

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ АЛЬПІНІЗМУ І СКЕЛЕЛАЗІННЯ УКРАЇНИ



## СКЕЛЕЛАЗІННЯ

### НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

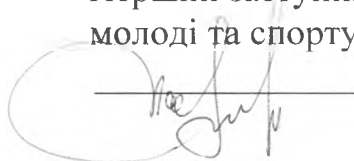
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ  
СПОРТИВНИХ ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ТА  
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ АЛЬПІНІЗМУ І СКЕЛЕЛАЗІННЯ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра  
молоді та спорту України


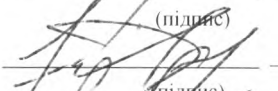
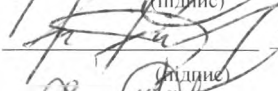
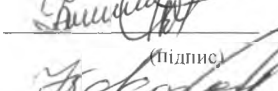
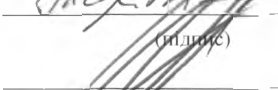
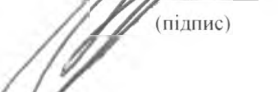
І. Є. Гоцул



## СКЕЛЕЛАЗІННЯ

### НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ  
СПОРТИВНИХ ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ТА  
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Виконавець		Н. П. Чаківська (ініціали та прізвище)
Методист РНМК		М. О. Беренна-Тришук (ініціали та прізвище)
Зав. лаб. навчальних програм РНМК		М. О. Беренна-Тришук (ініціали та прізвище)
Директор РНМК		Л. В. Богдан (ініціали та прізвище)
Відділ дитячо-юнацького та резервного спорту		К. С. Тесла (ініціали та прізвище)
Директор департаменту олімпійського спорту		Р. Г. Вірський (ініціали та прізвище)

Київ 2018

Скелелазіння:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

- |                  |                                                                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Шульга О. С.     | - викладач кафедри олімпійського і професійного спорту<br>Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту; |
| Лось О. В.       | - тренер-викладач зі скелелазіння;                                                                                            |
| Побережець М. Й. | - тренер-викладач зі скелелазіння вищої категорії;                                                                            |
| Маренич В.О.     | - заслужений тренер України.                                                                                                  |

Програма обговорена та ухвалена Федерацією альпінізму і скелелазіння України, отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Міністерства молоді та спорту України й Наукової ради Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту.

Технічний редактор – Л. П. Анікеєнко

Редактор – О. П. Моргушенко

Відповідальний за випуск – М. О. Бережна-Притула

© Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства молоді та спорту України

## 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 усіх компонентів підготовленості спортсмена-скелелазя, а також відбір обдарованої молоді, здатної досягати високих результатів.

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

Розробка цієї програми обумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку з постійною модернізацією технічних споруд-скеледромів і, як наслідок, – умов проведення змагань з цього виду спорту та підвищенням вимог до підготовки спортсменів-скелелазів.

Навчальну програму зі скелелазіння розроблено відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; Постанов Кабінету Міністрів України від 05.11.1999 р. № 2061 «Про затвердження Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю» зі змінами, внесеними Постановою від 28.12.2011р. № 1354; від 05.11.2008 р. № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» зі змінами, внесеними Постановами від 24.07.2013 р. № 549, від 19.08.2015 р. № 601, від 30.03.2016 р. № 248, від 30.11.2016 р. № 943; відповідних наказів Мінмолодьспорту від 17.07.2015 р. № 2581 «Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності», від 17.01.2015 р. № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних

шкіл», Держмолодьспорту від 11.07.2012 р. № 3022 «Про навчальні програми з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю».

## **1 ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

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

Сучасна система підготовки спортсмена – складна система з багатьма чинниками, мета, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови якої спрямовані на забезпечення досягнення спортсменом найвищих спортивних показників.

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

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

Основною метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для окремої особи рівня фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості, який обумовлений специфікою виду спорту та вимогами щодо здобуття високих результатів у змагальній діяльності.

Головна мета – перемога на Олімпійських іграх, Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу, Європи, які являють собою змагання найвищого рангу, проміжна мета – перемога на чемпіонатах міста та області, Кубках України, чемпіонаті України та Кубках світу.

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 спортивних товариств і відомств, збірних команд міста, області, України.
5. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності.
6. Всебічний гармонійний розвиток та виховання морально-вольових та морально-етичних якостей особистості.
7. Підготовка з юних спортсменів інструкторів і суддів зі скелелазіння на 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.

## **1.2 Організація спортивної підготовки**

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

Система спортивної підготовки включає такі види: фізична, технічна, психологічна, тактична, 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 вдосконалення відповідних вправ, розвинення функціональних якостей та спеціальних фізичних якостей.

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

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

*Тактична підготовка* базується на знаннях і навичках спортсмена передбачати, оцінювати та ухвалювати 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 здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, кінограм, перегляду відеозаписів та ін.

Інтегральна підготовка спрямована на об'єднання та комплексну реалізацію різних аспектів підготовки спортсмена: фізичної, тактичної, технічної, психологічної, теоретичної – у навчально-тренувальній та змагальній діяльності.

У процесі спортивного тренування використовують дві великі групи методів: загально-педагогічні, що включають словесні та наочні методи; практичні, що містять метод строго регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи.

До *словесних методів* належать: розповіді, пояснення, лекції, бесіди. Вони найчастіше використовуються в лаконічному вигляді у сполученні зі 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 виявити кращих спортсменів або команди, але й засіб контролю за рівнем підготовленості вихованців, підвищення їх тренованості та вдосконалення спортивної майстерності. Залежно від мети та завдань, змагання поділяють на контрольні, відбірні, основні та головні.

Істотне значення в системі спортивної підготовки мають також позатренувальні та позазмагальні чинники. Їх використання дозволяє вагомо покращити підготовленість 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 тренованості спортсмена. Рівень тренованості спортсменів до здобуття найкращих досягнень визначається як стан спортивної форми.

Тренованість спортсмена поділяють 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 обирається відповідно до спортивної спеціалізації.



У процесі розвитку та вдосконалення 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.

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

### 1.3 Структура тренувального процесу

Тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у рамках яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: *мікроструктуру* – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; *мезоструктуру* – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; *макроструктуру* – структуру великих тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються в річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів (3–5). Структура річного макроциклу в скелелазінні має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних. Чергування в мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренуваності та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

За педагогічним спрямуванням виділяють такі види мікроциклів:

- втягувальні – застосовуються на першому етапі підготовчого періоду для поступового підведення організму спортсмена до

напруженої тренувальної роботи і характеризуються невеликими сумарними обсягами навантажень;

- ударні – застосовуються для стимулювання адаптаційних процесів через використання великих навантажень у процесі розв'язання завдань підготовки;
- відновлювальні – плануються після ударних мікроциклів для поліпшення перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів;
- модельні (підвідні)– використовуються в основному на етапі безпосередньої підготовки до змагань, де можуть відтворюватися режим майбутніх змагань, активний відпочинок, психічне налаштування;
- 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:

- втягувальний – підведення спортсмена до основної тренувальної роботи з поступовим збільшенням обсягу виконуваної роботи;
- базовий – реалізуються основні тренувальні вимоги, що сприяє розширенню пристосувальних можливостей організму і створює передумови для зростання спортивної майстерності;
- контрольно-підготовчий – здійснюється інтегральна підготовка спортсмена до майбутніх змагань;
- передзмагальний– моделювання режиму майбутніх змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена в змаганнях. Особлива увага приділяється психологічній і тактичній підготовленості;
- змагальний– серія змагань, яка визначається особливостями спортивного календаря.

Таким чином, побудова тренування на основі мікроциклів і мезоциклів дає змогу систематизувати тренувальний процес, більш спрямовано і повно використовувати можливості спортсмена на кожному етапі підготовки.

Типовий річний тренувальний цикл складається з періодів (підготовчий, змагальний, перехідний), що мають специфічні завдання, зміст і структуру. Об'єктивною основою періодизації тренування є закономірності розвитку спортивної форми: фази становлення, збереження та тимчасової втрати її відображаються в побудові окремих періодів тренування.

Підготовчий період поділяють на два етапи – змагально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У *змагально-підготовчому періоді* застосовуються мезоцикли двох типів – змагальні та контрольні-підготовчі. У контрольні-підготовчому мезоциклі передбачається інтегральна підготовка спортсменів до наступних змагань.

*Спеціально-підготовчий період* відзначається використанням вправ, спрямованих на розвинування 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 болдеринг– проходження серії коротких трас максимальної трудності, що дозволяє максимально розвивати силу, виробити потрібні навички лазіння. Як специфічні навантаження 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 передзмагальному періоді інтенсивність тренувань підвищується. Кількість загальних вправ зменшується. Проводяться тренування в змагальному режимі роботи, на яких використовуються траси максимальної складності для кожного конкретного спортсмена. Для розвинування

витривалості застосовуються інтервальний та повторний методи тренування.

Слід зазначити, що вдосконалення анаеробних можливостей організму, які базуються на силовій та швидкісно-силовій витривалості скелелаз, потрібно проводити на тлі високого рівня аеробних можливостей (для цього використовуються біг, плавання тощо).

Спортсмени-скелелаз, що спеціалізуються у швидкісних видах, у підготовчому періоді використовують парне лазіння. Перевага надається спеціальним силовим вправам, роботі з розвитку швидкісних якостей, вибухової сили під час старту і швидкісно-силової витривалості.

Основним завданням перехідного періоду є забезпечення повноцінного активного відпочинку і водночас збереження певного рівня тренуваності, необхідного для початку нового циклу тренування. Тривалість перехідного періоду – 2–3 тижні. У цей час спортивна форма тимчасово втрачається; уся робота повинна бути спрямована на ліквідацію наслідків стомлення, що виникає протягом тренувального року. Зміст фізичної, технічної і тактичної підготовки підпорядкований розв'язанню цього завдання. Активний відпочинок організовується як за рахунок зміни діяльності, так і за рахунок зміни обстановки, зовнішніх умов. Протягом першої половини періоду скелелаз 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 в 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.

Структура та зміст річного циклу підготовки залежать від підготовленості спортсмена, календаря змагань і завдань багаторічної підготовки.

## 1.4 Етапи спортивної підготовки

Процес багаторічної спортивної підготовки умовно поділений на етапи, для кожного з яких існують об'єктивні критерії ефективності. Критерієм ефективності підготовки спортсменів є дотримання закономірності становлення спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень в нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони.

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень, становлення різних сторін підготовленості і їх інтеграції обумовлюють відмінності у віці початку занять спортом і неоднакову тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту чи майстра спорту міжнародного класу.

На сучасному етапі побудови тренувального процесу, плануючи багаторічну підготовку, фахівці переважно орієнтуються на такі етапи: 1) початкової підготовки; 2) попередньої базової підготовки; 3) спеціалізованої базової підготовки; 4) збереження спортивних досягнень.

Визначено особливості спортивного вдосконалення на кожному із цих етапів багаторічної підготовки спортсменів.

### **I етап – початкової підготовки** (групи 8–9 років).

Завдання:

- зміцнення здоров'я та усунення недоліків у фізичному розвитку;
- залучення максимально можливої кількості дітей та підлітків до занять скелелазінням;
- формування в 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;
- участь у дитячих змаганнях.

## **II етап – попередньої базової підготовки (групи 10–13 років).**

Завдання:

- зміцнення здоров'я та усунення недоліків у фізичній підготовленості;
- поглиблена спеціальна підготовка;
- вивчення тактики поведінки на змаганнях і вдосконалення змагального досвіду;
- виховання вольових якостей, самостійності й дисциплінованості;
- підготовка найперспективніших вихованців до подальшої поглибленої спеціалізації;
- базова технічна підготовка, опанування базовими рухами та елементами для різних способів лазіння, виконання юнацьких розрядів;
- базова психологічна й тактична підготовка;
- формування мотивації до багаторічної спортивної підготовки;
- регулярна участь у дитячих змаганнях.

## **III етап – спеціалізованої базової підготовки (групи 14–16 років).**

Завдання:

- визначення вузької спеціалізації лазіння на швидкість, болдеринг, трудність або розширеної спеціалізації – багатоборство;
- 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 та психологічної підготовленості;
- набуття досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самоналаштування, зосередження та мобілізації;
- формування мотивації до витримування великих тренувальних навантажень і цільової настанови на спортивне вдосконалення;
- поглиблена теоретична й тактична підготовка;
- активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань.

#### **IV етап – підготовки до вищих досягнень** (групи 17 років і старші).

Завдання:

- удосконалення спеціалізованих фізичних якостей;
- підтримання високого рівня функціональної підготовленості;
- 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;
- 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.

#### **1.5 Вікові особливості спортивної підготовки**

Для досягнення максимальних результатів у скелелазінні особливу увагу приділяють віковим особливостям спортсменів. З урахуванням поступового розвитку органів та систем організму змінюються обсяг та спрямування тренувальних занять (табл. 1).

Таблиця 1

#### **Вікові особливості в розвитку рухових якостей**

Вік Вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
8–9 років	Хребетний стовп відрізняється великою гнучкістю та нестійкістю вигинів.	Вправи спрямовані на зміцнення м'язів тулуба, для формування правильної постави.
	Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний, недостатньо міцний.	Вправи спрямовані на розвиток гнучкості.

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
8-9 років	Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні, тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів.	Значну увагу слід приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів.
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі.	Навантаження має бути помірної інтенсивності.
	Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими.
	На цей вік припадає сенситивний період розвитку швидкісних здібностей та спритності.	Під час навчання рухових дій переважає наочний метод (демонстрація та перегляд відеоматеріалів). Доцільно використовувати вправи на розвиток здібностей до орієнтування у просторі та часі за допомогою ігрового методу.
10-12 років	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, зокрема складніших дій, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних якостей, особливо швидкісно-силових, спритності, гнучкості.
	Значного розвитку досягають кора головного мозку, II сигнальна система; слова набувають дедалі більшого значення.	Дедалі більшого значення у навчанні набувають словесні методи.
	Силові та статичні вправи викликають швидку втому, краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи.	Доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
	У дітей 10-12 років тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою.	Вправи спрямовані на розвиток активної гнучкості.



Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
10–12 років	Серце дитини при фізичному навантаженні витрачає значно більше енергії, ніж серце дорослого. Хвилиний об'єм крові збільшується за рахунок пришвидшення серцевих скорочень за незначного збільшення ударного об'єму.	Для збереження працездатності слід змінювати зміст і характер роботи, а також робити часті перерви між вправами.
13–15 років	Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування постаті.	Потрібна інтенсифікація навантажень і подальший розвиток силових якостей.
	У дівчат з'являється овуляторно-менструальний цикл (ОМЦ).	Планування навантажень різної величини і спрямованості повинні враховувати індивідуальну динаміку працездатності та самопочуття впродовж ОМЦ з різними фазами.
	Має місце найбільший приріст відносної сили, підлітки успішно справляються з динамічними вправами у висі.	Тренувальний процес спрямований на проходження трас високої складності з кількістю зачіпок від 30 до 50.
	Швидкість м'язових скорочень значної кількості груп досягає такого самого рівня, як у 20–30-річних людей.	Швидкісне лазіння досягає найбільшого обсягу, значно покращується час проходження маршруту.
16–17 років	У поведінці визначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними щодо подразників, що їх спричиняють.	Одним з найважливіших завдань є виховання стриманості та поміркованості. Конче потрібні сприятливі умови, доброзичливість і взаєморозуміння.
	Має місце оптимальний рівень функціонування кардіореспіраторної системи.	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників кардіореспіраторної системи.

## 1.6 Тренувальне та змагальне навантаження. Засоби відновлення спортивної працездатності

Тренувальне навантаження є мірою впливу, яка викликає реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної діяльності. Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх характер і досягнутий рівень адаптації обумовлені характером, величиною і спрямованістю навантажень, що виконуються.

Навантаження поділяють:

- за характером – тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, особні та глобальні;
- за величиною – малі, середні, значні чи колограничні, великі чи граничні (відповідно до можливостей спортсмена);
- за спрямованістю – такі, що більшою мірою вирішують окремі види підготовки (технічна, фізична, координаційна та ін.).

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

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

Інтенсивність навантаження класифікується за трьома рівнями:

- загальна інтенсивність – відношення кількісних показників до тренувального часу;
- інтенсивність з урахуванням складності завдань та якості їх виконання.

Внутрішній бік навантаження визначається функціональними змінами, що відбуваються в організмі під впливом систематичних занять, що, своєю

чергою, підвищує адаптаційний потенціал та приводить до підвищення фізичної підготовленості тих, хто займається. Під впливом систематичного тренування в організмі людини розвивається низка змін, що налаштовані на оптимізацію функціонування як організму в цілому, так і його окремих систем. Результатом цього є якість виконання завдання, характер і тривалість періоду відновлення.

Упровадження в систему підготовки комплексу відновлювальних засобів значною мірою поліпшує спортивну працездатність за рахунок підвищення можливостей провідних систем організму витримувати високо інтенсивні тренувальні та змагальні навантаження, а також за рахунок зниження травматизму і захворюваності спортсменів. Усі засоби відновлення підрозділяють на три групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

#### **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–болдеринг, 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.

**Психологічні засоби відновлення:** психорегулювальні – аутогенне тренування, м'язова релаксація, музика. Психогігієнічні – позитивний психологічний клімат у групі, а також у стосунках у родині та із 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 ніж 8–9 годна добу); відповідність спортивного одягу та спорядження завданням та умовам підготовки і змагань; задовільний стан оснащення спортивних споруд; тренування переважно у сприятливий час доби (з 10 до 19 год);
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), 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.

### **1.7 Комплектування груп і режим роботи**

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 складно-координаційні види спорту).

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп в спортивних школах**

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год	Вимоги до спортивної підготовленості
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	8	8	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СПФ
Більше 1 року	9	6	8	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СПФ
<b>Групи базової підготовки</b>				
1-й	10	6	12	II юнацький розряд
2-й	11	5	14	I юнацький розряд
3-й	12	4	18	III розряд
Більше 3 років	13	4	20	II розряд
<b>Групи спеціалізованої підготовки*</b>				
1-й	14	4	24	I розряд
2-й	15	4	26	50% I розряд 50% КМС
Більше 2 років	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 спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищих досягнень вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з видів спорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Зарахування спортсменів на наступний рік навчання або етап підготовки проводиться за умов зростання їхніх 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. У разі поліпшення результатів його може бути відновлено на той рік навчання, з якого його було переведено на спортивно-оздоровчий етап.

Комплектування навчальних груп проводиться на підставі загальноприйнятої системи багаторічної підготовки з урахуванням вікових закономірностей формування рухових якостей та становлення спортивної майстерності (табл.2).

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).

Навчальний рік у ДЮСШ, спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю починається з 1 вересня, у ШВСМ – з 1 січня і містить 52 тижні. Увесь навчально-тренувальний процес розраховано на ведення роботи в умовах школи, на навчально-тренувальних чи оздоровчих зборах у спортивних таборах. На етапах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності планування річного циклу підготовки визначається календарем змагань.

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

Штатний розклад спортивної школи визначається самостійно.

## 2 ОСНОВНІ ВИДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### 2.1 Теоретична підготовка

#### 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) у 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 страхування. Види та прийоми страхування. 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, у правилах змагань, розробці спортивного спорядження та технології споруди скеледромів. 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. Основні теоретичні відомості про будову та функції організму людини. Основні положення фізіології спорту. Вплив систематичних занять спортом на функціональний стан організму.
7. Основні положення гігієни фізичного виховання та спорту. Гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності спортсменів. Харчування спортсменів. Побудова харчового раціону спортсменів.
8. Правила змагань і суддівська термінологія. Змагання в 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. Призначення 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. Поняття про втому та перевтому. 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.
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 у 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.

Таблиця 3

**Навчальний план з теоретичної підготовки на рік, годин**

Тема заняття	Група									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовк и до вищої спортивн ої майстерн ості
	Рік навчання									
1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін	
Історія розвитку скелелазіння	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Досягнення українських скелелазів на міжнародних змаганнях	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Правила техніки безпеки в скелелазінні	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Місце проведення занять, спорядження та інвентар	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Тема заняття	Група										
	Початкової Підготовки		Базової підготовки				Спеціалізова ної 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	
Основні напрями та тенденції розвитку сучасного скелелазіння	-	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2
Будова та функції організму людини	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Режим роботи та відпочинку, гігієна, загартовування та харчування спортсмена	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Правила змагань і суддівська термінологія	-	-	2	2	2	2	3	3	3	3	3
Єдина спортивна класифікація, спортивні розряди	-	-	1	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	3	4
Загальна характеристика спортивного тренування	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Стратегія, техніка й тактика скелелазіння	1	2	2	3	3	3	6	8	8	8	8
Усього:	6	8	17	18	19	20	25	27	27	27	33

## 2.2 Загальна та спеціальна фізична підготовка спортсменів

### 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, загальної працездатності, є підґрунтям (базою) для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту.

Перед ЗФП ставляться такі завдання:

- зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку;
- розвиток загальної витривалості;
- розвиток швидкісних здібностей;
- розвиток гнучкості;
- виконання рухів без зайвого напруження.

Із ЗФП 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.

До того ж 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.

### **Загальнорозвиваючі вправи без предметів**

1. Вправи для зміцнення м'язів верхнього плечового пояса і вільної верхньої кінцівки: виконуються у різних вихідних положеннях – стоячи, сидячи, лежачи; рухи – згинання-розгинання, колові рухи, махові рухи, відведення-приведення, рухи під час ходьби тощо.
2. Вправи для зміцнення м'язів шиї та тулуба: нахили та повороти голови; нахили тулуба вперед, 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.
3. Вправи для зміцнення м'язів нижніх кінцівок: підйоми на носках, різноманітні рухи прямими й зігнутими ногами, махи перед собою, назад; випади вперед і вбік, зміна випадів з додатковими пружинистими рухами; підстрибування та вистрибування з різних вихідних положень, стрибки на місці та в русі.

### **Загальнорозвиваючі вправи з предметом**

1. Вправи зі скакалкою: стрибки на одній та двох ногах, з однієї ноги на другу; стрибки з подвійним обертом скакалки; стрибки зі скакалкою в русі, рухаючись прямо та по колу.
2. Вправи з набивним м'ячем: м'яч у руках – згинання та розгинання рук, колові рухи руками та тулубом; виконання кидка м'яча стоячи в парах і в колі, з різних вихідних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи) різними способами – від грудей, від плеча однією рукою, кидок двома руками із-за голови, між ніг; змагання на дальність кидка однією та двома руками; естафети з м'ячами.

### **Вправи на гімнастичних снарядах**

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

2. 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.
3. 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.
4. На перекладині: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним), підняття прямих і зігнутих ніг до перекладини, утримання піднятих ніг; підйом-переворот.
5. 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 ногою (лівою) в боки, назад.

#### **Вправи з різних видів спорту**

1. Акробатика: перекид уперед і назад, «міст» з вихідного положення – лежачи та стоячи; стійка на лопатках, голові та руках; переворот «колесом».
2. 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; «оленячий» біг, біг з прямими ногами, спиною вперед; прискорення.
3. Плавання: засвоєння техніки одного зі способів плавання; плавання на дистанції 25, 50 і 100 м без урахування часу; ігри на воді; засвоєння засобів порятунку потопуючих.
4. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс великий та настільний, рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів (добираються з урахуванням віку учнів-спортсменів), естафети з подоланням перешкод.
5. 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 здібностей:

- 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, задається кількість разів за інтервал часу (10 с);
- швидкісне ведення м'яча (баскетбольного, волейбольного) однією рукою; передачі м'яча у парах, на місці та в русі;
- 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;
- підтягання на перекладині за інтервал часу (10 с);
- підйом за заданий час – на руках по похилих сходах; по 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:

- жонглювання тенісними м'ячами або іншими невеликими предметами;
- човниковий біг 3x10 м, 3x20 м.

Вправи для розвитку координаційних здібностей:

- ходьба по брусу, тросу або натягнутій вірьовці; ходьба із заплющеними очима; стійка на одній та двох ногах із заплющеними очима;
- рухливі та спортивні ігри з м'ячем;
- жонглювання футбольним м'ячем ногами;
- набивання «сокса» – 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 другої); з утриманням проміжних положень згину руки протягом деякого часу (5, 10 с); за голову; перекочування з однієї руки на другу (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, у стойці 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;
- станова тяга гирі або гіперекстензія.

Вправи для розвитку витривалості:

- крос на 1–5 км;
  - плавання різними способами на дистанції 100–500 м;
  - 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;
  - виси на прямих і зігнутих руках на перекладині та планках;
- підтягування на перекладині на двох руках.

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 вихідних положень;
- «міст» – із вихідного положення стійки на руках, з положення лежачи на спині, нахилом назад;
- вправи на гімнастичних сходах, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах; пружинисті похитування в положенні впаду;
- статичні утримання піднятих ніг (уперед, у боки) для розвитку активної гнучкості;
- шпагати та напівшпагати;
- вправи з хатха-йоги – «плуг», «лотос», «метелик».

Фізичні вправи в поєднанні з природними чинниками 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 щодо режиму, навантажень і відпочинку, харчування та зовнішніх умов занять (чистота, освітленість, вентиляція місць занять) сприяє підвищенню ефективності фізичних вправ, що виконуються.

### **2.3 Тактична підготовка**

Тактика в скелелазінні – це навмисна стратегія і продумані кроки, які збільшують вірогідність успіху в доланні маршрутів.

Тактика є свідомим, раціональним уявним процесом, спрямованим 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 та успішного виступу в головних змаганнях сезону (завдання перспективного характеру);
- участь в окремих змаганнях.

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

### Методика тактичної підготовки

Під спортивною тактикою слід розуміти способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну діяльність змагання, що приводить до досягнення поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні.

Таблиця 4

### Методика тактичної підготовки

Вид лазіння	Зміст тактичної підготовки	Методи
Трудність	<ul style="list-style-type: none"> <li>- здібність до адекватного вибору позицій;</li> <li>- вибір позицій для прищеплення відтяжки;</li> <li>- вміння 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>- вміння визначати порядок рухів на трасі;</li> <li>- розподіл енергоресурсів організму на етап змагання (серію болдерингів)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розучування окремих рухів болдерингу;</li> <li>- проходження серії трас із 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>

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх

виконання), її видами (наступальною, оборонною, такою, що контратакує) і формами (індивідуальною, груповою, командною).

Головним завданням цього виду підготовки є виховання тактичного мислення (табл. 4).

Психомоторні процеси тактичної дії здійснюються в трьох основних фазах:

- сприйняття й аналіз ситуації змагання;
- уявне розв'язання тактичної задачі;
- рухове розв'язання тактичної задачі.

## **2.4 Технічна підготовка. Критерії оцінювання**

Технічна підготовка в спортивному скелелазінні насамперед пов'язана із засвоєнням специфічної системи рухів (рухових умінь і навичок), які дозволяють спортсменові долати маршрути різної складності за найменшої витрати енергоресурсів, а у швидкісному лазінні – за мінімальний проміжок часу.

Як і в інших видах спорту, техніка в скелелазінні має кілька критеріїв результативності:

1. Ефективність – виявляється в адекватності й доцільності рухів скелелаза відповідно до конкретного маршруту (положення тіла щодо стіни) і його високому кінцевому результату;
2. Енергетична економічність – характеризується раціональним використанням запасу м'язової енергії під час лазіння;
3. Варіативність – пов'язана з різноманітністю рухових навичок спортсмена (різні хвати і постановки ніг);
4. Стабільність – пов'язана із здатністю спортсмена постійно показувати високий спортивний результат незалежно від зовнішніх умов і визначається його емоційною стійкістю.

Основним засобом удосконалення технічної майстерності є лазіння (у всіляких його варіантах). Слід зазначити визначальний вплив тренування на скелях. Більшість професійних скелелазів тривалий час проводить на скелях. Специфіка скельного лазіння полягає в достатній варіативності рухів, тоді як стендове лазіння здебільшого має суворо виражений порядок рухів.

Як показує практика, стендове лазіння висуває до скелелазів достатньо серйозні вимоги відносно розвитку сили і спеціальної витривалості верхнього плечового пояса. Своєю чергою, скельне лазіння вимагає грамотної роботи ніг і сили кисті. Досить часто можна бачити, як скелелазів, які не показують високих результатів у стендовому лазінні, натомість досягають значного успіху в скельному класі.

У зв'язку зі зростанням популярності стендового лазіння змінилися й вимоги з технічної підготовки для скелелазів усіх категорій. Для досягнення високого результату усіх видах стендового лазіння вкрай потрібна достатня загальна й спеціальна фізична підготовленість.

Формування доцільної рухової навички є критичним. Тому, паралельно з технічним удосконаленням, потрібно розвивати спеціальні фізичні якості (контактна сила, чіпкість, спеціальна витривалість тощо). 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) відіграє важливу роль у формуванні раціональної техніки лазіння. Вважається за доцільне розвивати гнучкість у віці 7–13 років, а потім тільки підтримувати досягнутий рівень.

### **Основні напрями вдосконалення техніки лазіння**

З огляду на те, що руки й ноги забезпечують безпосередній контакт спортсмена зі скелею (стендом), навички скелелазів з їх застосування є важливими. Різноманітність технічних прийомів зумовлює успіх на будь-якому маршруті.

Основні напрями вдосконалення техніки лазіння:

*на трудність і болдеринг:*

- тренування хватів (пасивний, активний і щипковий);
- постановка ніг на зачіпки (зовнішньою і внутрішньою стороною стопи, постановка п'яткою та ін.). Основна маса тіла під час лазіння підтримується ногами. Якість роботи 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;

*на швидкість:*

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

## **2.5 Психологічна підготовка**

Одним з основних компонентів спортивної підготовки скелелаз є психологічна підготовка. Її процес охоплює два відносно самостійних та водночас тісно взаємопов'язаних напрями:

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

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

### **Структура та вдосконалення морально - вольових якостей**

У структурі вольової підготовленості виокремлюють:

- цілеспрямованість (ясне бачення перспективної мети);

- рішучість і сміливість (схильність до ризику в поєднанні зі вчасністю та виваженістю рішень);
- наполегливість і завзятість (мобілізація енергії та активності в досягненні мети, у подоланні перешкод);
- витримка і самовладання (ясність розуму, здатність керувати своїми думками та діями в умовах емоційного збудження);
- самостійність та ініціативність (власний почин, новаторство).

Практичною основою методики вольової підготовки є:

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

### **Методичні прийоми створення додаткових труднощів у процесі вольової підготовки спортсменів**

1. Уведення додаткового завдання (заздалегідь не повідомляючи спортсменові), пов'язаного зі 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. Уведення збивальних сенсо-емоційних чинників. Спрямованість – виховання стійкості і самовладання.

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

Важливим розділом вольової підготовки є процес самовдосконалення:

- дотримання загального режиму життя;
- самоствердження, самоспонування, самозмушення до виконання тренувальної програми;
- саморегуляція емоцій, психічного та 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, змагальний метод.

### **Удосконалення психічних можливостей**

1. Удосконалення реагування, імовірного прогнозування спостереження та уваги:

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

2. Удосконалення психічної регуляції м'язової діяльності:

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

3. Удосконалення здібності до граничної мобілізації функціональних можливостей:

- вправи на розвиток спеціальної витривалості;
- змагальний метод.

4. Керування передстартовим станом.

5. Формування стійкого інтересу до спортивного вдосконалення.

У процесі психологічної підготовки потрібний індивідуалізований підхід до виховання спортивних якостей з урахуванням особливостей психіки, темпераменту, характеру і здібностей.

### **3 ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

#### **3.1 Групи початкової підготовки**

##### **3.1.1 Організація та методика відбору**

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 слід звернути увагу на такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, страх висоти, стан психічної та нервової систем.

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

Для визначення підготовленості дітей можна використовувати контрольні нормативи, наведені в таблиці 7.

##### **3.1.2 Планування навчально-тренувального процесу**

Етап початкової підготовки – один з найважливіших, оскільки саме в цей час закладається підґрунтя подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту.

Однак існує небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки в дітей цього віку спостерігається відставання в розвитку окремих вегетативних функцій організму.

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, усебічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, спрямоване на всебічну фізичну підготовку та оволодіння технікою скелелазіння й виконання контрольних нормативів для зарахування в групи базової підготовки.

Тривалість занять у групах – 2 роки, після закінчення яких за підсумками складання контрольних нормативів дітей переводять до груп базової підготовки.

Основний зміст етапу початкової підготовки – засвоєння навичок скелелазіння та розвиток основних рухових якостей. На цьому етапі з урахуванням психофізіологічного розвитку дитини в тренуванні переважає ігровий метод.

Етапу початкової підготовки властива відсутність періодизації навчально-тренувального процесу, тобто в річному циклі не виділяють періоди підготовки, а контрольні змагання проводять за поточним матеріалом без цілеспрямованої підготовки до них.

Навчальні плани для груп початкової підготовки 1-го та 2-го років навчання наведено в таблицях 5, 6.



**ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ  
1-го РОКУ НАВЧАННЯ, годин**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	-	1	-	2	-	1	-	1	-	1	-	6
Спеціальна фізична підготовка	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	10	10	90
Загальна фізична підготовка	12	12	12	12	11	14	14	12	14	14	6	4	137
Техніко-тактична підготовка	5	6	5	6	6	5	6	6	5	6	10	12	78
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Складання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблиця 6

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього 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

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

Контрольна вправа	Рік навчання, юнаки/ дівчата			
	1-й		2-й	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Біг на 20 м, с	4,3 / 4,8	4,1 / 4,6	4,1 / 4,6	3,8 / 4,3
Крос без урахування часу, м	500 / 300	800 / 500	1000 / 800	1500 / 1000
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	8 / 4	10 / 6	12 / 7	15 / 8
Підтягування на перекладині, к-сть разів	4 / 1	6 / 2	6 / 2	10 / 3
Вис на перекладині на двох руках, с	35,0 / 25,0	40,0 / 35,0	45,0 / 40,0	50,0 / 45,0
Піднімання тулуба з положення лежачи, к-сть разів	15 / 10	20 / 15	20 / 15	25 / 20
Стрибки у довжину з місця, см	130 / 110	140 / 120	140 / 120	150 / 130
Гіперекстензія (піднімання тулуба лежачи на гімнастичній лаві обличчям до підлоги, руки за головою), к-сть разів	10 / 8	14 / 12	14 / 12	20 / 15
Присідання на одній нозі, потім на другій, тримаючись за опору, к-сть разів	10 / 6	16 / 12	16 / 12	22 / 16

### 3.1.3 Теоретична підготовка

Теоретична підготовка спортсменів проводиться головно у формах, характерних для розумової освіти та самоосвіти, – лекції, бесіди, семінари, самостійне вивчення літератури.

#### Теоретичний матеріал

1. Історія розвитку скелелазіння. Стислий огляд розвитку скелелазіння. Перспективи скелелазіння як олімпійського виду спорту. Видатні скелелазі світу.
2. Правила техніки безпеки. Основні вимоги до техніки безпеки на тренуваннях та змаганнях. Організація і вимоги до страхування. Види та прийоми страхування. Засоби запобігання нещасним випадкам під час тренувальних занять. Профілактика травматизму.
3. 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.
4. Основні теоретичні відомості про будову та функції організму людини. Основні положення фізіології спорту. Вплив систематичних занять спортом на функціональний стан організму.
5. Основні положення гігієни фізичного виховання та спорту. Гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності спортсменів. Харчування спортсменів. Побудова харчового раціону спортсменів.
6. 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.

### **3.1.4 Вікові особливості розвитку рухових якостей у дітей 8–9 років**

У зв'язку з неодночасним формуванням органів і систем організму дитини становлення різних фізичних якостей також перебігає гетерохронно. З урахуванням цієї концепції в групах початкової підготовки доцільно використовувати засоби та методи, переважно спрямовані на розвиток швидкості, сили, 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 в 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 із часом знижується, особливо під впливом силового тренування (гіпертрофія м'язової тканини). Тому засоби, спрямовані на її розвиток, використовуються впродовж усіх етапів багаторічної підготовки.

### **3.1.5 Засоби та методи загальної фізичної підготовки**

Для розвитку швидкості та спритності використовуються елементи спортивних ігор (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс великий та настільний), рухливі ігри, естафети з подоланням перешкод.

Рекомендується використовувати вправи з подоланням ваги власного тіла та із зовнішнім обтяженням для розвитку швидко-силових якостей. До найтипівіших вправ швидко-силового характеру належать стрибки, багатоскоки, зістрибування та вистрибування в темпі, перемінні прискорення в бігу. Також використовуються виси на перекладині та планці кампус-борда (шириною 2 см); скелелазіння по маршрутах з урахуванням часу.

Для розвитку гнучкості рекомендується застосовувати вправи на виконання рухів, амплітуда яких поступово збільшується: використання пружних рухів, погойдувань, змахів з великою амплітудою, застосувань захватів руками та притягувань тулуба до ніг і ніг до тулуба – з активною допомогою партнера. Вправи: нахили тулуба із вихідного положення стоячи або сидячи, нахили тулуба в бік та назад; «міст» із стійки на руках; нахил тулуба вперед з вихідного положення сидячи ноги нарізно, перекочування з

однієї ноги на другу, поперечний та подовжній шпагат, «метелик» (усі вправи виконуються з максимальною амплітудою).

### **3.1.6 Техніко-тактична підготовка**

Техніко-тактична підготовка передбачає набуття 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.

Також використовується 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.

Елементом техніко-тактичної підготовки є участь у змаганнях з техніки виконання основних елементів і прийомів, контрольних змаганнях відповідно до офіційних планів.

## **3.2 Групи базової підготовки**

### **3.2.1 Організація та методика відбору**

Групи базової підготовки формуються на конкурсних засадах із здорових дітей віком 10–13 років, які пройшли необхідну підготовку не менше одного року, виконали нормативи з фізичної та спеціальної підготовки. Тривалість цього етапу підготовки становить 4 роки. Наповнюваність групи для 1-го та 2-го років навчання – 5–6 вихованців.

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

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 10x3 м, 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	25,0 / 15,0	30,0 / 20,0	35,0 / 25,0	40,0 / 30,0
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 гімнастичній лаві обличчям до підлоги, руки за головою), к-сть разів	20 / 15	25 / 20	30 / 25	35 / 27
Присідання на одній нозі, потім на другій, к-сть разів	22 / 16	30 / 20	30 / 20	35 / 22



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

Контрольна вправа	Рік навчання, юнаки/ дівчата			
	3-й		4-й	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Біг 60 м, с	9,0 / 10,0	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	8,0 / 4,0	10,0 / 6,0	12,0 / 8,0	14,0 / 10,0
Піднімання ніг до перекладини, к-сть разів	14 / 10	16 / 12	16 / 12	18 / 14
Вис на планці шириною 1,5 см на двох руках, с	30,0 / 15,0	35,0 / 18,0	40,0 / 24,0	45,0 / 30,0
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.	2,50 / 1,50	3,00 / 2,00	3,50 / 2,50	4,00 / 3,00
Крос 1000 м, хв.с	3,50 / 4,20	3,20 / 4,00	3,20 / 4,00	3,00 / 3,80

Перехід до наступного року навчання здійснюється за умови виконання вихованцями контрольних нормативів (табл. 8, 9) із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Мета підготовки – різнобічна базова підготовка до виконання скелелазами спортивних розрядів.

### 3.2.2 Планування річного циклу підготовки

Основною спрямованістю тренувального процесу на цьому етапі є:

- вивчення та вдосконалення базових техніко-тактичних знань і навичок скелелазіння – вдосконалення техніки рухів, вивчення складних технічних елементів, лазіння по стінах з негативним кутом нахилу (понад 90°), вивчення різних способів зав'язування вузлів на віршовці, 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 (біг, плавання тощо);
- поступове збільшення інтенсивності навантажень на тренуваннях з епізодичним використанням у тренувальному процесі навантажень анаеробно-гліколітичної спрямованості тривалістю 45–90 с;
- участь в офіційних змаганнях.

Загалом цей етап є найбільш важливим для розвитку аеробних можливостей юних спортсменів. Для нього є характерним збільшення загального обсягу спеціальної підготовки, а також широке використання засобів загальної фізичної підготовки.

### 3.2.3 Теоретична підготовка

#### Теоретичний матеріал

1. 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) у Міжнародний союз альпіністських асоціацій (UIAA). Створення Міжнародної федерації спортивного скелелазіння (IFSC).
2. Правила техніки безпеки. Основні вимоги до техніки безпеки на тренуваннях та змаганнях. Організація і вимоги до страхування. Види та прийоми страхування. Засоби запобігання нещасним випадкам під час тренувальних занять. Профілактика травматизму.
3. 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.
4. 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, у правилах змагань, розробці спортивного спорядження та технології споруди скеледромів. 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.

5. Основні теоретичні відомості про будову та функції організму людини. Основні положення фізіології спорту. Вплив систематичних занять спортом на функціональний стан організму.
6. Основні положення гігієни фізичного виховання та спорту. Гігієнічні засоби підвищення та відновлення працездатності спортсменів. Харчування спортсменів. Побудова харчового раціону спортсменів.
7. Правила змагань і суддівська термінологія. Змагання в системі спортивного тренування. Календар змагань. Права та обов'язки учасників змагань. Вивчення правил змагань. Міжнародна термінологія та її використання в суддівстві змагань.
8. Єдина спортивна класифікація, спортивні розряди. Призначення 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.
9. Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті. Поняття про втому та перевтому. 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.
10. 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 у системі підготовки спортсменів. Методика ведення тренувального щоденника.
11. 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.

### **3.2.4 Вікові особливості 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. У цей час відбувається остаточне формування пропорцій тіла.

У цей віковий період продовжують розвиватися рухливість у суглобах і гнучкість. Найбільший приріст рухливості в суглобах у дівчаток – 12 років, у хлопчиків – до 14 років, зі збільшенням віку приріст зупиняється.

Загальна та силова витривалість у 10–12 років у дівчаток і в 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 компонента. З приростом м'язової маси створюються передумови для зростання швидкісно-силових здібностей.

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

### **3.2.5 Засоби та методи фізичної підготовки**

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей на цьому етапі підготовки виключає виконання вправ з обтяженням у зв'язку з продовженням формування опорно-рухового апарату та функціональних систем загалом. Потужність навантаження досягає максимальних значень (індивідуально для кожного спортсмена), час відпочинку між повтореннями – до повного відновлення. Найбільш доцільно використовувати біг на короткі дистанції (20–30 м); стрибкові вправи (легкоатлетичні); підтягування на перекладині на час; виси на кампус-борді (висока інтенсивність, час виконання – 10–20 с); лазіння на коротких трасах гранично допустимої складності (болдеринг); лазіння на швидкість.

*Координаційні здібності (спритність, динамічна та статична рівноваги).*

З огляду на характер складно-координаційної структури рухів, нестандартно-змінний характер спортивного скелелазіння зростає роль формування ефективної техніки, яка залежить від здібностей спортсмена до збереження стійкості, оцінки та регуляції різних параметрів рухів, до орієнтування в просторі та координованості рухів. Для розвитку координаційних здібностей використовують вправи з елементами футболу та

баскетболу, жонглювання тенісними м'ячами, рухливі ігри; лазіння важких маршрутів з урахуванням часу (розвиток здібності до «інерційного» лазіння, яке сприяє економії м'язової енергії); лазіння по складних маршрутах з акцентом на першу спробу (*on-sight*); лазіння по нових складних маршрутах; лазіння по складних трасах з обмеженим використанням точок опори (зачіпок) для ніг.

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. Склелазцеві 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 причеплення мотузки;
- для запобігання травмам.

Існують деякі відмінності в процесі розвитку гнучкості між дівчатками і хлопчиками. Її значний приріст у хлопчиків відзначається в 9–11 і 14–16 років, у дівчат – у 7–14 років. Методика розвитку гнучкості передбачає повільне і стійке розтягування м'язів (стретчинг) із фіксацією, напруженням і розслабленням: нахил уперед з вихідного положення стоячи та сидячи, ноги нарізно; шпагати; «метелик»; глибокі випади; вправа «рибка».

### **3.3 Групи спеціалізованої підготовки**

#### **3.3.1 Організація та методика відбору**

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються із вихованців 14–16 років, які успішно пройшли етап базової підготовки. Тривалість етапу – 3

роки. Наповнюваність груп – від 3 до 4 вихованців. Для відбору в групи спеціалізованої підготовки можна використовувати контрольні нормативи, наведені в таблиці 14. Перехід на наступні роки навчання на цьому етапі підготовки здійснюється за умови виконання вихованцями контрольних нормативів із загальної фізичної та спеціальної підготовки.

Основними критеріями відбору на етапі спеціалізованої підготовки 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 і верхнього плечового пояса, 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.

### **3.3.2 Планування річного циклу підготовки**

Побудова річного циклу підготовки насамперед залежить від кількості основних стартів протягом року (не більш 3-х). З урахуванням того, що вікові межі етапу спеціалізованої підготовки (14–16 років) припадають на відбір до перших міжнародних змагань (молодіжний чемпіонат світу), періодизація річного тренування може мати двоциклове планування.

На підставі міжнародного і всеукраїнського календаря молодіжних змагань можна умовно виокремити два основних сезони – зимово-весняний та літньо-осінній.



**ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 1-ГО РОКУ НАВЧАННЯ, ГОДИН**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	2	2	1	2	3	-	1	1	-	-	-	16
Спеціальна фізична підготовка	15	18	20	20	18	20	18	15	15	15	12	12	198
Загальна фізична підготовка	12	15	15	18	15	18	15	12	14	12	15	15	176
Техніко-тактична підготовка	18	19	17	12	15	8	16	21	19	21	27	27	220
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	1	2	2	-	2	3	-	-	10
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	51	54	54	51	51	51	51	51	51	51	54	54	624

Таблиця 11

**ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 2-го РОКУ НАВЧАННЯ, ГОДИН**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	2	2	3	2	1	1	1	-	-	-	18
Спеціальна фізична підготовка	18	20	22	22	24	24	22	22	24	24	20	20	262
Загальна фізична підготовка	12	15	15	18	18	18	15	15	15	15	16	16	188
Техніко-тактична підготовка	25	24	21	20	14	14	20	20	18	18	26	26	246
Інструкторська і суддівська практика	-	-	-	-	1	2	2	-	2	3	-	-	10
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	60	62	60	62	60	60	60	60	60	60	62	62	728

Таблиця 12

**ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 3-го РОКУ НАВЧАННЯ, ГОДИН**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	2	2	3	2	1	1	2	-	-	-	19
Спеціальна фізична підготовка	23	23	27	27	29	29	27	27	29	29	23	25	318
Загальна фізична підготовка	17	20	20	23	23	23	20	20	20	20	20	20	246
Техніко-тактична підготовка	33	28	26	24	21	22	28	28	24	26	35	34	329
Інструкторська і суддівська практика	-	4	4	2	1	2	2	-	2	3	-	-	20
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	78	78	79	78	77	78	78	78	77	78	78	79	936

**ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 4-ГО РОКУ НАВЧАННЯ, ГОДИН**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	2	2	3	2	2	1	2	-	-	-	20
Спеціальна фізична підготовка	25	22	29	29	29	29	28	29	29	29	27	27	332
Загальна фізична підготовка	19	22	22	25	25	25	22	22	22	22	23	23	272
Техніко-тактична підготовка	37	37	31	28	28	28	32	32	31	32	38	38	392
Інструкторська і суддівська практика	-	4	4	2	1	2	2	-	2	3	-	-	20
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	86	88	88	86	86	86	86	86	86	86	88	88	1040

**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	16,0 / 12,0	18,0 / 14,0	20,0 / 16,0	22,0 / 18,0	24,0 / 20,0	26,0 / 22,0
Вис на планці шириною 1 см, с	30,0 / 15,0	35,0 / 20,0	40,0 / 25,0	45,0 / 30,0	50,0 / 35,0	55,0 / 40,0
Підтягування на планці шириною 1 см, 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	5,0 / 3,0	8,0 / 5,0	10,0 / 7,0	12,0 / 9,0	12,0 / 9,0	16,0 / 10,0
Лазіння на штучному рельєфі (нахил 45°), хв.с	2,50/1,50	3,00/2,00	3,50/2,50	3,70/3,00	4,00/3,20	4,50/3,50
Стрибок з місця вгору, см	35/28	40/30	42/30	45/33	47/35	50/37
Підтягування на швидкість за 10 с, к-сть разів	7/3	8/4	9/5	11/6	12/7	13/8

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-	-	-	25
Спеціальна фізична підготовка	30	27	33	34	34	34	32	33	34	34	32	32	389
Загальна фізична підготовка	24	27	27	30	25	25	25	27	25	26	28	30	319
Техніко-тактична підготовка	45	43	39	33	34	38	40	40	37	40	44	44	477
Інструкторська і суддівська практика	-	4	4	4	6	4	4	-	4	4	-	-	34
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	104	104	106	104	102	104	104	104	102	104	104	106	1248

Таблиця 16

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	27
Спеціальна фізична підготовка	32	30	35	36	36	36	34	35	35	36	34	34	413
Загальна фізична підготовка	27	30	30	33	28	28	28	23	28	29	31	33	348
Техніко-тактична підготовка	48	47	42	36	39	41	43	49	42	43	49	47	526
Інструкторська і суддівська практика	-	4	4	4	6	4	4	-	4	4	-	-	34
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	112	114	114	112	112	112	112	112	112	112	114	114	1352

Таблиця 17

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	27
Спеціальна фізична підготовка	35	33	38	39	39	39	37	38	38	39	37	37	449
Загальна фізична підготовка	29	32	32	35	30	30	30	25	30	31	33	35	372
Техніко-тактична підготовка	51	52	47	39	42	44	46	52	45	46	54	52	570
Інструкторська і суддівська практика	-	4	4	4	6	4	4	-	4	4	-	-	34
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	120	124	124	120	120	120	120	120	120	120	124	124	1456



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 загально-підготовчий 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 складних трасах, болдеринг, 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 складних трасах, парні перегони тощо). Слід відзначити велику значущість засобів психологічної й тактичної підготовки для реалізації рухового потенціалу спортсмена у змаганнях. Особлива увага приділяється плануванню перед змагального мезоциклу (3–4 тижні до старту), в якому передбачається вузька спрямованість тренувального процесу та підведення організму 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 тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена на початок чергового макроциклу. У цьому періоді використовують вправи з інших видів спорту (футбол, баскетбол, плавання, гімнастика тощо) і після закінчення його – невеликі обсяги роботи специфічного характеру (лазіння).

Залежно від спрямованості підготовки побудова мікроциклу 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).

### **3.3.3 Теоретична підготовка**

Зміст теоретичного матеріалу для цієї групи подано в пунктах 3.2.3,3.2.3.

### **3.3.4 Вікові особливості розвитку рухових якостей у віці 14–16 років**

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

### **3.3.5 Засоби та методи фізичної підготовки**

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей, спритності та гнучкості за змістом не відрізняється від попереднього етапу (див. пункт 3.3.5).

Розвиток витривалості в скелелазінні має низку методичних особливостей. Під витривалістю розуміється здатність виконувати фізичне навантаження тривалий час без зниження ефективності виконуваної роботи. З усіх видів витривалості (загальна, силова, швидкісно-силова, локальна) у

скелелазінні акцент робиться на силовій. Це визначається граничним змагальним навантаженням, яке виконує спортсмен (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, тобто потужність і ємність анаеробно-лактатного компонента енергозабезпечення. Основним засобом розвитку 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 швидко-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.

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

### **3.4 Групи підготовки до вищої спортивної майстерності**

#### **3.4.1 Організація та методика відбору**

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 таблиці 18.

Основною метою етапу є підведення скелелазів до результатів міжнародного рівня. Спортсмени, які не пройшли конкурсного відбору 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 із зазначенням 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.

#### **3.4.2 Планування річного циклу підготовки**

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 відсоток засобів спеціальної підготовки зростає, а загальної фізичної підготовки – зменшується. 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.

На етапі підготовки до вищих досягнень широко плануються ударні мікроцикли з високим навантаженням. Технічне вдосконалення скелелазів на цьому 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, Олімпійські ігри) під час проведення навчально-тренувальних зборів необхідно залучати до тренувального процесу не менше двох підготовників трас (відповідної кваліфікації) та одного масажиста.

### **3.4.3 Теоретична підготовка**

Зміст теоретичної підготовки на цьому етапі підготовки спрямований на вивчення особливостей динаміки функціонального стану організму спортсмена під час тренування, закономірностей формування адаптації до навантажень, основних принципів тренування. Тематичний матеріал теоретичної підготовки наведено в пунктах 3.1.3, 3.2.3.

#### **3.4.4 Вікові особливості розвитку рухових якостей у віці 16–17 років**

У старшому шкільному віці завершується формування рухових центрів, які беруть участь у механізмі рухів, що вимагають прояву спритності. Таким чином, рухові стереотипи скелелазів (індивідуальні особливості техніки лазіння), що характеризують структуру рухів, у цьому віці вже не мають можливості кардинально змінюватися. Потрібно звернути увагу на те, що зі збільшенням маси тіла у хлопців і дівчат спостерігається зниження відносної контактної сили (чіпкості). Розвиток сили м'язів передпліччя має продовжуватися на всіх етапах підготовки.

#### **3.4.5 Засоби та методи фізичної підготовки**

У вправах, спрямованих 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. Зокрема, використовуються виси та перехоплення на кампус-борді з обтяженнями.

Методика розвитку спеціальної витривалості базується на виконанні декількох підходів лазіння маршрутами від 35 до 55 перехоплень категорії трудности 7с–8а (за французькою шкалою категорій). Характер відпочинку – неповний. Швидкісна витривалість розвивається за допомогою виконання декількох серій швидкісного лазіння по 3–4 підходи (1 підхід = 2 пробіжкам).

У процесі розвитку спеціальної витривалості важливо здійснювати контроль за технікою лазіння. Розвиток стомлення неодмінно позначається на структурі рухів скелелазів. Тому вкрай потрібно здійснювати контроль обсягу навантаження, щоб не призвести до формування у скелелазів нерациональної та неефективної техніки рухів. Методику розвитку швидкісно-силових здібностей, спритності і гнучкості подано в пункті 3.3.5.

**ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ ГРУП ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ (УВЕСЬ ТЕРМІН НАВЧАННЯ),  
ГОДИН**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	33
Спеціальна фізична підготовка	40	38	43	44	44	44	42	43	43	44	42	42	509
Загальна фізична підготовка	34	37	37	40	35	35	35	30	35	33	37	40	428
Техніко-тактична підготовка	58	60	55	46	49	51	53	59	52	53	60	60	656
Інструкторська і суддівська практика	-	4	4	4	6	4	4	-	4	4	-	-	34
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	137	142	142	137	137	137	137	137	137	137	142	142	1664

**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, хв., с	16,20/17,50	14,90/16,80	13,90/15,80	12,30/14,10	
Підтягування на перекладині, к-сть разів	30 / 16	32 / 19	34 / 21	37 / 25	
Підтягування на одній руці, к-сть разів	2 / -	2 / -	3 / 1	3 / 1	
Вис на планці (5см) на зігнутих руках, с	28,0/24,0	30,0/26,0	32,0/26,0	35,0/28,0	
Вис на планці шириною 1 см, с	60,0/45,0	65,0/50,0	70,0/55,0	75,0/60,0	
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	16,0/10,0	18,0/12,0	22,0/15,0	25,0/16,0	
Лазіння на штучному рельєфі (нахил 45°), хв. с	4,50/3,50	5,00/4,00	5,50/4,50	6,00/5,00	
Стрибок з місця вгору, см	49/38	50/40	52/42	55/45	
Підтягування на швидкість 10 с, к-сть разів	13/8	14/9	14/9	15/10	



## 4 СПЕЦІАЛІЗОВАНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

### 4.1 Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп зі скелелазіння за роками навчання (табл.20) ґрунтуються на системі багаторічної підготовки спортсменів, яка забезпечує потрібну поступовість у розвитку спеціальних фізичних якостей на базі підвищення функціональних можливостей відповідно до вікових особливостей розвитку молодих спортсменів.

*Таблиця 20*

#### Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп зі скелелазіння для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Клас, курс	Вік для зарахування, років	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки (на початок року)
8-й	14-15	6	24	ІІІ розряд
9-й	15-16	6	24	ІІ розряд
10-й	16-17	5	24	І розряд
11-й	17-18	4	27	КМС
12-й	18-19	3	32	КМС
І курс	19-20	2	32	МС
ІІ курс	20-21	2	32	МС
ІІІ курс	21-22	2	32	МС

Спортсменів переводять на наступний рік навчання за умов відсутності у них протипоказань за станом здоров'я і виконання контрольних нормативів, розрядних вимог у групах відповідного року навчання.

Навчальний рік починається з 1 вересня і розрахований на 52 тижні. Навчально-тренувальний процес проводиться в умовах навчального закладу

(за наявності скелелазного стенда), на навчально-тренувальних зборах у спортивних таборах.

Щоб підготувати спортсменів до виступу на Всеукраїнських та міжнародних змаганнях, дозволяється проводити навчально-тренувальні збори як в Україні, так і за її межами.

Групи 1-го і 2-го курсів навчання розв'язують завдання підготовки спортсменів вищої кваліфікації для поповнення збірних команд України.

Обов'язковою умовою ефективної організації роботи на етапі підготовки до вищих досягнень (1-й, 2-й курси) є наявність матеріально-технічної бази, яка дозволяє забезпечити навчально-тренувальний та змагальний процеси, відновлювальні заходи, раціональне харчування спортсменів, проведення навчально-тренувальних зборів, а також наукове та медичне обслуговування спортсменів високої кваліфікації.

Основною формою навчально-тренувального процесу є навчально-тренувальні заняття, навчально-тренувальні збори та змагальна практика, що проводяться згідно з річним планом та індивідуальними планами підготовки спортсменів.

Таблиця 21

**ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ 8,9,10 КЛАСІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ, ГОДИН**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-	-	-	25
Спеціальна фізична підготовка	30	27	33	34	34	34	32	33	34	34	32	32	389
Загальна фізична підготовка	24	27	27	30	25	25	25	27	25	26	28	30	319
Техніко-тактична підготовка	45	43	39	33	34	38	40	40	37	40	44	44	477
Інструкторська і суддівська практика	-	4	4	4	6	4	4	-	4	4	-	-	34
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	104	104	106	104	102	104	104	104	102	104	104	106	1248

Таблиця 22

Таблиця 22

**ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ 11 КЛАСУ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ, ГОДИН**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-	-	-	25
Спеціальна фізична підготовка	30	27	33	34	34	34	32	33	34	34	32	32	389
Загальна фізична підготовка	24	27	27	30	25	25	25	27	25	26	28	30	319
Техніко-тактична підготовка	58	56	50	46	49	51	53	53	52	53	57	55	633
Інструкторська і суддівська практика	-	4	4	4	6	4	4	-	4	4	-	-	34
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	1404

Таблиця 23

**ОРИЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ 12 КЛАСУ, 1-3 КУРСІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ,  
ГОДИН**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	33
Спеціальна фізична підготовка	40	38	43	44	44	44	42	43	43	44	42	42	509
Загальна фізична підготовка	34	37	37	40	35	35	35	30	35	33	37	40	428
Техніко-тактична підготовка	58	60	55	46	49	51	53	59	52	53	60	60	656
Інструкторська і суддівська практика	-	4	4	4	6	4	4	-	4	4	-	-	34
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												-
Медичне обстеження	За розкладом												-
Усього:	137	142	142	137	137	137	137	137	137	137	142	142	1664

**Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки  
для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Контрольна вправа	Клас					
	8-й		9-й		10-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	8,0 / 6,0	9,0 / 7,0	9,0 / 7,0	10,0 / 8,0	10,0 / 8,0	12,0 / 10,0
Вис на планці шириною 1 см, с	30,0 / 15,0	35,0 / 20,0	40,0 / 25,0	45,0 / 30,0	50,0 / 35,0	55,0 / 40,0
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	5,0 / 3,0	8,0 / 5,0	10,0 / 7,0	12,0 / 9,0	12,0 / 9,0	16,0 / 10,0
Лазіння на штучному рельєфі (нахил 45°), хв.с	2,50/1,50	3,00/2,00	3,50/2,50	3,70/3,00	4,00/3,20	4,50/3,50
Стрибок з місця вгору, см	35/28	40/30	42/30	45/33	47/35	50/37
Підтягування на швидкість за 10 с, к-сть разів	7/3	8/4	9/5	11/6	12/7	13/8

**Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки  
для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Контрольна вправа	Клас, курс					
	11-й		12-й		1-3-й курси	
	Перевідні	Випускні	Перевідні	Випускні	Перевідні	Випускні
Біг 100 м, с	13,4 / 14,7	13,2 / 14,5	13,2 / 14,5	13,15 / 14,4	14,0 / 15,0	13,4 / 14,7
Підтягування на перекладині, к-сть разів	30 / 16	31 / 17	31 / 17	32 / 18	28 / 15	30 / 16
Крос 1000 м, хв.с	3,30 / 4,20	3,28 / 4,18	3,28 / 4,18	3,26 / 4,17	3,60 / 4,50	3,30 / 4,20
Піднімання ніг до перекладини, к-сть разів	24 / 20	25 / 21	25 / 21	26 / 22	22 / 18	24 / 20
Вис на перекладині на зігнутій руці, с	12,0 / 10,0	13,0 / 11,0	13,0 / 11,0	15,0 / 12,0	15,0 / 12,0	17,0 / 13,0
Вис на планці шириною 1 см, с	55,0 / 40,0	56,0 / 41,0	56,0 / 41,0	57,0 / 42,0	57,0 / 42,0	58,0 / 43,0
Підтягування на планці шириною 1см, к-сть разів	16 / 9	17 / 10	17 / 10	18 / 11	18 / 11	19 / 12
Вис на одній руці на планці шириною 2 см, с	16,0 / 10,0	18,0 / 12,0	18,0 / 12,0	19,0 / 13,0	19,0 / 13,0	20,0 / 14,0
Лазіння на штучному рельєфі (нахил 45°), хв.с	4,50/3,50	4,60/3,60	4,60/3,60	4,70/3,70	4,70/3,70	4,80/3,80
Стрибок з місця вгору, см	47/35	50/37	50/37	42/35	42/35	43/37
Підтягування на швидкість за 10 с, к-сть разів	12/7	13/8	13/8	14/9	14/9	15/10

## 5 ШКОЛИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

### 5.1 Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп

Школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ) – заклади фізичної культури і спорту, які забезпечують підготовку спортсменів резервного спорту та спорту вищих досягнень шляхом проведення постійно діючих навчально-тренувальних зборів та участь спортсменів у відповідних змаганнях. До складу ШВСМ зі скелелазіння зараховуються спортсмени – кандидати в майстри спорту та майстри спорту України (табл.26).

Таблиця 26

#### Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у школах вищої спортивної майстерності

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год	Кількість учнів у групі	Вимоги до спортивної Підготовки
Спортивного вдосконалення	Спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих досягнень	1-й	24	4	КМС
		2-й	26	4	КМС, 50 % МС
		3-й	28	3	МС
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Увесь термін (з урахуванням спортивних досягнень)	32	2	МС

\*Орієнтовний річний план по видах підготовки для груп шкіл вищої майстерності такий самий, як і у групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності ДЮСШ (див.табл.15-18).



## 6 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 як суддя з виду або секретар змагань.

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

Вихованці груп спеціалізованої підготовки повинні скласти іспити на одержання звання судді першої категорії, уміти провести змагання як суддя по трасах, головний секретар змагань, головний суддя змагань.

Інструкторська практика передбачає постійне вивчення та вдосконалення знань і навичок щодо проведення практичних занять зі скелелазіння. Починається вона 1-го року навчання у групах базової підготовки. Вихованці цих груп мають опанувати команди для побудови групи та проведення стройових вправ, уміти проводити тренування із загальної фізичної підготовки, виявляти помилки у виконанні технічних елементів і знати найпростіші методи їх виправлення, уміти правильно показувати технічний елемент і пояснювати техніку його виконання.

Спортсмени груп спеціалізованої підготовки повинні вміти:

- проводити тренування із загальної фізичної 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.

## 7 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 й 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 та відповідальності, виховання дисциплінованості, скромності й 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.

Основні засоби виховної роботи:

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

Основні форми виховної роботи:

- урочисте зарахування учнів до школи;
- урочисте закінчення 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 ушавленими спортсменами;
- екскурсії та походи в театри, музеї, на виставки;
- тематичні диспути й бесіди;
- участь у підготовці місць тренувань і змагань.

## **8 КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

Контроль фізичної підготовленості проводиться з метою об'єктивної кількісної оцінки швидкості, координаційних здібностей, витривалості, сили, гнучкості.

*Контроль швидкісних здібностей.* Використовуються показники, які визначають комплексні та елементарні форми прояву швидкості. 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.

Організовуючи контроль та обираючи тести для оцінки швидкості, потрібно звертати увагу на такі загальні положення:

- показники простої неспецифічної реакції на різні подразники є еквівалентними: спортсмени, які демонструють 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.

У спортивній практиці перевага надається швидкості, яка проявляється у процесі виконання змагальних вправ або в 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 використовують відрізки, дещо коротші за змагальні (біг на 30–60 м).

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

Обсяг тренувальних навантажень інтенсивністю 90–95 % від максимальної й вище зазвичай 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 в зоні 90–100%.

Тренувальні навантаження в зонах 80–90%, 90–100% безпосередньо впливають на розвиток швидкості.

***Контроль координаційних здібностей*** визначає:

- уміння спортсмена виконувати координаційно складні вправи;
- точність виконання координаційно складних вправ;
- швидкість оволодіння новими навичками;
- швидкість перебудови рухової діяльності, координацію рухів, пов'язаних зі 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 виокремлюють та оцінюють чотири різновиди спеціальної витривалості:

- фізичну, що залежить від м'язової діяльності;
- емоційну, яка залежить від змагальної та тренувальної діяльності, пов'язану з емоційними переживаннями;
- сенсорну, що залежить від діяльності аналізаторних систем і центральної нервової системи;
- розумову, пов'язану з постійним самоконтролем, вибором правильних 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 чи 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.).

## **9 ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ**

Метою цієї інструкції є попередження травматизму під час занять на скелях і штучних тренажерах (скеледромах). З урахуванням того, що скелелазіння має складне матеріально-технічне забезпечення, і з огляду на наявність чинника ризику під час лазіння безпека гарантується за дотримання всіх нижченаведених 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 проводити консультації та бесіди з вихованцями з питань техніки безпеки.
2. Вести журнал з техніки безпеки, в якому кожен вихованець повинен розписуватися, як свідчення того, що він ознайомлений зі всіма вимогами й правилами техніки безпеки.
3. Стежити за справністю обладнання для забезпечення страхування (карабінів, відтяжок, мотузки) і за станом опорних гаків. У разі непридатності таке спорядження слід негайно замінити.
4. Стежити за дотриманням усіма вихованцями спортивних груп правил техніки безпеки.
5. Стежити за правильністю зав'язування вузлів.
6. Стежити за технічним станом маршруту й забезпечити безпечне страхування під час тренування.

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

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

### **Вимоги до вихованців навчальних груп**

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

2. Безпосередньо перед лазінням слід перевірити правильність застібки системи-пояса та зав'язаного на ній вузла.

3. Потрібно проконтролювати готовність партнера, який страхує.

4. Під час лазіння-розминки без мотузки та за відсутності мата для страховки під час приземлення не можна перевищувати висоту 2 м.

5. Щоб запобігти пошкодженню зв'язок і суглобів, рекомендується уникати неприродних положень тіла, за яких, у разі зриву, існує можливість травмування.

6. Потрібно стежити, щоб той, кого страхують, не був опущений на тих, що перебувають у низу.

7. Потрібно стежити, щоб використовуване спорядження (відтяжки та ін.) не падало вниз.

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

1. Лазити по скеледрому з верхнім або нижнім страхуванням у відсутності тренера (інструктора).

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

3. Перебувати один під одним під час лазіння.

4. Під час лазіння хапатися руками за страхувальні гаки.

5. Лазити по скеледрому в брудному взутті або босоніж.

6. Протравлювати мотузку через спусковий пристрій з великою швидкістю.

**Скеледром – спортивна споруда, пов’язана з підвищеною небезпекою, тому необхідно дотримуватися таких вимог техніки безпеки:**

1. Використовуване спорядження повинне відповідати вимогам UIAA.
2. Лазити по стіні можна тільки з гімнастичним, верхнім або нижнім страхуванням.
3. Страхувальна система повинна бути повністю застебнута.
4. Під час лазіння з гімнастичним страхуванням спортсменам забороняється підніматися вище ніж на 3 м.
5. Верхнє та нижнє страхування можуть здійснюватися тільки з використанням спеціальних пристроїв.
6. Під час лазіння з верхнім страхуванням:
  - мотузка для страхування повинна бути закріплена не менше ніж на двох пунктах;
  - мотузка для страхування повинна бути прикріплена до спортсмена або дозволеним вузлом, або карабіном, муфта якого повинна бути закрита;
  - під час руху по стіні спортсмени не повинні відхилятися від лінії траси, щоб уникнути «маятника».
7. Під час лазіння з нижнім страхуванням:
  - прив’язуватися до мотузки для страхування можна тільки вузлами «вісімка» або «подвійний булінь»;
  - клацання в першу відтяжку на висоті не вище ніж 3–3,5 м обов’язкові;
  - відстань між відтяжками не повинна перевищувати 2м;
  - до клацання в першу відтяжку має здійснюватися гімнастичне страхування.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание / И.И. Антонович.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 183с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 157 с.
3. Матвеев Л.Н. Проблемы периодизации спортивной тренировки / Л.Н. Матвеев.– 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 / В.Н.Платонов.– 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. – № 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 (1x1 м або 1,5x1,5 м).

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. Мотузка 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 болдерингових залів.

8. Драбини 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.,комплектив, пар і т.д.)	Розрахунок за одиницю (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-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)
<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 страхування скелелаза (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

№ п/п	Найменування	Одиниця виміру (шт., комплектів, пар і т.д.)	Розрахунок а 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-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)	К-сть	Термін придатності (років, місяців)
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 с	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	Мотузка альпіністська на динаміку 11ммх50 м (UIAA)	шт.	на вихованця	1	36 міс.	1	36 міс.	1	24 міс.	1	1	0	0
14	Мотузка 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

Примітка. Найменування з міжнародним сертифікатом якості (UIAA) повинні використовуватися згідно з Міжнародними правилами для забезпечення техніки безпеки при проведенні тренувань та змагань.

## ОСОБИСТА КАРТКА СПОРТСМЕНА

\_\_\_\_\_ Дата народження \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

Вид спорту \_\_\_\_\_, в якому  
віці почав займатись спортом \_\_\_\_\_

(найменування спортивної школи та організації-засновника)

Місце проживання \_\_\_\_\_

Місце навчання \_\_\_\_\_

Тренер-викладач \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

### Показники фізичного розвитку

Показник	Вихідні дані	Етап спортивної підготовки											
		Початкової підготовки			Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності	
		Рік навчання											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Зріст, см													
Вага, кг													
Довжина стопи, см													
Сила кисті (динамометрія), кг													
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

**ОСОБИСТА КАРТКА ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА**

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові)  
 Рік народження \_\_\_\_\_ Освіта \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (найменування навчального закладу)  
 Спортивне звання \_\_\_\_\_ Почесне звання \_\_\_\_\_  
 Науковий 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					
		20__	20__	20__	20__	20__	20__
Початковий	1-й						
	2-й						
	3-й						
Базовий	1-й						
	2-й						
	3-й						
Спеціалізований	1-й						
	2-й						
	Більше 2						
Вищої спортивної майстерності	Весь термін						

**III. Показники роботи**

Показник	Навчальний рік					
	20__	20__	20__	20__	20__	20__
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 обсягу навантажень  
спортсмена національної збірної команди України на спортивний сезон 20\_\_ року

Вид спорту \_\_\_\_\_ скелелазіння

Прізвище, ім'я, по батькові спортсмена \_\_\_\_\_

Місце проживання \_\_\_\_\_

Періодизація підготовки	Базовий						Контрольно-змагальний				Змагальний				Усього									
	січень		лютий		березень		квітень		травень		червень		липень			серпень		вересень		жовтень		листопад		грудень
Місяці	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в
План/виконання																								
Кількість днів тренувань																								
Кількість тренувальних годин																								
Обсяг тренувальних навантажень																								
<b>Техніко -тактична підготовка</b>																								
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>																								
<b>Загальна фізична підготовка</b>																								
<b>Інструкторська та суддівська практика</b>																								
Теоретична підготовка (годин)																								
Контрольні тренування (кількість)																								
Медичні обстеження (кількість)																								
Відновлювальні заходи	масаж (кількість)																							
	сауна (годин)																							
	лікарські засоби (-, +)																							
<b>Змагання (планований/виконаний результат)</b>	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в	п	в
Олімпійські ігри																								
Всесвітні ігри																								
Всесвітня шахова олімпіада																								
Всесвітні ігри єдиноборств																								
Чемпіонат світу (відповідно до вікових груп)																								
Чемпіонат Європи (відповідно до вікових груп)																								
Кубок світу (відповідно до вікових груп)																								
Кубок Європи (відповідно до вікових груп)																								
Особистий тренер	_____																							
	(підпис)																							
Спортсмен	_____																							
	(підпис)																							
ПОГОДЖЕНО Головний тренер	_____																							
	(підпис)																							

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Організація навчально-тренувального процесу у спеціалізованих навчальних закладах.....	5
1.1 Мета й завдання спортивної підготовки.....	5
1.2 Організація спортивної підготовки.....	6
1.3 Структура тренувального процесу.....	9
1.4 Етапи спортивної підготовки.....	13
1.5 Вікові особливості спортивної підготовки.....	15
1.6 Тренувальне та змагальне навантаження. Засоби відновлення спортивної працездатності.....	19
1.7 Комплектування груп і режим роботи.....	20
2 Основні види підготовки спортсменів.....	23
2.1 Теоретична підготовка.....	23
2.2 Загальна та спеціальна фізична підготовка спортсменів.....	27
2.3 Тактична підготовка.....	32
2.4 Технічна підготовка. Критерії оцінювання.....	34
2.5 Психологічна підготовка.....	36
3 Побудова навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки..	39
3.1 Групи початкової підготовки.....	39
3.1.1 Організація та методика відбору.....	39
3.1.2 Планування навчально-тренувального процесу.....	39
3.1.3 Теоретична підготовка.....	44
3.1.4 Вікові особливості розвитку рухових якостей у дітей 8–9 років.....	45
3.1.5. Засоби та методи загальної фізичної підготовки.....	46
3.1.6 Техніко-тактична підготовка.....	47
3.2 Групи базової підготовки.....	47
3.2.1 Організація та методика відбору.....	47
3.2.2 Планування річного циклу підготовки.....	50
3.2.3 Теоретична підготовка.....	51
3.2.4 Вікові особливості рухових якостей у дітей 10–13 років.....	53

3.2.5	Засоби та методи фізичної підготовки.....	54
3.3	Групи спеціалізованої підготовки.....	55
3.3.1	Організація та методика відбору.....	55
3.3.2	Планування річного циклу підготовки .....	56
3.3.3	Теоретична підготовка.....	66
3.3.4	Вікові особливості розвитку рухових якостей у віці 14–16 років.....	66
3.3.5	Засоби та методи фізичної підготовки.....	66
3.4	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності.....	68
3.4.1	Організація та методика відбору.....	68
3.4.2	Планування річного циклу підготовки.....	68
3.4.3	Теоретична підготовка.....	69
3.4.4	Вікові особливості розвитку рухових якостей у віці 16–17 років.....	70
3.4.5	Засоби та методи фізичної підготовки.....	70
4	Спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю.....	73
4.1	Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп.....	73
5	Школи вищої спортивної майстерності.....	80
5.1	Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп.....	80
6	Інструкторська та суддівська практик.....	81
7	Виховна робота.....	82
8	Контроль фізичної підготовленості.....	83
9	Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять зі скелелазіння.....	88
	Література.....	89
	Додатки.....	90

## СКЕЛЕЛАЗІННЯ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності.

Відповідальний за випуск – М.О. Бережна-Притула

Технічний редактор – Л. П. Анікеєнко

Редактор–О.П. Моргушенко

Підписано до друку

Тираж