

УДК 796.5 (078)  
ББК 75.82  
Б 47

Рецензенты:

**Блеер А.Н.** — профессор, доктор педагогических наук, член-кор. РАО, заслуженный тренер России, заведующий кафедрой теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, ректор РГУФКСиТ

**Капитанов О.В.** — инструктор альпинизма I категории, МС, многократный чемпион СССР и России по альпинизму, заслуженный тренер Республики Таджикистан, президент Федерации альпинизма Санкт-Петербурга

**Байковский, Ю. В.**

Б 47 Теория и методика тренировки в горных видах спорта: монография / Ю.В. Байковский. — М.: ТВТ Дивизион, 2019. — 304 с., ил.

ISBN 978-5-98724-073-1

В монографии рассматриваются основные принципы построения тренировочного процесса, даются практические рекомендации по планированию круглогодичной подготовки представителей горных неолимпийских видов спорта.

Книга рассчитана на специалистов, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, гидов-проводников и спортсменов, специализирующихся в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, водный туризм, каньонинг, каякинг, спелеология, бэйскаймбинг, фрирайд), а также для специалистов силовых структур и спецподразделений, работающих в горах, и подразделений горноспасателей МЧС.

УДК 796.5 (078)  
ББК 75.82

ISBN 978-5-98724-073-1

© Ю.В. Байковский, 2010, 2019  
© Оформление ТВТ Дивизион, 2010, 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>8</b>
----------------------	----------

<b>Глава I. КЛАССИФИКАЦИЯ ГОРНЫХ НЕОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА И ТЕРМИНОЛОГИЯ .....</b>	<b>11</b>
1.1. Классификация горных видов спорта .....	11
1.2. Терминология .....	15
1.3. Контрольные вопросы к главе .....	23
1.4. Литература для самоподготовки .....	24

<b>Глава II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ГОРНЫХ ВИДАХ СПОРТА .....</b>	<b>25</b>
2.1. Основные понятия теории тренировки.....	25
2.1.1. Нагрузка и отдых .....	25
2.1.2. Интервальность тренировки.....	32
2.1.3. Тренированность. Спортивная форма.....	33
2.1.4. Средства спортивной тренировки .....	33
2.1.5. Методы спортивной тренировки.....	34
2.1.5.1. Общепедагогические методы спортивной тренировки .....	34
2.1.5.2. Специфические методы спортивной тренировки.....	35
2.2. Виды подготовки спортсмена .....	50
2.2.1. Физическая подготовка.....	50
2.2.2. Техническая подготовка .....	51
2.2.3. Тактическая подготовка .....	55
2.2.4. Психологическая подготовка.....	56
2.3. Отдельное тренировочное занятие и принципы его построения.....	59
2.4. Выводы к главе II .....	61
2.5. Контрольные вопросы к главе .....	65
2.6. Литература для самоподготовки .....	66

### Глава III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

3.1. Физические качества спортсмена.....	67
3.2. Механизмы развития физических качеств.....	68
3.3. Физиологические принципы спортивной тренировки .....	71
3.4. Сила. Развитие силовых способностей .....	72
3.4.1. Сила .....	72
3.4.2. Силовые способности (качества) спортсмена.....	73
3.4.3. Факторы, определяющие силовые способности человека.....	76
3.4.4. Типы мышечных волокон и их соотношение. Влияние мышечной композиции на развитие силы.....	77
3.4.5. Средства развития силовых способностей .....	79
3.4.6. Методы развития силы.....	80
3.4.7. Методика упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы. Телосложение спортсмена.....	85
3.5. Выносливость. Развитие выносливости .....	87
3.5.1. Выносливость .....	87
3.5.2. Факторы, определяющие выносливость .....	89
3.5.3. Основные компоненты нагрузок при развитии выносливости .....	91
3.5.4. Методика развития выносливости .....	94
3.5.5. Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание».....	101
3.5.6. Виды специальной выносливости .....	102
3.5.7. Энергетические зоны нагрузок.....	104
3.5.8. Оценка уровня развития выносливости.....	106
3.5.9. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение.....	107
3.6. Гибкость. Развитие гибкости.....	112
3.6.1. Гибкость .....	112
3.6.2. Факторы, определяющие гибкость.....	113
3.6.3. Средства развития гибкости .....	114
3.6.4. Методика развития гибкости .....	116
3.7. Скорость. Развитие скоростных способностей.....	118
3.7.1. Скорость .....	118

3.7.2. Факторы, определяющие скоростные способности .....	119
3.7.3. Методы развития скоростных способностей .....	122
3.7.4. Методические подходы к развитию быстроты движений .....	123
3.8. Ловкость. Развитие ловкости .....	125
3.8.1. Ловкость .....	125
3.8.2. Факторы, определяющие координационные способности .....	125
3.8.3. Методы развития координационных способностей .....	127
3.8.4. Методические подходы в развитии координационных способностей .....	129
3.9. Выводы к главе III .....	132
3.10. Контрольные вопросы .....	136
3.11. Литература для самоподготовки .....	138

#### **Глава IV. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ**

<b>ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....</b>	<b>139</b>
4.1. Принципы построения тренировочного процесса .....	140
4.1.1. Дидактические принципы обучения .....	140
4.1.2. Специфические принципы физического воспитания и тренировки .....	144
4.2. Закономерности развития спортивной формы .....	147
4.3. Малые тренировочные циклы. Микроциклы .....	150
4.3.1. Типы микроциклов .....	150
4.3.2. Структура микроциклов и факторы, влияющие на неё .....	153
4.3.3. Методика построения микроциклов .....	159
4.4. Средние тренировочные циклы. Мезоциклы .....	162
4.4.1. Типы и структура мезоциклов .....	162
4.4.2. Факторы, влияющие на формирование мезоциклов .....	166
4.4.3. Биологические ритмы и их влияние на деятельность человека .....	168

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

4.5. Большие тренировочные циклы. Макроциклы .....	172
4.5.1. Структура макроцикла .....	172
4.5.2. Эффект «Запаздывающей трансформации».....	174
4.5.3. Закономерности построения тренировки .....	176
4.6. Структура построения многолетней спортивной тренировки .....	179
4.7. Выводы к главе IV .....	185
4.8. Контрольные вопросы к главе .....	189
4.9. Литература для самоподготовки .....	190

## **ПРИЛОЖЕНИЯ. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ МАКРОЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Приложение I. <b>ПОРЯДОК РАЗРАБОТКИ ПЛАНА-ГРАФИКА КРУГЛОГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТА</b> .....	192
--	-----

Приложение II. <b>МАКРОЦИКЛЫ ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТОВ И ПРОВЕДЕНИЯ АЛЬПИНИСТСКИХ ЭКСПЕДИЦИЙ</b> .....	197
2.1. Анализ тактики восхождения на семитысячник на Памире – пик Коммунизма (высотой 7495 м) .....	197
2.2. Анализ тактики подготовки и проведения второй советской гималайской экспедиции. Траверс Канченджанги .....	213
2.3. Высотный альпинизм. Многолетний макроцикл подготовки российского лидера по высотным восхождениям МСМК Е.М. Виноградского.....	232

Приложение III. <b>ЛЕДОЛАЗАНИЕ</b> .....	241
3.1. Круглогодичный цикл подготовки члена сборной России по ледолазанию М.Н. Протопоповой.....	241
3.2. Круглогодичный цикл подготовки чемпиона мира по ледолазанию .....	246

Приложение IV. <b>СПЕЛЕОЛОГИЯ</b> .....	251
4.1. Анализ тактики проведения спелеоэкспедиции в глубочайшую пещеру мира Крубера-Воронья под руководством Д.В. Провалова.....	251

## **СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ**

• Аэробный – анаэробный .....	274
• Виды подготовки спортсмена .....	275
• Двигательный навык .....	276
• Динамика приобретения спортивной формы .....	277
• Методы воздействия тренера на спортсмена .....	278
• Нагрузка и отдых .....	279
• Сердечно-сосудистая система и система дыхания.....	280
• Тренированность .....	282
• Физические качества спортсмена .....	284
• Энергообеспечение физической деятельности.....	288

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

а) Литература по основам спортивной тренировки и формированию физических качеств.....	290
б) Литература по физиологии спорта, физиологии высокогорья, спортивной медицине и психологии .....	295
в) Учебные программы по горным видам спорта .....	300
г) Литература для проведения научных исследований .....	302
д) Диссертации по основам тренировки .....	303
е) Учебные фильмы .....	303