

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа муниципального района
Мелеузовский район Республики Башкортостан

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа по скалолазанию**

Физкультурно-спортивной направленности

«Утверждаю»

Директор _____ А.Ф.Ахтямова

Принято педагогическим советом

МБОУ ДОД ДЮСШ г. Мелеуз

от «09» января 2020г.

На основании Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
скалолазание тренером-преподавателем

Пешехонов Е.А.

Возраст детей – 9-18 лет

Срок реализации – 5-8 лет

Мелеузовский район г. Мелеуз

2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012, Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (04 декабря 2007 г.), Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 года №504); Приказом Минспорта России от 16.06.2014 N 472 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание" (Зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2014 N 33504) на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР, утвержденного приказом Госкомспорта России.

Разработка данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Поэтому, на основании современных требований к подготовке спортсменов, типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание была разработана и тренировочная программа по скалолазанию ДЮСШ.

Тренировочная работа в ДЮСШ проводится на основании данной программы, предназначенной для тренеров-преподавателей, и являющейся основным документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по основным разделам программы.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоение сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышения интереса к занятию скалолазанием.

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, тренировочных и оздоровительных сборах и соревнованиях, инструкторской и судебной практике, медико-восстановительных мероприятиях.

Программа предполагает подготовку спортсменов по этапам спортивно-оздоровительный, начальной подготовки (НП), тренировочный или этап спортивной специализации (Тр) и спортивного совершенствования (СС), в которых отражены основные виды спортивной подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая и соревновательная. Содержание программы предполагает не только повышение спортивной подготовленности и достижение определенного уровня в судейской и инструкторской подготовке. По окончании обучения занимающийся будет владеть основами судейской и инструкторской практики, необходимыми в спортивной и обыденной жизни человека.

Отличительные черты программы

Настоящая программа имеет некоторые отличия от примерной программы по скалолазанию для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2006год.) предлагаемой федеральным агентством по физической культуре и спорту. Отличия заключаются в следующем:

- программа составлена исходя из 52-х недель занятий;
- в СО группы допускается набор детей в возрасте с 6 лет;
- учтены условия занятий с недостаточно развитой материальной базой и особенности физического и психического развития современных детей;
- адаптированы средства медицинского контроля к условиям занятий и материально-техническому состоянию ДЮСШ.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 52 недель тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях на искусственном и естественном рельефе, инструкторскую и судейскую практику.

Основной формой проведения тренировочных занятий является урок. Кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники лазанья и развитию необходимых физических качеств.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки приводятся в табл. 1. Тренировочная работа ведется на основе настоящей программы и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование (табл. 2-3). По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерский совет.

Для учащихся групп спортивного совершенствования разрабатываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, и этапные контрольные показатели подготовленности (табл. 2).

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств, представлены в табл. 4, примерные соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки - в табл. 5.

Таблица 1

**Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст
и требования для зачисления на очередной этап подготовки**

Группа	Период обучения	Миним. наполняемость	Возраст	Требования к уровню подготовки
СОГ	Весь период	15	6-17	-
НП-1	до года	8-10	10	-
НП-2	свыше года	8-10	10	выполнение контрольных нормативов по ОФП
Тр-1	до двух лет	5-8	12	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение III юн. разряда

Тр-2	до двух лет	5-8	13	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II юн. разряда
Тр-3	свыше двух лет	5-8	14	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I юн. разряда
Тр-4	свыше двух лет	5-8	15	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II спортивного
Тр-5	свыше двух лет	5-8	16	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I спортивного
СС	Без ограничений	1-4	14	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивных результатов КМС, Положительная динамика роста спорт. показателей

Примечание. Наполняемость групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения тренировочных и спортивных мероприятий.

Таблица 2

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов
по ОФП и СФП в баллах**

Балы	Бег 30 м (с)	бмин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон Вперед Согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2

8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Таблица 3

**Нормативные требования для перевода учащихся
на очередные этапы подготовки**

этап	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
НП-2	10-13	Набрать не менее 20 баллов мальчикам и 10 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
Тр-1	11-14	Набрать не менее 30 баллов мальчикам и 20 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
Тр-2	12-15	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
Тр-3	12-16	Набрать не менее 50 баллов мальчикам и 30 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
Тр-4	12-17	Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
Тр-5	12-18	Набрать не менее 70 баллов юношам и 50 баллов девушкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
СС	14-18	Достижение спортивных результатов КМС, МС

Таблица 4

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфо-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Сила							+	+	+		
Быстрота			+	+	+			+	+	+	
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Скоростная выносливость								+	+	+	
Анаэробные возможности		+	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+						

Таблица 5

Соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Спортивно-оздоровительный	70-80	20-30
Начальной подготовки	60-70	30-40

Учебно-тренировочный до двух лет	40-50	50-60
Учебно-тренировочный свыше двух лет	30-20	70-80
Спортивного совершенствования	30-20	70-80

Таблица 6

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта скалолазание**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-2	2-3	3-5	2-4	4-6	5-6
Отборочные	-	1-2	1-2	2-3	2-4	3-5
Основные	-	-	1-2	2-3	2-5	3-6

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения в спортивной школе скалолазы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки учащихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам скалолазания и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще подготовительных средств, к специализированным средствам

подготовки скалолазов;

- планомерное прибавление вариативности приемов лазанья;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных скалолазов.

С учетом изложенных выше задач в табл. 6 представлен учебный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно на скальных тренажерах в условиях спортивной школы и тренировками на естественном скальном рельефе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

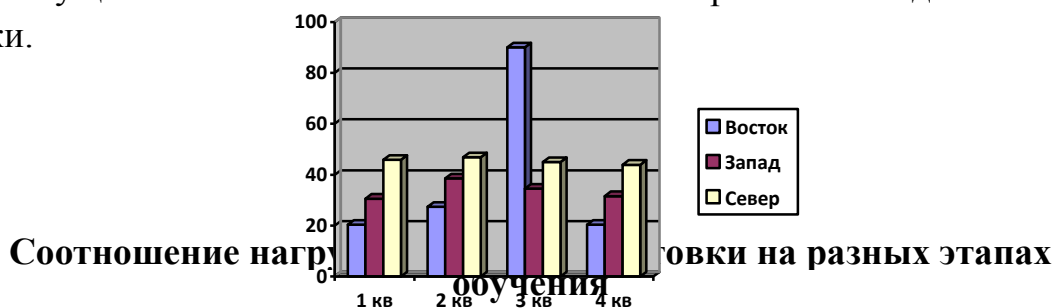


Таблица 6

№ п/п	Объем нагрузки	СО	НП-1	НП-2	Тр 1-2	Тр 3-5	СС
			До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 2-х лет
1.	Максимальное количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
2.	Максимальное количество часов в год (52 недели)	312	312	468	624	936	1248
3.	Соотношение общей и специальной ФП (%)	80	80	75	65	60	55
		20	20	25	35	40	45
4.	Соотношение технической и тактической подготовок (%)	-	90	90	90	80	85
		-	10	10	10	20	15
5.	Соотношение тех-такт./ФП/теории (%)	-	17	26	37	46	51
		-	81	72	60	50	45

В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий, судейской практики.

2.2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям скалолазанием;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовыми навыками скалолазания.

Младшие группы СО и НП представлены в двух возрастных категориях: 6-10 лет и 8-10 лет. В этих группах обязательное количество учащихся - не более 12 человек. Это обусловлено спецификой возраста и соблюдением правил техники безопасности.

Главная задача тренера - отобрать способных детей для дальнейшего совершенствования. Так как в этом возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, то работу с детьми надо строить в этом направлении. Занятия желательно проводить в игровой форме, меняя нагрузку через 20-30 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями.

Дети должны заниматься на специально подготовленных для их возраста и роста тренажерах, с учетом медицинских рекомендаций. Преимущество отдается общей физической подготовке и развивающим упражнениям. Одновременно дети осваивают основы страховки и безопасного лазанья под руководством тренера. Желательно, чтобы дети лазали невысоко в режиме боулдеринга, спрыгивая на маты. Дозировано индивидуально вводить лазанье с нижней страховкой. Страховать детей 7-10 лет может только тренер или помощник из более старших учащихся.

Соотношение всех видов подготовки на спортивно-оздоровительном этапе показано в табл. 7.

Таблица 7

Соотношение всех видов подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	
	1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России	1
	2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	1

	3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1
	4. Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании	3
	Всего	6
2.	Практическая подготовка	
	1.ОФП	190
	2. СФП	50
	3. Техника безопасности и техника страховки	15
	4. Техническая подготовка	25
	5. Тактическая подготовка	10
	6. Психологическая подготовка	5
	7. Выполнение контрольных нормативов	11
	Всего	306
Итого: <i>тренировочная нагрузка за 52 недели</i>		312

2.3. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Группы НП-1, НП-2

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- достижение воспитательных целей посредством занятий скалолазанием;
- освоение правил техники безопасности. Зачет;
- привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.

Педагогическая ориентировка для тренеров

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года юные скалолазы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе — привить стойкий интерес к скалолазанию. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годового цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Соотношение всех видов подготовки на этапе начальной подготовки представлено в таблице 8. Примерное соотношение средств ОФП и СФП на этапе начальной подготовки - в табл. 9, показатели соревновательной нагрузки – табл.10

Таблица 8

Соотношение всех видов подготовки на этапе начальной подготовки

п/п	Содержание занятий	Количество часов	
		НП-1	НП-2
	Теоретическая подготовка		
	1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1
	2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях, (зачет)	1	2
	3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	1	1
	4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1
	5. Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки	2	4
	Всего	6	9
	Практическая подготовка		
	1.ОФП	175	230
	2. СФП	55	60
	3. Техника безопасности и техника страховки	19	25
	4. Техническая подготовка	30	80

5. Тактическая подготовка	4	17
6. Психологическая подготовка	4	12
7. Выполнение контрольных нормативов	4	8
8. Участие в соревнованиях	15	27
Всего:	306	459
Итого: тренировочная нагрузка на 52 недели	312	468

Таблица 9

Соотношение средств ОФП и СФП на этапе начальной подготовки

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
НП-1, НП-2	75-80	20-25

Показатели соревновательной нагрузки

Этап подготовки	Количество стартов в году
НП-1	2-3
НП-2	4-6

2.4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО ДВУХ ЛЕТ (этап спортивной специализации)

Этап начальной спортивной специализации. Группы Тр-1, Тр-2

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в скалолазании;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- приобретение соревновательного опыта.

На первом и втором годах обучения в тренировочных группах главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку (табл. 11-13).

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой занимающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировок.

Таблица 11

Соотношение всех видов подготовки на этапе начальной спортивной специализации

п/п	Содержание занятий	Количество часов	
		Тр-1	Тр-2
	Теоретическая подготовка		
	1. Скалолазание в мире, России, ДЮСШ	2	2
	2. Спорт и здоровье	2	2
	3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	3
	4. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	2	3
	5. Правила соревнований, их организация и проведение	2	2
	Всего	10	12
	Практическая подготовка		
	1.ОФП	180	175
	2.СФП	110	100
	3. Техника страховки	30	20
	4. Техническая подготовка	100	130
	5. Тактическая подготовка	30	30
	6. Психологическая подготовка	20	20
	7. Выполнение контрольных нормативов	10	11
	8. Инструкторская и судейская практика	15	20
	9. Участие в соревнованиях	44	40
	10. Восстановительные мероприятия	75	66
	Всего	614	612

Итого: тренировочная нагрузка за 46 недель	624	624
---	-----	-----

Таблица 12

Соотношение средств ОФП и СФП на этапе начальной спортивной специализации

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Учебно-тренировочный до двух лет	60-65	35-40

Таблица 13

Показатели соревновательной нагрузки на этапе начальной спортивной специализации

Этап подготовки	Количество стартов в году
Т-1	5-6
Т-2	7-8

2.5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Этап углубленной спортивной специализации.

Группы Тр-3, Тр-4, Тр-5

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники лазанья;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки (табл. 14-16).

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные

упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья.

На третьем году подготовки в ТГ увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый год в ТГ характерен тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке, возрастает количество соревнований.

Таблица 14

Соотношение всех видов подготовки на этапе углубленной спортивной специализации

п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Т-3	Т-4	Т-5
	Теоретическая подготовка			
	1. Физиологические основы спортивной тренировки	4	5	5
	2. Основы методики обучения и тренировки скалолазов	6	7	8
	3. Врачебный контроль и самоконтроль	5	6	7
	4. Единая всероссийская спортивная классификация, разряды и звания в скалолазании	3	3	3
	5. Правила техники безопасности	4	3	3
	6. Восстановительные средства и мероприятия	10	8	6
	Всего	32	32	32
	Практическая подготовка			
	1.ОФП	190	90	90
	2. СФП	130	120	130
	3. Техническая подготовка	190	220	240
	4. Техника страховки	60	40	40
	5. Тактическая подготовка	55	50	50

6. Психологическая подготовка	50	45	40
7. Выполнение контрольных нормативов	27	28	20
8. Участие в соревнованиях	70	5	65
9. Инструкторская и судейская практика	40	43	40
10. Восстановительные мероприятия	92	93	89
Всего	904	904	904
Итого: тренировочная нагрузка на 52 недели	936	36	36

Таблица 15

Соотношение средств ОФП и СФП на этапе углубленной спортивной специализации

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Т 3-5 годов обучения	55-60	40-45

Таблица 16

Показатели соревновательной нагрузки на этапе углубленной спортивной специализации

Этап подготовки	Количество стартов в году
Т 3-5 годов обучения	9-15

2.6. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование индивидуальной техники лазанья;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования в скалолазании совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях (табл. 17-19).

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Основной принцип тренировочной работы в ГСС - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает макро-, микро- и мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической подготовки и технической подготовки, тактической и интегральной подготовки, увеличивается объем соревновательных нагрузок.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов спортсменов. А в этой связи при разработке планов схем годичных циклов следует руководствоваться рядом методических положений.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных ситуациях больших соревновательных напряжений.

Таблица 17

Соотношение всех видов подготовки на этапе спортивного совершенствования

п/п	Содержание занятий	Количество часов СС
	Теоретическая подготовка 1. Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства	6

2. Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании	6
3. Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании	6
4. Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника	6
5. Моральная, волевая и психологическая подготовка	6
Всего	30
Практическая подготовка	
1.ОФП	180
2. СФП	180
3. Техническая подготовка	320
4. Техника страховки	50
5.Тактическая подготовка	70
6. Психологическая подготовка	65
7. Выполнение контрольных нормативов	48
8. Участие в соревнованиях	110
9. Инструкторская и судейская практика	75
10. Восстановительные мероприятия	120
Всего	1218
Итого: тренировочная нагрузка на 52 недели	1248

Примечание: для групп СС допускается уменьшение часовой нагрузки на 25%.

Таблица 18

Ориентировочное соотношение средств ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Спортивное совершенствование до двух лет	50	50

**Показатели соревновательной нагрузки на этапе
спортивного совершенствования**

Этап подготовки	Количество стартов в году
СС -1	16-20

2.7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

2.7.1. ТЕМЫ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивно-оздоровительные группы

- ***Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.***

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом.

Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы.

Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

- ***Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь***

Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки и при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки.

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

- ***Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.***

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

- ***Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании.***

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Виды соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Группы начальной подготовки (НП-1, НП-2)

- ***Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.***

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием.

Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение.

Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

- ***Правила поведения и техника безопасности в скалолазании.***

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки. Зачет.

- ***Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.***

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

- ***Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека***

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями скалолазанием. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

- ***Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения и тренировки***

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость

техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Виды соревнований. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лазанья. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Тренировочные группы. Этап начальной спортивной специализации. Группы Т-1, Т-2

- ***Скалолазание в мире, России, ДЮСШ***

Скалолазание в мире. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене. Присвоение разрядов и званий в скалолазании. Мировые тенденции развития скалолазания. Анализ выступлений сильнейших спортсменов ДЮСШ.

- ***Спорт и здоровье***

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья

скалолаза. Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

- ***Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические

положения тренировки скалолаза и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий скалолазанием.

- ***Техника безопасности на тренировках и соревнованиях***

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

- ***Правила соревнований. Их организация и проведение***

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

Этап углубленной спортивной специализации.

Группы Т-3, Т-4, Т-5

- ***Физиологические основы спортивной тренировки***

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной

нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по скалолазанию.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

- ***Основы методики обучения и тренировки скалолазов***

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Урок как основная форма тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование.

Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

- ***Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена***

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность скалолаза. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

- ***Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании***

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

- ***Правила техники безопасности***

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

- ***Восстановительные средства и мероприятия***

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годового тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

Группы спортивного совершенствования

- ***Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства***

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазанья. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т.п.

- ***Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании***

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств скалолаза, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

- ***Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании***

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп скалолазов. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

- ***Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника***

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена. Календарные планы спортивных соревнований по скалолазанию.

- ***Моральная, волевая и психологическая подготовка***

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

Группы высшего спортивного мастерства

- ***Скалолазание в мире, российские скалолазы на международной арене***

Скалолазание в мире. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене. Мировые тенденции развития скалолазания в мире и России. Анализ выступлений сильнейших спортсменов. Анализ рейтингов. Международные правила соревнований. Роль UIAA, Федерации скалолазания России и других международных и российских спортивных и общественных организаций в развитии скалолазания. Государственные структуры управления спортом, их функции и роль.

- ***Физиологические основы спортивной тренировки***

Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование функций сердечно-сосудистой и мышечной систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена.

- ***Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание. Основные средства восстановления***

Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения.

Значение питания как фактора сохранения укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные рационы скалолазов в зависимости от возраста, пола, интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Понятие о спортивном режиме.

Виды средств восстановления. Зависимость дозировки средств восстановления в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж. Показания и противопоказания к массажу.

- ***Планирование и анализ учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника***

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Совершенствование методики планирования тренировочной работы на основе обобщения опыта анализа и статистической обработки выполняемых тренировочных нагрузок. Зависимость планирования тренировок от календаря соревнований. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена.

- ***Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства***

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазанья. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т.п.

- ***Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании***

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения

спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств скалолаза, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

- ***Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании***

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп скалолазов. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

- ***Моральная, волевая и психологическая подготовка***

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция Двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

- ***Центры скалолазания. Скальные тренажеры***

Центры скалолазания на естественном рельефе. Их роль в пропаганде скалолазания и развитии массового спорта и спорта высших достижений. Специфика поддержания скальных массивов и маршрутов в безопасном, пригодном для тренировок состоянии.

Оборудование, применяемое в подготовке трасс на естественном рельефе.
Организация соревнований на естественном рельефе.

Центры скалолазания на искусственном рельефе. Их роль в развитии скалолазания и пропаганде спорта высших достижений. Специфика организации учебно-тренировочной работы на искусственных стендах различной конструкции. Соблюдение мер безопасности для занимающихся различных возрастов. Оборудование и снаряжение, применяемое для организации трасс на искусственном рельефе. Требования к такому оборудованию и снаряжению.

Тенденции в обеспечении скалолазов материально-техническими средствами для учебно-тренировочного процесса и проведения соревнований.

2.8. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Ниже приведены примерные перечни блоков заданий и даны методические рекомендации по применению их в практике тренировочного процесса.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - *общую и специальную*.

В *общую* разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы

Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения:

- преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);
- предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа);
- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Определение силовой сложности участка трассы представлено в табл. 23.

Таблица 23

Определение силовой сложности участка трассы

Сложность участка	Максимально возможное число повторений
Предельная	1
Околопредельная	2-3
Большая	4-7
Умеренно большая	8-12
Средняя	13-18
Малая	19-25
Очень малая	свыше 25

Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками при лазании являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, что бы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений

Сложность двигательной задачи скалолаза определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы. В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития общей, силовой и специальной выносливости

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля, за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в

условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазанья в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня мастерства. Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазанья и выполнения специальных приемов, которые отрабатываются как на скалодромах (искусственный рельеф), так и на скалах.

Также в качестве специальных тренажеров могут быть применены гимнастические снаряды, столбы, деревья, каменные и кирпичные стенки, детали интерьера помещений. К этой группе упражнений следует отнести различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивания (перелезания) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий, адекватных нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса

упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки

Этот блок тренировочных заданий предназначен для сознательного освоения учащимися техники страховки и само страховки юными спортсменами. Страховке и само страховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний учащимися техники страховки, само страховки и безопасности в скалолазании.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций.

Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета.

Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка.

Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета.

Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

2.9. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка по скалолазанию. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Модельные характеристики подготовленности учащихся по скалолазанию на этапах многолетней подготовки.

2.10. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СКАЛОЛАЗАНИЯ

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

2.11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся специализированные детские спортивные школы олимпийского резерва. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися СДЮСШОР осуществляется директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе,

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство,

терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования; личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в скалолазы;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии, культпоходы на выставки, театры и кино;
- оформление стендов и газет;
- создание галереи спортивных достижений школы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезно обратить внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, высказываниями и оценками соперников учащимися во время соревнований, тренер может сделать выводы о формировании у них необходимых качеств.

2.12. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *Вербальные (словесные средства)* - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- *Комплексные средства* - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американского психолога доктора

А. Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цепь последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях психологической подготовки

Шаг первый

Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.

Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших атлетов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

Шаг второй

Научите спортсменов концентрироваться.

Концентрация - основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

Шаг третий

Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.

Каждый атлет концентрируется перед выполнением какого-либо Действия. Проблема в том - *как?* Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите атлету: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

Шаг четвертый

Практикуйте концентрацию ежедневно.

Учите ваших атлетов в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

Шаг пятый

Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.

Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

Шаг шестой

Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.

При хорошо выполненном движении атлет не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает, как выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

Шаг седьмой

На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

Шаг восьмой

Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д. Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

Шаг девятый

Преподайте две главные причины стресса.

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

Шаг десятый

Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать.

Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

Шаг одиннадцатый

Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

Шаг двенадцатый

Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

Шаг тринадцатый

Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

Шаг четырнадцатый

Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться "а своих действиях, т.е. настраиваться на улучшение собственного результата и выступлении наилучшим образом.

Шаг пятнадцатый

Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов,

если они меняют свои мысли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам адекватной самооценки

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы сможете им более критично оценивать себя.

Шаг первый

Уважайте спортсменов.

Уважайте ваших спортсменов, и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточном основании - тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

Шаг второй

Избегайте сравнений.

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая спортсменов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чувство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то делайте это на позитивном примере.

Шаг третий

Осознавайте вашего спортсмена как личность.

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с определенными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботитесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами.

Шаг четвертый

Не затрагивайте чувство собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нуждаются в поддержке. Если же тренер

будет выражать негативные взгляды в последующем, спортсмены будут иметь неприятности в соревнованиях.

Шаг пятый

Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настраивают спортсменов на неправильные отношения с вами.

Шаг шестой

Знайте, личные проблемы спортсменов - это позволит вам развить лучшие отношения с ними.

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого используйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, помочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

Шаг седьмой

Обсуждайте.

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях со спортсменами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в будущем будут делать то же самое.

Шаг восьмой

Слушайте.

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить спортсмену, просто спокойно слушайте.

Шаг девятый

Сопереживайте вместе со спортсменом.

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спортсменах.

Шаг десятый

Признание успехов.

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировочный день спортсмена.

Шаг одиннадцатый

Будьте положительны.

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффективна, чем негативная. Принижение ваших спортсменов не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего отношения.

Шаг двенадцатый

Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

Шаг тринадцатый

Хвалите спортсмена, критикуйте группу.

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации, не называя конкретных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

Шаг четырнадцатый

Имейте высокое чувство собственного достоинства. Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренерской карьеры.

ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ (ТАБЛ. 24, 25)

Таблица 24

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

Содержание подготовки	Частные задачи
Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления
Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания
Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках. Уточнение данных о собственной готовности. Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях
	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования. Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом
	Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на эмоциональное состояние спортсмена. Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения

Планом могут предусматриваться методы и решения частных задач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения.

В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они должны подбираться индивидуально с привлечением специалистов-психологов.

2.14. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла (табл. 26).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю (табл. 26).

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей в районах скальных массивов.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов) (табл. 27). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением (табл. 28).

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем,

дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы спортивного совершенствования. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани,

спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых - бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов СС и ВСМ необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде).

Таблица 26

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> - перспективное планирование спортивной тренировки; - научно обоснованное планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной структуры цикла; - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки; - проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; - наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; 	<ul style="list-style-type: none"> - культура учебного и производительного труда; - культура межличностного общения и поведения; - культура сексуального поведения; - самоуправление и самоорганизация; - организация режимов питания, сна,
<ul style="list-style-type: none"> - разнообразие средств и методов физического воспитания; - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; - соблюдение принципов спортивной тренировки; - врачебно-педагогические наблюдения 	<ul style="list-style-type: none"> - широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; - сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; 	<ul style="list-style-type: none"> пребывания на воздухе, двигательной активности; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - закаливающие процедуры; - преодоление вредных привычек; - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха

	- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль	
--	---	--

Таблица 27

Психологические средства восстановления

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - профессиональная ориентация; - профессиональный отбор; - врачебно-педагогический контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию Межличностных конфликтов; - компьютерные игры как средство психопрофилактики; - специальные физические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональная психотерапия посредством логического мышления - психическая саморегуляция; - гипноз; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка);
<ul style="list-style-type: none"> - профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения 		<ul style="list-style-type: none"> - социально-психологический тренинг; - психокоррекция

Медико-биологические средства восстановления

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магнито- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарнорефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	ЛФК
	Фитотерапия

2.15. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Группы начальной подготовки (НП-1, НП-2). Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения Рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Тренировочные группы (Т-1, Т-2, Т-3, Т-4, Т-5). На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация.

Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в тренировочный процесс.

Группы спортивного совершенствования. На этапе спортивного совершенствования в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

2.16. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Привитие инструкторских и судейских навыков можно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочной группе. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. На первом году обучения в УТГ занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике потения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных

соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На четвертом-пятом году обучения в тренировочных группах занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике учащиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

Группы спортивного совершенствования. Учащиеся уровня спортивного совершенствования 1-2 годов обучения регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в НП и Тр. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в ГСС должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных приемов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Занимающиеся в группе спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских и областных соревнованиях, должны уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На втором году обучения учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ПРИ ВЫЕЗДЕ В ГОРЫ

1. Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каремат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

2. Специальное снаряжение:

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

3. Бивуачное оборудование:

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

Сокращенный словарь терминов используемых в процессе обучения.

Беседка, обвязка - страховочный пояс .

Боулдеринг - вид соревнований. Короткие су пер сложные трассы протяженностью не более

Бонус - Промежуточный финиш на коротких супер сложных трассах.

Булинь- вид вязки узла. Применяется для привязывания веревки к беседке.

Выкат (накат)- способ с помощью которого необходимо встать на зацеп.

Дюльфер - вид спуска. Лезущий спускается с маршрута с помощью перильной веревки и спускового устройства определенным способом.

Спусковуха, восьмерка - приспособление для спуска по веревки и страховки напарника.

Веревка - используется для страховки. Диаметр 10-12 мм., прочность при рывке от 1000 до 1500 кг.

Восьмерка- вид вязки узла. Применяется для привязывания веревки к беседке или к чему либо.

Зацеп- выступ в скале, за который можно взяться или поставить ногу.

Крюк, шлямбур - металлическое приспособление для забивания в скалу при организации страховки.

Кисет, мешочек - небольшой мешочек для магнезии, который привязывается на спине к поясу.

Магнезия - спортивный порошок ,используется для того чтобы не проскальзывали руки на зацепах.

Микруха, подхват, щепок, - виды зацепов по их видам нагрузки.

Маркировка - 1. сматывание веревки различными способами;

2. Ограничительные линия на скальных трассах за которые нельзя вылазить.

Оттяжка - сшитое из трубчатой стропы или связанное из веревки кольцо, в него вщелкиваются карабины. Применяется для организации страховки.

Распор. Упор. Трение - виды постановки ног или рук в зависимости от рельефа.

Решнур - вспомогательная веревка диаметром от 4 до 8 мм и прочностью не более 600 килограмм.

Скальники - специальная обувь для занятия скалолазанием.

Самостраховка - закрепление на скале в крюке с помощью оттяжки или карабина. После закрепления лезущий не нуждается в страховке.

Организация безопасности

Основные тренировки скалолазов проходят на искусственном или естественном рельефе.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

Во время занятий в помещении:

- не пользоваться неисправными электроприборами, выключателями, розетками, не прикасаться к оголенным проводам;
- не пользоваться неисправной мебелью, не подходить к неустойчивой мебели и не закрепленным щитам и доскам;
- не высовываться из окон помещения;
- не использовать открытый огонь для обогрева помещения и освещения;
- при пожаре строго соблюдать указания педагога.

Во время практических занятий:

- строго соблюдать правила выполнения заданий;
- применять только исправное снаряжение и оборудование;
- не допускать шалостей которые могут привести к травмам.

Во время практических занятий на местности:

- неукоснительно соблюдать инструкцию по проведению походов на территории России;
- соблюдать правила переходов по транспортным дорогам;
- держаться своего места в строю, не уходить в сторону на сложных участках;
- знать и избегать опасные места по пути движения, вблизи стоянок;
- не уходить от группы без разрешения руководителя;
- соблюдать осторожность при обращении с острыми предметами, у костра, с горячей пищей, посудой, в обращении с примусом или газовой горелкой;
- строго соблюдать правила преодоления препятствий и движения по сложным участкам;
- не употреблять в пищу испорченные продукты, загрязненную воду, не известные ягоды и грибы.

В обеспечении страховки необходимо обратить особое внимание на организацию страховки и достаточную подготовку страхующего.

Страховка допускается только:

- гимнастическая в лазании не выше 3-х метров;
- верхняя с пропуском веревки не менее чем через два крюка;
- нижняя. При применении нижней страховки необходимо, чтобы расстояние между крючьями не превышало 2-х метров, а первый крюк находился на высоте не более 3-х метров. Прочность крючьев должна соответствовать нормам ИУИА.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Пиратинский А.Е.* Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
2. *Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.* Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
3. *Антонович И.И.* Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
4. *Байковский Ю.В.* Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 1996.
5. *Байковский Ю.В.* Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2009.
8. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
9. *Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Т., Чистяков С.А.* Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
10. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
11. *Готовцев П.Я., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
12. *Гуревич Н.А.* Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.
14. *Комков Б.С.* Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию -Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985.
15. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки.-М.: ФиС, 1977.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 1992.
17. *Платонов В.Я.* Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.
18. Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Худадов. - М.: ФиС, 1982.
19. *Романенко В.А., Максимович В.Д.* Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.
20. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
21. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.

22. *Филин В.П., Фомин В.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
23. *Ханин Ю.Л.* Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
24. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
25. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
26. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995.
27. *Матвеев А.П., Петрова Т.В.* Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
28. *Малкин В.Р.* Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
29. *Колчанова В.П.* Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
30. *Гусева А.А.* Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2003