

Савчишкін А. О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Єварницький І. А., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОРГАНІЗАЦІЙНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАННЯ **ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ НА КАМПУС-БОРДІ** **ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Анотація. Визначені умови проведення тренування на кампус-борді для здобувачів вищої освіти. Запропоновані фізичні вправи для розвитку максимальної та вибухової сили у зазначеного контингенту.

Ключові слова: боулдерінг, вибухова сила, динамічний рух, кампус-борд, скелелазіння, хват.

Вступ. Кампус-борд був створений для спеціальних тренувань, які дозволяють розвинути максимальну та вибухову силу [1].

Кампус-борд отримав свою назву на честь оригінального тренажера «Кампус» у Нюрнберзі, де він і залишається до цього часу. Завдяки кампусу Вольфганг Гюлліх, який є його винахідником, зміг розвинути свою легендарну силу, необхідну йому для першопроходжень таких трас, як Wallstreet (перша в світі 8с) та Action Directe (перша в світі 9а). Французькою мовою кампус називається «Пан Гюлліх».

Мета дослідження: розкрити особливості побудування тренувального процесу при використанні тренажера «кампус-борд».

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, порівняння, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тренування на кампус-борді не підходять для новачків. Оскільки завдяки цим тренуванням відбувається дуже різкий набір сили пальців, що погано впливає на засвоєнні правильної техніки лазіння [3]. Тренування на кампус-борді дуже інтенсивні, при недостатній фізичній підготовці можна легко отримати травму пальців або ліктьового суглобу. Саме тому для дітей тренування на кампусі заборонені. Підлітки від 16 років повинні виконувати вправи з опорою ніг та на найбільших планках [2]. Такі тренування повинні проводитися під наглядом тренера.

Існують два основних методи тренування на кампус-борді:

- Тренування з опорою ніг.
- Тренування без опори ніг.

При виконанні вправ на кампус-борді необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

- При підйомі або спуску по планках не слід виходити на повністю пряму руку (то небезпечно для ліктя).

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

- Динамічні вправи слід виконувати, використовуючи всі пальці окрім великого.

- Не слід тренуватися, будучи втомленими.

Через високу інтенсивність цих вправ, кампус-борд повинен бути в тренувальному плані не частіше одного разу на тиждень [3].

Розміри планок:

Існують 3 основних види планок.

1. Маленькі планки з максимальною шириною 2 см (навантаження на перший фаланг пальців).

2. Середні планки з максимальною шириною 3 см (навантаження також частково на другий фаланг).

3. Великі планки з максимальною шириною близько 5 см (повне навантаження на другий фаланг пальців).

При роботі на середніх і малих планках не слід стискати їх пальцями (використання «активного» хвата заборонено) [4].

Способи хвата на планках (різні м'язи передпліччя тренуються в залежності від хвата):

1. Хват чотирма пальцями підходить для розмірів планок 1 і 2. Ця позиція потребує певного тренування. Щоб помістити всі чотири пальці на планку, потрібно трохи повернути руки в бік мізинців [5]. Всі чотири пальці будуть дещо згорнуті на планці. Не слід захоплювати великим пальцем пальці зверху, намагаючись посилити хват. Такий активний хват заборонений при роботі на кампусі.

2. Підвіс також підходить для планок розміром 1 і 2. Пальці «висять» на планці. Зазвичай це працює з максимумом трьох пальців (вказівний, середній і безіменний). Для професіоналів також можна просто підвіситися на 2 пальцях.

3. Розкритий хват використовується для найбільших розмірів планок. Усі чотири пальці мов висять на планці. Найбезпечніший хват.

Вправа «Вгору і вниз».

Починається з повисання на першій планці кампусу (розмір 2 або 3, залежно від рівня технічної та фізичної підготовленості) і далі йде підйом вгору руками. Для цього існують різні варіанти:

- Піднімається вгору одна рука, потім нижня рука переходить на ту ж планку. Потім рух вгору починається з іншої руки).

- Пропуск планки, яка утримується першою рукою, коли виконується рух іншою рукою.

- Пропуск кількох планок. Так складаються добре відомі комбінації (наприклад, «1–3–6»). Досягнувши вершини, слід спуститися вниз так само.

Методика: один раз вгору і вниз (1 сет) призводить до різних шаблонів повторення, залежно від того, яку силу стоїть задача розвинути. Слід робити 4–6 підходів з відпочинком принаймні 2 хвилини. Ця вправа поліпшує силу утримання в блоку. Чим більше відстань між планками, тим більше

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

тренується максимальна сила. Чим менше відстань (що означає більше число повторень), тим більше спортсмен знаходиться в діапазоні субмаксимальної потужності.

Вправа «Подвійні стрибки».

Покласти обидві руки широким хватом на планку (розмір 2 або 3, залежно від рівня технічної та фізичної підготовленості). Стрибки вибуховим рухом обома руками на наступну планку. Досягнувши вершини, повернення у вихідне положення.

Методика: виконати приблизно 5 сетів (вгору-вниз це один сет). Між сетами відпочинок 2–3 хвилини. Під час цієї вправи спортсмен вчиться вибирати момент для динамічного руху та поліпшує координацію. Вибухова сила також інтенсивно тренується (під час руху вгору, а також при спуску).

Вправа «Метод сходинок».

Починається з повисання на першій планці кампусу (розмір 2 або 3, залежно від рівня технічної та фізичної підготовленості). Ноги знаходяться на опорі. Потім однією рукою слід взяти якнайвищу планку, наскільки це можливо, щоб утримувати її. Повернення в вихідне положення.

Методика: слід виконувати по 2 раунда з кожного боку по черзі різними руками з 2–3-хвилинною перервою на відпочинок. Вправа поліпшує максимальну та вибухову силу. Вона чудово підходить для тренування динамічних рухів.

Висновки. Постійно повторюючи одні й ті ж вправи і проходячи по знайомим та/або простим маршрутам, спортсмен може непомітно опинитися на так званому «плато» спортивного прогресу, коли, незважаючи на зусилля, не виходить здійснити якісного стрибка в своїх скелелазних досягненнях. І тренування на кампус-борді можуть допомогти здійснити той стрибок спортивного прогресу.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні вправ на кампус-борді задля зменшення ризику травмування та збільшення ефективності тренувань зі скелелазіння.

Список використаної літератури

1. 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 / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет, 2018. 101 с.

2. Скрипченко І. Т., Шуба Л. В. Інноваційний підхід в організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту при опануванні навчальних дисциплін туристської спрямованості. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 368–372.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

3. Kozina Z. L., Iermakov S. S. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis. *Physical education of students*. 2015. № 3. P. 10–19.

4. Kozina Z. L., Jagiello W., Jagiello M. Determination of sportsmen's individual characteristics with the help of mathematical simulation and methods of multi-dimensional analysis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. № 12. P. 41–50.

5. Kozina Z., Repko O., Ionova O., Boychuk Y., Korobeinik V. Mathematical basis for the integral development of strength, speed and endurance in sports with complex manifestation of physical qualities. *Journal of physical education and sport*. 2016. № 16 (1). P. 789–792.