

Граменицкая И.Ю.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ В БОУЛДЕРИНГОВОМ ЛАЗАНИИ

Gramenitskaya I. Yu.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

TRAINING SEQUENCE IN BOULDERING CLIMBING

ABSTRACT. Sequence of training in bouldering climbing.

KEYWORDS: rock climbing; bouldering; initial training climbing.

АННОТАЦИЯ. В статье определена последовательность обучения боулдеринговому лазанию.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: скалолазание; боулдеринговое лазание; начальный этап обучения боулдерингу.

Боулдеринг (англ. *bouldering*) представляет собой основную дисциплину скалолазания, активно развивающуюся в последние годы и являющуюся приоритетной для Республики Беларусь. Название вида лазания происходит от англ. *boulder* (валун), а *bouldering* соответственно означает лазание по валунам зацепов [3]. **Боулдеринг** привлекает своей кажущейся простотой и естественностью, для занятий лазанием необходим минимум снаряжения, среди которого: специальная обувь (скальники), обеспечивающие большее сцепление с опорной поверхностью и магnezия, которая предотвращает соскальзывание пальцев и ладоней с рельефов и зацепов [1]. Отсутствие страховочных веревок и зависимости от партнера в этом виде скалолазания позволяют начать тренировочный процесс в любом возрасте. Боулдеринговое лазание открывает свободу действий, ощущение контроля над собственными усилиями и перемещениями. Оно подходит даже тем, кто боится высоты. Боулдеринг развивает пространственное мышление в любом возрасте, поскольку для того чтобы пролезть маршрут, необходимо четко представлять движения, которые нужно выполнить на нем, способы расположения туловища, ноги и руки.

В настоящее время в Республике Беларусь насчитывается около 20 спортивных помещений, переоборудованных под боулдеринговые скалодромы. Большой популярностью пользуется этот вид лазания в центрах активного отдыха и детских развлекательных центрах. Боулдеринг стал конкурентом в активности населения занятий фитнесом из-за возможности нестандартного способа поддерживать основные мышечные группы в тонусе, а также компьютерным играм, в которых, так же как и при лазании, нужно найти ключи к разгадке прохождения маршрута и определить оптимальные способы их преодоления. Ежегодное открытие коммерческих боулдеринговых залов свидетельствует о повышении интереса к этому виду лазания.

Процесс обучения боулдеринговому лазанию по разнообразным маршрутам и рельефам, как и любое двигательное действие, сопряжен с несколькими этапами обучения. Во время ознакомления и разучивания происходит визуализация предложенного маршрута, представление двигательных действий, необходимых для продвижения от стартовой зацепки до топовой (последней). На этом этапе обучающихся не ограничивают в выборе вариантов лазания, определяют только начало и цель продвижения. Первые попытки на этой стадии неуклюжие, неэффективные, много силы и энергии расходуется впустую. Основные ошибки, которые допускают чаще всего на этом этапе лазания, относятся к неправильной постановке ног, расположению туловища на ограниченной поверхности, выполнению нерациональных хватов, концентрации внимания на руки, а не на опорное положение ног.

Применение различных методик, обучающих траверсному лазанию и вертикальному передвижению, позволяют новичкам даже с низким уровнем общей физической подготовленности освоить основы стендового скалолазания за несколько занятий. В процессе разнообразного лазания постепенно формируется умение использовать две-три точки опоры при правильной постановке ног, эффективный захват зацепов, адекватное расположение туловища с учетом рельефа. На начальном этапе освоения стендового лазания не ограничивают число используемых зацепов на маршруте, что способствует повышению эмоционального тонуса и улучшению психологического состояния занимающихся, вселяет в них уверенность и позволяет завершить маршрут зацепов [4].

Для отработки базовых видов движений применяют тренировочные плоскости с различным углом наклона. По мере освоения техники лазания по вертикальной поверхности переходят к изучению способов передвижений по сложному рельефу, который обеспечивают отрицательными наклонами, карнизами, нависаниями, потолками. У многих начинающих скалолазов именно на этой стадии обучения проявляется страх высоты и возможности падения, подкрепляемый неуверенностью в выполняемых действиях. Поэтому, если позволяют условия, на начальном этапе обучения приступают к лазанию с верхней страховкой.

В процессе закрепления сформированных двигательных действий применяются постепенное увеличение количества зацепов и сложность перехватов. Для освоения техники лазания постепенно усложняют маршруты и виды используемых зацепов (активные, пассивные, щипковые, рельефные и др.). Сначала разучивают передвижение по большим активным зацепам, которые постепенно заменяют на средние, мелкие, «мизеры» и «пассивы». Постепенно количество промежуточных точек опоры уменьшают и заменяют на более мелкие или другую конфигурацию, что позволяет целенаправленно и равномерно совершенствовать двигательные умения, развивать специфические физические качества, формировать способность проявлять воображение, фантазию, сообразительность для прохождения постоянно усложняющихся маршрутов.

В тренировочном процессе начинающих скалолазов применяют апробированные методики, направленные на развитие силовых способностей мышц предплечий, плечевого пояса, кисти, способствующих удержанию туловища на вертикальном рельефе в различных положениях. Применяются повторные нагрузки, заключающиеся в многократном прохождении маршрутов средней трудности и выполнении специаль-

ных силовых движений до утомления. Возрастающие нагрузки позволяют правильно дозировать и постепенно увеличивать объем выполняемых движений зацепов [2].

По мере выполнения разнообразных движений расширяются функциональные возможности центральной нервной системы, улучшаются память, внимание, мыслительные процессы как ответ на систематические занятия лазанием. Нервные связи развиваются во время многочисленных попыток и обратной связи из разных источников (внутренних и внешних), которые обеспечивают более надежное и эффективное выполнение лазания. В процессе лазания возрастает сложность двигательных действий, совершенствуются регуляция естественной инерции тела и конечностей, экономизируются движения при повторном прохождении маршрутов, приобретается позитивный опыт и удовольствие от новых. На этом этапе технического совершенствования необходимо формировать серийные двигательные действия, которые будут повторяться при прохождении других трасс с разной степенью сложности, представляющих собой отдельное движение с определенным началом и окончанием. Примерами специфических движений могут служить: выход на ногу; доставание до далеко расположенного зацепа; подъем ноги на рельеф или зацеп, расположенный выше пояса; работа туловища в лазании с «откидкой»; выполнение «дохвата» высоко расположенного зацепа; выпрыгивание на высокие рельефы; удержание на пассивных поверхностях и прочее. Связывание отдельных двигательных умений в последовательную цепочку движений вместе позволяет выполнить более сложное комбинированное действие. В тренировочном процессе и на соревнованиях скалолазы должны демонстрировать не только успешное выполнение специфических движений, но и связывать их вместе при прохождении конкретного маршрута. Именно такие наработанные двигательные связки, закрепляемые в процессе разнообразного лазания, формируются в двигательные программы, которые сохраняются в долгосрочной памяти, лежат в основе стабильных, сложных, долговременных технических приемов скалолазания. Постоянная практика лазания позволяет формировать двигательный стереотип, который позволяет подсознательно освобождать внимание для решения двигательных задач (поиск следующих зацепов, запоминание последовательности выполняемых движений). Изменчивость и непредсказуемость тренировочных и соревновательных боулдеринговых трасс создает перспективу постоянного применения сформированного двигательного стереотипа и совершенствовать лазательную технику на искусственном скалодроме и на естественном рельефе. Освоив технические приемы боулдерингового лазания, проще и безопаснее можно начинать освоение лазания на трудность и сложность с выполнением большого количества перехватов и соблюдением правил нижней страховки.

1. Антонович, И. И. Спортивное скалолазание / И. И. Антонович. – М.: ФиС, 1978. – 130 с.
2. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) / Ю. В. Байковский – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 304 с.
3. Байковский, Ю. В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта / Ю. В. Байковский, Е. В. Кузнецова. – М.: Советский спорт, 2006 – 74 с.
4. Малькольм, К. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / К. Малькольм – М.: Эксмо 2013. – 128 с.