда и пятку, все будет зависеть от местонахождения зацепа, его величины и необходимости расположения колена (вовнутрь или наружу). В момент перемещения на нее веса тела, место контакта должно быть неподвижным. Чем больше вес тела переносится на ногу и зацеп, тем меньше шансов, что нога проскользнет. Устойчивость и надежность нахождения на зацепе

спортсмена, тем выше, чем ближе к этому зацепу будет находиться ось центра тяжести спортсмена.

2. Обратить внимание новичка, что надо смотреть при каждом шаге, как ставится нога на зацеп. Показать на практике ученику разные конфигурации зацепов и как лучше ставить ногу (на внутреннюю поверхность большого пальца, на носок, на внутренний или наружный рант стопы, на пятку). Спортсмен сам должен определять для себя, какой способ надежнее и удобнее для конкретного случая. Обучить скалолаза правильно использовать для лазания разнообразные опоры, даже мелкие, неявные и покатые. В любом случае надо стараться, чтобы была больше поверхность соприкосновения подошвы с зацепом. Стопа на зацепе должна стоять естественно, без напряжения, не опуская и не поднимая излишне пятку.

3. Спортсмен должен запомнить золотое правило: если **он не достает следующий зацеп** рукой, значит **не работают ноги**. Всегда движение начинается от ноги. Надо посмотреть на зацепы или рельеф под ноги и разобраться каким образом выше поставить обе ноги, а затем проконтролировать свои колени, полностью ли они выпрямляются при движении на следующий зацеп.

4. Необходимо у скалолаза развивать чувство равновесия. Знать, что такое центр тяжести. Тренеру показать на практике, на трассе, что правильно выбранное положение тела (т.е. вдоль оси центра тяжести) относительно зацепа для ноги, позволяет экономить силы пальцев и рук.

5. Всегда при перемещении одной конечностью остальные три должны находиться на зацепах, в крайнем случае, одна из ног должна быть прижата к стене, для поддержания равновесия (если нет для нее зацепа), а лучше подрабатывать (опираясь носком ноги – поднимать себя на трении).

6. Новичку надо научиться нагружать зацепы разными способами, сверху, снизу, сбоку (в откидку)... Надо стараться, чтобы все пальцы руки охватывали зацеп. Пальцы меньше будут уставать, если хват будет выполняться одним из краев (ребром) ладони.

7. Тренер должен обращать внимание, чтобы спортсмен при лазании был как можно больше расслабленным. Особенно обращать внимание на максимальное расслабление рук, они в основном должны быть задействованы для поддержания тела.

8. При лазании нельзя задерживать свое дыхание, очень важно следить, чтобы дыхание было нормальным и естественным, от регулярного дыхания зависит сила рук и продолжительность передвижения на трассе.

9. Руки при лазании быстрее будут уставать, когда они постоянно вытянуты вверх. Поэтому лучше, если они чаще находятся не выше уровня плеча. Объяснить спортсмену, что нагружать два зацепа руками лучше до ширины плеч, если руки окажутся шире, то будет сложно сделать движение дальше, без потери равновесия.

10. Очень полезно молодым скалолазам смотреть, как лазают опытные мастера, брать себе на вооружение интересные элементы передвижения, так легче научиться технике лазания.

11. Чтобы хорошо лазать – надо лазать как можно больше, и очень важно на разнообразном рельефе, тогда будет возрастать мастерство и будет появляться необходимый для соревнований, лазательный опыт.

Выводы:

1. Мы рассмотрели методики тренировок для взрослых и юных спортсменов. В тренировке необходимо сразу расставить приоритеты для каждого спортсмена: для одного в данный момент более необходима техника, для другого выносливость, для третьего силовые упражнения. Также следует следить, чтобы спортсмены не перегружались, иначе тренировки принесут мало эффекта и будут вредить здоровью. Мы стараемся каждому спортсмену структурировать его тренировки – пишем план. В дальнейшем используем обратимость - особенность человеческой физиологии для того, чтобы спортсмены не возвращались после бестренировочного периода к исходному уровню.
2. Мы рассмотрели основные ошибки взрослых и юных спортсменов и способы их устранения. Спортсменам следует обратить внимание на развитие силы пальцев, но не следует сильно нагружать пальцы в юном возрасте, пока кости еще не окрепли. Также следует обратить внимание на технику лазания это основной аппарат в скалолазании, только на физической силе лазать сложные маршруты невозможно. В скалолазании не нужно усердствовать с похудением, теряя в весе, теряешь и в силе. Основное внимание мы обращаем на большой объем лазания – больше лазает спортсмен по различному рельефу, прибавляет в технике и выносливости, что в основном и помогает при лазании. Также рассмотрели основные этапы работы с новичком.

Используемая литература:

1. **Автор:** Dave MacLeod. **Перевод:** Татьяна Александрова, Екатеринбург, Mountain.RU.
http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=1485
2. **Автор:** Dave MacLeod. **Перевод:** Татьяна Александрова, Екатеринбург, Mountain.RU.
http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=1557
3. **Автор:** Селиванов В.И., заслуженный тренер Республики Казахстан по скалолазанию.
http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=1597