

*Шапошников Александр Павлович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории*

Методические материалы к ДООП «Спортивное скалолазание»

Упражнения по скалолазанию в игровой форме (в помощь педагогу)

- 1. «Нарисуй-ка».** Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.
- 2. «Обруч».** Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепах, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч окажется в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепов и передает другому. Лазание от 10 до 15 минут.
- 3. «Подарочек».** Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой передавая другой рукой своему соседу.
- 4. «Облезь меня».** Дети лазают по траверсу, один в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).
- 5. «Найди конфетку».** В разных местах тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт». Участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.
- 6. «Потанцуем».** Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.
- 7. «Мешочек».** С одного бока у воспитанника привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом - мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

8. «Рывок». Воспитанники лезут по траверсу свободно. По команде (хлопок, свисток, и т.д.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается прыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

9. «Выполни задание». Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- два раза пролезть просто;
- пролезть «руки вкрест»;
- лазание «ноги вкрест»;
- лазание «руки и ноги вкрест»;
- лазанье руки согнуты – ног выпрямлены;

Ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;

- руки менять на зацепе – ноги свободны;
- ноги менять на зацепе – руки свободно;
- руки и ноги менять на зацепе;
- лазанье – руки и ноги согнуты;
- лазанье – руки и ноги только выпрямлены;
- лазанье – глаза завязаны.

10. «Повторюшки». 1 вариант. Двое учащихся на траверсе. Один показывает движение – другой повторяет.

2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один учащийся пролазит трассу (показывает) другие за ним повторяют все движения.

11. «Кто быстрее». Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...), двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет – то и победитель.

12. «Догонялки». Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются

вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 минуты.

13. «Оденься». В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепам и т.д. Участники лезут по траверсу и надевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше людей.

14. «Самый быстрый». Учащиеся стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание – марш!» . Участники бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

15. «Самый шустрый». Участники лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Участники должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

16. Игры с веревкой. Цель этих упражнений – развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

1. Вербка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем – наоборот. **2.** Вербка вешается таким образом: верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина – посередине противоположной части траверса – тренажера. Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем – снаружи в разные стороны. **3.** Вербка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки. **4.** Вербкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные участки». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

17. Игры с завязанными глазами. Упражнения предназначены для развития у воспитанников чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

1. Одному участнику завязывают глаза. Другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево и т.д. говорит, что делать и как лезть. **2.** Все участники стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу

вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро. Так как у участников глаза завязаны и им нужно найти удобную зацепку.3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет. Нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем – с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

18. Лазанье с утяжелителями. Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений – тренировка выносливости и силы. Рекомендуются воспитанникам старше 12 лет.

Специальные приемы спортивного скалолазания

(комплекс специальных упражнений)

Педагог подбирает комплекс упражнений в зависимости от года обучения и физической подготовленности учащихся.

Занятия проводятся на шведской стенке, турнике, скалодроме.

- подтягивания в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке,
- выход в упор из виса на перекладине,
- подтягивания в висе на пальцах на доске,
- подтягивания на зацепках,
- подтягивания с изменением расстояния между руками,
- подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- подтягивания с опорой на ноги на одной руке, вторая рука держит лучезапястный сустав,
- подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.
- перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.,
- выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину,

- подъем туловища на наклонной доске,
- подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»),
- подтягивания с «уголком»,
- подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).
- приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук,
- прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

Специальные упражнения на гимнастической стенке:

прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

Права и обязанности

участников соревнований, представителей и тренеров

(Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию. Требования и методические рекомендации. Сост.: Пиратинский А.Е., Левин М.С. и др. –М.: Федерация скалолазания России, 22006. –77 с.)

1.6. Участники соревнований, представители и тренеры

1.6.1. К участию в соревнованиях I ранга допускаются представители регионов, не имеющих задолженности перед ФСР по коллективным членским взносам.

1.6.2. Участники, тренеры и представители команд обязаны:

- а) знать и соблюдать правила, положение и регламент соревнований;
- б) выполнять требования безопасности;
- в) подчиняться требованиям судей, не вмешиваясь в действия судейской коллегии;
- г) уважительно вести себя по отношению к судьям, организаторам, зрителям и соперникам, придерживаясь общепринятых норм спортивного поведения)
- принимать участие в церемониях награждения, открытия и закрытия соревнований;
- е) не употреблять допинги или другие запрещенные вещества и не поддерживать в этом других участников.

1.6.3. Судьи соревнований не могут быть их участниками или представителями, а также не должны вести тренерскую работу на данных соревнованиях.

1.6.4. При нарушении правил, положения или регламента участник, тренер или представитель может стать субъектом дисциплинарных взысканий со стороны главного судьи или дисциплинарной комиссии ФСР.

1.6.5. Участники всероссийских соревнований обязаны:

а) иметь медицинский допуск врачебно-физкультурного диспансера в заявке на участие в данных соревнованиях и в классификационной книжке спортсмена (с указанием срока действия диспансеризации);

б) своевременно являться к судье при участниках и на старт;

в) обращаться в главную судейскую коллегию через своего представителя или капитана команды;

г) сразу после своего выступления поворачиваться лицом к публике, а также всемерно способствовать проведению видео и фотосъемки;

1.6.6. Представители команд (участвующих организаций) обязаны:

а) присутствовать на технических совещаниях;

б) обеспечить своевременную явку участников по регламенту и контроль за поведением участников на соревнованиях и вне их.

1.6.7. Тренеры и представители (а в их отсутствие - капитаны команд) имеют право:

а) обращаться в судейскую коллегию по вопросам определения результатов, организации и проведения соревнований;

б) по ходу соревнований выяснять характер нарушений, допущенных участником команды;

в) подавать официальные протесты.

1.6.8. К участию в открытых всероссийских соревнованиях допускаются спортсмены других стран по заявкам национальных федераций. Допуск определяется положением о соревнованиях.

1.6.9. Участники молодежных соревнований делятся на следующие возрастные группы (по году рождения):

а) юниоры и юниорки 18-19 лет;

- б) старшие юноши и девушки 16-17 лет;
в) младшие юноши и девушки 14-15 лет;
г) подростки 13 лет и моложе. Спортсменам младших возрастов не разрешается участвовать в соревнованиях старших возрастных групп (если это не предусмотрено положением о соревнованиях).

1.6.10. Юношам и девушкам моложе 16 лет (по году рождения), не входящим в состав сборной, команды России на Всероссийских соревнованиях, а так же в состав сборных команд субъектов Российской Федерации на региональных соревнованиях, запрещается участвовать во взрослых соревнованиях.

1.6.11. Если в составе команды есть спортсмены, не достигшие 18 лет, то в команде должен быть совершеннолетний представитель, который не является участником этих соревнований.

1.6.12. Участники соревнований I ранга должны выступать в региональной форме.

Инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию на искусственных скалодромах для учащихся

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию должна находиться на рабочем месте у педагога.

2. Требования инструкции являются обязательными для учащихся, невыполнение этих требований должно рассматриваться, как нарушение трудовой дисциплины.

3. Не допускаются к занятиям на скалодроме учащиеся без специальной спортивной обуви и одежды.

4. При появлении признаков утомления или недомогания и плохого самочувствия немедленно сообщить педагогу.

5. О каждом несчастном случае, происшедшем с учащимся на занятиях, необходимо немедленно сообщить педагогу.

ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ

1. Перед началом занятий провести тщательный осмотр личного страховочного снаряжения. Снять украшения. Использование неисправного и непроверенного снаряжения запрещается.

2. Прослушать инструктаж о мерах безопасности при выполнении заданий и упражнений на скалодроме.

3. Правильно надеть и подогнать под себя личное страховочное снаряжение, обратив особое внимание на закрепление ремней в регулировочных пряжках и правильность завязывания узлов на веревках.

4. Правильность надевания и подгонки снаряжения должен проверить педагог.

5. Использование собственного страховочного снаряжения допускается только после осмотра педагогом и с его разрешения.

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Выполнять указания педагога.

2. Запрещается:

-лазание на скалодроме без организации страховки;

-лазание на скалодроме и на других спортивных снарядах без разрешения педагога;

-мешать другим учащимся во время выполнения заданий педагога;

-вставать на страховку без разрешения педагога.-находиться непосредственно под учащимся, находящимся на стене скалодрома

3. Находясь на страховке, не отвлекаясь, внимательно следить за страхуемым учащимся. Запрещается прекращать страховку во время нахождения страхуемого учащегося на маршруте скалодрома.

4. При срыве на маршруте не хвататься руками за страховочную веревку, а отталкиваться руками и ногами от стены скалодрома во избежание травмирования о зацепы

ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. После окончания занятия снять, аккуратно сложить и сдать педагогу снаряжение.

2. Под руководством педагога убрать на место инвентарь спортивного зала используемый на занятии (или временно удаленный со своего места).

3. Переодеться и умыться.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

1. При обнаружении признаков возникновения чрезвычайной ситуации, не поднимая паники немедленно сообщить преподавателю.

2. Соблюдая спокойствие, покинуть помещение, выполняя указания преподавателя.

3. При необходимости, под руководством педагога оказать доврачебную помощь пострадавшим и помощь в их эвакуации.

4. В дальнейшем выполнять распоряжения педагога или руководства учебного заведения.