ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЛИАЛ КЕМЕРОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА В г. АНЖЕРО-СУДЖЕНСКЕ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Методика воспитания основных двигательных качеств у скалолазов средствами специальной физической подготовки**

НЕМОВ АНТОН ВЛАДИМИРОВИЧ

4 курс ДО группа 522

Научный руководитель:

доцент кафедры с. д. Енютина Л.Н.

Анжеро – Судженск 2006

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

АКТУАЛЬНОСТЬ

ГЛАВА 1. Методика воспитания основных 5 двигательных качеств у скалолазов средствами специальной физической подготовки

1.1 Специфика спортивного скалолазания

1.2 Дозирование нагрузки

1.3 Воспитание силы

1.3.1 Воспитание собственно силовых способностей

1.3.2 Воспитание силовой выносливости

1.3.3 Воспитание скоростно – силовых способностей

1.4 Воспитание выносливости

1.5 Воспитание скоростных качеств

1.6 Воспитание ловкости

1.7 Специально – подготовительные упражнения скалолазов

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

* 1. Методы исследования
	2. Организация исследования

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Оценка уровня специальной физической подготовленности скалолазов 12-13 лет

ЗАКЛЮЧЕНИЕ (ВЫВОДЫ)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность** – скалолазание это молодой, экстремальный вид спорта и отдыха, который за короткий промежуток времени получил международное призвание.

Особенно большую популярность скалолазание, как новый вид двигательной активности, получило в Европе. На сегодняшний день по скалолазанию проводятся первенства, Кубки и Чемпионаты мира, где борются сильнейшие спортсмены со всего земного шара.

Однако и в нашей стране скалолазание сыскало, немало поклонников: ежегодно проводятся первенства, Кубки и Чемпионаты России, где принимают участие, большое количество участников из всех уголков нашей страны. В зависимости от результатов показанных на соревнованиях спортсменам присваивают как массовые разряды, так и звания Мастера спорта России, и Мастера спорта международного класса. Однако достижение высокого спортивного результата на соревнованиях не возможно без знания методики и средств воспитания основных двигательных качеств, умения грамотно и целесообразно применять известные методики на практике.

**Цель исследования** – совершенствование методики воспитания основных двигательных качеств необходимых скалолазу средствами специальной физической подготовки.

**Объект исследования** - процесс развития и формирования

основных двигательных качеств необходимых скалолазу для успешного выступления на соревнованиях.

**Предмет исследования -** методики воспитания основных двигательных качеств у скалолазов средствами специальной физической подготовки.

**Гипотеза –** предполагается, что применение средств специальной физической подготовки, позволит качественно повысить уровень развития основных двигательных качеств необходимых скалолазу для успешного выступления на соревнованиях.

**Задачи исследования**:

1. Изучить литературные источники по данной теме, и на основе полученных данных охарактеризовать скалолазание как вид спорта.

1. Рассмотреть методику воспитания основных физических качеств необходимых скалолазу.
2. Определить уровень специальной подготовленности скалолазов 12-13 лет

Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

Анализ научно-методической литературы

Контрольное испытание

Метод математической статистики

**ГЛАВА I. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СКАЛОЛАЗОВ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**1.1 Специфика спортивного скалолазания**

**Спортивное скалолазание** является видом спорта, для которого характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств и заключается в преодоление скальных отрезков с использованием специального страховочного снаряжения.

Несмотря на кажущуюся легкость и непринужденность исполнения, скалолазание требует значительного напряжения мышц всего тела, особенно мышц спины, живота, ног, пояса верхних конечностей и конечно же кистей и пальцев рук. Поэтому в скалолазании преобладают упражнения силового характера, как избранного вида спорта, так и, упражнения, выполняемые с различного рода утяжелителями (штанга, резиновый эспандер, вес собственного тела и т. д.). Скалолазание является эффективным средством воспитания физических, моральных и волевых качеств, таких, как самообладание, самостоятельность, настойчивость, смелость, находчивость. Хотя спортивное скалолазание и именуют экстремальным видом спорта, оно не совсем является таковым. Спортивное скалолазание гораздо безопаснее большинства традиционных видов спорта, так как спортсмену всегда обеспечивается веревочная или гимнастическая страховки. Последняя используется только на низких трассах (до 1- 1.5-х метров от земли).Это молодой вид спорта и отдыха с общением с природой, получил за короткий срок международное признание. Он интенсивно развивается, растет сложность трасс, совершенствуется техника лазания, но без целенаправленной, круглогодичной тренировки не возможен, не только высокие результаты, но зачастую и прохождение маршрута. Соревнования скалолазов – очень красивое и захватывающее зрелище. [22]

Помимо спортивного, скалолазание имеет и прикладное значение, так как во время занятий скалолазанием воспитываются и совершенствуются такие жизненно необходимые человеку физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость.

**1.2 Дозирование нагрузки**

В спортивном скалолазании существуют следующие параметры дозирования нагрузки: количество перехватов, количество повторений, количество трасс (серий) и длительность отдыха. Изменяя параметры нагрузки воспитывают скорость, силу, выносливость или силовую выносливость. Количество перехватов используют как показатель объема и интенсивности нагрузки.

Средствами специальной физической подготовки скалолазов являются упражнения избранного вида спорта и специально подготовительные упражнения. [14]

**1.3 Методика воспитания силовых способностей**

**Сила** - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

**Силовые способности -** это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Сила является ведущим физическим качеством в скалолазании.

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

Пути развития максимального силового напряжения;

* преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход).
* предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа)
* выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью. [21]

Таблица 1

**Определение силовой сложности участка трассы**

|  |  |
| --- | --- |
| Сложность участка | Максимально возможное число повторений |
| ПредельнаяОколопредельнаяБольшаяУмеренно большаяСредняяМалаяОчень малая | 12-34-78-1213-1819-25свыше 25 |

**1.3.1 Воспитание собственно силовых способностей**

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются Физиологическим поперечником мышц и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Для воспитания собственно силовых способностей применяют лазание по трассам с количеством перехватов от 4 до 10. Их сложность должна быть на уровне максимума лазания конкретного спортсмена. Количество трасс от 4 до 6 при чем для каждой серии готовятся разные трассы ( мизера для пальцев, длинные перехваты, пассивы и т. д. ),

количество повторений от 2 до 5. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным ( от 2 до 5 минут), а между трассами по 10 – 15 минут.

Пример:

Трасса №1 \* 5

Трасса №2 \* 5

Трасса №3 \* 5

Итого: 3 трассы по 5 подходов с количеством перехватов от 4 до 10.

Трассы следует усложнять по мере появления ощущения легкости при прохождении трассы. [23]

**1.3.2 Воспитание силовой выносливости**

**Силовая выносливость**- способность противостоять утомлению, вызываемому продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Для тренировки силовой выносливости количество перехватов на каждой трассе должно быть от 15 до 25. Перехваты должны быть сложные, но не слишком. Необходимо ориентироваться на так называемый максимум on-sight лазания, то есть максимальный уровень сложности трассы, которую спортсмен может пройти. Для тренировки силовой выносливости достаточно трех трасс, с количеством повторений на каждой трассе от 2 до 4 . Выбирать количество повторений необходимо с таким расчетом, чтобы последний повтор каждой трассы пролазился на грани возможностей данного спортсмена, но без срывов. Продолжительность отдыха между повторениями должна быть не менее продолжительности самого лазания и не более чем в два раза больше его. Между сериями интервал отдыха составляет не менее 15 минут. Необходимое требование к трассам – разнообразие.

Трасса №1 – одна мин. Отдых – одна мин. Трасса №2 – одна мин.

Отдых 15 мин.

Трасса №2 – одна мин. Отдых – одна мин. Трасса №2 – одна мин.

Отдых 15 мин.

Трасса№3 – одна мин. Отдых – одна мин. Трасса33 – одна мин. [23]

**1.3.3 Воспитание скоростно-силовых способностей**

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

Для воспитания скоростно-силовых способностей используется лазание по коротким силовым трассам (6-12 перехватов руками) уровень сложности которых составляет от 30 до 60% максимума on-sight лазания конкретного спортсмена. Интервалы отдыха между подходами 3-4 минуты Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями; развивая максимальную скорость и развивая максимальную силу. Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений. [7]

**1.4 Методика воспитания выносливости**

**Выносливость-**способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения

средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за ними. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления: физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазания в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 ударов в минуту. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.).

Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха

Для тренировки выносливости применяют лазание по длинным силовым трассам с количеством перехватов от 40 до 60. Сложность трасс должна быть на уровне максимума on-sight лазания конкретного спортсмена или группы спортсменов, причем спортсмен должен хорошо знать данную трассу. Трасса строится с применением достаточно легких зацепок и простых перехватов. Для тренировки выносливости достаточно двух трасс ( серий ). Число повторений в каждой серии от 2 до 4. Отдых между повторениями в 2-3 раза дольше времени прохождения трассы и 15-ти минутный отдых между трассами.

Другой метод тренировки выносливости опирается на время лазания, то есть спортсмен непрерывно лазает по скалодрому в течение 10 минут, выбирая достаточно легкие зацепки и способы передвижений. Затем отдыхает в течении 5 - и минут и повторяет цикл, изменив трудность маршрута с учетом накопившейся усталости. Для начинающих спортсменов время сессии составляет от 30 до 50 минут, для более подготовленных до 80- 100 минут. По мере роста спортивного мастерства нет смысла увеличивать время сессии более

100 минут, целесообразнее усложнять маршруты в сторону силового лазания. [19]

**1.5 Методика воспитания скоростных способностей**

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

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

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью.

- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, чтобы во время лазания (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;

- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления. [18]

**1.6 Методика воспитания координационных способностей**

Под *двигательно-координационными* способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то

 есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

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

Для воспитания координационных способностей используют лазание по разнообразному рельефу (карнизы, нависания, выходы с потолка, траверсы, положительные стенки с мелкими зацепками и т. д.), разучивают новые элементы техники на разнообразном рельефе с постепенным увеличением их координационной сложности.

Для воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки (рельефа скалы) используют лазание по неизвестной, но достаточно легкой трассе.

Совершенствование пространственной точности движений осуществляется главным образом при выполнении заданий с установкой: точно и возможно стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела. Например: во время лазания планировать, как и какую точку опоры использовать, прежде, чем выполнить движение ногой. Точно и преднамеренно поставить ногу в заранее запланированное место, стараясь обеспечить максимальный контакт резиновой части скальной туфли с поверхностью скалы. Ни какого шума, никакого проскальзывания или удара. [21]

**1.7 Специально подготовительные упражнения скалолазов**

Помимо упражнений избранного вида спорта, каждому скалолазу, независимо от вида специализации, необходимо выполнять специально подготовительные упражнения для развития взрывной силы, силы хвата кисти, силы пальцев ног.

Все даваемые ниже упражнения включаются как в основную, так и в остальные части учебно-тренировочного занятия. Исключениями являются упражнения для развития взрывной силы и упражнения, выполняемые на кампусборде (выполняются в основной части занятия). [7]

**Упражнения для воспитания взрывной силы**

* Скоростное лазание по достаточно легким болдеринговым трассам (3-6 перехватов), с исключением зацепок и выполнением прыжков.
* Выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа
* Динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз.
* Тоже, но во время перехвата в воздухе, прежде чем закрепиться на зацепах необходимо, сделать хлопок в ладоши.
* Перехваты без помощи ног, по очень удобным зацепам на скалодроме.
* Выполнение мощных динамических перехватов попеременно и одновременно двумя руками на кампусборде (вертикальная дорожка из планок разной или одинаковой толщины находящиеся на одинаковом расстоянии друг между другом).

**Упражнения для развития силы хвата кисти**

Hyper- gravity Isolation Training. Суть упражнения заключается в изолировании определенных пальцев и мышц рук на однотипных хватах, а также использование дополнительного груза

* для увеличения нагрузки. Величина отягощения
* подбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен мог выполнить только 3 подхода по 12 перехватов каждой рукой.
* Вис на 2-х руках на полочке 40мм от 10 до 30 секунд, затем на полочке 20 мм, и затем на 10 мм полочке.
* Вис на одной или двух руках с грузом позволяющим провисеть 20 секунд , затем после отдыха вес, с которым можно висеть 12 секунд и т. д. до 7 секунд. Затем обратно 7-12-20.
* Ритмичное и мягкое сжимание специальной резины кистью и каждым пальцем отдельно
* Сжимание и разжимание пальцев в сухом песке в максимальном темпе
* То же, но упражнение выполняется в мокром песке
* Катание штанги на ладонях

**Упражнения для развития силы пальцев ног**

Помимо основного лазания силу пальцев ног тренируют специальными упражнениями:

* Фиксация ног на различных по величине зацепках
* Подъем по положительной скале или стене скалодрома без помощи рук.
* Лазание коротких трасс с мелкими зацепками под ноги [12]

**ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1 Методы исследования**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

Анализ научно-методической литературы

Изучение научно-методической литературы отечественных авторов позволило создать представление о методике воспитания основных двигательных качеств у скалолазов средствами специальной физической подготовки.

Контрольное испытание

С целью выявления уровня специальной тренированности юных спортсменов, использовались следующие тесты:

- сгибание разгибание рук в упоре лежа ( раз )

- подтягивание на высокой перекладине ( раз )

- прыжок в длину с места (см)

- поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)

- челночный бег 3 \* 10 м. (сек.)

- приседание на одной ноге (раз)

Метод математической статистики

Для сравнения показателей уровня специальной тренированности юных спортсменов в начале и в конце учебно-тренировочного года, использовались следующие формулы:

1. Среднее арифметическое значение

X = --- ,

где -сумма

результаты

-количество результатов

2) Среднее квадратичное отклонение

3)Ошибка средней арифметической

4) Критерий Стьюдента, когда n=n

**2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось в спортивных залах МОУ ДОД «Станция юных туристов» города Анжеро-Судженска в октябре 2005г. и в мае 2006г. с юными спортсменами в возрасте 12-13 лет в составе 10 человек.

Группа занимается по программе Е.В. Кузнецова, В.Н. Першина**,** Ю.В. Байковского «Скалолазание» на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

Исследование проходило поэтапно:

На первом этапе проводился анализ и изучение научно-методической литературы по теме исследования.

На втором этапе мы определяли уровень специальной тренированности спортсменов. Для этого использовались следующие тесты:

1) сгибание разгибание рук в упоре лежа ( раз )

2) подтягивание на высокой перекладине ( раз )

3) прыжок в длину с места (см)

4) поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)

5) челночный бег 3 10 м. (сек.)

6) приседание на одной ноге (раз)

На третьем этапе мы проводили учебно-тренировочные занятия по программе Е.В. Кузнецова, В.Н. Першина**,** Ю.В. Байковского «Скалолазание» где, для воспитания основных двигательных качеств необходимых скалолазу, мы использовали средства специальной физической подготовки по специальной методике.

На четвертом этапе мы еще раз определяли уровень специальной тренированности спортсменов, используя те же тесты.

На пятом этапе шло оформление выводов и курсовой работы.

**ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

**3.1 Оценка уровня специальной тренированности юных спортсменов**

Результаты, проведенных тестов представлены в приложении. Для сравнения показателей уровня специальной тренированности юных спортсменов в начале и в конце учебно-тренировочного года, использовались математические вычисления, результаты представлены в табл.2.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| тест | Октябрь 2005г. | Май 2006г. |  | m | Р |
| Х | Х |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20,7 | 26 | 2,5 | 0,8 | Р<0,05 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5,1 | 8,3 | 1,4 | 0,4 |
| Прыжок в длину с места | 165,5 | 171,6 | 2,2 | 0,7 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | 26,6 | 30,1 | 1,1 | 0,3 |
| Челночный бег 3 \* 10 м. | 10,6 | 9,9 | 5,8 | 1,8 |
| Приседание на одной ноге | 0 | 1,2 | 0,6 | 0,2 |

Результаты показывают, что уровень развития двигательных качеств в начале и конце года заметно с достоверностью 95% статистически существенно отличаются, так как вычисленные значения критерия превышают критические значения.

**ВЫВОДЫ**

1. Анализ литературных источников показал, что скалолазание является видом, требующим проявление физических возможностей спортсмена, особенно силовых.
2. Рассмотрев методику воспитания основных физических качеств скалолазов, выявилось, что главным средством воспитания качеств необходимых скалолазу являются средства специальной физической подготовки.
3. На базе МОУ ДОД «Станция юных туристов» проводилось исследование уровня специальной тренированности юных спортсменов в начале и в конце учебно-тренировочного года.

Уровень специальной тренированности скалолазов определялся по методу математической статистики. Результаты показывают, что показатели уровня специальной тренированности юных спортсменов в начале и в конце учебно-тренировочного года существенно отличаются с достоверностью 95%. По тестам результаты составили

1) сгибание разгибание рук в упоре лежа ( раз)

октябрь 2005г. май 2006г.

(20,7+0,8) (26 + 0,8)

2) подтягивание на высокой перекладине ( раз )

октябрь 2005г. май 2006г.

(5,1+0,4) (8,3 + 0,4)

3) прыжок в длину с места (см)

октябрь 2005г. май 2006г.

(165,5+0,7) (171,6 + 0,7)

4) поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)

октябрь 2005г. май 2006г.

(26,6+0,3) (30,1 + 0,3)

5) челночный бег 3 10 м. (сек.)

октябрь 2005г. май 2006г.

(10,6+1,8) (9,9 + 1,8)

6) приседание на одной ноге (раз)

октябрь 2005г. май 2006г.

(0+1,2) (1,2 + 1,2)

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС 1978.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) - М.: Вилад, 1996.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М: ФиС, 1977.
5. Вяткин Б.А., Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М: ФиС,1981.
6. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении.- М: 1981.

7. Гуревич Н. А., Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск. Высшая школа, 1995.

8. Гусева А.А., Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. – М., 2003 г.

9. Комков Б.С, Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск., 3-сиб. Кн. изд, 1985..

10.Колчанова В.П. Магистерская диссертация «Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет» АФК им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2001 г.

11. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1977.

12. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург, Изд-во Уральского университета. 2001.

1. Набатниковой М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов /под ред. . – М.: ФиС, 1992.

14. Платонов В. Я. Теория и методика спортивной тренировки; уч. пособие

для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.

15. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.

16. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. - М.: МГФСО, ВНИИФК. 1994 .

17. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС. 1987Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство "СААМ», 1995.

18. Романенко В.А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой - М.: ФиС, 1981.

19. Составители: Родионов Л.В., Худадов В.П. Психология и современный спорт. – М.: ФиС 1982.

20. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ под ред, Ю.Д. Буйлина Ю.Д. Курамшина) – М.: ФиС, 1981.

21. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта; учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. – М.: ФиС, 1987

22. Филин В.П.. Фомин В.А Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

23. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.

24. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А.

25. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003 г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Показатели уровня специальной подготовленности юных спортсменов в октябре 2005г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| % п/п |  Ф.И.. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | Подтягивание на высокой перекладине  | Прыжок в длину с места  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | Челночный бег 3 10 м | Приседание на одной ноге |
| Результат, кол-во раз | Результат, кол-во раз | Результат, см | Результат, кол-во раз | Результат, секунд | Результат, кол-во раз |
| 1. | Б.Ж. | 25 | 4 | 170 | 25 | 10,5 | 0 |
| 2. | Г.С. | 29 | 7 | 174 | 25 | 10 | 0 |
| 3. | Г.Д. | 7 | 4 | 150 | 28 | 11,1 | 0 |
| 4. | П.А. | 16 | 0 | 170 | 24 | 10,4 | 0 |
| 5. | П.С. | 18 | 7 | 170 | 24 | 10,4 | 0 |
| 6. | К.А. | 23 | 7 | 175 | 29 | 10,1 | 0 |
| 7. | Ц.Е. | 34 | 6 | 182 | 31 | 9,8 | 0 |
| 8. | Ш.А. | 18 | 6 | 174 | 29 | 10,6 | 0 |
| 9. | Ф.В. | 23 | 8 | 150 | 30 | 10 | 0 |
| 10. | Н.Р. | 14 | 2 | 140 | 21 | 13 | 0 |

Показатели уровня специальной подготовленности юных спортсменов в мае 2006г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| % п/п |  Ф.И.. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | Подтягивание на высокой перекладине  | Прыжок в длину с места  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | Челночный бег 3 10 м | Приседание на одной ноге |
| Результат, кол-во раз | Результат, кол-во раз | Результат, см | Результат, кол-во раз | Результат, секунд | Результат, кол-во раз |
| 1. | Б.Ж. | 30 | 7 | 176 | 27 | 10,1 | 1 |
| 2. | Г.С. | 36 | 10 | 180 | 28 | 10 | 1 |
| 3. | Г.Д. | 10 | 6 | 155 | 31 | 10,5 | 1 |
| 4. | П.А. | 20 | 2 | 172 | 26 | 9,8 | 0 |
| 5. | П.С. | 20 | 9 | 176 | 28 | 9,6 | 1 |
| 6. | К.А. | 28 | 12 | 180 | 32 | 9,2 | 2 |
| 7. | Ц.Е. | 45 | 9 | 190 | 36 |  9 | 2 |
| 8. | Ш.А. | 23 | 12 | 180 | 33 | 9,9 | 1 |
| 9. | Ф.В. | 30 | 12 | 161 | 34 | 9,5 | 2 |
| 10. | Н.Р. | 18 | 4 | 146 | 26 | 12,1 | 1 |