
УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА, ИМИТИРУЮЩЕГО СКАЛЬНЫЙ РЕЛЬЕФ

А.М. Каткова

Кафедра гигиены, экологии и спортооружений, курс ГО
Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
Сиреневый бульвар, 4, Москва, Россия, 105425
тел. +79114636467, эл. почта: somvoz@live.ru

Использование тренажера, имитирующего скальный рельеф, способствует общему укреплению организма и формированию привычки к здоровому образу жизни современной молодежи.

Ключевые слова: тренажера, рельеф, дистанции.

Интерес современной молодежи к нестандартным формам физической активности, особенно к скалолазанию с использованием тренажеров, имитирующих скальный рельеф, является средством привлечения к систематическим занятиям физической культурой.

К особенностям применения скалолазания на занятиях по физической культуре могут быть отнесены: непосредственное прикладное значение, простота оценки активности по результатам прохождения или непрохождения (срыва) тренировочной дистанции.

Комплекс упражнений модулируется на основе ряда параметров: уровень физической подготовленности занимающегося, ориентация на результат (мотивацией), траектория восхождения, степень ответственности и последовательности выполняемых упражнений.

Ряд исследователей также отмечают динамику развития физических качеств на основе работы с собственным весом. Были выявлены предпосылки, располагающие к положительному эффекту при работе, без увеличения веса нагрузки. Высокие показатели эффективности использования данной тенденции позволили соединить натуральность и оригинальность действий в развитии скалолазания.

В условиях средней общеобразовательной школы нами был проведен эксперимент по использованию тренажеров, имитирующих скальный рельеф, как элемента регионального компонента. Ученикам 7-го и 8-го классов было предложено заниматься на уроках физической культуры с применением тренажеров (ранее школьники не имели опыта занятий в предложенных условиях).

За основу методики занятий на тренажере, имитирующем скальный рельеф, нами была предложена форма ознакомительных занятий для спортсменов начального уровня скалолазной подготовки. Занятие строилось по стандартной учебно-тренировочной схеме: вводно-подготовительная часть (общая и специальная разминка), основная часть (основы перемещения по тренировочной поверхности в вертикальной и горизонтальной плоскостях) и заключительная часть (снижение интенсивности работы и расслабление). Для вводно-подготовительной части обя-

зательным явились организационные мероприятия для концентрации внимания занимающихся на предстоящую деятельность и проведение разминки, которые способствовали оптимальной подготовке организма к предстоящей работе. В основу технической подготовки были включены изучения хватов руками и постановка ног на опору, согласование движений рук и ног в движении. В заключительной части выполняется работа на снижение интенсивности работы и расслабление. Анализ полученных результатов эксперимента показал возможность достижения быстрого роста показателей физической подготовленности.

Анализ опыта показал, что самый быстрый способ повышения уровня лазания — контроль мозговой деятельности спортсмена. Важность психологической подготовки при занятиях скалолазанием является неоспоримым фактом. Психологически устойчивые люди и так ими обладают, а вот «слабым» приходится жить с проблемами следующего рода: стрессом, страхом, тремором, повышенным сердцебиением и одышкой. Но с этим можно бороться, потому что «психику» можно тренировать, так же как и физические качества.

Среди родителей 84% опрошенных отметили положительный эффект в результате занятий на тренажере, имитирующем скальный рельеф по следующим показателям: повышение интереса к посещению занятий по физической культуре, собранность, желание продолжать занятия по данному направлению. Также 18% опрошенных высказали мнение о положительном эффекте занятий на развитие выносливости, 24% — развитие силы, 45% — развитие ловкости, 79% — комплексное воздействие на организм ребенка.

Таким образом, в общем анализе влияния тренажеров, имитирующих скальный рельеф, на воспитание физических качеств отмечаем, что комплексное применение тренажеров способствует не только улучшению отдельных показателей спортивной тренировки, но и тренированности психологической устойчивости и поддержанию общей функциональной работоспособности всего организма, положительно влияющей на все сферы деятельности занимающегося.

IMPROVEMENT OF THE FUNCTIONAL CONDITION OF ORGANISM BY THE USE OF ROCK RELIEFS SIMULATOR

A.M. Katkova

Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism (RSUPE)

Sireneviy bulvar, 4, Moscow, Russia, 105425

tel. +79114636467, Email: somvoz@live.ru

Using of the rock reliefs simulator is favoured the strengthening of the organism and formed a habit of healthy life among the modern young people.

Key words: a training apparatus, a relief, distances.