

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ АЛЬПІЗМУ І СКЕЛЕЛАЗІННЯ УКРАЇНИ

# **СКЕЛЕЛАЗІННЯ**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ  
ШКІЛ ТА СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ

Київ – 2017

## СКЕЛЕЛАЗІННЯ:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл  
та спортивних секцій

Програму підготували:

Шульга О. С.	- викладач кафедри Олімпійського і професійного спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту;
Лось О. В.	- тренер-викладач зі спортивного скелелазіння;
Побережець М. Й.	- тренер-викладач зі спортивного скелелазіння вищої категорії;
Чуб Г. І.	- заслужений тренер України, провідний тренер Мінсім'ямолодьспорту ;

---

Програма обговорена та ухвалена Федерацією альпінізму і скелелазіння України, отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Міністерства молоді та спорту України і Наукової Ради НУФВСУ.

Відповідальний

Редактор О. П. Моргущенко

## **ВСТУП**

Сучасний рівень спортивних результатів на міжнародних змаганнях зі скелелазіння потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, пошуку ефективних засобів та методів навчально-тренувальної роботи, що передбачають взаємозв'язок всіх компонентів підготовленості спортсмена-скелелазя, а також відбір обдарованої молоді здатної досягти високих результатів.

Практика роботи спортивних шкіл та секцій, аналіз їх діяльності вказують на те що удосконалення спортивно-технічних майстерності спортсменів-скелелазів тісно пов'язане насамперед з визначенням оптимального віку для початку занять цим видом спорту, відбором на всіх етапах багаторічної підготовки та дотримання основних положень і принципів спортивного тренування.

Тому ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл багато в чому залежить від навчальної програми.

Розробка даної програми обумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу в зв'язку з постійною модернізацією технічних споруд-скеледромів, і як в наслідок умов проведення змагань з цього виду спорту, та підвищенням вимог до підготовки українського резерву спортсменів скелелазів.

Навчальна програма зі скелелазіння розроблена на підставі нормативних документів МОУмолодьспорту України та типового положення для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з урахуванням багаторічного досвіду роботи з підготовки спортсменів, а також результатів наукових досліджень і передової спортивної практики.

Головним показником роботи спортивних шкіл та спортивних секцій зі скелелазіння є виконання учнями-спортсменами вимог як у кількісному так і у якісному вираженні щодо фізичної, технічної, тактичної та інтегральної підготовленості.

Нормативна частина програми є офіційним документом, що регламентує напрямки навчально-тренувальної роботи у спортивних школах.

### **1. Загальна характеристика спортивної 2. підготовки у скелелазінні**

#### **1.1. Мета й завдання спортивної підготовки**

Сучасна система підготовки спортсмена - складна система з багатьма чинниками, містить у собі мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, що забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки до змагань.

Як багатокomпонентна система, підготовка спортсмена охоплює: спортивне тренування; змагання як засіб реалізації підготовки; позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність тренувань та участі у змаганнях.

Спортивне тренування - це спеціалізований процес, який ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена до здобуття найвищих показників у обраному виді спорту.

Спортивне тренування має за мету досягнення максимально можливого для окремої особи рівня фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості, який зумовлений специфікою виду спорту та вимогами щодо здобуття високих результатів у змагальній діяльності (головна мета - перемога на Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу, Європи як змагань найвищого рангу, проміжна - перемога на Кубках світу, чемпіонатах, Кубках України, області, міста).

Як спеціалізований процес, спортивне тренування в скелелазінні має свої специфічні завдання:

1. Підвищення рівня функціональних можливостей організму.
2. Досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
3. Оволодіння раціональною технікою й тактикою скелелазіння.
4. Підготовка спортсменів високої кваліфікації для збірних команд України, області, міста, спортивних товариств і відомств.
5. Придбання теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності.
6. Всебічний гармонійний розвиток та виховання морально-вольових і морально-етичних якостей особистості.
7. Підготовка з юних спортсменів інструкторів і суддів на зі скелелазіння громадських засадах.
8. Бути методичним центром розвитку дитячого та юнацького спорту.
9. Разом із загальноосвітніми школами вести відбір і виявляти спеціалізацію учнів з виду спорту.

Процес багаторічної підготовки спортсменів-скелелазів здійснюється з використанням основних методів спортивного тренування, різноманітних силових вправ (на розвиток аеробних і анаеробних можливостей, гнучкості, координації руху тощо, які впливають на розвиток фізичних якостей та технічну майстерність спортсменів, а також вправ, обумовлених специфікою виду спорту, виконуваних на спеціалізованих стендах для скелелазіння.

У системі спортивної підготовки всі методи навчально-тренувального процесу складають такі її види: фізична, технічна, психологічна, теоретична та інтегральна.

**Фізична підготовка** створює базу для технічної підготовки та забезпечує розвиток функціональних можливостей спортсмена. Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку, яка спрямована на підвищення загальної працездатності;

спеціальну фізичну підготовку, яка скерована на засвоєння та удосконалення відповідних вправ, розвинення функціональних якостей, координаційних здібностей та спеціальних фізичних якостей.

До засобів **технічної підготовки** відносяться імітаційні вправи, акробатика, безпосереднє проходження трас на стендах.

**Психологічна підготовка** має забезпечити вміння спортсмена керувати своїм функціональним станом під впливом відвабливих чинників внутрішнього та зовнішнього походження.

**Тактична підготовка** базується на знаннях і навичках спортсмена передбачати, оцінювати та приймати правильне рішення стосовно слабких і сильних позицій (як своїх, так і суперників) в умовах змагальної діяльності.

**Теоретична підготовка** - формування у скелелазів спеціальних знань, потрібних для успішної реалізації в цьому виді спорту. Вона може здійснюватись як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, кінограм перегляду відеозаписів, навчальних кінофільмів, аналізу підготовки сильніших скелелазів світу, України з подальшим розглядом основних особливостей їх техніки.

**Інтегральна підготовка** спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальної напруженості, стабільності виступів.

До словесних методів відносяться: розповіді, пояснення, лекції, бесіди. Вони найчастіше використовуються в лаконічному вигляді у сполученні із спеціальною термінологією та наочними засобами.

До наочних методів належать показ окремих вправ і технічних елементів, перегляд навчальних кінофільмів, відеозапису тренувань і спортивних змагань.

Практичні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, метод сполучених дій та колового тренування.

Спортивні змагання - це не тільки можливість виявлення кращих спортсменів або команд, але й засіб контролю за рівнем підготовленості вихованців, підвищення їх тренуваності та удосконалення спортивної майстерності. Залежно від мети та завдань змагання поділяються на контрольні, відбірні, основні та головні.

Істотне значення у системі спортивної підготовки мають також позатренувальні та позазмагальні чинники. Використання цих чинників дозволяє вагомо покращити підготовленості спортсменів.

У процесі багаторічної підготовки в організмі спортсменів відбуваються різноманітні морфологічні та функціональні зміни, пов'язані з пристосувальними реакціями на тренувальні навантаження (так звана біологічна адаптація), які визначають рівень тренуваності спортсмена.

Рівень тренуваності спортсменів до показу найкращих досягнень визначається як стан спортивної форми.

Тренуваність спортсмена поділяється на загальну й спеціальну: перша характеризується процесом пристосування організму до неспецифічних і загальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвиток фізичних якостей стосовно різних режимів м'язової діяльності; друга - процесом удосконалення конкретного виду м'язової діяльності, який вибирається відповідно до спортивної спеціалізації.

У процесі розвитку та удосконалення тренуваності спортсмена виділяють три етапи: підвищення тренуваності; становлення спортивної форми; зниження тренуваності. Досвід практики показує, що кожен з етапів з визначеним ступенем імовірності відповідає періодам тренування - підготовчому, передзмагальному і перехідному. Можна вважати, що ці періоди є послідовними ступенями процесу управління спортивною формою.

Враховуючи, що спортивна форма не може утримуватись тривалий час (протягом усього року), а шлях до нової проходить через втрачання старої, весь період підготовки спортсменів визначається чіткою циклічністю.

Структура річного **макроциклу** в скелелазінні має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних.

Мікроцикли бувають утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні. Утягувальні мікроцикли застосовують на першому етапі підготовчого періоду з метою поступового підведення організму спортсмена до напруженої роботи; характеризуються найбільшими обсягами тренувальних навантажень.

Ударні мікроцикли мають великі обсяги та високу інтенсивність тренувальних навантажень. Основне їх завдання - підвищення функціональних та адаптивних можливостей організму спортсмена.

Підвідні мікроцикли використовують на етапі безпосередньої підготовки до змагань. У цих мікроциклах можуть вирішуватися завдання моделювання наступних змагань, активного відпочинку, психічного настроєння тощо.

Відновлювальні мікроцикли мають за мету зниження навантаження; основне завдання - забезпечення найкращих умов для перебігу відновлювальних процесів після серії ударних мікроциклів. У

цілому змагальні мікроцикли мають забезпечити умови для передзмагальної підготовки та участі у змаганнях.

## 1.2. Структура тренувального процесу

Тренувальний процес багаторічної підготовки залежно від поставлених завдань поділяється на різні по спрямованості відрізки – від одного заняття до Олімпійського циклу, що триває чотири роки.

Основні педагогічні завдання послідовно вирішуються у річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяється на мезоцикли, які складаються з декількох мікроциклів (3-5).

Чергування у мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренуваності та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

За педагогічним спрямуванням виділяють такі види мікроциклів:

утягувальні – спрямовані на підведення організму скелелеза до напруженої тренувальної роботи;

основні - базовий обсяг роботи, оптимальні навантаження;

ударні – застосовуються для стимулювання адаптаційних процесів шляхом використання великих навантажень у процесі вирішення завдань підготовки;

відновлювальні – плануються після ударних мікроциклів для поліпшення перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів;

модельні (підвідні) – зміст підготовки та навантаження наближені до умов, що є типовими для майбутніх змагань;

змагальні – будуються відповідно до програми змагань; усі заходи спрямовані на забезпечення оптимальних умов для успішної змагальної діяльності.

Кожний період тренування має різну кількість мезоциклів з різним спрямуванням:

утягувальний – поступове підвищення якості виконання специфічної тренувальної роботи, навантаження повільно зростають;

базовий - основна робота щодо підвищення функціональних можливостей, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості;

передзмагальний – цілеспрямоване позбавлення недоліків підготовки, моделюються режими наступних змагань, що має за мету створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена у процесі змагань;

змагальний - безпосередня підготовка та участь у змаганнях.

Підготовчий період поділяється на два етапи-змагальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів - змагальні та контрольні-підготовчі. У контрольні-підготовчому мезоциклі

передбачається інтегральна підготовка спортсменів до наступних змагань.

Підготовчий період відзначається використанням вправ, спрямованих на розвинення фізичних якостей, що відстають у загальному розвитку, і засвоєння технічних елементів. Основна увага приділяється розвитку загальної та спеціальної витривалості, силовим, швидко-силовим якостям і технічним навичкам. Пріоритетним видом тренування у підготовчому періоді є болдерінг - проходження серії коротких трас максимальної складності, що дозволяє максимально розвивати силу, виробити потрібні навички лазіння. В якості специфічних навантажень використовуються різноманітні статичні та ізометричні вправи - вис, утримання тощо. Мета цього періоду - підвести організм спортсмена до напруженої роботи, що відзначається великими обсягами тренувальних навантажень.

У перед змагальним періоді інтенсивність тренувань підвищується. Кількість загальних вправ зменшується. Уводяться тренування в змагальному режимі роботи, на яких використовуються траси максимальної складності для кожного конкретного спортсмена. Для розвинення потрібної витривалості застосовуються інтервальний та повторний методи тренування.

Слід зазначити, що удосконалення анаеробних можливостей організму, які базуються на силовій та швидко-силовій витривалості скелелазів, потрібно проводити на тлі високого рівня загальної витривалості ( для цього використовуються біг, плавання тощо).

Спортсмени-скелелазів, що спеціалізуються у швидкісних видах, в підготовчому періоді використовують на тренуваннях режим парного лазіння. Перевага надається спеціальним силовим вправам, роботі з розвитку швидкісних якостей, вибухової сили під час старту і швидко-силової витривалості.

Тривалість перехідного періоду 2-3 тижні. Протягом першої половини періоду скелелазів використовують вправи з інших видів спорту (гімнастика, плавання, акробатика, спортивні ігри тощо). Друга половина відзначається різноманітною тренувальною роботою з малими обсягами навантажень.

Спортсмени планують 2-3 основних змагання у річному циклі, а на інших виступають з прохідним рівнем тренуваності. Найчастіше використовується така тривалість періодів: підготовчий - 2-3 міс., змагальний - 2 міс., перехідний - 3-4 тижні.

Перехідний період поділяється на два етапи- реабілітаційний та утягувальний.

Структура та зміст річного циклу підготовки залежать від підготовленості спортсмена, календаря змагань і завдань багаторічної підготовки, яку поділяють на 7 етапів (В. М. Платонов, 2004).

**I етап – відбір та початкова підготовка** (групи початкової підготовки, 8-9 років).

Завдання:

- зміцнення здоров'я та загартовування дітей;
- усунення недоліків у фізичному розвитку;
- залучення максимально можливої кількості дітей та підлітків до занять скелелазінням, формування у них стійкого інтересу, мотивації до систематичних занять спортом і здорового способу життя ;
- навчання техніки лазіння та широкого діапазону рухових навичок;
- виховання морально-вольових якостей, формування спортивного характеру, дисциплінованості, охайності та старанності;
- участь у дитячих змаганнях.

**II етап – базова підготовка** (групи базової підготовки, 10-13 років).

Основні завдання:

- зміцнення здоров'я та усунення недоліків у фізичній підготовленості;
- поглиблена спеціальна підготовка (сприятливий період розвитку індивідуальних силових якостей, підвищення спеціальної працездатності шляхом поступового збільшення тренувального навантаження);
- вивчення тактики поведінки на змаганнях і вдосконалення змагального досвіду, виховання вольових якостей, самостійності й дисциплінованості.
- підготовка найбільш талановитих у спортивному відношенні вихованців до подальшої поглибленої спеціалізації;
- базова технічна підготовка, опанування базовими рухами та елементами за різних способів лазіння, виконання юнацьких розрядів;
- базова психологічна й тактична підготовка, формування інтересу до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки, регулярна участь у дитячих змаганнях.

**III етап – спеціалізована підготовка** (групи спеціалізованої підготовки, 14 – 16 років).

Завдання:

- визначення вузької спеціалізації лазіння на швидкість, болдеринг або на трудність;
- підвищення спеціальної фізичної підготовленості, досягнення високого рівня функціональних можливостей;
- поступова підготовка організму до максимальних навантажень, характерних для етапу підготовки до вищих досягнень;
- удосконалення базової технічної підготовленості;
- удосконалення базової психологічної підготовленості, набуття досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самонастроювання, зосередження та мобілізації;
- формування мотивації до перенесення великих тренувальних навантажень і цільової настанови на спортивне вдосконалення;
- поглиблена теоретична та тактична підготовка;

-активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань.

**IV етап – підготовка до вищої спортивної майстерності** (групи підготовки до вищої спортивної майстерності 17 років і старші)

Завдання:

-удосконалення спеціалізованих фізичних якостей, підтримання високого рівня функціональної підготовленості та спортивної мотивації;

-досягнення найвищого рівня витривалості, опанування високих і максимальних тренувальних навантажень;

-удосконалення технічної підготовленості;

-максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня проходження трас на трудність і швидкість;

-розширення психологічних знань та умінь, досягнення високого рівня психічної готовності до змагань;

-індивідуалізація силової, техніко-тактичної, психічної та морально-вольової підготовки;

-досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності.

**V етап – збереження досягнень і завершення спортивної кар'єри.**

Завдання:

-підтримка досягнутого рівня майстерності за умов відносно невеликих навантажень;

-поступове зменшення стартів і навантажень, завершення змагальної діяльності.

### 1.3. Вікові особливості спортивної підготовки

Таблиця 1

Вік Вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
8-9 років	Вік інтенсивного зростання і розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність і значний розвиток рухової функції дозволяють вважати його сприятливим для початку регулярних занять скелелазінням У цьому віці відносно швидко виникають умовно-рефлекторні зв'язки на цілісні дії, і, чим конкретнішою є дія завдання, тим успішнішим буде його виконання:	
	1. Хребетний стовп відрізняється великою гнучкістю та нестійкістю вигинів.	Потрібно більше уваги приділяти формуванню правильної постави
	2. Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний, недостатньо міцний.	Доцільно цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість

3. Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних, тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів.	Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі.	Навантаження має бути помірної інтенсивності, дрібного характеру
5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика - до 15 хв.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими

Продовження табл. 1

Вік Вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
	6. На початковому спортивного тренування велика роль у сприйнятті інформації про рухи належить зоровому аналізаторові. На цей вік припадає сенситивний період розвитку швидкісних здібностей та спритності	При навчанні руховим діям переважає наочний метод (демонстрація та перегляд відео матеріалів). Доцільно використовувати вправи на розвиток здібностей до орієнтування у просторі та часі за допомогою ігрового методу
10-12 років	Практично все, що сказано про попередній вік, стосується і цього, Але мають місце також свої особливості	
	1. Відбуваються суттєві зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей.	Потрібно використовувати цей період для навчання нових, у тому числі складніших дій, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних якостей, особливо швидкісно-силових, спритності, гнучкості
	2. Значного розвитку досягає кора головного мозку; II сигнальна система, слово набувають все більшого значення.	Усе більшого значення у навчанні набувають словесні методи
	3. Силові та статичні вправи викликають швидку втому, краще сприймаються короточасні швидкісно-силові вправи.	Доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
	4. У дітей 10-12 років тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою.	Слід розвивати активну гнучкість

	<p>5. Серце при фізичному навантаженні витрачає значно більше енергії, ніж серце дорослого. Хвилиний об'єм крові збільшується за рахунок учащення серцевих скорочень при незначному збільшенні ударного об'єму</p>	<p>Для збереження працездатності слід змінювати зміст і характер роботи, а також робити часті перерви між вправами</p>
--	--	--

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
13-15 років	<p>3 точки зору фізіології, підлітковий вік - це вік статевого дозрівання, що характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму</p>	
	<p>1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування постаті.</p>	<p>Необхідні інтенсифікація навантажень і подальший розвиток силових якостей</p>
	<p>2. В даному віці в дівчаток з'являється овуляторно-менструальний цикл (ОМЦ)</p>	<p>Планування навантажень різної величини і спрямованості повинно враховувати індивідуальну динаміку працездатності та самопочуття на протязі ОМЦ за різними фазами.</p>
	<p>3. Має місце найбільший приріст відносної сили, підлітки успішно справляються з динамічними вправами у висі.</p>	<p>Тренувальний процес спрямований на проходження трас високої складності з кількістю зачіпок від 30 до 50</p>
	<p>4. Швидкість м'язових скорочень значної кількості груп досягає такого ж самого рівня, як у 20-30-річних людей.</p>	<p>Швидкісне лазіння досягає найбільшого обсягу, значно покращується час проходження маршруту</p>
	<p>5. У поведінці визначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними до подразників, що їх спричиняють</p>	<p>Одним з найважливіших завдань є виховання стриманості та поміркованості. Конче потрібні сприятливі умови, доброзичливість і взаєморозуміння</p>
16-17 років	<p>Для цього віку характерним є високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. Можна очікувати високих спортивних результатів.</p>	

#### **1.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки**

Навантаження у скелелазінні є мірою дії фізичних навантажень і супутних чинників на організм тих, хто займається, яка визначається рівнем відповідності його реакції на це.

Навантаження поділяють:

*за характером* – тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, особні та глобальні;

*за величиною* – мале, середнє, значне чи коло граничне, велике чи граничне (відносно до можливостей спортсмена);

*за спрямованістю* - такі, що більшою мірою вирішують окремі види підготовки (технічна, фізична, координаційна та ін.);

Величину тренувального та змагального навантажень прийнято оцінювати з його зовнішнього та внутрішнього боків. Зовнішній бік навантаження визначається обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи.

Обсяг роботи скелелазя вимірюється окремими кількісними показниками: кількість пройдених маршрутів, кількість підходів за відповідний час, кількість пройдених болдерінгів, кількість тренувального часу.

Інтенсивність навантаження дає більш чітку картину дії на організм спортсмена і може бути класифікована за трьома рівнями:

загальна інтенсивність – відношення кількісних показників до тренувального часу;

інтенсивність з урахуванням складності завдань;

інтенсивність з урахуванням складності завдань та якості їх виконання.

"Внутрішній" бік навантаження визначається функціональними змінами, що відбуваються в організмі, – у серцево-судинній, дихальній, центральній нервовій системах. Результатом цього є якість виконання завдання, характер і тривалість періоду відновлення. Поширеними об'єктивними показниками правлять латентний період рухової реакції, дані серцево-судинних скорочень (частота серцевих скорочень за 20 с одразу після навантаження), вага спортсмена. Найбільш використовуваними є відносно прості, але досить об'єктивні педагогічні спостереження (табл. № 2).

**Симптоми стомлення після навантаження різної величини  
(Harre, 1982)**

Показник	Навантаження			Відновлювальний період після надмірного навантаження
	Середнє	Велике	Надмірне	
Забарвлення шкіри	Легке почервоніння	Сильне почервоніння	Дуже сильне почервоніння або надмірна блідість	Блідість зберігається протягом кількох днів
Рухи	Упевнене виконання	Збільшення помилок, зниження точності, поява невпевненості	Сильне порушення координації, мляве виконання рухів	Порушення рухів і безсилля на наступному тренувальному занятті
Зосередженість	Нормальна, коригуючі вказівки виконуються, повна увага під час пояснення та показу рухів	Неуважність під час пояснення, зниження сприйняття під час удосконалення технічних навичок, а також здатності зосереджуватися	Значне зниження зосередженості, велика нервозність, неуважність, дуже уповільнена реакція	Неуважність, нездатність до виправлення рухів після 24 або 48 год. відпочинку, нездатність зосередитися під час розумової роботи
Загальне самопочуття	Ніяких скарг, виконуються всі завдання	Слабкість у м'язах, значно утруднене дихання, наростання безсилля, явно знижена працездатність	«Свинцева важкість» у м'язах, запаморочення, нудота	

Показник	Навантаження			Відновлювальний період після надмірного навантаження
	Середнє	Велике	Надмірне	

Готовність до досягнень	Стійке бажання продовжувати тренування	Знижена активність, намагання збільшити паузи між підходами, зниження готовності продовжувати тренуван	Бажання повного спокою та відмовлення працювати	Небажання тренуватися наступного дня, байдужість.
Настрій	Піднесений, радісний, збуджений	Трохи стишений, але радісний, якщо тренування відповідають очікуванню радості щодо майбутнього тренування	Виникнення сумнівів у цінності та суті тренування, побоювання перед новим тренуванням	Пригніченість незникаючі щодо цінності тренування, пошук приводу для відсутності на тренуванні

### **Педагогічні засоби відновлення:**

1. Планування навантаження, побудова процесу підготовки: відповідність навантаження функціональним можливостям спортсменів; відповідність змісту підготовки етапу багаторічної підготовки, періоду, макроциклу тощо; планування занять, мікроциклів відновлювального характеру; спеціальні переключення ( швидкість-боулдерінг, трудність-швидкість тощо) у програмах занять і мікроциклів, раціональна індивідуальна побудова основної та заключної частин заняття;
2. Розпорядок життя та спортивної діяльності: умови для тренування та відпочинку; поєднання навчання з тренувальним процесом; раціональне використання індивідуальних і групових форм роботи, виконання вправ для активного відпочинку та створення позитивного фону занять.

### **Психологічні засоби відновлення:**

1. Психорегулювальні - аутогенне тренування, м'язова релаксація, музика;
2. Психогігієнічні – позитивний психологічний клімат у групі, а також у стосунках у родині та з друзями; позитивна емоційна насиченість занять, формування значущих мотивів і сприятливого ставлення до тренувань.

### **Медико-біологічні засоби:**

1. Гігієнічні - раціональний та стабільний розпорядок дня; повноцінний відпочинок і сон ( нічний сон не менше 8-9 год. за добу); відповідність спортивного одягу та спорядження завданням та умовам підготовки і змагань; стан оснащення спортивних споруд; тренування переважно у сприятливий час доби з 10 до 19 годин;
2. Фізіотерапевтичні - масаж ( загальний, локальний, точковий та ін.); сауна і парна; гідропроцедури та різні види душу ( теплий,

контрастний тощо) ; електропроцедури ( електрофорез, аероіонізація тощо); опромінення ( світлове, інфрачервоне, ультрафіолетове); магнітотерапія, ультразвук, іонофорез; спортивні розтирки ;

3. Харчування - збалансоване за енергетичною цінністю (3-4 - разове) та складом ( білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, вода); спеціалізоване харчування ( вітаміни, поживні суміші, соки, напої) до і під час тренування;

4. Фармакологічні – речовини, що сприяють відновленню запасу енергії, підвищують стійкість організму до стресу, стимулюють функції кровотворення; адаптогени рослинного та тваринного походження; зігрівальні, знеболювальні та протизапальні препарати.

## **2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ**

До навчальних груп зі скелелазіння зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли восьмирічного віку.

Навчальні групи у спортивних школах комплектуються з найбільш здібних юнаків і дівчат, які виявили бажання займатися скелелазінням або мають тренувальний досвід занять у споріднених видах спорту (гімнастика, акробатика, стрибки на батуті та інші складнокоординаційні види спорту).

У табл. 3 наведені вимоги щодо наповнювання навчальних груп і навчального навантаження у спортивних школах.

Зарахування спортсменів на черговий рік навчання або етап підготовки проводиться за умов зростання їх результатів за підсумками тестування із загальної, спеціальної фізичної, технічної підготовки. Якщо спортсмен не виконав перехідних вимог до чергової групи, його переводять до спортивно-оздоровчої групи. При поліпшенні результатів він може бути відновлений на той рік навчання, з якого був переведений на спортивно-оздоровчий етап.

### **2.1. Комплектування груп і режим роботи (табл. 3)**

Комплектування навчальних груп проводиться на підставі загальноприйнятої системи багаторічної підготовки з урахуванням вікових закономірностей формування рухових якостей та становлення спортивної майстерності.

Спортивна школа організує роботу зі спортсменами протягом усього календарного року. У період канікул спортивні школи можуть відкривати у встановленому порядку спортивні або спортивно-оздоровчі табори з денним перебуванням, проводити навчально-тренувальні збори.

Вихованці перебувають у літньому спортивно-оздоровчому таборі 6 тижнів або самостійно за завданням тренера підтримують свою спортивну форму (перехідний період або активний відпочинок).

## Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості наприкінці навчального року
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	8	8	6	Складання контрольних нормативів навчальної програми
2-й	9	6	8	
<b>Групи базової підготовки</b>				
1-й	10	6	12	II юнацький розряд
2-й	11	5	14	I юнацький розряд
2-й	12	4	18	III розряд
Більше 3	13	4	20	II розряд
<b>Групи спеціальної підготовки</b>				
1-й	14	4	24	1 розряд
2-й	15	4	26	50% 1 розряд, 50% КМС
Більше 2	16	3	28	КМС
<b>Групи підготовки до вищої спортивної майстерності</b>				
Увесь термін	17 і старші	2	32*	МС, МСМК

\* За наявності у складі групи, членів або кандидатів до збірної команд України зі скелелазіння кількість годин може бути збільшена до 36.

Навчальний рік починається з 1 вересня й завершується, як правило, у липні. Річний обсяг роботи по роках навчання визначається з розрахунку тижневого режиму роботи для певної групи на 46 тижнів і 6 тижнів роботи за індивідуальними планами учнів-спортсменів у період їхнього активного відпочинку. На етапах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності планування річного циклу підготовки визначається календарем змагань, тому тривалість сезону підготовки встановлюється адміністрацією школи індивідуально.

Розклад зайняти (тренувань) складається адміністрацією спортивної школи за поданням тренера-викладача з метою встановлення більш сприятливого режиму тренувань, відпочинку тих, хто займається, навчання їх у загальноосвітніх та інших установах.

Штатний розклад спортивної школи визначається самостійно залежно від цілей та



загартовування та харчування спортсмена										
Правила змагань і суддівська термінологія	-	-	2	2	2	2	3	3	3	3
Єдина спортивна класифікація, спортивні розряди	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Лікарсько-педагогічний контроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті	-	-	2	2	2	2	3	3	3	4
Загальна характеристика спортивного тренування	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2

Тема заняття	Група									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Стратегія, техніка й тактика скелелазіння	1	2	2	3	3	3	6	8	8	8
Всього:	6	8	17	18	19	20	25	27	27	33

### План теоретичної підготовки

#### 1. Історія розвитку скелелазіння

Стислий огляд розвитку скелелазіння. Перспективи скелелазіння як олімпійського виду спорту. Видатні скелелазі світу.

#### 2. Досягнення українських скелелазів на міжнародних змаганнях.

Розвиток скелелазіння в Україні. Досягнення скелелазів України на

Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу та Європи. Вступ Федерації альпінізму і скелелазіння України (ФАіС) в Міжнародний Союз Альпіністських Асоціацій (UIAA). Створення Міжнародної Федерації спортивного скелелазіння (IFSC).

#### 3. Правила техніки безпеки.

Основні вимоги до техніки безпеки на тренуваннях та змаганнях. Організація і вимоги до страховки. Види та прийоми страховки. Засоби запобігання нещасним випадкам під час тренувальних занять. Профілактика травматизму.

#### 4. Місце проведення занять, спорядження та інвентар.

Матеріально-технічне забезпечення спеціалізованих залів. Структура стендів штучного рельєфу. Зміни рельєфу (поставлення трас). Моделювання тренувальних і змагальних трас. Спорядження для скелелазіння, правила його зберігання та експлуатації.

5. Основні напрями та тенденції розвитку сучасного скелелазіння. Первинні та сучасні види спортивного лазіння. Аналіз вищої спортивної майстерності в скелелазінні, провідні тенденції його розвитку. Нові напрями в техніці, тактиці, методиці тренування, в правилах змагань, розробці спортивного спорядження та технології споруди скеледромів. Найважливіші українські міжнародні змагання.

Фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовка. Взаємозв'язок усіх сторін підготовленості. Значення окремих видів підготовки в скелелазінні. Типові завдання, засоби, кожного з видів підготовки, їх вплив на підвищення спортивних досягнень.

6. Будова та функції організму людини.

Стислі відомості про будову та функції організму людини. Принципи спортивної фізіології. Вплив систематичних занять спортом на функціональні системи організму.

7. Режим роботи та відпочинку, гігієна, загартовування та харчування спортсмена.

Уявлення про гігієну та санітарію. Гігієна тіла, порожнини рота і зубів. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Оптимальне поєднання роботи й відпочинку. Значення, основні правила загартовування. Уявлення про раціональне харчування та загальні втрати енергії протягом доби. Особливості харчування спортсменів в період тренувальних зборів і змагань. Системи харчування, її вплив на розвиток фізичних якостей.

8. Правила змагань і суддівська термінологія.

Змагання у системі спортивного тренування. Календар змагань. Права та обов'язки учасників змагань. Вивчення правил змагань. Міжнародна термінологія та її використання в суддівстві змагань.

9. Єдина спортивна класифікація, спортивні розряди. Начення спортивної класифікації в системі фізичного виховання. Завдання спортивної класифікації. Основні поняття спортивної класифікації (спортивні розряди, спортивне звання, розрядні норми й вимоги). Присвоєння спортивних звань і розрядів.

10. Лікарсько-педагогічний контроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті.

Основні поняття про лікарсько-педагогічний контроль. Самоконтроль під час занять спортом. Поняття про стомлення та перевтомлення. Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом. Види й причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги при нещасних випадках. Протипоказання до тренувальних занять та участі в змаганнях. Загальні уявлення про відновлювальні засоби. Види засобів відновлення.

11. Загальна характеристика спортивного тренування.

Система спортивного тренування. Мета, завдання, принципи та методи спортивного тренування, зміст спортивного тренування. Характерні особливості спортивного тренування юних спортсменів. Фізичні якості та

методи їх розвитку. Планування, моделювання та контроль в системі підготовки спортсменів. Методика ведення тренувального щоденника.

## 12. Стратегія, техніка й тактика скелелазіння.

Поняття про техніку й тактику скелелазіння. Взаємозв'язок техніки з іншими компонентами підготовленості спортсмена. Компоненти ефективності техніки: енергетична економічність, адекватність рухів, результативність, достатній запас технічних прийомів, точність рухів, стабільність, варіативність. Значення вчасного засвоєння технічних елементів. Індивідуальні особливості техніки спортсменів. Якісні показники тактики: швидкість і гнучкість тактичного мислення, вибір адекватних технічних елементів і вчасне виконання потрібних рухів. Особливості тактики проходження трас різноманітного характеру. Аналіз техніки основних положень і рухів. Стратегія як основний елемент підготовки до змагань.

## 3.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка (для всіх груп)

### Загальна фізична підготовка

*Загальна фізична підготовка (ЗФП)* — це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямований на всебічний та гармонійний фізичний розвиток людини.

ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальній працездатності, є підґрунтям (базою) для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту.

Перед ЗФП ставляться наступні завдання:

досягти гармонійного розвитку мускулатури тіла та відповідної сили м'язів;

придбати загальну витривалість;

підвищити швидкість виконання різноманітних рухів, загальні швидкісні здібності;

збільшити рухливість основних суглобів, еластичність м'язів;

навчитися виконувати рухи без зайвого напруження, оволодіти вмінням розслаблятися.

Із загальною фізичною підготовкою пов'язане досягнення *фізичної досконалості* — рівня здоров'я та всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних до вимог людської діяльності у визначених історично умовах виробництва, що склалися, військової справи та інших сферах суспільного життя. Конкретні принципи та показники фізичної досконалості завжди визначаються реальними запитами та умовами життя суспільства на кожному історичному етапі. Проте в них також завжди присутня вимога до високого рівня здоров'я та загальної працездатності. При цьому слід пам'ятати, що навіть достатньо висока загальна фізична підготовленість часто не може забезпечити успіху в конкретній спортивній дисципліні або в різних видах професійної праці. А це означає, що в одних випадках потрібний підвищений розвиток витривалості, в інших — сили і так далі, тобто необхідна спеціальна підготовка.

***Вправи без предметів для загального розвитку***

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: рухи руками в різних положеннях – стоячи, сидячи, лежачи; згинання - розгинання, колові рухи, махові рухи, відведення - приведення, ривки, рухи під час ходьби, перегони тощо.

Вправи для м'язів шиї та тулуба: нахили та повороти голови; нахили тулуба уперед, назад, убік, колові рухи, поєднання нахилів і поворотів тулуба; вправи на координацію рухів, формування правильної постави, розтягнення і розслаблення; підняття прямих і зігнутих ніг лежачи на гімнастичній лаві.

Вправи для м'язів ніг: підйоми на носках, різноманітні рухи прямими й зігнутими ногами, махи перед собою, в боки, назад; випади вперед і в боки, зміна випадів з додатковими пружистими рухами; підстрибування та виплигування з різних початкових положень, стрибки на місці та в русі.

### ***Вправи з предметами***

Вправи зі скакалкою: стрибки на одній та двох ногах, з однієї ноги на іншу; підстрибування з подвійним обертом скакалки; стрибки зі скакалкою, рухаючись прямо та по колу.

Вправи з набивним м'ячем: м'яч в руках - згинання та розгинання рук, колові рухи руками та тулубом; перекидання м'яча стоячи в парах і в колі з різних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи) різними способами – поштовхом від грудей, від плеча однією рукою, кидок двома руками через голову, між ніг; змагання на дальність кидка однією та двома руками, естафети з м'ячами.

### ***Вправи на гімнастичних приладах***

Вправи на гімнастичній лаві: сидячи – нахили та повороти тулуба, підняття ніг або тулуба вгору, зведення - розведення ніг, колові рухи, утримання ніг або тулуба в різноманітних положеннях; стрибки через лавку, на лаву.

На гімнастичному канаті: лазіння по канату за допомогою рук і ніг, без допомоги ніг; підняття ніг вгору у висі на двох руках, на одній руці.

На брусах: упор на руках, стійка на прямих руках, згинання - розгинання рук, утримання прямих або зігнутих ніг під різними кутами до тулуба в упорі на руках.

На перекладині: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним), різновисокі підтягування; підняття прямих і зігнутих ніг до перекладини, утримання піднятих ніг; підйом переворотом.

На гімнастичній стінці: у висі – підняття та опускання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами; стоячи біля стінки – нахили назад; стоячи – махи правою (лівою) ногою в боки, назад.

### ***Вправи з інших видів спорту***

Акробатика: перекиди вперед і назад, «міст» з в.п. лежачи та стоячи; стійки на лопатках, голові та руках; переворот «колесом».

Легка атлетика: біг на короткі (30, 60, 100 м) і середні дистанції; кросовий біг на 1000 і 3000 м; стрибки в довжину та висоту; потрійний

стрибок; «олелячий» біг, біг з прямими ногами, спиною вперед; прискорення з різних в.п.

Плавання: для новачків - засвоєння техніки одного із способів плавання; плавання на дистанції 25, 50 і 100 м без урахування часу; ігри на воді; засоби порятунку потопуючих.

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс великий та настільний, рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів (підбираються з урахуванням віку учнів-спортсменів), естафети з подоланням перешкод.

Туризм: походи вихідного дня, заміські мандрівки, туристські походи.

## **Спеціальна фізична підготовка**

*Спеціальна фізична підготовка* — це процес виховання фізичних якостей, що забезпечує переважний розвиток тих рухових здібностей, які необхідні для конкретної спортивної дисципліни (виду спорту) або виду трудової діяльності.

Вправи для розвитку швидкісних якостей:

біг - на швидкість (30, 60, 100 м); з раптовою зміною напрямку (човниковий біг 3x10 м, 3x20 м, тощо); з прискоренням за сигналом.

вистрибування вгору з опорної ноги та двох рук на шведських сходах, кількість разів за інтервал часу (10 с);

швидкісне ведення м'яча (баскетбольного, волейбольного) однією рукою; швидкісні передачі м'яча у парних вправах, на місці, під час ходьби або бігу;

стрибки - зі скакалкою за 10-15 с, з двома - трьома обертами за один підскік; у довжину з місця або з розбігу; з високим підніманням колін до грудей;

швидкісні підтягання на перекладині за інтервал часу (10 с);

швидкісний підйом - на руках по похилих сходах; на похилих сходах перехоплюванням двох рук водночас.

зміна ніг стрибками на зачіпці;

вистрибування на планку кампус-борда за інтервал часу (10 с).

Вправи для розвитку спритності:

жонгливання тенісними м'ячами або іншими невеликими предметами.

Вправи для розвитку рівноваги: ходьба по брусу, тросу або натягнутій вірвовці; ходьба із заплющеними очима; стійки на одній та двох ногах із заплющеними очима;

рухливі та спортивні ігри з м'ячем;

жонгливання футбольним м'ячем ногами;

набивання «соксу» - маленького м'якого м'яча.

Вправи для розвитку сили:

підтягування - на перекладині на двох та одній руці; на двох перекладинах різної висоти (одна рука вище іншої); з утриманням проміжних положень згину руки протягом деякого часу (5, 10 с); за голову; перекочування з однієї руки на іншу (руки зігнуті, підборіддя над перекладиною); на планках різної ширини;

виси - на перекладині та планках з вантажем, на планках різної ширини на одній та двох руках;

підйом по похилих сходах за допомогою рук з обтяженням;  
пересування по скелелазному тренажеру тільки за допомогою рук;  
вправи на кампус-борді - перехоплення за кожну планку, через одну або дві планки; перестрибування з однієї планки на іншу, тільки за допомогою рук;  
лазіння по коротких і важких трасах (болдеринг);  
згинання-розгинання рук в упорі лежачи, в стійці на руках, в упорі на брусах;  
присідання на двох ногах з обтяженням, присідання на одній нозі;  
закрокування однією ногою на щабель заввишки близько 30 см;  
становя тяга гирі або гіперекстензія.

#### Вправи для розвитку витривалості:

біг по пересіченій місцевості 1-5 км;  
плавання різноманітними способами 100-500 м;  
виси на прямих і зігнутих руках на перекладині та планках;  
підтягування на перекладині на двох руках;  
утримання тіла в завершальній точці підтягування на двох руках;  
виси на зачіпках або планках на одній та двох руках з дозованим відпочинком;

лазіння - по довгих трасах середньої трудності з короткими паузами для відпочинку; по простих трасах з фіксацією різних положень тіла; швидкісне лазіння в змагальному режимі з дозованим відпочинком.

#### Вправи для розвитку гнучкості:

махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою;  
нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних в. п.;  
«міст» - із стійки на руках, з положення лежачи на спині, нахилом назад;  
вправи на гімнастичних сходах, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах; пружисті похитування в положенні випаду;  
статичні утримання піднятих ніг (вперед, в боки) для розвитку активної гнучкості;

шпагати та напівшпагати;

- вправи з хатха-йоги - «плуг», «лотос», «метелик».

#### Вправи для розвитку координації

Спортивні ігри, акробатика, стрибки на батуті, заняття аеробікою, фітнесом, засвоєння прийомів самозахисту.

*Оздоровчі сили природного середовища та гігієнічні чинники також є засобами фізичного виховання.* Такі природні чинники, як сонячна радіація, властивості повітряного та водного середовища, правлять засобами зміцнення здоров'я, загартовування та підвищення працездатності людини.

Оздоровчі сили природи використовуються в процесі фізичного виховання в двох напрямках:

як супутні умови (заняття на відкритому повітрі, в умовах гірського клімату), що посилюють дію фізичних вправ;

під час спеціальних дозованих процедур (сеанси загартовування, повітряні, сонячні та водні ванни).

Фізичні вправи у поєднанні з природними чинниками загартовування

допомагають підвищити загальну стійкість організму до низки несприятливих дій зовнішнього середовища.

Додержання гігієнічних правил у процесі фізичного виховання посилює позитивний ефект фізичних вправ. Дотримання вимог гігієни до режиму, навантажень і відпочинку, харчування тазовнішніх умов занять (чистота, освітленість, вентиляція місць занять) сприяють підвищенню ефективності фізичних вправ, що виконуються.

## **4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **4.1. Відбір**

До груп початкової підготовки зараховуються діти 8 – 9 років, які бажають займатися скелелазінням і не мають медичних протипоказань для занять спортом (повинні мати письмовий дозвіл лікаря). Можуть також зараховуватися діти молодшого віку, але не менше 6 років, за письмовою заявою батьків і дозволом наданим медичною установою міста (населеного пункту). Під час відбору звернути увагу на такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, страх висоти, стан психічної та нервової систем.

Мета відбору – виявлення дітей з подальшим вихованням у них зацікавленості до занять скелелазінням, працьовитості та дисциплінованості, всебічно фізично розвинених.

Для визначення підготовленості дітей можна використовувати контроліні нормативи, що наведені у табл. 5.

### **4.2. Планування навчально-тренувального процесу**

На етапі початкової підготовки здійснюється спортивно-оздоровча та виховна робота, спрямована на всебічну фізичну підготовку та оволодіння засадами техніки скелелазіння та виконання контрольних нормативів для зарахування в групи попередньої базової підготовки.

Тривалість занять в групах ПП 2 роки, після закінчення яких за підсумками складання контрольних нормативів діти переводяться до груп попередньої базової підготовки.

Основний зміст етапу початкової підготовки - засвоєння навичок скелелазіння та розвиток основних рухових якостей (чіпкість, швидкість, спритність, швидкісно-силові можливості, гнучкість). На даному етапі з урахуванням психофізіологічного розвитку дитини в тренуванні переважає ігровий метод.

Для етапу початкової підготовки характерною є відсутність періодизації навчально-тренувального процесу, тобто в річному циклі не виділяються періоди підготовки, а контрольні змагання проводяться за поточним матеріалом без цілеспрямованої підготовки до них.

Навчальні плани для груп початкової підготовки 1-го та 2-го років навчання наведені в табл. 6, 7.

### **4.3. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**

## Теоретичний матеріал

### **1. Історія розвитку скелелазіння.**

Стислий огляд історії розвитку скелелазіння. Перспективи скелелазіння як олімпійського виду спорту. Видатні скелелазі світу.

### **Правила техніки безпеки.**

Основні вимоги до техніки безпеки на тренуваннях та змаганнях. Організація та вимоги до страховки. Види та прийоми страховки. Засоби запобігання нещасним випадкам під час тренувальних занять. Профілактика травматизму.

### **6. Будова та функції організму людини.**

Стислі відомості про будову і функції організму людини. Принципи спортивної фізіології. Вплив систематичних занять спортом на функціональні системи організму.

### **7. Режим роботи та відпочинку, гігієна, загартовування, харчування спортсмена.**

Уявлення про гігієну та санітарію. Гігієна тіла, порожнини рота, зубів. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Оптимальне поєднання роботи й відпочинку. Значення, основні правила загартовування. Уявлення про раціональне харчування та загальні витрати енергії протягом доби. Особливості харчування спортсменів в період тренувальних зборів і змагань. Системи харчування. Їх вплив на розвиток фізичних якостей.

### **11. Стратегія, техніка й тактика скелелазіння.**

Поняття про техніко-тактичну підготовленість спортсмена. Взаємозв'язок техніки з іншими компонентами підготовленості спортсмена. Компоненти ефективності техніки: енергетична економічність, адекватність рухів, результативність, достатній запас технічних прийомів, точність рухів, стабільність, варіативність. Роль вчасного засвоєння технічних елементів. Індивідуальні особливості техніки спортсменів. Якісні показники тактики: швидкість синтезу інформації, гнучкість тактичного мислення, вибір адекватних дій, вчасність їх реалізації. Особливості тактики проходження трас різноманітного характеру. Аналіз техніки основних положень і рухів.



**НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 2-го РОКУ  
НАВЧАННЯ, год**

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-	8
Загальна фізична підготовка	10	10	8	10	10	8	10	8	8	10	14	14	120
Спеціальна фізична підготовка	14	18	16	18	18	18	18	18	16	16	8	8	186
Техніко-тактична підготовка	8	8	8	8	6	8	6	8	8	8	12	12	100
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Складання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	34	36	34	36	36	34	36	34	34	34	34	34	416

## 4.4. Фізична підготовка

### 4.4.1. Особливості розвитку рухових якостей у дітей 8-10 років

У зв'язку з неодноразовим формуванням органів і систем організму дитини становлення різних фізичних якостей також протікає гетерохронно. З урахуванням даної концепції в групах початкової підготовки доцільно використовувати засоби та методи, переважно спрямовані на розвиток швидкості, спритності та гнучкості.

*Швидкість* – це комплекс функціональних властивостей людини, що визначає швидкісні характеристики рухів і час рухової реакції. Швидкість простої та складної рухових реакцій у дівчаток і хлопчиків значно збільшується у 7 – 9 років. Молодший шкільний вік є періодом активного формування швидкісних здібностей.

*Сила* – здатність людини протистояти значному зовнішньому опору за допомогою м'язових зусиль. У дітей 9 -10 років спостерігається значний приріст сили кисті та спини, що важливо враховувати при розвитку чіпкості. У 8-10 років переважно застосовуються засоби та методи швидкісно-силової спрямованості.

*Спритність* визначається здатністю швидко оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність (складова координаційних здібностей). Точність просторової орієнтації рухів вважається одним із значних проявів спритності. У 7 - 10 років спостерігається найбільш інтенсивний розвиток функцій динамічної рівноваги. Сприятливим періодом для розвитку спритності є 8 - 11 років у дівчаток і 8 – 9 років у хлопчиків.

*Гнучкість* - здатність виконувати рухові дії з великою амплітудою. Виділяють *активну* (прояв високої рухливості суглобів за рахунок власних м'язових зусиль) і *пасивну* (за рахунок зовнішньої допомоги) гнучкість. Значний приріст рухливості всіх суглобів у хлопчиків і дівчаток відзначається в період від 7 до 10 років. Слід зазначити, що гнучкість з часом знижується, особливо під впливом силового тренування (гіпертрофія м'язової тканини) і тому засоби, спрямовані на її розвиток, використовуються впродовж всіх етапів багаторічної підготовки.

### 4.4.2. Засоби та методи загальної фізичної підготовки.

*Засобитаі методи, спрямовані на розвиток швидкості та спритності:*

волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс великий та настільний, рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів (добираються з урахуванням віку вихованців), естафети з подоланням перешкод.

*Засоби та методи, скеровані на розвиток швидкісно-силових здібностей:*

стрибки зі скакалкою за 10-15 с, з двома та трьома обертами за один підскок; стрибки в довжину з місця або з розгону; стрибки з високим підніманням колін до грудей;

швидкісне ведення м'яча (баскетбольного, волейбольного) однією рукою;  
швидкі передачі м'яча;  
виси на перекладині та планці кампус-борда (шириною 2 см);  
скелелазіння по маршрутах з урахуванням часу.

*Засоби та методи, спрямовані на розвиток гнучкості:* нахили тулуба до колін з положення стоячи або сидячи, нахили тулуба в боки й назад; "міст" із стійки на руках; нахил тулуба вперед з положення сидячи ноги нарізно, перекочування з однієї ноги на іншу, поперечний та подовжній шпагат, «метелик» (всі вправи виконуються з максимальною амплітудою).

#### **4.5. Техніко-тактична підготовка**

Вивчення техніко-тактичних знань і навичок скелелазіння:  
основні положення та рухи;

основні види хватів - пасивний, активний, ребром долоні, зворотний;

основні види перехоплень - прямий, діагональний, навхрест;  
основні рухи ногами - накочування, упор, контрупор, розпір.  
сполучення різноманітних технічних елементів і рухів різної технічної складності;

підступання ногами, опір на ноги, прямі перехоплення руками з наступними заступаннями ногами на відповідні зачіпки;

перехоплення навхрест: над опорною рукою, з-під опорної руки  
перехоплення навхрест з положень розпору, накочування;  
накочування на п'ятку, використання захвату ногою на різних кутах і карнизах;

вправи для вивчення техніки швидкісного лазіння.

Участь у змаганнях з техніки виконання основних елементів і прийомів, контрольних змаганнях відповідно до офіційних планів.

Таблиця 8

**Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки  
для груп базової підготовки 1 – 2-го років навчання, год**

Контрольна вправа	Рік навчання, юнаки/ дівчата			
	1-й		2-й	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Біг на 30 м, с	4,8 / 5,2	4,5 / 4,9	4,4 / 4,8	4,0 / 4,5
Човниковий біг 10 м X 3, с	8,6 / 9,8	8,3 / 9,6	8,4 / 9,8	8,0 / 9,5
Крос без урахування часу, м	1800 / 1100	1200 / 1300	2100 / 1400	2300 / 1500
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	20 / 10	30 / 15	30 / 15	35 / 20
Підтягування на перекладині, к-сть разів	8 / 3	10 / 5	10 / 6	14 / 9
Вис на зігнутих руках (кут у ліктьовому суглобі 90 °), с	25 / 15	30 / 20	35 / 25	40 / 30
Піднімання ніг до перекладини, к-сть разів	10 / 6	12 / 8	12 / 8	14 / 10
Підтягування на планці шириною 2 см, к-сть разів ,	2 / 1	3 / 2	3 / 2	5 / 3
Гіперекстензія (піднімання тулуба лежачи на лаві обличчям до підлоги), к-сть разів	10 / 8	14 / 12	14 / 12	20 / 15
Присідання на одній нозі, потім на другій, к-сть разів	22 / 16	30 / 20	30 / 20	35 / 22

Таблиця 8

**Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки  
для груп базової підготовки 3 – 4-го років навчання, год**

Контрольна вправа	Рік навчання, юнаки/ дівчата			
	3-й		4-й	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Біг 60 м, с	4,8 / 5,2	8,6 / 9,4	8,4 / 9,2	8,1 / 9,0
Присідання на одній нозі, потім на другій, к-сть разів	35 / 22	40 / 26	40 / 26	46 / 30
Підтягування на перекладині, к-сть разів	14 / 9	18 / 11	18 / 11	22 / 13
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	36 / 22	38 / 24	40 / 26	45 / 28
Вис на перекладині на зігнутій руці, с	8 / 4	10 / 6	12 / 8	14 / 10
Піднімання ніг до перекладини, к-сть разів	14 / 10	16 / 12	16 / 12	18 / 14
Вис на планці шириною 1,5 см на 2-х руках, с	30 / 15	35 / 18	40 / 24	45 / 30
Підтягування на планці шириною 2 см, к-сть разів ,	6 / 3	8 / 4	8 / 4	10 / 6
Лазіння на штучному рельєфі (нахил від вертикалі 30°), хв.	2,5 / 1,5	3 / 2	3,5 / 2,5	4 / 3
Крос 500 м, хв..	3,5 / 4,2	3,2 / 4,0	3,2 / 4,0	3,0 / 3,8

## 5. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 5.1. Відбір

Групи ПБП формуються на конкурсних засадах із здорових дітей 10-13 років, які пройшли необхідну підготовку не менше одного року, виконали нормативи з фізичної та спеціальної підготовки. Тривалість цього етапу підготовки 4 роки. Наповнюваність групи для 1-го та 2-го років навчання 8 чол., 3-го та 4-го років – 6. Перехід до наступного року навчання здійснюється за умови виконання вихованцями контрольних нормативів (табл. 8, 9) із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

*Мета підготовки* - на основі різнобічної базової підготовки виховання юних скелелазів масових спортивних розрядів, здатних регулярно займатися обраним видом спорту.

### 5.2. Планування річного циклу підготовки (табл. 10, 13)

Основною спрямованістю тренувального процесу на цьому етапі є:

вивчення та удосконалення базових техніко-тактичних знань і навичок скелелазіння - вдосконалення техніки рухів, вивчення складних технічних елементів, лазіння по стінах з негативним кутом нахилу (більше 90°), вивчення різних способів зав'язування вузлів на вірьовці, вибір раціональних поз для відновлення);

удосконалення техніки швидкісного лазіння - визначення правильного порядку рухів під час проглядання тренувальних і змагальних трас, відпрацювання старту та фінішу, моделювання умов змагань – парні перегони;

створення запасу рухливості в суглобах із застосуванням активних та активно-пасивних вправ;

розвиток аеробних можливостей за допомогою засобів ЗФП (біг, плавання тощо);

поступове збільшення пульсової інтенсивності навантажень на тренуваннях з епізодичним використанням в тренувальному процесі навантажень анаеробно-гліколітичної спрямованості тривалістю 45-90 с (для розвитку силової витривалості);

участь в офіційних змаганнях.

У цілому цей етап вважається найбільш важливим для розвитку аеробних можливостей юних спортсменів. Для нього характерним прогресоване збільшення загального обсягу спеціальної підготовки, а також широке використання засобів ЗФП.

### 5.3. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

#### Теоретичний матеріал

**1. Досягнення українських скелелазів на міжнародних змаганнях.**  
Розвиток скелелазіння в Україні. Досягнення скелелазів України на чемпіонатах світу і Європи. Вступ Федерації альпінізму і скелелазіння України до Міжнародного Союзу Альпіністських Асоціацій (UIAA). Створення Міжнародної Федерації спортивного скелелазіння (IFSC).

**2. Правила техніки безпеки.**

Основні вимоги до техніки безпеки на тренуваннях і змаганнях. Організація та вимоги до страховки. Види та прийоми страховки. Засоби запобігання нещасним випадкам під час тренувальних занять. Профілактика травматизму.

**3. Місце проведення занять, спорядження та інвентар.**

Матеріально-технічне забезпечення спеціалізованих залів. Стенди штучного рельєфу. Зміни рельєфу (поставлення трас). Моделювання тренувальних і змагальних трас. Спорядження для скелелазіння, правила його зберігання та експлуатації.

**4. Будова і функції організму людини.**

Стислі відомості про будову та функції організму людини. Принципи спортивної фізіології. Вплив систематичних занять спортом на функціональні системи організму.

**5. Режим роботи та відпочинку, гігієна, загартовування, харчування спортсмена.**

Уявлення про гігієну та санітарію. Гігієна тіла, порожнини рота, зубів. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Оптимальне поєднання роботи та відпочинку. Значення, основні правила загартовування. Уявлення про раціональне харчування та загальні витрати енергії протягом доби. Особливості харчування спортсменів в період тренувальних зборів і змагань. Системи харчування, їж вплив на розвиток фізичних якостей.

**6. Правила змагань і суддівська термінологія.**

Специфіка діяльності в змаганнях у спортивному скелелазінні. Взаємозв'язок тренувальної й змагальної діяльності. Календар змагань. Права та обов'язки учасників змагань. Вивчення правил змагань. Міжнародна термінологія, її використання в суддівстві змагань.

**7. Єдина спортивна класифікація, спортивні розряди.**

Значення спортивної класифікації в системі фізичного виховання. Завдання спортивної класифікації. Основні поняття спортивної класифікації (спортивні розряди, спортивні звання, розрядні норми та вимоги). Привласнення спортивних звань і розрядів.

**8. Лікарсько-педагогічний контроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, засоби відновлення в спорті.**

Основні поняття про лікарсько-педагогічний контроль. Самоконтроль під час занять спортом. Поняття про стомлення та відновлення.

Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом. Види та причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги за нещасних випадків. Протипоказання до тренувальних занять та участі в змаганнях. Загальне уявлення про відновлювальні засоби. Види засобів відновлення.

### **9. Загальна характеристика спортивного тренування.**

Система спортивного тренування. Мета, завдання, принципи, методи спортивного тренування, його зміст. Характерні особливості тренування юних спортсменів. Фізичні якості та методи їх розвитку. Планування, моделювання, контроль в системі підготовки спортсменів. Методика ведення тренувального щоденника.

### **10. Стратегія, техніка й тактика скелелазіння.**

Поняття про техніко-тактичну підготовленість спортсмена. Взаємозв'язок техніки з іншими компонентами підготовленості спортсмена. Компоненти ефективності техніки: енергетична економічність, адекватність рухів, результативність, достатній запас технічних прийомів, точність рухів, стабільність, варіативність. Роль вчасного засвоєння технічних елементів. Індивідуальні особливості техніки спортсменів. Якісні показники тактики: швидкість синтезу інформації, гнучкість тактичного мислення, вибір адекватних дій, вчасність їх реалізації. Особливості тактики проходження трас різноманітного характеру. Аналіз техніки основних положень і рухів.

Стратегія як основний елемент підготовки до змагань.

## 5.4. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

### **5.4.1. Особливості вікового розвитку та рухових якостей у дітей 10-13 років**

Цей період як у дівчаток так і в хлопчиків супроводжується збільшенням річного приросту довжини тіла, за рахунок прискорення обмінних процесів. У 10 -12 років у дівчаток і в 12- 13 років у хлопчиків значно зростає маса тіла і разом з нею - максимальна сила. Підвищення сили здійснюється за умов удосконалення регуляції м'язових скорочень.

На початку статевого дозрівання збільшується рухливість нервових процесів, підвищується емоційність та збудливість у відповідних реакціях під час фізичної роботи, особливо в умовах змагання.

У дівчаток спостерігається одночасне збільшення довжини й маси тіла. Максимальний темп приросту маси тіла відбувається в 12- 13 років. Важливий показник для вікового розвитку дівчаток – вік першої менструації. В цей час відбувається остаточне формування пропорцій тіла.

У даний віковий період продовжують розвиватися рухливість у суглобах і гнучкість. Найбільший приріст рухливості в суглобах має місце у дівчаток до 12, у хлопчиків до 14 років; із збільшенням віку приріст зупиняється.

Загальна та силова витривалість в 10- 12 років у дівчаток і 10- 13 років у хлопчиків швидко збільшується за рахунок економізації енерговитрат і м'язової регуляції. Спеціальна силова витривалість у

дівчаток 10- 12 і хлопчиків 12-14 років збільшується за рахунок функціонального компоненту. З приростом м'язової маси створюються передумови для зростання швидкісно-силових здібностей.

У даному віковому інтервалі (10-13 років) характерним є збільшення засобів, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей (особливо вибухової сили), а також спритності й гнучкості. Наприкінці даного етапу (для груп попередньої базової підготовки 4-го року навчання) доцільно включати в підготовку засоби та методи, переважно спрямовані на розвиток витривалості.

#### **5.4.2. Засоби і методи фізичної підготовки**

*Швидкісно-силові здібності.* Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей на даному етапі підготовки **виключає виконання вправ з обтяженням** у зв'язку з продовженням формування опорно-рухового апарату та функціональних систем у цілому. Потужність навантаження досягає максимальних значень (індивідуально для кожного спортсмена), час відпочинку між повтореннями - до повного відновлення:

Біг на коротких дистанціях (20-30 м);

різні стрибкові вправи (легкоатлетичні);

підтягування на перекладині на час;

виси на кампус-борді (висока інтенсивність, при цьому час зависання не повинен перевищувати 10-20 с);

лазіння на коротких трасах з перехопленнями гранично допустимої складності (боулдерінг);

лазіння на швидкість.

*Координаційні здібності (спритність, динамічна та статична рівновага).* Виходячи із складно-координаційної структури рухів, нестандартно-змінного характеру спортивного скелелазіння, зростає роль формування ефективної техніки, в корені залежної від здібностей спортсмена до збереження стійкості, оцінки та регуляції різних параметрів рухів, до орієнтування в просторі та координованості рухів. Розвиток цих здібностей органічно пов'язаний з придбанням спеціалізованих відчуттів і сприйнятів (наприклад, відчуття ритму та рівноваги), з самим процесом лазіння по штучних тренажерах і скелях:

баскетбол, футбол, жонглювання тенісними м'ячами, різні рухливі ігри;

лазіння важких маршрутах з урахуванням часу (розвиток здібності до «інерційного» лазіння, яка сприяє економії м'язової енергії);

лазіння по трудних маршрутів з акцентом на першу спробу (on-sight);

лазіння по новим трудним маршрутам;

лазіння по трудним трасам з обмеженим використанням точок опори (зачіпок) для ніг.

*Гнучкість.* Гнучкість скелелазця визначається тим, які положення він може приймати під час лазіння. Неможливість прийняти ті або інші позиції може стати чинником, який обмежує ефективність його рухів під час лазіння. Скелелазові необхідна гнучкість:

для «високого кроку» можливості витягуватися та діставати видалену зачіпку, зачіпку за карнизом;  
для оптимального розташування центру тяжіння - якомога ближче до скелі під час підйому по вертикальному рельєфу;  
для ефективного використання позицій відпочинку та приціплення вірьовки;  
для запобігання травм.

Існують деякі відмінності в процесі розвитку гнучкості між дівчатками й хлопчиками. Її значний приріст у хлопчиків відмічається в 9-11 і 14-16 років, у дівчаток у 7-14 років. Методика розвитку гнучкості передбачає повільне і стійке розтягування м'язів (стречінг) з фіксацією, напруженням і розслабленням:

нахил вперед з положень стоячи та сидячи ноги нарізно;  
шпагати, «метелик» і т.п.;  
глибокі випади з положення стоячи вперед;  
розтягування передпліччя (розгинання, супінація, пронація);  
розтягування плеча;  
вправа «рибка».

**НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ  
1-го РОКУ НАВЧАННЯ, ГОД**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	-	-	<b>16</b>
Спеціальна фізична підготовка	14	18	16	18	18	18	18	18	16	16	8	8	186
Загальна фізична підготовка	12	12	12	12	12	12	10	10	10	12	18	18	150
Техніко-тактична підготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	20	20	<b>176</b>
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	2	2	2	4	-	-	10
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	44	45	44	46	46	46	45	45	44	45	46	46	542



Таблиця 12

**НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**3-го РОКУ НАВЧАННЯ, ГОД**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	4	1	2	1	2	2	2	1	-	1	1	19
Спеціальна фізична підготовка	22	24	24	24	24	24	24	24	24	22	16	16	268
Загальна фізична підготовка	14	16	14	14	14	14	14	16	14	18	20	20	188
Техніко-тактична підготовка	22	20	22	20	20	22	22	20	20	20	26	26	260
Інструкторська та суддівська практика	2	-	2	2	4	-	2	2	2	4	-	-	20
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно за календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	64	64	63	62	63	62	64	64	63	64	63	63	759

**НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ  
4-го РОКУ НАВЧАННЯ, ГОД**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік	
	ІХ	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретична підготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	<b>20</b>
Спеціальна фізична підготовка	28	28	30	30	30	28	28	30	30	30	30	18	18	328
Загальна фізична підготовка	16	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	24	24	198
Техніко-тактична підготовка	20	22	20	20	20	20	22	20	20	20	20	28	28	260
Інструкторська та суддівська практика	-	2	-	2	2	4	2	2	2	2	4	-	-	20
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-	
Медичне обстеження	За розкладом												-	
Усього:	70	68	67	69	69	69	69	69	69	70	70	70	70	<b>830</b>

**Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки  
для груп спеціалізованої підготовки**

Контрольна вправа	Рік навчання					
	1-й		2-й		3-й	
	Перевідні	Випускні	Перевідні	Випускні	Перевідні	Випускні
Біг 100 м, с	14,8 / 15,8	14,5 / 15,4	14,5 / 15,4	14,0 / 15,0	14,0 / 15,0	13,4 / 14,7
Підтягування на перекладині, к-сть разів	22 / 11	25 / 13	25 / 13	28 / 15	28 / 15	30 / 16
Крос 1000 м, хв.с	4,20 / 5,10	3,90 / 4,80	3,90 / 4,80	3,60 / 4,50	3,60 / 4,50	3,30 / 4,20
Піднімання ніг до перекладини, к-сть разів	18 / 14	20 / 16	20 / 16	22 / 18	22 / 18	24 / 20
Вис на перекладині на зігнутій руці, с	16 / 12	18 / 14	20 / 16	22 / 18	24 / 20	26 / 22
Вис на планці шириною 1 см, с	30 / 15	35 / 20	40 / 25	45 / 30	50 / 35	55 / 40
Підтягування на планці шириною 1см, к-сть разів	7 / 4	9 / 5	10 / 6	12 / 7	14 / 8	16 / 9
Вис на одній руці на планці шириною 2 см, с	5 / 3	8 / 5	10 / 7	12 / 9	12 / 9	16 / 10
Лазіння на штучному рельєфі (нахил 45°), хв..	2,5/1,5	3/2	3,5/2,5	3,7/3	4/3,2	4,5/3,5
Стрибок з місця в гору, см	35/28	40/30	42/30	45/33	47/35	50/37
Підтягування на швидкість - 10 с, к-сть разів	7/3	8/4	9/5	11/6	12/7	13/8

## 6. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 6.1. Відбір

Комплектуються 13 вихованців 14-16 років, які успішно пройшли етап базової підготовки. Тривалість етапу 3 роки. Наповнюваність груп 1-го року – 4 чол., 2-го – 4, більше 2-х років – 3. Для відбору в групи СБП можна використовувати контрольні нормативи наведені в табл. 14. Перехід на наступні роки навчання на цьому етапі підготовки здійснюється за умови виконання вихованцями контрольних нормативів з загальної фізичної та спеціальної підготовки.

Основними критеріями відбору на етапі СБП є: функціональний стан спортсмена, рівень його техніко-тактичної майстерності, а також силової, швидкісної, швидкісно-силової витривалості.

Особлива увага приділяється розвитку спеціальної локальної витривалості м'язів передпліччя й верхнього плечового поясу, їх потужності під час виконання швидкісно-силової роботи. Важливого значення набуває стабільність результатів виступу в змаганнях.

*Мета підготовки* в групах спеціалізованої базової підготовки: створення бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості до вищих досягнень; удосконалення спеціальних фізичних якостей; підвищення обсягу та інтенсивності навантажень; досягнення стабільності виступів у змаганнях.

### 6.2. Планування річного циклу підготовки (табл. 15-17).

Підгрунття побудови річного циклу підготовки складає визначення кількості основних стартів протягом року (не більш 3-х). З урахуванням того, що вікові межі етапу СБП (14-16 років) припадають на відбір до перших міжнародних змагань (молодіжний чемпіонат світу), періодизація річного тренування може носити двохциклове планування.

На підставі міжнародного і Всеукраїнського календаря молодіжних змагань можна умовно виділити два основні сезони - *зимово-весняний та літньо-осінній*.

Зимово-весняний сезон припадає на **підготовчий** період (2-3 міс.), який характеризується великими обсягами тренувальних навантажень. Тривалість підготовчого періоду визначає тривалість піку форми в період змагань. Перша половина зимово-весняного сезону припадає на загальнопідготовчий період і характеризується використанням вправ, спрямованих на розвиток загальних фізичних якостей та засвоєння технічних елементів. У другій половині (спеціально-підготовчий період) використовуються засоби й методи, скеровані на розвиток спеціальної силової витривалості, швидкісно-силових якостей та підвищення технічної майстерності. У цьому періоді доцільно застосовувати різні види інтервального та повторного лазіння по трудних трасах, боулдерінг, різні варіанти висів на кампус-борді.

Літньо-осінній сезон відповідає **змагальному** (2-3 міс.) і **перехідному** (2-3 тижні) періодам підготовки. У першій половині сезону (період змагань) широко використовуються вправи змагального характеру з високою інтенсивністю та малими обсягами (моделювання умов змагань на тренуванні, лазіння по важким трасах, парні перегони тощо). Слід відзначити велику значущість засобів психологічної й тактичної підготовки для реалізації рухового потенціалу спортсмена в змаганнях. Особлива увага приділяється плануванню **передзмагального мезоциклу** (3-4 тижні до старту), в якому передбачається вузька спрямованість тренувального процесу та підведення організм спортсмена до найвищого функціонального стану. Рекомендується використання вправ силового, вибухового та швидкісно-силового характеру.

**Перехідний період** триває 2-3 тижні. Характеризується повноцінним відпочинком після тренувальних навантажень і змагань, а також підтриманням певного рівня тренованості для забезпечення оптимальної готовності спортсмена на початок чергового макроциклу. У цьому періоді використовують вправи з інших видів спорту (футбол, баскетбол, плавання, гімнастика тощо) і по закінченні його - невеликі обсяги роботи специфічного характеру (лазіння).

Залежно від спрямованості підготовки побудова **мікроциклу** (4-8 днів, структурна одиниця мезоциклу) має деякі особливості, що виявляються в перебігу відновлювальних процесів. Відпочинок може бути адекватним (при швидкісно-силовому тренуванні) і неадекватним (при тренуванні на локальну та силову витривалість).

Така циклічна структура підготовки дозволяє керувати кумулятивним тренувальним ефектом і процесами адаптаційних перебудов в організмі спортсмена, орієнтованими на фазу суперкомпенсації (надвідновлення).

### **6.3. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**

Зміст теоретичного матеріалу для даної групи наданий в розділах 4.3; 5.2.

### **6.4. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Підлітковий вік визначається значними відмінностями щодо планування засобів вибіркового розвитку здібностей (диференційований підхід). У даному віковому періоді планується значна кількість засобів, переважно спрямованих на розвиток координаційних, швидкісно-силових здібностей, а також силової й локальної витривалості.

#### ***6.4.1. Засоби та методи фізичної підготовки***

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей, спритності та гнучкості за змістом не відрізняється від попереднього етапу (див. розділ 5.4.2.).

Розвиток витривалості в скелелазінні має низку методичних особливостей. Під *витривалістю* розуміється здатність виконувати фізичне навантаження тривалий час без зниження ефективності виконуваної роботи. У всіх видів

витривалості (загальна, силова, швидкісно-силова, локальна) в скелелазінні акцент робиться на *силовій*. Це визначається граничним змагальним навантаженням, що виконується спортсменом (максимальний час лазіння по маршруту на трудність в окремих випадках досягає 6 хв.). Таке навантаження характеризується високою інтенсивністю та невеликою тривалістю; зона енергозабезпечення - анаеробно-лактатна (з утворенням молочної кислоти) при ЧСС до 180 уд/хв. Іншими словами, ключовим моментом є здатність організму не засвоювати кисень апаратом зовнішнього дихання, а відновлювати м'язову енергію під час лазіння (АТФ і КФК), тобто потужність і ємність анаеробно-лактатного компоненту енергозабезпечення.

*Методика:* основним засобом розвитку спеціальної силової витривалості є лазіння на маршрутах тривалістю 20 - 50 перехоплень коломаксимальної потужності з інтервалами відпочинку, рівними за тривалістю часу лазіння або дещо меншими.

Для розвитку швидкісно-силової витривалості використовують змагальний метод – парні перегони, при цьому строго дозують час відпочинку між забігами (залежно від рівня підготовки).

Сутність розвитку всіх видів витривалості полягає у повторному виконанні навантаження (або збільшується від підходу до підходу) в умовах неповного відновлення.

Навантаження спрямоване на розвиток загальної витривалості, може бути засобом регулювання маси тіла спортсмена, оскільки виконання вправ аеробного характеру (30 хв. і більше роботи) сприяє «спалюванню» вільних жирних кислот у процесі метаболізму.

*Таблиця 15*

**НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП  
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ 1-го РОКУ НАВЧАННЯ, ГОД**

Розділ підготовки	Місяць							
	<b>ІХ</b>	<b>Х</b>	<b>ХІ</b>	<b>ХІІ</b>	<b>І</b>	<b>ІІ</b>	<b>ІІІ</b>	<b>ІV</b>
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	2	3	2
Спеціальна фізична підготовка	28	34	32	30	32	34	30	30
Загальна фізична підготовка	18	14	16	16	14	18	13	18
Техніко-тактична підготовка	22	20	20	20	20	18	22	20
Інструкторська та суддівська практика	2	4	4	4	4	2	4	2
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань							
Медичне обстеження	За розкладом							
Усього:	74	74	74	72	74	74	72	72

*Таблиця 16*

**НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП  
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ 2-го РОКУ НАВЧАННЯ, ГОД**

Підготовка	Місяць										
	<b>ІХ</b>	<b>Х</b>	<b>ХІ</b>	<b>ХІІ</b>	<b>І</b>	<b>ІІ</b>	<b>ІІІ</b>	<b>ІV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>
теоретична підготовка	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2
фізична	28	34	32	30	32	34	30	30	28	28	22
загальна підготовка	16	16	16	16	16	18	18	18	18	18	30
техніко-тактична підготовка	24	24	24	24	26	22	26	26	26	28	25

а та суддівська	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	-
контрольних	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
ннях	Згідно з календарем змагань										
еження	За розкладом										
Усього:	77	78	78	78	80	80	80	78	78	78	79

Таблиця 17

**НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП  
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ 3-ГО РОКУ НАВЧАННЯ**

Розділ підготовки	Місяць							
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV
Теоретична підготовка	1	2	3	2	2	2	4	2
Спеціальна фізична підготовка	40	42	42	43	42	42	42	43
Загальна фізична підготовка	20	18	18	18	16	18	18	16
Техніко-тактична підготовка	22	22	22	23	23	23	20	24
Інструкторська та суддівська практика	2	4	2	2	4	2	4	2
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань							
Медичне обстеження	За розкладом							
Усього:	87	88	87	88	87	87	88	87

## 7. групи підготовки до вищої спортивної майстерності

### 7.1. Відбір

Комплектуються з перспективних спортсменів 17 років і старших, які успішно пройшли попередній етап підготовки, виконали норматив кандидата в майстри спорту і є членами молодіжної збірної команди України.

Тривалість етапу не визначається віком спортсмена, якщо його результати стабільні та відповідають етапу підготовки до вищих досягнень.

Основним критерієм відбору на етапі підготовки до вищих досягнень є стабільність та позитивна динаміка спортивних результатів у змаганнях. Для відбору в групи підготовки до вищих досягнень можна використовувати контрольні нормативи, наведені в табл. 18.

*Основною метою* етапу є підведення скелелазів до результатів міжнародного рівня.

Спортсмени, які не пройшли конкурсний відбір на етапах багаторічної підготовки, можуть продовжувати заняття в спортивно-оздоровчих групах.

Випускниками спортивних шкіл є вихованці, які пройшли всі етапи підготовки та склали випускні нормативи. Випускникам ДЮСШ видається залікова книжка спортсмена з вказівкою рівня розвитку фізичних якостей, спортивних результатів і рекомендацій щодо подальшого фізичного вдосконалення.

Спортсмени, зараховані до штатної команди України (на контрактних засадах), виконують тренувальну програму згідно з індивідуальним планом.

### 7.2. Планування річного циклу підготовки (табл. 19)

Основний зміст цього етапу полягає у використанні тренувальних засобів і методів, що здатні викликати максимальну мобілізацію функціональних ресурсів організму спортсменів. Досягають максимуму сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягти 6 і більше.

У загальному обсязі тренувальної роботи у скелелазів засобів спеціальної підготовки відсоток зростає й досягає максимуму. Завершується перехід до вузькоспеціалізованої підготовки. Більш виразною стає розбіжність між спортсменами під час тренувань на трудність і швидкість.

Протягом року кількість макроциклів може збільшуватися до 3-4, а період безпосередньої підготовки до змагань набуває рис окремого макроциклу. Суттєво скорочуються підготовчі періоди (особливо їх загальнопідготовчі етапи).

На етапі підготовки до вищих досягнень широко плануються ударні мікроцикли з особливо високим навантаженням на організм. Технічне вдосконалення скелелазів на даному етапі багато в чому пов'язане з

використанням засобів об'єктивної оцінки структури рухів, в основі яких лежить застосування відеозйомки.

З метою підвищення ефективності підготовки спортсменів – членів збірної команди України до основних змагань спортивного сезону (чемпіонат Європи, чемпіонат світу, Всесвітні ігри) під час проведення навчально-тренувальних зборів (НТЗ) необхідно залучати до тренувального процесу не менше двох підготовників трас (відповідної кваліфікації) та одого масажиста.

### **7.3. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**

Зміст теоретичної підготовки на даному етапі підготовки спрямований переважно направлено на вивчення особливостей динаміки функціонального стану організму спортсмена під час тренування, закономірностей формування адаптації до навантажень, основних принципи тренування. Тематичний матеріал теоретичної підготовки наведений в розділі 5.2.

### **7.4. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

#### *7.4.1. Вікові особливості розвитку фізичних якостей у хлопців і дівчат.*

У старшому шкільному віці наголошується завершення формування рухових центрів, які беруть участь в механізмі рухів, що вимагають прояву спритності. Таким чином, рухові стереотипи скелелаз (індивідуальні особливості техніки лазіння), що характеризують структуру рухів, в цьому віці вже не мають можливості до кардинальних змін.

Потрібно звернути увагу на те, що із збільшенням активної маси тіла, у хлопців і дівчат спостерігається зниження відносної контактної сили (чіпкості). Розвиток сили м'язів передпліччя має продовжуватися на всіх етапах підготовки.

#### 7.3.2. Засоби і методи фізичної підготовки в групі підготовки до вищих досягнень.

У вправах, направлених на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей можна використовувати додаткові обтяження (жилети, бахіли). У швидкісному лазінні використовують гуму для опору. Загалом силове тренування спрямоване на максимальну мобілізацію силових ресурсів. Виси і перехоплення на кампус-борді з обтяженнями.

Методика розвитку спеціальної витривалості базується на виконанні декількох підходів лазіння маршрутів від 35 до 55 перехоплень категорії труднощі 7с – 8а (по французькій шкалі категорій). Характер відпочинку – неповний.

Швидкісна витривалість розвивається за допомогою виконання декількох серій швидкісного лазіння по 3-4 підходи (1 підход = 2 пробіжкам).

При розвитку спеціальної витривалості важливо здійснювати контроль за технікою лазіння. Розвиток стомлення неодмінно позначається на структурі рухів скелелаз. Тому необхідно здійснювати контроль обсягу навантаження, щоб не привести до формування у скелелаз нерациональної і неефективної техніки рухів.

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей, спритності і гнучкості представлена в розділі 5.3.2.

Таблиця 18

**НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ  
МАЙСТЕРНОСТІ (ВЕСЬ ТЕРМІН НАВЧАННЯ)**

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	ІХ	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
Теоретична підготовка	3	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	4	33
Практичні заняття													
Спеціальна фізична підготовка	43	43	43	44	46	45	47	49	49	49	38	38	534
Загальна фізична підготовка	18	17	19	18	16	18	17	17	15	17	34	34	240
Техніко-тактична підготовка	38	38	38	38	38	38	38	38	36	36	32	32	440
Інструкторська і суддівська практика	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	-	40
Контрольні нормативи	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Участь в змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Всього:	108	106	106	106	108	107	108	110	108	108	108	108	1291

Таблиця 19

**Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки  
для груп підготовки до вищої спортивної майстерності**

Контрольна вправа	Рік навчання				Більше 2 років
	1-й		2-й		
	Перевідні	Випускні	Перевідні	Випускні	
Біг 100 м, с	13,4 / 14,7	13,2 / 14,4	13,2 / 14,4	13,0 / 14,0	За Норматив -ними вимогами для членів збірної Команди
Крос, 3000 м	16,2 / 17,5	14,9 / 16,8	13,9 / 15,8	12,3 / 14,1	
Підтягування на перекладині, кількість разів	30 / 16	32 / 19	34 / 21	37 / 25	
Підтягування на одній руці, кількість разів	2 / -	2 / -	3 / 1	3 / 1	
Вис на планці (5см) на зігнутих руках, с	28 / 24	30 / 26	32 / 26	35 / 28	
Вис на планці шириною 1 см, с	60 / 45	65 / 50	70 / 55	75 / 60	
Підтягування на планці шириною 1 см, кількість разів	12 / 7	15 / 10	15 / 10	17 / 12	
Вис на одній руці на планці шириною 2 см, с	16 / 10	18 / 12	22 / 15	25 / 16	
Лазіння на штучному рельєфі (нахил 45*), мин.	4,5/3,5	5/4	5,5/4,5	6/5	
Стрибок з місця до гори, см	49/38	50/40	52/42	55/45	
Підтягування на швидкість за 10 сек.	10/8	11/9	11,5/9,5	12/10	

## 8. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Тактика в скелелазінні – це навмисна стратегія і продумані кроки, які збільшують вірогідність успіху в лазінні маршрутів. Тактика є свідомим, раціональним уявним процесом, направленим на певну мету.

Вивчення тактики скелелазіння відбувається водночас із засвоєнням технічних елементів і формуванням технічних навичок.

*Тактика визначається основними стратегічними завданнями:*

- участь спортсмена в серії змагань з метою підготовки і успішного виступу в головних змаганнях сезону (завдання перспективного характеру);
- участь в окремих змаганнях.

Підвищення тактичної майстерності скелелазя відбувається паралельно з набуттям змагального досвіду, засвоєнням технічних прийомів і формуванням раціональних рухових навичок.

### 8.1. Методика тактичної підготовки

Головним завданням даного виду підготовки є виховання тактичного мислення.

Вид лазіння	Зміст тактичної підготовки	Методи
Трудність	<ul style="list-style-type: none"><li>- здібність до адекватного вибору позицій;</li><li>- вибір позицій для прощеплення відтяжки;</li><li>- уміння розподіляти зусилля під час проходження траси і вибір позицій відпочинку;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- моделювання змагальних умов;</li><li>- вивчення раціонального порядку рухів;</li><li>- аналіз помилок;</li></ul>
Болдеринг	<ul style="list-style-type: none"><li>- уміння визначати порядок рухів траси;</li><li>- розподіл енергоресурсів організму на етап змагання (серію болдерингів);</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- розучування окремих рухів болдеринга;</li><li>- проходження серії трас з різними інтервалами часу відпочинку;</li></ul>
Швидкість	<ul style="list-style-type: none"><li>- визначення раціонального порядку рухів;</li><li>- корегування розкладу рухів після спроб;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- перегляд і візуалізація траси (акцент на першій спробі);</li><li>- аналіз рухів на підставі відеозаписів змагань;</li></ul>

Психомоторні процеси тактичної дії здійснюються в трьох основних фазах:

- сприйняття і аналіз ситуації змагання
- уявне рішення тактичної задачі
- рухове рішення тактичної задачі.

## 9. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Технічна підготовка в спортивному скелелазінні, головним чином, пов'язана з засвоєнням специфічної системи рухів (рухових умінь і навичок), які дозволяють спортсменові долати маршрути різної складної при найменшій витраті енергоресурсів, а в швидкісному лазінні – за мінімальний проміжок часу. Як і в інших видах спорту техніка в скелелазінні має декілька критеріїв результативності:

- *ефективність* техніки виявляється в адекватності і доцільності рухів скелелеза конкретному маршруту (положення тіла по відношенню до стіни) і його високим кінцевим результатом;

- *енергетична економічність* характеризується раціональним використанням запасу м'язової енергії під час лазіння;

- *варіативність* пов'язана з різноманітністю рухових навичок спортсмена (різні хвати і постановки ніг);

- *стабільність* пов'язана із здатністю спортсмена постійно показувати високий спортивний результат незалежно від зовнішніх умов і визначається його емоціональною стійкістю.

Основним засобом вдосконалення технічної майстерності є лазіння (у всіляких його варіантах). Слід зазначити значний вплив тренування на скелях. Більшість професійних скелелазів значний час проводять на скелях. Специфіка скельного лазіння полягає в достатній варіативності рухів, тоді як стендове лазіння в більшості випадків має суворо виражений порядок рухів.

Як показує практика, стендове лазіння пред'являє до скелелеза достатньо серйозні вимоги відносно розвитку сили і спеціальної витривалості верхнього плечового поясу. У свою чергу, скельне лазіння вимагає грамотної роботи ніг і сили кисті. Достатньо часто можна бачити як скелелези, які не сильні в стендовому лазінні, досягають значного успіху в скельному класі.

У зв'язку із зростанням популярності стендового лазіння змінилися і вимоги по технічній підготовці для скелелазів всіх категорій. Для досягнення високого результату у всіх видах стендового лазіння необхідна достатня загальна і спеціальна фізична підготовленість. Формування доцільної рухової навички є критичним. Тому паралельно з технічному вдосконаленню потрібно розвивати спеціальні фізичні якості (контактна сила, чіпкість, спеціальна витривалість і так далі). Надмірне захоплення розвитком сили або витривалості в ранньому віці (до 14 років) загрожує різким зниженням рухливості суглобів і, як наслідок, амплітуди рухів спортсмена. Таким чином, гнучкість (особливо нижніх кінцівок і хребетного стовпа) грає важливу роль у формуванні раціональної техніки лазіння. Вважається за доцільне розвивати гнучкість у віці 7-13 років, а потім тільки підтримувати досягнутий рівень.

### 9.1. Основні напрями вдосконалення техніки лазіння:

*(трудність і боулдеринг)*

У зв'язку з тим, що руки і ноги забезпечують безпосередній контакт спортсмена зі скелею (стендом), навички скелелеза по їх застосуванню є

важливими. Різноманітність технічних прийомів зумовлює успіх на будь-якому маршруті.

- тренування хватів (пасивний, активний і щипковий);
- постановка ніг на зачіпки (зовнішнією і внутрішньою стороною стопи, постановка п'яткою та ін.) . Основна маса під час лазіння підтримується ногами. Якість робіт ніг сприяє грамотному розташуванню тіла, щоб максимально ефективно і з мінімальними зусиллями забезпечити просування по маршруту;

- точність постановки ніг;
- контроль розподілу сили;
- вибір положення тіла;
- вибір оптимального темпу лазіння.

*(швидкість)*

- вибір ефективного порядку рухів, сприяючого безперервному лазінню;
- точність постановки ніг;
- стабільність результатів від спроби до спроби і т.д..

## **X. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА**

Одним з основних компонентів спортивної підготовки скелелазів є психологічна підготовка. Процес психологічної підготовки охоплює два відносно самостійних і одночасно тісно взаємопов'язаних напрямки:

1. Виховання моральних і вольових якостей.
2. Вдосконалення специфічних психічних можливостей.

Метою психологічної підготовки скелелазів є досягнення оптимального «стартового» психоемоційного стану і рівня збудження на основних змаганнях сезону.

### **10.1. Структура і вдосконалення моральних і вольових якостей.**

У структурі вольової підготовленості виділяють:

- цілеспрямованість (ясне бачення перспективної мети);
- рішучість і сміливість (схильність до ризику у поєднанні зі своєчасністю і обдуманістю рішень);
- наполегливість і завзятість (мобілізація енергії і активності в досягненні мети, в подоланні перешкод);
- витримка і самовладання (ясність розуму, здатність управляти своїми думками і діями в умовах емоційного збудження);
- самостійність і ініціативність (власний почин, новаторство);

Практичною основою методики вольової підготовки є:

- регулярне привчання до обов'язкового виконання тренувальної програми і установок змагань;
- систематичне введення в навчально-тренувальний процес додаткових труднощів;
- **широке використання змагального методу;**
- створення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції.

## **10.2. Деякі методичні прийоми створення додаткових труднощів в процесі вольової підготовки спортсменів.**

1. Введення додаткового завдання (заздалегідь не повідомляючи спортсменові), пов'язаного із збільшенням тривалості тренувальної роботи на тлі стомлення. Спрямованість - виховання витримки наполегливості, психічної стійкості до подолання важких відчуттів стомлення.

2. Проведення тренувальних занять в ускладнених умовах або з використанням інвентарю, що ускладнює виконання вправи. Спрямованість - підвищення надійності навичок і виховання впевненості.

3. Зміна умов виконання вправ з метою створення додаткових труднощів.

4. Введення збиваючих сенсоемоційних чинників. Спрямованість - виховання стійкості і самовладання.

5. Ускладнення тренувальних і емоційних взаємодій, умов оцінки досягнення. Спрямованість – виховання бійцівських якостей, воля до перемоги.

Важливим розділом вольової підготовки є процес самовдосконалення:

- дотримання загального режиму життя;
- самоствердження, самоспонування, самозмушення до виконання тренувальної програми;
- саморегуляція емоцій, психічного і загального стану за допомогою аутотренінгу і т.д.;
- постійний самоконтроль.

Основою моральної підготовки є спортивна етика: відчуття обов'язку, патріотизм, загальнолюдські цінності.

Методи: переконання, примушення, поступового підвищення труднощів, метод змагання.

## **10.3. Структура і вдосконалення психічних можливостей.**

1. Вдосконалення реагування, імовірнісного прогнозування спостереження і уваги:

- діяльність, яка відрізняється різноманіттям ситуацій, що виникають на тренуваннях і змаганнях;
- розвиток рефлексії – здатності передбачати думки і дії суперників (спостереження і аналіз дій партнерів і суперників);
- тренування уваги.

2. Вдосконалення психічної регуляції м'язової діяльності:

- релаксація;
- вдосконалення орієнтації в просторі, кінестетичних і візуальних сприйнять параметрів рухової дії (уявне тренування).

3. Вдосконалення здібності до граничної мобілізації функціональних можливостей:

- вправи на розвиток спеціальної витривалості;
- змагальний метод.

4. Управління передстартовим станом.

5.Формування стійкого інтересу до спортивного вдосконалення.

При психологічній підготовці необхідний індивідуалізований підхід до виховання спортивних якостей з урахуванням особливостей психіки, темпераменту, характеру і здібностей.

## **11. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА**

Оволодіння знаннями та навичками суддівства змагань зі скелелазіння відбувається протягом усього терміну навчання в спортивних школах.

У групах базової підготовки вихованці цілком вивчають правила проведення змагань зі скелелазіння і повинні вміти проводити змагання в якості судді з виду або секретаря змагань.

Вихованці 4-го року навчання повинні скласти іспити й одержати звання судді другої категорії. Для проходження практики суддівства вони залучаються в якості судів у змаганнях на першість школи, району, міста.

Вихованці груп спеціалізованої підготовки повинні скласти іспити на одержання звання судді першої категорії, вміти провести змагання в якості судді по трасах, головного секретаря змагань, головного судді змагань.

Інструкторська практика передбачає постійне вивчення та удосконалення знань і навичок щодо проведення практичних занять зі скелелазіння. Починається у 1-й рік навчання у групах базової підготовки. Вихованці цих груп мають опанувати команди для побудови групи та проведення стройових вправ, вміти провести тренування із загальнофізичної підготовки, виявити помилки при виконанні технічних елементів і знати найпростіші методи їх виправлення, вміти правильно показати технічний елемент і пояснити техніку його виконання.

Спортсмени груп спеціалізованої підготовки повинні вміти:

провести тренування із загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки;

готувати навчальні траси відповідної складності, навчити окремого технічного елемента в індивідуальному занятті.

Вихованці груп підготовки до вищої спортивної майстерності повинні вміти провести заняття з учнями групи початкової підготовки, індивідуальне заняття з техніки й тактики скелелазіння, а також опанувати знання з методики спортивного тренування і вміти передати їх іншим.

## **12. ВИХОВНА РОБОТА**

Мета виховної роботи - формування особистості гармонійно розвиненого спортсмена, здатного гідно представляти Україну на міжнародній спортивній арені, відданого обраному виду спорту. Мета визначає такі завдання:

виховання стійкої зацікавленості та цілеспрямованості, працездатності та наполегливості в оволодінні спортивною майстерністю; формування здорових інтересів і потреб, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться на навчально-тренувальних заняттях, змаганнях, під час навчання у школі, а також у повсякденному житті. План виховної роботи затверджує директор школи.

Виховання моральних якостей передбачає прищеплення почуття колективізму, дружби й товариськості, обов'язку і відповідальності, виховання дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування працьовитості, прагнення досягти високих спортивних результатів, самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку учнів, наділяє їх тонким почуттям прекрасного в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;  
відповідна організація навчально-тренувального процесу;  
атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;  
шановне відношення до традицій школи;  
система морального стимулювання;  
шефство досвідчених спортсменів.

Основні форми виховної роботи:

урочисте зарахування учнів до школи;  
урочисті проводи випускників школи;  
перегляд змагань та їх обговорення;  
змагальна діяльність вихованців, її аналіз;  
регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців школи;  
проведення тематичних свят;  
зустрічі з прославленими спортсменами;  
екскурсії та походи в театри, музеї, на виставки;  
тематичні диспути та бесіди;  
участь у підготовці місць тренувань і змагань.

### 13. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль фізичної підготовленості спортсменів здійснюється з метою об'єктивної оцінки рівня їх фізичних якостей - швидкості, координації, витривалості, сили, гнучкості.

**Контроль швидкості.** Використовуються показники, які визначають комплексні та елементарні форми її прояви. Перші контролюються часом

виконання вправи (наприклад, час подолання спринтерських дистанцій, проходження контрольних трас ), другі - шляхом реєстрації часу рухової реакції в різноманітних умовах виконання руху, часу одиночних рухів, частоти рухів.

При організації контролю та виборі тестів для оцінки швидкості потрібно звертати увагу на такі загальні положення:

показники простої неспецифічної реакції на різні подразники є еквівалентними: спортсмени, які показують кращі показники в одній ситуації, - більш швидкі також в інших;

показники простої специфічної реакції мало взаємопов'язані, тому що моторний компонент реакції істотно впливає на загальний термін реакції;

немає прямої залежності показників простої реакції від аналогічних показників складної реакції.

У спортивній практиці перевага надається швидкості, яка проявляється у процесі виконання змагальних вправ або у засобах спеціальної підготовки, що дозволяє спортсмену розвинути потрібну швидкість у виді програми скелелазіння (швидкість).

Для розвитку швидкості використовують змагальні вправи, а також засоби спеціальної підготовки, за допомогою яких полегшують дії спортсмена, і спеціально-підготовчі вправи. У скелелазінні широко використовуються відрізки, дещо коротші змагальних (пробігання відрізків 30-60 м).

Теорією та методикою фізичного виховання визначено, що для розвитку швидкості доцільно використовувати переважно тренувальне навантаження інтенсивністю 80% і більше від максимальної.

Обсяг тренувальних навантажень інтенсивністю 90-95% від максимальної й вище звичайно перевершує 20% загального обсягу тренувальної роботи.

Зона тренувального навантаження інтенсивністю 80-90% від максимальної вважається зоною розвитку.

Протягом річного циклу підготовки потрібно включати тренувальні навантаження у зоні 90-100%.

Тренувальні навантаження у зонах 80-90%, 90-100% безпосередньо впливають на розвиток швидкості.

Контроль координації визначає:

уміння спортсмена виконувати координаційно-складні вправи;

точність виконання координаційно-складних вправ;

швидкість оволодіння новими навичками;

швидкість перебудови рухової діяльності, координацію рухів, пов'язаних із зміною зовнішніх умов.

При тестуванні координаційних можливостей використовуються два різновиди рухів:

відносно стереотипні, добре знайомі рухи. У цьому випадку оцінюється відповідність техніки, показаної спортсменом, її раціональній структурі;

нестереотипні, пов'язані з ефективністю виконання рухів у складних варіантних ситуаціях. При виконанні таких тестів оцінюються точність реакцій, раціональність окремих рухів та їх узгодженість, час виконання тесту.

**Контроль витривалості** здійснюється з урахуванням чинників, що визначають працездатність і розвиток стомлення.

Умовно виділяють і оцінюють чотири різновиди спеціальної витривалості :

фізичну, що залежить від м'язової діяльності;

емоційну, яка залежить від змагальної та тренувальної діяльності, пов'язаних з емоційними переживаннями;

сенсорну, що залежить від діяльності аналізаторних систем і центральної нервової системи;

розумову, пов'язану з постійним самоконтролем, вибором вірних рішень залежно від ситуації під час проходження змагальних і тренувальних трас.

Контроль сили здійснюється шляхом кількісної оцінки силових можливостей спортсменів, які визначаються при статичному та динамічному режимах м'язової роботи.

Динамічна сила оцінюється за терміном виконання спортсменом того або іншого руху з повним навантаженням ( 50, 75 або 100% від максимальної інтенсивності).

Статична сила вимірюється в режимі ізометричного скорочення м'язів.

**Контроль гнучкості** проводиться з метою визначення здібностей спортсмена виконувати рухи з великою амплітудою, яку оцінюють у градусах і лінійних мірах.

Активна гнучкість оцінюється за амплітудою рухів, які виконуються за рахунок активності скелетних м'язів, пасивна - за амплітудою рухів, що виконуються з використанням зовнішніх сил ( допомога партнера, використання обтяжень і т. ін.).

## **14. ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ**

Метою даної інструкції є попередження травматизму при заняттях на скелях і штучних тренажерах (скеледромах). З урахуванням того, що скелелазіння має складне матеріально-технічне забезпечення і наявність чинника ризику під час лазіння, безпека гарантується при дотриманні всіх нижче приведених пунктів, що стосуються обов'язків тренерів і вихованців спортивних груп, а також правил експлуатації спорядження, інвентарю та обладнання.

### **Обов'язки тренера (інструктора):**

1. На початку кожного тренувального заняття тренер зобов'язаний проводити консультації і бесіди з вихованцями з питань техніки безпеки.

2. Вести журнал з техніки безпеки, в якому кожен вихованець повинен розписуватися, як свідоцтво того, що він ознайомлений зі всіма вимогами і правилами техніки безпеки.

3. Стежити за справністю обладнання для забезпечення страховки (карабінів, відтяжок, вірьовки) і за станом опорних кріюків. У разі непридатності таке спорядження слід негайно замінити.

4. Стежити за дотриманням всіма вихованцями спортивних груп правил техніки безпеки.

5. Стежити за правильністю зав'язування вузлів.

6. Тренер повинен стежити за технічним станом маршруту і забезпечити безпечну страховку під час тренування.

7. Під час постановки (підготовки) нового маршруту досвідченими скелелазами, тренер (інструктор) зобов'язаний попередити всіх присутніх на тренуванні і проконтролювати зону підготовки маршруту, яка є небезпечною.

8. Перед виконанням підходу лазіння спортсменом тренер (інструктор) повинен перевірити допустимі варіанти (траєкторії) зриву, щоб не допустити удару у прилеглі площини скеледрому.

#### **Вимоги до вихованців спортивних груп навчально-тренувального процесу:**

1. До тренувань на скеледромі допускаються особи, які були ознайомлені зі всіма вимогами і правилами техніки безпеки.

2. Безпосередньо перед лазінням перевірити правильність застібки системи-поясу і зав'язаного до неї вузла.

3. Проконтролювати готовність партнера, який страхує.

4. При виконанні лазіння-розминки (без вірьовки і у разі відсутності мату для страховки під час приземлення) не перевищувати висоту більше 2-х метрів.

5. Щоб уникнути пошкодження зв'язок і суглобів настійно рекомендується уникати неприродних положень тіла, при яких у разі зриву існує можливість травмування.

6. Повинні стежити щоб, той кого страхують, не був опущений на тих, що знаходяться внизу.

7. Повинні стежити щоб використовуване спорядження (відтяжки і ін.), не падало вниз.

#### **Вихованцям спортивних груп категорично забороняється:**

1. Лазити по скеледрому з верхньою або нижньою страховкою у відсутності тренера (інструктора).

2. Залазити за зовнішні щити (всередину конструкції скеледрома) без відома тренера (інструктора).

3. Знаходитися один під одним під час лазіння.

4. Під час лазіння навантажувати (хапатися) за страховочні кріюки руками.

5. Лазити в брудному взутті або босоніж по скеледрому.

6. Протравлювати вірьовку через спусковий пристрій з великою швидкістю.

**Скеледром – спортивна споруда, пов'язана з підвищеною небезпекою.  
Тому необхідно дотримувати наступні вимоги техніки безпеки:**

1. Використовуване спорядження повинне відповідати вимогам UIAA.
2. Лазити по стіні можна тільки з гімнастичною, верхньою або нижньою страховкою.
3. Страховочна система повинна бути повністю застебнута.
4. Під час лазіння з гімнастичною страховкою спортсменам забороняється підніматися вище за 3-и метри.
5. Верхня і нижня страховка можуть здійснюватися тільки з використанням спеціальних пристроїв.
6. При лазінні з верхньою страховкою:
  - 6.1. Вірьовка для страхування повинна бути закріплена не менше чим на двох пунктах.
  - 6.2. Вірьовка для страхування повинна бути прикріплена до спортсмена або дозволеним вузлом, або карабіном, муфта якого повинна бути закрита.
  - 6.3. Під час руху по стіні спортсмени не повинні відхилятися від лінії траси щоб уникнути маятника.
7. При лазінні з нижньою страховкою:
  - 7.1. Прив'язуватися до вірьовки для страхування можна тільки вузлами «вісімка» або «подвійний булінь».
  - 7.2. Клацання в першу відтяжку на висоті не вище 3 - 3,5 метрів обов'язкові.
  - 7.3. Відстань між відтяжками не повинна перевищувати два метри.
  - 7.4. До клацування в першу відтяжку повинна здійснюватися гімнастична страховка.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Физкультура и спорт, 1987– 183, ил.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
3. Матвеев Л.Н. Проблемы периодизации спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 244 с.
4. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза / А.Е. Пиратинский – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.:Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
6. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте [Электронный ресурс] / А.Н. Лапутин, Н.А. Носко // Физ. воспитание студ. творч. спец. — Х., 2002. — N 4. — С. 3-18. — Библиогр.: 5 назв. — рус.
7. Goddard D, Neumann U. Performance rock climbing. Mechanicsburg, PA: Stackpole Books, 1993.
8. Sibella F. 3D analysis of the body center of mass in rock climbing // Human movement science. – 2007. –Vol. 26, №6. - P. 841-852.
9. <http://www.ifsc-climbing.org/>

# ДОДАТКИ

Додаток 1

## ОБЛАДНАННЯ, ІНВЕНТАР ТА СПОРТИВНА ФОРМА

У сучасних умовах заняття та офіційні змагання (чемпіонати світу, Європи, України; першість світу, України; Кубок світу, Європи і більша частина етапів Кубка України) проводяться у спортивних залах на стендах для скелелазіння і лише 1, 2 етапи Кубка України - на скелях.

Обладнання спеціалізованого спортивного залу скелелазіння:

1. Стенди штучного рельєфу, змонтовані з модулів штучного рельєфу (1,5м x 1,5 м або 1м x 1м).
2. Пункти страхування, що комплектуються з гачків з вушками, відтяжки з двома карабінами - використовуються для страхування під час проведення тренувань і змагань.
3. Кріплення для зачіпок (втулкові, гайкові).
4. Зачіпки (внутрішні, зовнішні).
5. Віршовка для страхування спортсмена - альпіністська, працює на динаміку, діаметром 11 мм, сертифікована Міжнародним Союзом Альпіністських Асоціацій (UIAA). Використовується для нижнього страхування.  
Для верхнього страхування - статична, сертифікована UIAA.
6. Гальмовий пристрій - вісімка, сертифікована UIAA
7. Гімнастичні мати для болдерінгових залів.
8. Дробици гімнастичні (вертикальні та похилі).
9. Бруси, кільця, поперечка.
10. Карабіни альпіністські та для скелелазіння, сертифіковані UIAA.

**ПЕРЕЛІК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИХОВАНЦІВ І ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ СПОРТИВНИХ ШКІЛ СПОРТИВНИМ ОДЯГОМ, ВЗУТТЯМ І СПОРТИВНИМ ІНВЕНТАРЕМ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ**

№ п/п	Найменування	Одиниця виміру (шт. комплекти, пари і т.д.)	Розрахункова одиниця (на школу, на групу, на вихованця і т.д.)	Відділення									
				початкової підготовки		попередньої базової підготовки		спеціалізованої базової підготовки		вищих досягнень		на кожного тренера-викладача	
				К-ть	Термін придатності (рік)	К-ть	Термін придатності	К-ть	Термін придатності	К-ть	Термін придатності	К-ть	Термін придатності
<b>СКЕЛЕЛАЗІННЯ</b>													
1	Туфлі скельні	Пар	на вихованця	1	1	1	1	2	6 міс.	2	6 міс.	1	1
2	Труси спортивні	шт.	на вихованця	1	1	2	6 міс.	2	6 міс.	2	6 міс.	2	6 міс.
3	Спеціальні штани для лазіння	шт.	на вихованця	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Система для страхівки скелелаз (UIAA)	шт.	на вихованця	1	24 міс.	1	24 міс.	1	1	1	1	1	1
5	Гальмовий пристрій (gri-gri, UIAA)	шт.	на вихованця	1	60 міс.	1	60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
6	Амортизатор (UIAA)	шт.	на вихованця	1	60 міс.	1	60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
7	Вісімка з карабіном (UIAA)	Комп.	на вихованця	1	60 міс.	1	60 міс.	1	48 міс.	1	48 міс.	1	60 міс.
8	Футболка	шт.	на вихованця	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
9	Мішочок для магnezії	шт.	на вихованця	1	36 міс.	1	36 міс.	1	24 міс.	1	24 міс.	1	1
10	Магnezія	Кг	на вихованця	2	1	2	1	5	1	5	1	1	1
11	Електронний секундомір 0,01 сек.	шт.	на вихованця	0		0		0		0		1	24 міс.
12	Стрічка для подовження (UIAA)	М	на вихованця	5	36 міс.	5	36 міс.	5	24 міс.	5	24 міс.	0	0
13	Вірвочка альпіністська на динаміку 11ммх50 м (UIAA)	шт.	на вихованця	1	36 міс.	1	36 міс.	1	24 міс.	1	1	0	0
14	Вірвочка альпіністська полустатика 11ммх50 м (UIAA)	шт.	на вихованця	1	36 міс.	1	36 міс.	1	24 міс.	1	1	0	0
15	Відтяжка з 2-ма карабінами (UIAA)	Комп.	на вихованця	5	60 міс.	5	60 міс.	5	48 міс.	5	48 міс.	0	0
<b>Примітка: найменування із міжнародним сертифікатом якості (UIAA) повинні використовуватись згідно з Міжнародними правилами для забезпечення техніки безпеки при проведенні тренувань та змагань</b>													



Життєвий об'єм легенів, л					
Максимальне споживання кисню, <u>мл/хв</u> кг					

Дата медичного обстеження \_\_\_\_\_

Висновок лікаря \_\_\_\_\_

**Облік травм**

Дата отримання	Характер	Дата початку тренувань

Додаток 3

(Витяг з Типового положення про ДЮСШ)

**ОСОБИСТА КАРТКА ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА**\_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові)

Рік народження \_\_\_\_\_ Освіта \_\_\_\_\_

(найменування навчального закладу)

Спортивне звання \_\_\_\_\_ Почесне звання \_\_\_\_\_

Наукова ступінь \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(найменування спортивної школи та організації-засновника)

Тренер-викладач з \_\_\_\_\_

(вид спорту)

**I. Кваліфікаційна категорія**

Кваліфікаційна категорія	Назва організації, що присвоїла категорію	Дата присвоєння та № документа

## II. Кількісний склад учнів

Етап підготовки	Рік навчання у школі	Навчальний рік					
		201_	201_	201_	201_	201_	201_
Початковий	1 - й						
	2 - й						
	Базовий	1 - й					
	2 - й						
	3 - й						
	Більше 3						
Спеціалізований	1 - й						
	2 - й						
	Більше 2						
Вищої спортивної майстерності	Весь термін						

## III. Показники роботи

Показник	Навчальний рік					
	201_	201_	201_	201_	201_	201_
Стабільність контингенту, %						
Кількість вихованців, які покращили показники із ЗФП, СФП, %						

Переведено спортсменів до чергового етапу підготовки, %:						
Попередньої базової						
спеціалізованої базової						
вищих досягнень						
З них переведено до:						
СДЮШОР						
УОР						
ШВСМ						
Підготовлено спортсменів:						
МСМК						
МС						
КМС						
членів збірної команди України						
кандидатів у збірні команди України						
резерву збірної команди України						
учасників чемпіонатів України, Європи, світу						

Заступник директора  
спортивної школи \_\_\_\_\_

(підпис)

## Ж У Р Н А Л

обліку роботи групи \_\_\_\_\_

(найменування групи)

з \_\_\_\_\_ на 20 \_\_ навчальний рік

(вид спорту)

Тренер \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

### РОЗКЛАД НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Місяць	День тижня						
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Вересень							
Жовтень							
Листопад							
Грудень							
Січень							
Лютий							
Березень							
Квітень							
Травень							
Червень							
Липень							
Серпень							



**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН**  
**спортивних заходів спортсмена національної збірної команди України**  
**зі скелелазіння**  
**на спортивний сезон \_\_\_\_\_ років**

Спортсмен \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ року

(місяць початку річного циклу)

Січень

Назва заходу та місце його проведення	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Навчально-тренувальний збір (+)																																
Змагання (+)																																

Лютий

Назва заходу та місце його проведення	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			
Навчально-тренувальний збір з спец. підготовки до чемпіонату Європи серед юніорів, юніорок, юнаків та дівчат (трудність), Іспанія																																
Змагання (+)																																

Березень

Назва заходу та місце його проведення	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----







Листопад \_\_\_\_\_

Назва заходу та місце його проведення	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Навчально-тренувальний збір з спец.підготовки до чемпіонату світу серед юніорів, юніорок, юнаків та дівчат (трудність), Австрія																															
Чемпіонат світу серед юніорів, юніорок, юнаків та дівчат (трудність), Китай																															
Кубок України (трудність), фінал																															

Грудень \_\_\_\_\_ (місяць кінця річного циклу)

Назва заходу та місце його проведення	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
НТЗ (+)																															
Змагання (+)																															

Навчально-тренувальні збори (кількість) \_\_\_\_\_

Змагання \_\_\_\_\_

Кількість змагальних днів \_\_\_\_\_

Особистий тренер \_\_\_\_\_

Спортсмен \_\_\_\_\_

ПОГОДЖЕНО  
Головний тренер \_\_\_\_\_

Додаток 7

№	Основні показники тренувального процесу	Липень		Серпень		Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень		1 Всього за рік	
		План	Вик	План	Вик	План	Вик	План	Вик	План	Вик	План	Вик	Лл	Вик
1.	Кількість днів тренувань														
2	Кількість тренувальних занять.														
3	Кількість днів змагань														
4	Обсяг тренувальних навантажень														
5	інтенсивність тренувальних навантажень	Розв. сили													
		Розв. витривал													
		Роз. швид.-сил													
		Роз. гнучкості													
		Роз. координ.													
	Техніко-тактич														
6	Обсяг змагальних навантажень *														
7	Загальний обсяг навантажень *														
8	Календар змагань	Головні													
		Відбіркові													
		Контрольні													
		Підготовчі													
9	Навчально-тренувальні збори														
10	Контрольні нормативи														
11	Види обстежень (ПМО, ЕМО)														
12	Відновлювальні Заходи	Масаж													
		Вітамінізація													
		Фізіотерап. процедури													
		Сауна													

\* Примітка: обсяг та інтенсивність навантажень вказувати залежно від специфіки виду спорту (години, км, кг).

# **З М І С Т**

## **ВСТУП**

### **1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

- 1.1. Мета й завдання спортивної підготовки**
- 1.2. Структура тренувального процесу**
- 1.3. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки**

### **2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ**

- 2.1. Комплектування груп і режим роботи.**

### **3. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО ВИДАХ ПІДГОТОВКИ**

- 3.1. Теоретична підготовка**
- 3.2. Теоретичний матеріал**
- 3.3. Загальна і спеціальна фізична підготовка (для всіх груп)**

### **4. ГРУПА ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ (ПП)**

- 4.1. Планування навчально-тренувального процесу**
- 4.2. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**
- 4.3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**
  - 4.3.1. Особливості розвитку рухових якостей у дітей 8-10 років.**
  - 4.3.2. Засоби і методи фізичної підготовки в групі ПП.**

### **5. ГРУПА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (ПБП).**

- 5.1. Планування річного циклу в групах попередньої базової підготовки.**
- 5.2. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**
- 5.3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**
  - 5.3.1. Особливості вікового розвитку і рухових якостей у дітей 10- 13 років.**
  - 5.3.2. Засоби і методи фізичної підготовки в групі ПБП.**

### **6. ГРУПА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (СБП).**

- 6.1. Планування річного циклу в групах спеціалізованої базової підготовки.**
- 6.2. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**
- 6.3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

**6.3.1. Засоби і методи фізичної підготовки в групі СБП.**

**7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ (ПВД).**

**7.1. Планування річного циклу в групах підготовки до вищих досягнень.**

**7.2. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**

**7.3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

**7.3.1. Вікові особливості розвитку фізичних якостей у хлопців і дівчат.**

**7.3.2. Засоби і методи фізичної підготовки в групі підготовки до вищих досягнень.**

**8. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА**

**8.1. Методика тактичної підготовки**

**9. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА**

**9.1. Основні напрями вдосконалення техніки лазіння**

**10. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА**

**10.1. Структура і вдосконалення моральних і вольових якостей.**

**10.2. Деякі методичні прийоми створення додаткових труднощів в процесі вольової підготовки спортсменів.**

**10.3. Структура і вдосконалення психічних можливостей.**

**11. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА**

**12. ВИХОВНА РОБОТА**

**13. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ**

**14. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

**ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ  
ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ**

**ЛІТЕРАТУРА**

**ДОДАТКИ**