

75.8
М 54

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ

Учебно-методическое пособие



ФНЦ ВНИИФК

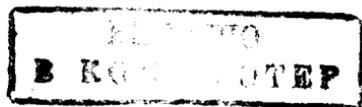
Москва
2020

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)**

**МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ
СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ**

Учебно-методическое пособие



Москва
2020

УДК 796.526

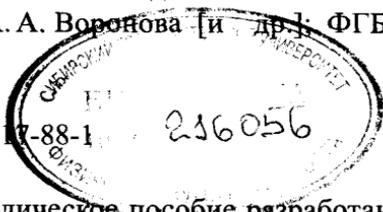
ББК 75.8

В754

Рецензент А. В. Ваваев, начальник Управления научно-методического сопровождения ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, руководитель комплексной научной группы сборной Российской Федерации по скалолазанию, кандидат биологических наук.

В754 Методика специальной силовой подготовки спортсменов-скалолазов: учебно-методическое пособие / А. В. Воронов, П. В. Квашук, А. А. Воронова [и др.]. ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – М., 2020. – 76 с.

ISBN 978-5-907217-88-1



Учебно-методическое пособие разработано по результатам научно-исследовательской работы «Разработка методики специальной силовой подготовки на основе биомеханического анализа соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта с высоким проявлением силовых качеств», выполненной на основании приказа Минспорта России от 14 декабря 2018 г. № 1034 «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019–2021 годы».

В пособии рассматриваются вопросы силовой подготовки скалолазов-скоростников.

Учебно-методическое пособие может представлять интерес для тренеров, спортсменов и специалистов, слушателей факультетов повышения квалификации, аспирантов.

Авторы выражают благодарность И. В. Баговой, А. В. Ваваеву и Г. В. Жеже за участие и помощь в организации и проведении исследований.

УДК 796.526

ББК 75.8

ISBN 978-5-907217-88-1

© ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Перечень сокращений и обозначений	5
Введение.....	6
1. Направленность и специфичность силовой тренировки.....	7
2. Тестирование зависимости «сила – скорость» в упражнении «приседания со штангой на плечах».....	11
3. Оценка силы верхних конечностей скалолазов	16
4. Электромиографические особенности функционирования двигательного аппарата скалолазов в забегах на скорость.....	19
5. Оценка последовательности включения и уровня развиваемых усилий при выполнении скалолазами технических элементов	28
5.1. Оценка последовательности включения и уровня развиваемых усилий технического элемента «асимметричный старт».....	28
5.2. Оценка последовательности включения и уровня развиваемых усилий технического элемента «первый перехват»	35
6. Оценка скоростно-силовых показателей мышц, обеспечивающих прирост мощности при забегах на скорость...	43
7. Силовая тренировка скалолазов-скоростников.....	50
Выводы	70
Рекомендуемая литература.....	72