

Фізичне виховання і спорт

УДК 796.526

Мулик Катерина Віталіївна

доктор педагогічних наук, професор
Харківська державна академія фізичної культури

Чичкунов Олексій Юрійович

Аспірант Харківської державної
академії фізичної культури

Мулик Екатерина Витальевна

доктор педагогических наук, профессор
Харьковская государственная академия
физической культуры

Чичкунов Алексей Юрьевич

Аспирант Харьковской государственной
академии физической культуры

Kateryna Mulyk

Doctor of Pedagogical Sciences, professor
Kharkiv State Academy of Physical Culture

Chychkunov Oleksii

PhD student of Kharkiv State Academy
of Physical Culture

**ЗМІСТ СПЕЦІАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИХ КОМПЛЕКСІВ,
СПРЯМОВАНИХ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ
СПОРТСМЕНІВ-СКЕЛЕЛАЗІВ**

**СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИХ КОМПЛЕКСОВ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ**

**THE MAINTENANCE OF THE SPECIAL DEVELOPING COMPLEXES
AIMED AT THE DEVELOPMENT POWER QUALITIES OF
ATHLETES-ROCK-CLIMBERS**

Анотація: У статті розкрито зміст спеціально-розвиваючих комплексів, спрямованих на розвиток силових якостей спортсменів-скелелазів.

Ключові слова: скелелазіння, силові якості, вис.

Аннотация: В статье раскрыто содержание специально-развивающих комплексов, направленных на развитие силовых качеств спортсменов-скалолазов.

Ключевые слова: скалолазание, силовые качества, вис.

Summary: In article the maintenance of the special developing complexes aimed at the development of power qualities of athletes-rock-climbers is opened.

Key words: rock-climbing, power qualities, hung.

Комплекс спеціально-розвиваючих вправ, спрямований на розвиток силових якостей спортсмена-скелелазу на кампусборді.

Підтягування двома руками на кампусборді. Підтягування двома руками на планці такого розміру, на якій вдавалося б виконати максимум 14 повторів (мінімум 10 повторів), 6 серій по 14-10 підтягувань. Час відпочинку: 3-4 хвилини між серіями. Під час виконання вправи необхідно контролювати відкритий хват планки (рис. 1).



Рис. 1. Відкритий хват планки

Багатократні виходи рукою на планку кампусборда при фіксованій другій руці. Необхідно обрати найвищу планку, на яку вдається виконати динамічний вихід з планки №1 (рис. 2). Виконати його і повернутися в вихідне положення, виконувати 6 серій по 6 повторів для кожної руки. Час відпочинку: 1 хвилина при зміні рук, 4 хвилини між серіями. Важливо припинити падіння згинанням руки, а не ривком в ліктьовому суглобі.



Рис. 2. Багатократні виходи рукою на планку кампусборда при фіксованій другій руці

Стандартний кампусборд. Під час виконання вправи обидві руки приходять разом тільки на першу і останню планку. Необхідно поперемінно виносити руки, виконати підйом і спуск. Спуск починати тією рукою, яка починала підйом. Виконується 3 серії по 40-50 рухів. Час відпочинку: мінімум 4 хвилини між серіями. Слід стежити за правильним положенням пальців, руки ніколи не розгинаються повністю (рис. 3).



Рис 3. Стандартний кампусборд

Динаміка руками на кампусборді. Перехоплення необхідно робити двома руками на кожен планку. Виконується 2 серії по 35-45 рухів. Час відпочинку мінімум 4 хвилини між серіями. Слід стежити щоб руки були завжди трохи зігнуті. Коли виконується спуск вниз, треба прагнути не падати на планку нижче, а спочатку робити легкий кидок до планки вище.

Динаміка руками на кампусборді з перестрибуванням планок. Перехоплення необхідно робити двома руками через одну планку (рис. 4). Виконується 3 серії по 14-16 рухів. Час відпочинку 3-4 хвилини між серіями. Слід стежити щоб руки були завжди трохи зігнуті. Варіанти ускладнення виконувати перехоплення через 3-4 планки. Два кроки вперед, крок назад; переміщення між планками з відривом обох рук. Виконується 2 серії по 24-28 рухів. Час відпочинку: 3-4 хвилини між серіями. Використовувати комбінацію 1-3-2-4-3-5-4-6-5-7-6-8-7-9 планок.

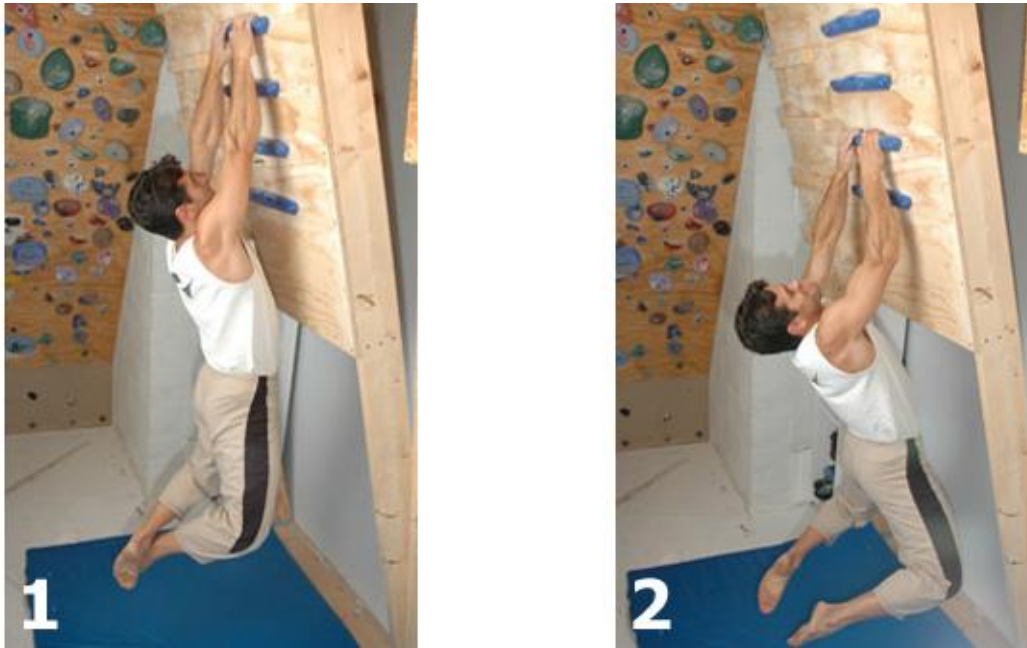


Рис. 4. Перехоплення двома руками через одну планку

Довгий вихід вгору з проміжними кидками вниз. Виконувати вправу необхідно двома руками на нижній планці, слід виконати динамічний вихід двома руками на максимально можливу по висоті планку, потім виконати кидок вниз на планку над стартовою, потім кидок на стартову планку і повторити цикл (наприклад, 1-4-2-1-4-2-1). Виконується 6 серій по 3 підходи. Час відпочинку між підходами близько 30 секунд, мінімум 3 хвилини між серіями. Обидві руки необхідно завжди тримати злегка зігнутими. Пом'якшувати падіння слід невеликою поступальною ходою руки, яка повинна залишатися зігнутою до кінця руху.

Виконувати динамічний вихід вгору двома руками треба так, щоб «долетіти» до наміченої планки, але не брати її руками, а лише торкнутися і повернутися на стартову планку. Виконується 3 серії по 6 послідовних виходів. Час відпочинку між серіями 4-6 хвилин. Необхідно пом'якшувати падіння злегка зігнутими руками і не розгинати лікті у кінці руху.

Кампус з схрещуванням рук. Починати вправу слід з положення у висі на двох руках на нижній планці кампусборда у лівого краю панелі. Взяти правою рукою планку в центрі, і виконати вихід лівою рукою

максимально високо вгору-вправо (правіше за праву руку, схрещуючи руки). Потім зробити вихід правою рукою, вгору в правій частині панелі. Далі повторити вправо під час спуску вниз. Виконується 4 підходи по 4 рухи для правої і лівої руки. Час відпочинку: 1 хвилина при зміні рук, 3 хвилини між підходами. Імпульс спочатку більше виходить від руки, яка починає рух, і лише потім від руки, яка зафіксована на планці.

Підйом однією рукою по кампусборду із зафіксованою іншою рукою. Для виконання вправи необхідно залишити одну руку на нижній планці, іншою рукою робити послідовний вихід з планки на планку від низу до верху до планки, що гранично дістається (рис. 5). Виконується 4 підходи (підйом-спуск) на кожну руку. Час відпочинку: 1 хвилина при зміні рук, 3 хвилини між підходами. Необхідно стежити за тим, щоб тримати пальці у відкритому хваті. Рука, яка робить вихід, повинна утримуватися злегка зігнутою.



Рис. 5. Підйом однією рукою по кампусборду із зафіксованою іншою рукою

Комплекс спеціально-розвиваючих вправ, спрямований на розвиток силових здібностей спортсмена-скелелаз на гімнастичних кільцях.

Утримання на кільцях зовнішнім хватом. Вихідне положення стоячи руками на кільцях, тримаючи їх з боків розгорнутими вперед, долоні мають бути повернені назовні по відношенню до передньої частини тіла, плечі висунені вперед, в результаті положення рук, при цьому, знаходячись попереду (опущені і напружені - не можна провисати на плечах), плечі в цьому положенні добре фіксуються (рис. 6). Виконується 3 підходи по 2 хвилини. Час відпочинку між підходами - 1 хвилина.



Рис. 6. Утримання на кільцях зовнішнім хватом

Тяга на кільцях. Для виконання вправи необхідно лягти на підлогу, тримати кільця на ширині плечей вгорі приблизно на рівні витягнутих рук, групуватися в одну пряму жорстку лінію, руками тримаючись за кільця. Плечі мають бути напружені і відведені назад, перш ніж починати тягнути себе вгору. Необхідно підтягнути тіло вгору до кілець як єдине ціле в повільному і контрольованому темпі (рис. 7). Виконується 3 підходи по 15 разів, поступово збільшуючи кількість повторів. Час відпочинку між підходами - 2 хвилини.



Рис. 7. Техніка виконання вправи тяга на кільцях

Підтягування глибоким хватом. Вихідне положення вис на кільцях, глибоким зовнішнім хватом. Плечі напружені і відведені, перш ніж ви почнете підтягуватися. Повільно підтягніть себе, так щоб ваші лікті знаходилися близько один до одного, а кільця опинилися біля грудей. Утримайте глибокого зовнішнього хвата, а ваші руки щільно притиснутими до грудей. Виконується 3 підходи по 2-3 рази, поступово збільшуючи кількість разів. Час відпочинку між підходами — до 3-х хвилин.

Згинання розгинання рук зовнішнім хватом. Вихідне положення утримання зовнішнім хватом на кільцях. Плечі напружені і опущені. Повільним, контрольованим рухом опустите тіло вниз. При цьому руки мають бути щільно притиснуті до тіла, лікті максимально зведені. Різким рухом поверніться в початкове положення. Виконується 3 підходи по 20 разів, поступово збільшуючи кількість повторів. Час відпочинку між підходами - 2 хвилини.

Відведення рук в сторони. Підтягнувшись до плечового поясу максимально відводити по черзі ліву і праву руки. Повторювати 3 підходи по 5 разів на кожну руку. Час відпочинку між підходами - 1 хвилина.

Вправа на скручування. Початкове положення у висі на одній руці боком, упираючись ногами в підлогу, робити скручування, намагаючись

досягти верхньої максимальної точки другою рукою. Виконується 2 підходи по 10 разів на кожну руку. Час відпочинку між підходами - 2 хвилини.

Підйом в стійку на руках силою. Підтягнутися ривком, намагаючись закинути тіло вище, одночасно повертаючи кільця так, щоб зрештою вони виявилися на рівні нижніх ребер (рис. 8). Виконується 2 підходи по 5 разів. Час відпочинку між підходами - до повного відновлення організму.

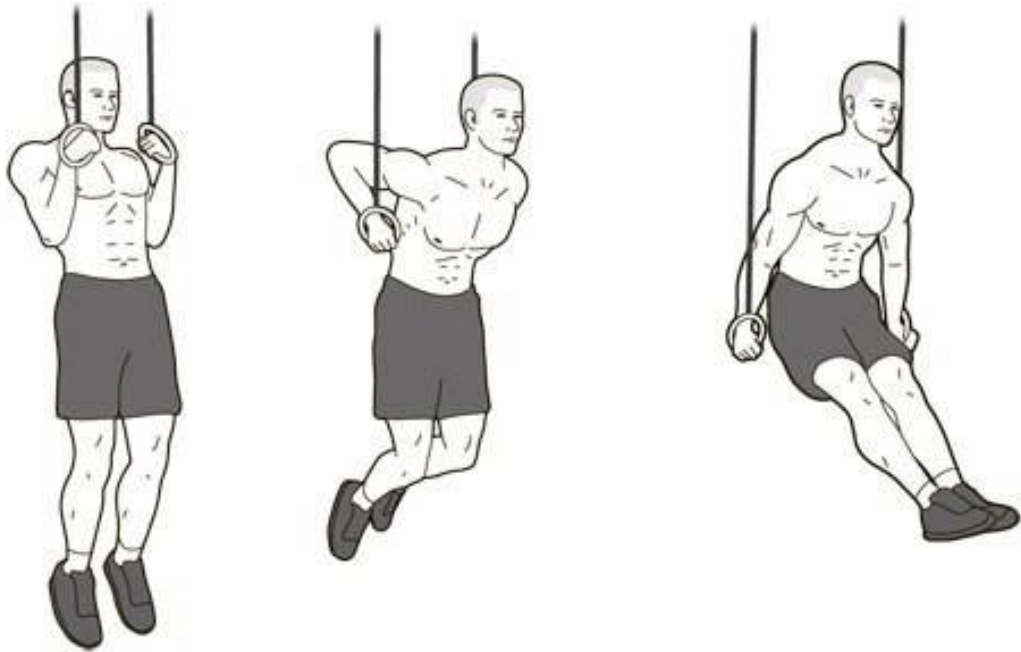


Рис. 8. Підйом в стійку на руках силою

Література:

1. Байковский Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю. В. Байковский. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.
2. Гальчинський В. А. Підвищення вестибулярної стійкості і координації рухів за допомогою занять скелелазінням / В.А. Гальчинський, Л.А. Гальчинська, Ю.В. Котченко // Вестн. Технол. ун-та Поділля. – Хмельницький, 2002. – №5, Ч. 3 (48). – С. 114-115.
3. Котченко Ю. Вплив специфічних якостей скелелазів на професійний рівень спеціаліста-висотника // Спортивна наука України. – 2014. – №. 1. – с. 26-29.
4. Чичкунов О.Ю. Розвиток сили студентів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння, із застосуванням вправ на різних тренажерах / О.Ю. Чичкунов, Т.І. Гриньова // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2014. – №2. – С. 236-240.