

самочувствие, активность, настроение и ощущение бодрости и здоровья после занятий. Значительное большинство участников экспериментов в обеих группах отметили соответствие предлагаемых нагрузок собственным физическим возможностям, оценивали в целом положительно все занятия и собирались в дальнейшем продолжать активно заниматься аквааэробикой. Причем количество положительных ответов в экспериментальной группе в большинстве вопросов превышало аналогичные показатели в контрольной группе.

Влияние упражнений аквааэробики на организм занимающихся можно варьировать в достаточно широком диапазоне, изменяя уровень моторной плотности занятий и интенсивность выполняемых упражнений.

1. Галеева, О. Б. Гидроаэробика и гибкость / О. Б. Галеева, О. В. Яковлева // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: материалы Межрег.науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. – Омск, 2002. – С. 168–174.

2. Лисицкая, Т. С. Аквааэробика: учеб. пособие / Т. С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2001. – 124 с.

БОУЛДЕРИНГ КАК АКТИВНАЯ ФОРМА ОТДЫХА И РАЗВИТИЯ

Граменицкая И.Ю.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Последние годы в Республике Беларусь наблюдается тенденция развития относительно молодых видов спорта, которые до недавнего времени были уделом немногих любителей экстремальных ощущений. Широкую популярность приобретает скалолазание (англ. *Rock climbing*) – вид спорта и активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодромы) рельефу. Скалолазание сформировалось в самостоятельный вид спорта из разновидностей альпинизма. Возникнув из одного вида спорта, виды скалолазания различаются между собой по требованиям к морфофункциональным и психофизиологическим особенностям спортсменов. Современное скалолазание как самостоятельный вид спорта только начинает приобретать научно обоснованные и апробированные методики обучения, технические и тактические характеристики, основы построения тренировочного процесса.

Одним из наиболее распространенных видов является индивидуальное лазание на трудность. Цель такого лазания – преодоление маршрута без срывов с использованием нижней страховки. Перед стартом спортсменам дается небольшое количество времени на просмотр трассы, во время которого продумывается индивидуальная тактика лазания. Участнику соревнований дается одна попытка для прохождения трассы, после чего по результатам спортсмены ранжируются в зависимости от количества пройденных зацепов, например, кто выше. Этот вид пользуется популярностью во всем мире. Победы и достижения именно в этом виде являются наиболее престижными.

Лазание на трудность – это технически разнообразный и сложный вид двигательной активности, требующий четкой организованности, собранности, координации, аккуратности и точности движений. Основные составляющие успеха в лазании на трудность – проявление физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость, координация наряду с хорошими умственными способностями. Для полноценного развития этого вида лазания необходимы искусственные скалодромы высотой более 10 метров.

Лазание на скорость или парные забеги на время – это вид скалолазания, целью которого является преодоление трассы за минимальное время с использованием верхней страховки. Лазание на скорость зародилось в Советском Союзе в 1947 году как лазание на время («кто быстрее») и рассматривалось как вспомогательный вид альпинизма. В дальнейшем этот вид скалолазания дополнился лазанием по более сложному рельефу на время. Лазание на скорость популярно в России и странах Восточной Европы, а в последующее время все чаще появляются на соревнованиях спортсмены из азиатских стран. Взрослые неохотно выступают в этом виде скалолазания, но юные спортсмены все-

го мира активно принимают участие в соревнованиях на время, доказывая, что этот вид скалолазания имеет полное право на самостоятельное существование и его необходимо развивать. Трассы международных соревнований прокладывают на высоте от 10 до 27 метров.

Боулдеринг (англ. *bouldering*) – вид скалолазания который представляет собой серию коротких и сложных трасс. Название происходит от английского *boulder* (валун), *bouldering* – лазание по валунам. На соревнованиях, проводимых по французской системе, на каждую трассу и на отдых между ними дается не более 6 минут. Спортсмен может использовать неограниченное количество попыток. При прохождении трасс выполняется гимнастическая страховка, используются специальные толстые и прочные маты – крэш пэды. Квалификационные соревнования и скалолазные фестивали проводят в виде массового старта, в котором предлагается от 10 до 60 проблемных трасс на прохождение которых дается от 1 до 6 часов. Прохождение каждой трассы оценивается баллами. Максимальное количество баллов начисляется при преодолении всей трассы с первой попытки до последней (топовой) зацепки с фиксацией ее двумя руками в течение трех секунд. Меньшее количество очков приносит прохождение маршрута с любой последующей попытки. Максимальная сложность предлагаемых маршрутов привела к необходимости введения в правила промежуточных рейтинговых зацепок (бонусов), использование которых также приносит баллы спортсмену. Лояльность оценки прохождения маршрутов, возможность использования неограниченного количества попыток позволяет проводить соревнования по этому виду скалолазания у детей и взрослых на начальных этапах обучения.

В Беларуси боулдеринговое лазание наиболее развито и популярно. Это связано с наименьшими экономическими затратами для строительства небольших искусственных скалодромов. Любое подвальное или хозяйственное помещение можно превратить в тренажер для обучения лазанию. Боулдеринг характерен своей простотой и естественностью. Минимум необходимого снаряжения и отсутствие страховочных веревок открывают свободу действий, полное ощущение контроля над собственным телом. Это самый социальный вид скалолазания, который позволяет вместе с друзьями обсуждать и придумывать технические решения для проблемных трасс. Боулдеринг становится разновидностью фитнеса, хорошим способом поддержать в тонусе не только тело, но и мозг, развивая мышечную память, пространственную ориентацию, находчивость, осторожность и одновременно уверенность в собственных силах. Лазание как вид двигательной активности является хорошей силовой тренировкой для мышц туловища, мышц пояса верхних и нижних конечностей. Выполнение движений с максимальной амплитудой способствует развитию и поддержанию гибкости, а динамические, прыжковые нагрузки оказывают специфическое воздействие на скоростно-силовые способности. Боулдеринг развивает пространственное мышление в любом возрасте: как правило, для того чтобы пролезть маршрут необходимо четко представлять что и как необходимо выполнить на маршруте, оценить расположение туловища при передвижении от зацепа к зацепу, оценить свои физические и психические возможности.

Предлагаемая частота занятий для детей и взрослых на начальном уровне лазания – 2–3 раза в неделю. Как показывает практика, более эффективен на тренировках медленный и средний темп выполнения упражнений. Вначале юные спортсмены выполняют задания на вертикальной стене, передвигаясь траверсом (горизонтальное перемещение) по предложенным зацепам без страховки. По мере совершенствования техники выполняют передвижения по поверхности с различным углом наклона – от 5 до 30 градусов. Для воспитания точности и техничности выполняемых движений выполняют задания по прохождению серий трасс с ограниченным количеством перехватов. Для детей младшего школьного возраста организуют две – три трассы по пять-семь перехватов. Необходимым условием считается повторение прохождения каждой трассы по три раза. Соотношение динамического и статического режимов работы мышц при выполнении боулдерингового лазания может колебаться в зависимости от сложности и категоричности трассы. Динамический режим обычно соблюдается при лазании по маршрутам средней сложности в количестве 3–10 повторов или в течение 5–10 минут. Примером статической нагрузки служит маловариабельное положение на стене с использованием двух-четырёх точек опоры при прохождении маршрута на равновесие. Приобретаемые в процессе лазания качества развиваются быстро, но без соответствующих нагрузок также быстро теряются. Эффективными средствами для воспитания силы являются упражнения в залезании на карниз, представляющий собой вертикальный выступ от стены, преодоление выпуклого рельефа, лазание по горизонтальным потолкам и нависаниям.

Наиболее эффективный способ совершенствования техники и количества перехватов – выполнение их сериями. Выбирается сложная трасса и повторяется ее прохождение несколько раз с

отдыхом между повторениями. Тренируя силу, выносливость или силовую выносливость, необходимо изменять параметры: количество перехватов, количество повторений, количество трасс (серий) и длительность отдыха. Целесообразно придумать несколько боулдерингов с количеством перехватов от 4 до 10. Эти трассы преодолевают не только для тренировки силы, но и для развития пространственного мышления. Следует придумать три трассы (серии) и повторить каждую по три раза. Обязательно менять трассы для каждой серии (мизера для пальцев; длинные перехваты; пассивы), отдыхать до трех минут перед каждым повторением и 15 минут между трассами. Способствовать развитию силовых возможностей может обучение лазанию по наклонному рельефу без помощи ног. Начиная с одного перехвата на близко расположенных зацепках, упражнения можно постепенно усложнять до лазания в 5–7 перехватов.

Главным фактором для обучения боулдеринговому лазанию детей младшего школьного возраста является правильно организованная двигательная активность в распорядке дня. Только постепенное наращивание мышечной деятельности может способствовать нормализации функционирования центральной нервной системы, сенсорных систем, стимулировать секрецию эндокринных желез, работу систем кровообращения и дыхания и других систем организма. Форсирование физических нагрузок недопустимо и должно соответствовать возрастным особенностям и индивидуальным возможностям детского организма. Оптимальные нагрузки и систематические занятия физическими упражнениями необходимы растущему организму для расширения функциональных возможностей, адаптации к физическим нагрузкам, улучшения физических качеств. Нарастание мышечной массы повышает мышечную силу, обеспечивает укрепление «мышечного корсета», стабильное сохранение позы, улучшает осанку, а вариативность прохождения одной и той же трассы способствует развитию пространственной ориентации, логики и стиля скалолаза.

ДАОССКАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И САМООБОРОНЫ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Грушевский С.М.,
Школа Хонг-За Вьетнам,
Республика Беларусь

Нам известны основные факторы, способствующие эффективной реализации в современных условиях физкультурно-оздоровительных систем:

- 1) программы оздоровительных занятий должны способствовать формированию у занимающихся осознанного отношения к участию в ней;
- 2) комплексы упражнений должны составляться для определенных групп населения, учитывать их подготовленность и быть доступными;
- 3) составляя программу занятий, надо исходить из конкретных целей, которые перед ними ставятся: активный отдых, повышение уровня физической подготовленности, снижение массы тела, профилактика какого-либо заболевания и т. д.;
- 4) программа должна быть нацелена на получение удовольствия от занятий, а не на цифры охвата населения, должны учитываться потребности, мотивы и интересы самих занимающихся;
- 5) программой должна быть предусмотрена оценка состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Причем тестирование должно быть систематическим, комплексным, проводиться через определенные промежутки времени, так как это способствует поддержанию интереса занимающихся к программе;
- 6) программа должна способствовать общению занимающихся друг с другом на фоне положительных эмоций в процессе выполнения упражнений;
- 7) прежде чем начать осуществление программы, необходимо создать безопасные условия для занимающихся, обратив особое внимание на уровень медицинского обеспечения;
- 8) программы должны регулярно обновляться, следует поддерживать здоровую конкуренцию, избегая выражений соревновательности и связанных с этим больших и значительных нагрузок [3].