

ОСНОВНІ ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНА У СКЕЛЕЛАЗІННІ

Шинкарьова Олена Дмитрівна

Викладач кафедри олімпійського і професійного спорту, аспірант

Геревенко Андрій

Магістрант 1 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт»
(ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Старобільськ, Україна)

Спортивне скелелазіння включає три основних дисципліни: лазіння на швидкість, трудність і болдерінг. Всі три види включені в комбінований залік на Олімпійських іграх в Токіо, де скелелазіння буде вперше представлено в 2020 році. Пошук і вивчення факторів що впливають на результат виступу може сприяти підвищенню конкурентоспроможності українських спортсменів на міжнародній арені.

Огляд наукових публікацій з даної тематики показав, що пріоритетними напрямками є методики підготовки і розвитку специфічних фізичних якостей скелелазів, психологічної готовності, травматизму і безпеки (В. Михайленко, 2018; К. Мулик, 2016; О. Чичкунов, 2015 та ін.) У той же час існує ряд факторів, безпосередньо пов'язаних з важливими фізичними якостями, що сприяють підвищенню ефективності лазіння.

У кожному виді спортивного скелелазіння пред'являються різні вимоги до розвитку фізичних якостей. Ми розглянемо роль основних фізичних якостей для скелелазів у такому виді скелелазіння як болдерінг.

Болдерінг – технічно складний і різноманітний вид рухової активності, що вимагає високої координованості, організованості, зібраності, концентрації і точності рухів. Абсолютна сила, силова витривалість, швидкісно-силові здібності, координація, спритність, гнучкість і пластику, високий інтелект є невід'ємними складовими спортсмена в болдерінгу.

Серед основних фізичних якостей скелелазів в болдерінгу виділяють наступні основні якості: абсолютна сила; силова витривалість; швидкісно-силові здібності; гнучкість; спритність (координація).

Абсолютна сила м'язів – це максимальне значення сили, виявлену в умовах ізометричного напруження або повільного руху з вантажем [2]. Для болдерінгу найбільш важлива сила пальців рук, кисті, передпліччя і плечей, м'язів преса і спини. Але необхідний баланс між розміром м'язів і м'язовою координацією.

Силова витривалість характеризує рухову діяльність, в якій потрібен тривалий прояв м'язових напружень без зниження їх робочої ефективності. Силова витривалість має ряд форм в залежності від характеру спортивної діяльності. В першу чергу слід виділити динамічну і статичну силову витривалість. Динамічна силова витривалість типова для вправ з повторними і значними м'язовими напруженнями при відносно невисокій швидкості рухів, а також для вправ циклічного або ациклічного характеру, де потрібна швидка сила. Статична силова витривалість типова для діяльності, пов'язаної з тривалим утриманням субграничних напружень, а також помірних напружень, необхідних головним чином для збереження певної пози [2, 3]. Для болдерінгу скелелазів необхідно розвивати як динамічну, так і статичну силову витривалість. Особливо це стосується м'язів передпліччя і ніг.

Швидкісно-силові здібності – поняття узагальнене і умовне. Сила, що проявляється в швидких рухах, має багато якісних відтінків, і між ними важко провести грань. Можна виділити дві основні групи рухів, що вимагають швидкої сили: руху, в

яких переважну роль грає швидкість переміщення в умовах подолання відносно невеликого опору, і руху, в яких робочий ефект пов'язаний з швидкістю розвитку рухового зусилля в умовах подолання значного опору. Для перших рухів абсолютна сила м'язів не має істотного значення, тоді як для других її величина відіграє певну роль в робочому ефекті. У скелелазінні часто доводиться виконувати різні стрибкові складно-координаційні технічні елементи, де потрібні вибухові, швидко-силові якості [3].

Гнучкість – відображає здатність людини виконати діапазон можливих рухів навколо суглоба або ряду суглобів. У болдерінгу особливо важлива гнучкість, тому що спортсменам часто доводиться приймати дуже незвичайні положення всім тілом.

Спритність – здатність рухово вийти з будь-якого положення, здатність впоратися з будь-яким руховим завданням: правильно, швидко, раціонально, винахідливо. Терміну «спритність» відповідає добре розвинена дрібна моторика рук і пальців. Спритність виражається через прояв координаційних здібностей, а також здібностей виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів. Спритність виховують за допомогою навчання рухових дій, що вимагають постійної зміни структури дій.

Координаційні здібності – це вміння спортсмена найдосконаліше, швидко, економно, точно і винахідливо вирішувати рухові завдання, при виникненні складних і несподіваних ситуацій [1].

Для розуміння специфіки фізичних якостей, задіяних при лазінні болдерінг, ми провели педагогічне спостереження за тренувальним процесом скелелазів. Дослідження проводилось на базі Курахівського професійного ліцею, скеледромі «Only Up» Донецького обласного центру туризму та краєзнавства учнівської молоді. У дослідженні взяли участь 70 спортсменів-скелелазів різних вікових груп.

У процесі спостереження, ми вивчили специфіку різних дисциплін спортивного скелелазіння і виявили найбільш важливі спеціальні фізичні якості у болдерінгу. Також в ході проведення педагогічного спостереження ми відстежували основні засоби і методи, які використовуються тренерами для розвитку спеціальної фізичної підготовленості.

Таким чином, основним напрямком у підготовці скелелазів є фізична підготовка, яка заснована на розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації. Всі ці якості створюють базу, на якій заснована вся підготовка спортсмена. Недолік розвитку якої-небудь з цих якостей негативно впливає на рівень технічної підготовленості і на весь спортивний результат.

Список використаних джерел

1. Михайленко В. М. Вплив занять скелелазінням на розвиток основних фізичних якостей студентів технічних ВНЗ. *Актуальні наук. дослідження в сучасному світі*. Сб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 2(34), ч. 8. С. 141-144.
2. Мулик К. В. Зміст спеціально-розвиваючих комплексів, спрямованих на розвиток силових якостей спортсменів-скелелазів. К. В. Мулик, О. Ю. Чичкунов. *Международный научный журнал: сб. науч. трудов*. Вып. 11 (21). Т.1. К: Спринт-Сервис. 2016. С. 126-129.
3. Чичкунов О. Ю. Розвиток сили студентів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння, із застосуванням вправ на різних тренажерах. О. Ю. Чичкунов, Т. І. Гриньова. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, 2015. №2. С. 236-240.