

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Коваль Татьяна Евгеньевна

канд. геол.-минерал. наук, доцент

Новикова Нина Тимофеевна

доцент, старший преподаватель

Поципун Анатолий Антонович

доцент

ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский

государственный университет»

г. Санкт-Петербург, Ленинградская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНАЖЁРОВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ КАМПУСБОРДА)

Аннотация: в статье представлены результаты использования специального тренажёра кампусборда и методика специальной физической подготовки студентов по специализации скалолазание.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, тренажёр кампусборд, студенты, ВУЗ.

Интенсивное развитие новых видов спорта, среди которых можно назвать спортивное скалолазание, требует от педагогов и тренеров использование современных средств и методик подготовки спортсменов в студенческой среде. И, если главным основным средством специальной физической подготовки спортсменов в студенческих сборных командах по скалолазанию было признано называть соревновательные средства и упражнения, то в настоящее время направленность работы по повышению уровня лазания резко изменилась. Одной из основных оценок мастерства скалолаза стали являться не только выполненные

разряды, но и уровень сложности трасс, которые спортсмен может преодолеть, как в соревновательных условиях, так и в тренировочном процессе [1].

Следует отметить, что сложности трасс для лазания, особенно боулдеринговых трасс, отличаются своей уникальной координационной направленностью и предъявляют повышенные требования к силе пальцев рук, особенно первых фалангов. Именно эти требования заставили преподавателей физической культуры в ВУЗах помимо увеличения объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, включить в тренировочный процесс специальные тренажёры для развития силы пальцев рук. Одним из современных специальных тренажёров является кампусборд (bilboard). Выполнение упражнений на кампусборде позволяет, с одной стороны, сохранить высокую степень сопряжённости с основным соревновательным движением в боулдеринге, а с другой – избирательно воздействовать на развитие необходимых физических качеств, а также позволяет за короткий срок перейти к преодолению маршрутов 7–8 категории трудности. Современный кампусборд – это деревянный тренажёр с углом наклона от вертикали в сторону нависания под углом от $12,5^\circ$ до 20° с расположенными на нём через равные промежутки (обычно 22 см), тонкими деревянными планками толщиной 18, 26 и 32 мм.

Методы организации исследования. Исследования по специальной физической подготовке спортсменов-скалолазов с использованием тренажёра кампусборда проводились на общеуниверситетской кафедре физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета и в спортивном клубе «Спасатель» г. Санкт-Петербурга.

Целью исследования являлось доказать, что использование кампусборда позволяет за короткий срок (три-четыре месяца) качественно повысить специальную подготовку спортсменов-скалолазов, а также перейти на продвинутый уровень лазания соревновательных трасс 7–8 категории трудности.

В процессе исследования использовался деревянный кампусборд с тремя дорожками планок шириной 32, 26 и 18 мм соответственно, и расстоянием между планками 22 см.

Воспитание и обучение: теория, методика и практика

Специальные упражнения выполнялись в основной части занятия. Продолжительность выполнения серии упражнений составляла 15 минут. Студенты выполняли три серии упражнений с отдыхом между сериями 3 минуты. Серия упражнений представляла из себя следующую последовательность. Упражнение «Лесенка 1» с использованием 1–3–5–7–9 планок тренажёра; упражнение «Лесенка 2» с использованием 1–4–6–9 планок тренажёра; упражнение «Касания» с использованием 1–4–1 планок тренажёра.

Результаты и их обсуждение. По окончании четырёх месяцев наблюдений и при проведении тестовых проверок спортсменов, занимавшихся на кампусборде, и спортсменов, не использовавших кампусборд, нами было обнаружено следующее.

Спортсмены, использовавшие в качестве специальной физической подготовки тренажёр кампусборд, показали значительно выше результаты по контактной силе, статической силе, динамике специальных движений, анаэробной выносливости. Более того, уровень сложности преодолеваемых трасс спортсменами, использовавшими кампусборд, вырос на полтора порядка. Так, почти все они, начав с уровня сложности «5В» категории сложности, в конце эксперимента смогли на соревнованиях преодолевать часть трасс «6В» и «7А» категории сложности.

Список литературы

1. Подгорбунских З.С. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ. – 2000. – 182 с.