

УДК 796/799  
ББК 75.729  
В12

*Рецензент:*

*Пиратинский Александр Ефимович – профессор УГТУ-УПИ, заслуженный тренер РФ, судья международной категории, автор более 100 печатных трудов по скалолазанию, включая первую в стране монографию «Подготовка скалолаза».*

**Ваваев А.В.**

В12 Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза: монография / А.В. Ваваев. – М.: Спорт, 2019. – 128 с.

ISBN 978-5-907225-20-6

Спортивное скалолазание как вид спорта впервые включено в спортивную программу Олимпийских игр 2020 г. в г. Токио (Япония). В монографии представлен подробный анализ отечественных и зарубежных источников по проблеме физического и физиологического обследования скалолазов с целью научно-методического обеспечения подготовки российской сборной команды к Олимпийским играм.

Для тренеров, спортивных врачей, специалистов, занимающихся медико-биологическим обеспечением подготовки сборных команд России.

**УДК 796/799  
ББК 75.729**

ISBN 978-5-907225-20-6

© Ваваев А.В., текст, 2019  
© Издательство «Спорт»,  
оформление, 2019

## Оглавление

Введение . . . . .	4
Список используемых сокращений . . . . .	5
Оценка уровня мастерства скалолаза. . . . .	6
Антропометрия и компонентный состав тела. . . . .	12
Кистевая динамометрия . . . . .	23
Сила пальцев, хватов и щипков . . . . .	29
Силовая выносливость пальцев и мышц предплечья. . . . .	43
Сила, мощность и силовая выносливость пояса верхних конечностей . . . . .	56
Физические качества нижних конечностей. . . . .	64
Аэробные способности и кардио-респираторная выносливость . . . . .	69
Гибкость . . . . .	83
Координационные способности. . . . .	88
Комплексная структура физической подготовленности скалолаза. . . . .	103
Недостатки и ограниченная применимость данных. . . . .	111
Заключение . . . . .	112
Список литературы . . . . .	114