**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеский центр «Росток»**

**муниципального образования**

**город-курорт Геленджик**

**Методические рекомендации по проведению**

**занятий по скалолазанию**

(методические рекомендации адресованы

педагогам дополнительного образования

объединений физкультурно-спортивной направленности)

**Составитель:**

Похилой Александр Александрович,

педагог дополнительного образования

МБУ ДО «ДЮЦ «Росток»

город-курорт Геленджик, 2017

**Цель занятий по скалолазанию:**

Укрепление здоровья и закаливание организма, гармоническое развитие физических способностей организма, овладение навыками скалолазания.

**Задачами занятий по скалолазанию** являются**:**

- привитие у учащихся устойчивого интереса к скалолазанию;

- внедрение системы обучения учащихся навыкам скалолазания;

- физическая подготовка к последующим этапам обучения скалолазанию;

- организация и обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по скалолазанию.

Спорт входит в жизнь современных детей почти с самого рождения – с первым мячиком, первыми кроссовками и т.д. Потом в жизни ребёнка появляются первые роликовые коньки, велосипед. Мир спорта открыт для детей. И в определённый момент у любого родителя назревает вопрос, в какой вид спорта отдать своего ребенка. Это очень важный вопрос, требующий обстоятельного выбора. Ведь в силу своего малолетнего возраста ребёнок еще не может самостоятельно определиться, он просто не знает, сколько всего интересного и главное полезного может дать тот или иной вид спорта.

Основная задача родителей, приобщая ребёнка к здоровому образу жизни, выбрать такой вид спорта, который будет интересен для него.

Скалолазание – одно из лучших предложений, которое, наверняка, будет положительно воспринято ребёнком. Начиная с раннего детства дети хотят куда-нибудь залезть. Но грозные окрики мам и бабушек: «Куда полез, быстро слезай!» не дают ребятишкам насладиться чувством высоты и свободы. А ведь скалолазание – это игра, которая очень нравится детям, и они легко переходят от лазания по деревьям к лазанию по скалам. Конечно, большую роль в привлечении детей в скалолазание играет личность педагога-тренера, человека, который сам увлечён этим видом спорта. Я «заболел» скалолазанием, когда мне было 14 лет. С тех пор горы стали для меня частью жизни. Я стараюсь на занятиях объединения «Юные инструкторы туризма» привить детям принципы здорового образа жизни, пользы от занятия скалолазанием. Успех высокого уровня лазания базируется на физических, технических и психологических качествах учащихся. Отсутствие или недостаточное развитие одного из них приводит к остановке роста мастерства.

Нам повезло, что мы живём в городе-курорте Геленджик. В Геленджике есть множество скальных районов, которые находятся в окрестностях города. Для начальных занятий важно подобрать ряд валунов с простыми трассами, лёгким и безопасным спуском и – последнее, но не менее важное – с плоским местом приземления.

И все-таки, почему я советую заниматься именно скалолазанием?

Далее я постараюсь дать ответы на основные вопросы, которые появляются у всех родителей, впервые пришедших вместе с детьми ко мне, педагогу дополнительного образования.

**С какого возраста можно начинать заниматься скалолазанием?**

В принципе некоторые родители начинают учить детей скалолазанию уже с трёх лет. Как правило, это папы и мамы, сами увлекающиеся скалолазанием. При условии, что ребенка учат родители, оптимально начинать уже с 5, 6-и лет. Именно в этом возрасте у детей активно идёт формирование движений. Но, к сожалению, в этом возрасте дети ещё не очень хорошо понимают, что такое дисциплина и не всегда умеют достаточно долго удерживать внимание при выполнении упражнений. Поэтому набор в объединение «Юные инструкторы туризма», в общеобразовательную программу которого включён раздел «Скалолазание», начинается с 12 лет. Обязательным условием приёма в объединение является наличие медицинской справки от врача о допуске к занятиям по скалолазанию. В любительском скалолазании практически нет ограничений по здоровью, важно, чтобы о проблемах ребёнка знал педагог, который поможет преодолеть слабые стороны, учитывая индивидуальные особенности. На занятиях самым важным моментом является строгое соблюдение правил техники безопасности и выполнение требований педагога.

На занятиях не стоит торопиться с форсированием высоты. Учащиеся должны всю работу совершать самостоятельно. Пусть они лучше меньше сделают, но сами. Очень плохо, когда педагог и родители хотят, чтобы ребёнок лазал больше, чем он сам этого хочет. Из-за этого ребята могут уйти из этого вида спорта.

**Что развивается у детей во время занятий скалолазанием?**

Скалолазание – это один из видов спорта, где одновременно развиваются такие качества как координация движений, ловкость, выносливость, логическое и пространственное мышление, улучшается реакция, появляется решительность и целеустремлённость. Чем ещё полезно скалолазание? Некоторые специалисты ставят этот вид спорта в один ряд с плаванием, поскольку и там, и там все основные группы мышц гармонично развиваются. Помимо этого, тренируется зрительная память.

**Что включает тренировка?**

Само по себе скалолазание как спорт невозможно без общей физической подготовки. Физическая подготовка это основная база для тренировок в любом виде спорта. Определены основные составляющие физической подготовки: сила, выносливость и ловкость. Фактически тренировка включает в себя: растяжку, силовые упражнения, точность движения и умение думать. Отсутствие растяжки приведёт к невозможности сделать длинный перехват, траверс с далеко отстающими зацепами, не позволит поставить устойчиво ноги в распор и т.д. А недостаточная концентрация не позволит хорошо запомнить маршрут, собрать силы, чтобы сделать силовой или технический выход, выбрать место для отдыха и вщёлкивания оттяжки.

Понятно, что дети имеют разные физические данные. Вес, рост, гибкость – тоже всё индивидуально. Но каждый ребёнок может попробовать и постараться, чтобы у него получилось.

Рассмотрим подробные упражнения для развития необходимых качеств для занятий скалолазанием в отдельности.

1. ***Тренировка силы.***

Общая физическая подготовка (ОФП)

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определённых положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Разминка является первой и обязательной частью тренировки. После основного разогрева мышц в качестве разминки перед специальной тренировкой можно использовать следующую схему:

1. а) подтягивание обычным средним хватом – не менее 5 раз;

б) подтягивание обратным средним хватом – не менее 5 раз;

в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти вдоль тела) – 10 раз.

1. а) подтягивание обычным узким или широким хватом – 5 раз;

б) подтягивание обратным узким или широким хватом – 5 раз;

в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти в сторону) – 5 раз.

3. а) подтягивание широким хватом за головой – 5раз;

б) приседание на одной ноге («пистолетик») – 10 раз накаждой;

4. а) подтягивание параллельным хватом – 10 раз;

б) упражнение на пресс – 10 раз.

Упражнения а), б), в) выполняются без отдыха между ними. Между подходами 1, 2, 3, 4, 5 отдых 5-7 минут.

*Подтягивание на перекладине*.

Дома ребёнок может подтягиваться столько, сколько может. На тренировке – максимальное количество раз + 1.

При выполнении упражнений на перекладине можно применять несколько видов хватов, так как работают разные мышцы. При подтягивании обычным хватом браться за перекладину надо так, чтобы не обхватывать её всей кистью, только первыми двумя фалангами пальцев. Это упражнение развивает силу пальцев и предплечья.

На тренировках я использую комплекс из нескольких подходов подтягиваний, который называется «Лесенка». Выполнение этого комплекса проходит в виде игры.

Не менее важной способностью для лазания является способность зафиксировать своё тело в нужном положении. Это становится особенно актуальным при лазании через перегибы и в сильном нависании.

На тренировках использую упражнения с кистегрузом.

Кистегруз представляет собой деревянный прут диаметром 3,5 – 5 см с укреплением на шнуре грузом 3-5 кг. Держа кистегруз с размотанным шнуром на вытянутых руках перед собой, вращая прут кистями рук на себя поднять груз, затем, преодолевая его сопротивление опустить в исходную точку, вращая от себя. Делать до отказа. Это упражнение очень хорошо способствует развитию и укреплению мышц предплечья и пальцев.

Необходимое упражнение – медленное подтягивание, то есть вверх нужно подтянуться быстро, а вниз опуститься медленно. Это упражнение эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует чёткого выполнения и самоконтроля.

На каждой тренировке включаю следующие упражнения:

- «Зашагивание», то есть нужно встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживаться. Только чтобы сохранить равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъёма на ноге;

- «Выпрыгивания». Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения «зашагивание»;

- Прыжки в глубину. Выполняются с высоты от 20 до 60-70 см, на напряжённые «пружинкой» ноги;

- «Волчий шаг» и «кошачий шаг». Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноимённой руки и высоким подниманием бедра второй ноги.

Важны упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины:

а) висе держать «уголок» до отказа. Ещё эффективнее фиксировать «уголок» на разных уровнях;

б) поднимание прямых ног в висе. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косого пресса), а также круговые движения ногами;

в) быстрые поднимания согнутых ног в висе;

г) классические упражнения «на пресс» лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих ребят.

Для гармоничного развития упражнения для мышц брюшного пресса необходимо чередовать с упражнениями, развивающими мышцы спины, особенно поясничного отдела:

а) лёжа на мате, лицом вниз поочерёдно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперёд руками.

б) тоже, но лёжа поперёк гимнастической скамейки.

в) и.п. – основная стойка, в каждой руке – отягощение. Наклон вперёд и вниз, руки достают до пола; выпрямиться; наклон назад; выпрямиться.

**II. *Тренировка выносливости.***

Для развития общей выносливости я провожу циклическую тренировку:

1. Подтягивание
2. Приседание на одной ноге
3. Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены
4. Отжимание от пола
5. Выпрыгивание из глубокого приседа
6. Сгибание-разгибание туловища, лёжа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены
7. Подтягивание узким и широким хватом
8. Отжимание на брусьях
9. Подъём ног к рукам в висе на перекладине.

Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 минут.

Этот комплекс я использую на занятиях после лазания или силовой тренировки.

1. ***Тренировка ловкости.***

Ловкость включает в себя несколько составных частей:

Межмышечная и внутримышечная координация (равновесие и точность движений).

Растяжка и гибкость.

Растяжку в начале занятия делаем обязательно. Я с учащимися проделываю такие упражнения, как всевозможные наклоны, махи и вращение руками и ногами, вращение головой и туловищем.

Упражнения на равновесие.

Обязательным упражнением является ходьба по туго натянутому тросу. Это упражнение выполняем даже в походах. Только в походе натягиваем верёвку вместо троса.

Ходьба по тонкой неподвижной опоре. Для выполнения этого упражнения используем уголок, брус и т.д. шириной не более 5 см.

После того, как мышцы разогрелись, можно начинать основную часть занятия – лазание по скале. После лазания тренировка заканчивается заминкой, т.е. все мышцы, которые были задействованы во время тренировки необходимо дотянуть.

**Какое снаряжение необходимо иметь ребёнку во время занятий?**

1). Скальники – специальная обувь для скалолазания, никакие кроссовки не смогут их заменить. Скальники покупаются ребёнку по размеру ноги.

2). Страховочная система – покупается по размеру, но прослужит долго. Её меняют не часто.

3). Каска – обязательный атрибут во время занятий.

4). Магнезия – расходный материал, это специальный порошок для рук, предназначенный для подсушивания рук и, как следствие, увеличения надежности хвата.

5). Специальный мешочек для магнезии - одевается на пояс.

6). Карабины с ручной блокировкой.

7). Оттяжки для скалолазания, состоящие из карабинов с прямой и гнутой защёлкой и оттяжки.

8). Перчатки для страховки и спуска.

9). Механизм блокировки приспособлен для страховки при насосе маршрутов, когда часты срывы и зависы.

**Чем полезно скалолазание?**

Скалолазание дарит здоровье. Само пребывание в горах, у скал, на природе, активное движение, контроль дыхания, дозированные нагрузки на самые разные мышцы и системы организма делают нас здоровыми и сильными.

**Это единение с природой**. Занятия скалолазанием разворачивается на природе, с её участием.

Я стараюсь донести до каждого ребёнка, который пришёл в объединение заниматься скалолазанием, что:

1. Скалолазание – это увлекательный, интересный спорт. Не важно, успешен ты в нём или не очень,  главное - это заниматься им с удовольствием. Кто им увлечён и понимает, насколько он интересен, добьётся успеха и своих личных побед обязательно!

2. В любых соревнованиях, и  по скалолазанию в том числе,  всегда есть победитель и просто участники. Поэтому, отсутствие абсолютной победы  – это не трагедия, а просто неотъемлемая часть любого спорта и процесса обучения. Любой опыт положителен, а проигрыш – это возможность научиться чему-то новому! Проиграть не страшно. Страшно не сделать правильных выводов и не отработать свои ошибки.

3. Важен не конечный результат соревнований, а то, как прошел сам процесс лазания!

4. В скалолазании всегда надо ДУМАТЬ над той проблемой, которую необходимо пролезть. Можно сделать миллион одинаковых попыток, но не пролезть трассу. А можно обдумать варианты пролаза, и взять финиш с первого раза.

5. Ты не обязан выиграть. Но если подошел к трассе – испробуй все варианты как её пролезть. И в случае неуспеха, обсуди с друзьями и педагогом её решение.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Свешников Ф.М. Золотой ледоруб – М.: «Просвещение», 1993.
2. Полещук А.А., Лебедев В.А. Человек открывает Землю М.: «Мысль», 1986.