

РЕФЕРАТ

Диссертационное исследование на тему: «Повышение спортивного результата скалолазов в дисциплине «боулдеринг» посредством оптимизации процесса специальной физической подготовки».

Ключевые слова: спортивное скалолазание, дисциплина «боулдеринг», специальная физическая подготовка, спортивный результат, оценка уровня специальной физической подготовленности.

Магистерская диссертация состоит из 81 страницы, включающих в себя: 17 иллюстраций, 22 таблицы, 55 литературных источников.

Объект исследования – процесс специальной физической подготовки скалолазов в дисциплине «боулдеринг».

Предмет исследования – оценка уровня специальной физической подготовленности скалолазов в дисциплине «боулдеринг» и взаимосвязь этой оценки со спортивным результатом в этой дисциплине.

Цель исследования – повышение спортивного результата скалолазов в дисциплине «боулдеринг».

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математико-статистической обработки результатов.
6. Метод экспертной оценки.

Новизна исследования – впервые была применена шкала модельных показателей специальной физической подготовленности сильнейших российских скалолазов юношей и девушек возраста 15-16 лет в дисциплине «боулдеринг».

Практическая значимость – применение на практике предложенного комплекса тестов и модельной шкалы для определения оценки уровня специальной физической подготовленности, поможет тренеру и спортсмену

своевременно оптимизировать процесс специальной физической подготовки добиться большей результативности в дисциплине «боулдеринг».

ABSTRACT

on a subject: «Increase in sports result of climbers in discipline "bouldering" by means of optimization of process of special physical training»

Keywords: sport climbing, discipline "bouldering", special physical training, sports result, assessment of level of special physical training.

The master's thesis consists of 81 pages including: 17 illustrations, 22 tables, 55 references.

The object – process of special physical training of climbers in discipline "bouldering".

Subject – assessment of level of special physical training of climbers in discipline "bouldering" and interrelation of this assessment with sports result in this discipline.

The main goal – increase in sports result of climbers in discipline "bouldering".

Methods of research:

1. Studying and analysis of scientific and methodical literature;
2. Questioning;
3. Pedagogical observation;
4. Pedagogical experiment;
5. Methods of mathematic-statistical processing of results;
6. Method of expert assessment.

The novelty of research – was for the first time applied a scale of model indicators of special physical training of the strongest Russian climbers of young men and girls of age of 15-16 years in discipline "bouldering".

The practical importance – practical application of the offered complex of tests and a model scale for definition of assessment of level of special physical training, will help the trainer and the athlete to optimize in due time process of special physical training and to achieve bigger effectiveness in discipline "bouldering".