


СКАЛОЛАЗАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Скалолазание – это вид спорта, который заключается в преодолении трасс по естественному (скальному) рельефу или искусственному. Он уникален тем, что сочетает в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, а также развивает личностные качества: ответственность, целеустремленность, смелость, уверенность в себе, самостоятельность, энергичность и работоспособность.

Скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта. Спортивное скалолазание в 2017 году было включено МОК в олимпийскую программу летней олимпиады 2020.



Этот достаточно молодой вид спорта весьма активно привлекает к себе внимание по всему миру. С каждым годом увеличивается количество и качество спортивных сооружений под названием «скалодром» появляются новые рельефы, формы зацепок, снаряжение, а так же различные тренажеры для пальцев и рук что способствует повышению и дальнейшему прогрессированию профессионального мастерства скалолазов.

Так же занятие скалолазанием актуально тем, что в связи с активным развитием информационных технологий люди начинают вести менее подвижный образ жизни, что оказывает негативное влияние на здоровье населения. Скалолазание это не просто спорт высоких достижений, он так же является видом активного отдыха.


По всему миру люди берут отпуска и отправляются в различные скальные районы нашей планеты, чтобы почувствовать то самое чувство гармонии с природой, которого нам так не хватает в повседневной жизни, и попробовать преодолеть скальные маршруты разной категории сложности в зависимости от длительности и трудности маршрута. Данный вид отдыха позволяет людям отвлечься от повседневной рутины, при этом сохраняя двигательную активность, что оказывает благоприятное воздействие на организм и самочувствие в целом, а так же на эмоциональную и познавательную сферу личности человека. Хочу обратить ваше внимание, на то что за последние 15 лет скалолазание как вид спорта, активно развивается и прогрессирует как по всей России, так и за рубежом.



Актуальность


Актуальность разработки программы обусловлена активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и в Сочи в частности, необходимостью создания стройной системы подготовки скалолазов в соответствии с современными требованиями, особенным вниманием к обеспечению безопасности воспитанников при занятиях скалолазанием.

Цель программы:

- Развитие мотивации к укреплению физического здоровья обучающихся.
 - Совершенствование личностных качеств и овладение навыками спортивного скалолазания.
- 

ЗАДАЧИ:


❖ *Обучающие:*

1. Сформировать систему основных понятий в области физической культуры;
 2. Сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
 3. Обучить теоретическим и тактическим решениям, применяемым в скалолазании.
 4. Обучить основам работы со страховкой;
 5. Обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов;
 6. Обучить методике судейства соревнований по скалолазанию;
 7. Приобщить к культуре спорта.
- 

❖ *Развивающие:*

1. Способствовать развитию индивидуальных особенностей, инициативы и коммуникативных качеств учащихся;
2. Способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
3. Способствовать развитию физических способностей обучающихся (скоростно - силовые, координационные, гибкость и выносливость);
4. Способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление, причинно-следственных связей и закономерностей.

❖ *Воспитательные:*

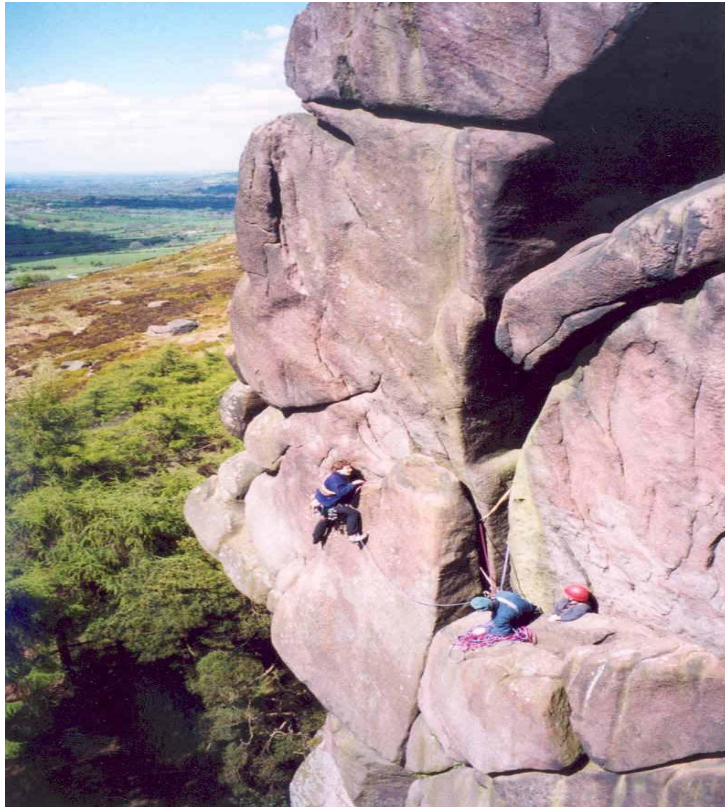
1. Способствовать развитию потребности в физическом и умственном самосовершенствовании и активности;
 2. Способствовать развитию коммуникабельности;
 3. Способствовать развитию воли, решительности, способности к аналитическому процессу и быстрому принятию решения;
 4. Способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины.
- 

ВИДЫ СКАЛОЛАЗАНИЯ



Скалолазание на естественном рельефе по подготовленным трассам. Подготовленные трассы на скалах предполагают очистку их от камней, организацию верхней и/или нижней страховки.

СКАЛОЛАЗАНИЕ НА ЕСТЕСТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ ПО НЕПОДГОТОВЛЕННЫМ ТРАССАМ



Данный вид скалолазания по сути представляет собой разновидность альпинизма. Здесь используются все методы прохождения скал и методы страховки, применяемые в альпинизме. При подъёме на большую высоту, то есть на высоту, превышающую длину верёвки, скалолазы поднимаются по скале в связках, организуя попеременную страховку.

БОУЛДЕРИНГ НА ЕСТЕСТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ



Боулдерингом называют скалолазание на невысоких скалах, когда страховка скалолаза осуществляется путём гимнастической страховки или с помощью специальных матов — крэш пэдов, которые укладываются на место возможного падения скалолаза под скалой.

ОН-САЙТ, РЕДПОИНТ, ФЛЕШ

Эта разновидность прохождения трассы: предполагает пролаз трассы с первой попытки без предварительной ознакомления и обсуждения трассы с другими участниками, с возможностью только посмотреть трассу снизу и потрогать стартовые зацепки. Если первая попытка не удалась, может быть засчитан только редпоинт. Пролаз трассы при наличии информации о ней называется флеш. В боулдеринге может быть только флеш, так как многие зацепки доступны для изучения с земли.

МУЛЬТИПИТЧ

Разновидность скалолазания в связках на протяжённых скальных маршрутах.

Питчем называют часть маршрута от одной промежуточной страховочной станции (базы) до другой. Каждый питч обычно имеет свою категорию сложности. Таким образом, мультипитч представляет собой последовательность питчей. Обычно на станциях происходит смена лидирующего участника в связке. Также на станциях осуществляется передача собранных идущим вторым в связке оставленных первым в связке промежуточных закладок и крючьев.

Популярные скальные маршруты в районах занятия скалолазанием заранее «пробивают», то есть организуют станции, забивая там надёжные крючья для страховки.

На сегодняшнее время самый сложный мультипитч «**Zembrocal**» к **2014 году** классифицируются категорией сложности 8c+. Он расположен на острове Реюньон (Reunion). А в целом, к 2014 году в мире насчитывается лишь 12 мультипитчевых маршрутов категорией сложности 8c/+.

СОЛО

Соло — лазание по естественному рельефу без напарника.

Страховку при этом осуществляет непосредственно сам лезущий.

Применяется часто при стенных восхождениях (т. н. Big Wall или Большие стены).

Существует также разновидности соло — Free Solo (FS) и Deep Water Solo (DWS).

Free Solo (свободное соло лазание) — лазание, при котором не применяется страховка. Известный скалолаз, который практикует free solo — Алекс Хоннольд (Alex Honnold). Из погибших известны Дин Поттер (Dean Potter) и Дэн Осман (Dan Osman).

Deep Water Solo — фактически разновидность Free Solo. Лазание происходит по скалам, расположенным над водой. В случае срыва скалолаз падает в воду. Известный скалолаз Крис Шарма (Chris Sharma) проложил линию *Es Pontas* высокой категории сложности (F9a), которая лазится исключительно в стиле DWS.