

XI Всероссийская научно-практическая конференция
молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов
с международным участием

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**,
проходящая в рамках Десятилетия науки и технологий

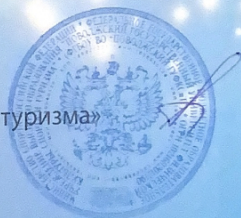
ДИПЛОМ

I степени

награждается участник секции 15
**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ РЕКРЕАЦИИ
И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

Абдуллина Альмира

Ректор ФГБОУ ВО «Поволжский
государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»



Р.Т. Бурганов

Казань,
6 апреля 2023 года

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА СКАЛОДРОМЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СКАЛОЛАЗОВ

Абдуллин А.И.

студент 20271 гр.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Набуллин Р.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Актуальность. Влияние развития физических способностей напрямую связано с достижением в спортивном скалолазании. Этот вид спорта требует от спортсменов максимального развития всех основных качеств – быстрота, ловкость, сила, выносливость. Они должны быть развиты в соответствии с правилами поведения на дистанции. Для скалолазания имеются качества, присущие непосредственно самому скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут вместе с характером зацепов. Умение проходить этот путь оптимально, не тратя бессмысленно свои силы. Поэтому изучение и оценка влияния ориентирования на скалодроме на функциональные параметры представляется нам актуальным.

Цель исследования – сравнить показатели общей физической подготовки детей 11-12 лет, занимающихся ориентированием на скалодроме до и после его внедрения.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе МБОУ Лицей № 35 – образовательный центр «Галактика» Приволжского района города Казани. В исследовании приняло участие 15 учащихся пятых классов 11-12 лет.

В экспериментальную группу вошли занимающиеся, посещающие тренировочные занятия в спортивной секции по скалолазанию четыре часа в неделю.

Скалолазы занимались по программе «Спортивный туризм «заллинг». Занимающиеся выполняли специализированное задание для повышения показателей общей физической подготовленности [3]. Данное задание – ориентирование на скалодроме. На нижней части скалодрома (высота 3,45 метра, ширина 6,45 метра) по горизонтали отмечены контрольные пункты, являющиеся зацепами, пронумерованными от 1 до 10, также обозначено место старта, представляющее собой два зацепа для рук и один зацеп для ноги (три точки опоры). Задача занимающихся – по сигналу собрать все контрольные пункты, то есть коснуться пронумерованных зацепов рукой и в правильном порядке без срывов и за наименьшее количество времени [2].

Данное задание тренирует выносливость скалолазов, посредством долгого времяпровождения на скальной стенке и статической нагрузки мышц предплечья. Также, развивается гибкость и укрепляются мышцы живота, ног и спины.

Исследование показателей общей физической подготовки детей 11-12 лет, занимающихся ориентированием на скалодроме проводилось в начале октября и в конце марта.

Программа тестирования общей физической подготовки включала следующие упражнения: прыжок в длину с места (см), наклон вперед сидя (см), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз), подтягивания на высокой перекладине для мальчиков, подтягивания на низкой перекладине для девочек (количество раз), бег 30 м (с), подъем ног в висе на перекладине (количество раз), лазание 7 м (с), вис на прямых руках на высокой перекладине (с), прыжки вверх из глубокого приседа (см) [1].

Таблица 1 – Показатели общей физической подготовки
экспериментальной группы в начале октября

ФНО	Пряжки в длину с места (см)	Наклон вперед сидя (см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Подтягивания на высокой перекладине для мальчиков (количество раз)	Подтягивания на низкой перекладине для девочек (количество раз)	Бег 30 м (с)	Подъем ног в висе на перекладине (количество раз)	Далевые 7 м (с)	Вис на перекладине на высокой перекладине (с)	Пряжки вверх из г. глубокого приседа (см)
Зарипов Амирхан	141	4	23	5		6,3	10	15,14	23	45
Матвиенко Максим	138	3	18	2		6,4	8	14,89	20	30
Багров Тимур	132	5	22	5		5,9	10	25,25	21	30
Соловьев Антон	152	3	26	4		6,1	12	12,49	24	45
Марданов Искандер	151	5	25	6		5,4	15	12,00	25	45
Монсеев Константин	123	5	15	3		6,9	8	30,95	19	30
Хайруллин Сагид	139	6	28	7		5,9	15	13,50	30	45
Попов Александр	142	3	21	4		6,0	11	19,56	22	45
Мельникова Екатерина	133	10	10		15	6,8	10	14,89	19	30
Гайфуллина Дина	140	8	15		25	6,0	12	11,64	25	45
Гайнутдинова Алия	139	10	15		10	6,2	15	18,31	22	45
Гапатуллина Айгуль	141	7	15		19	6,5	10	14,25	24	30
Дмитриева Алина	137	8,5	16		24	6,2	15	15,65	25	30
Гаштаева Камилля	128	12	15		17	6,7	13	13,58	24	30
Мударисова Аделя	145	10	25		30	6,0	17	11,34	35	45

Сравнительный анализ показателей общей физической подготовки в начале октября (табл. 1) и в конце марта (табл.2), показал, что уровень физической подготовленности юных скалолазов значительно повысился.

Таблица 2 – Показатели общей физической подготовки экспериментальной группы в конце марта

ФИО	Привок в длину с места (см)	Наклон вперед сидя (см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Подтягивания на высокой перекладине для мальчиков (количество раз)	Подтягивания на низкой перекладине для девочек (количество раз)	Бег 30 м (с)	Подъем ног в висе на перекладине (количество раз)	Лазание 7 м (с)	Выс на прямых руках на высокой перекладине (с)	Привок вверх от глубокого приседа (см)
Зарипов Амрходан	149	4	25	5		6,4	12	11,70	25	60
Матвеевко Максим	142	4	20	2		6,2	10	12,16	20	30
Багров Тимур	135	5	24	5		5,8	10	22,86	20	30
Соловьев Антон	159	3	30	6		5,7	15	11,17	25	60
Марданов Искандер	155	5	30	6		5,3	15	09,09	25	60
Моисеев Константин	130	5	16	3		6,4	9	25,32	19	30
Хайруллин Сагид	143	6	32	9		5,4	17	13,26	34	45
Попов Александр	145	4	25	5		6,1	13	08,28	25	60
Мельникова Екатерина	135	10	10		17	6,8	15	14,38	23	30
Гайфуллина Дина	145	10	15		25	6,1	15	09,34	30	45
Гайнутдинова Алия	142	10	15		10	6,1	15	16,97	25	45
Гигагудина Айгуль	142	8	16		20	6,2	12	11,65	26	45
Дмитриева Алина	137	9	20		25	6,0	15	10,66	30	45
Гиньбаева Камелия	130	12	15		17	6,5	15	10,71	25	30
Мударисова Аделя	145	10	30		33	5,5	20	09,89	45	60

Выводы. Ориентирование на скалодроме повышает количество времени, проводимое на скальной стенке. За счет этого разнообразия занятий мы повышаем длительность упражнения, что в целом влияет на развития всех основных качества – быстрота, ловкость, сила, выносливость.

Список литературы

1. Байковский, Ю.В. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва: учебное пособие / Ю.В. Байковский. – М.: Советский спорт, 2006. – 157 с. – ISBN 5-901049-27-6. – Текст: непосредственный.

2. Захаров, П.П. Школа альпинизма. Начальная подготовка: учебник / П.П. Захаров, Т.В. Степенко. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 127 с. – ISBN 5-278-00125-9. – Текст: непосредственный.

3. Пахомова, А.В. Скалолазание: учебно-методическая разработка / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005. – 156 с. – ISBN [не указан]. – Текст: непосредственный.