

СПОСОБЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ИСКУССТВЕННОГО РЕЛЬЕФА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ СКАЛОЛАЗАНИЮ

Граменицкая И.Ю.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Скалолазание является сложным координационным видом спорта, который с 2020 года станет олимпийским. Популяризация и доступность лазания определяют повышенный интерес ко всем видам скалолазания как по естественному, так и по искусственному рельефу. Особую заинтересованность в занятиях проявляют дети от 6 до 10 лет. В этот возрастной период происходит интенсивное развитие детского организма, совершенствуются координационные способности. Обучение скалолазанию начинается с разучивания хватов, удержания равновесия на стене за счет изменения положения стопы и туловища по отношению к рельефу. От правильной постановки ног на зацепах зависит успех прохождения маршрута с различными углами наклона тренажерной стены.

Низкий уровень развития силовых способностей новичков и отсутствие опыта преодоления вертикальных поверхностей вызывает перенапряжение различных мышечных групп в процессе лазания. На начальном этапе обучения технические ошибки приводят к резкому снижению потенциальных возможностей скалолаза. В повседневной жизни выполнение основных двигательных действий совершенствуется под контролем сенсомоторной координации «глаза-руки». Освоение первых движений по вертикальной поверхности концентрирует внимание на выбор и использование зацепов для рук, в то же время снижает его на постановку ног, что приводит к постоянным срывам и перенапряжению мышц предплечий. В зависимости от расположения, величины, формы, объема зацепов, сначала обучают детей правильному положению постановки скальной туфли, способам переноса тяжести тела на носок, внутренний или наружный рант (внешняя сторона скальной туфли), пятку.

Для преодоления боязни падения с высоты, на которую поднялся ребенок, одним из первых упражнений является передвижение траверсом – лазание параллельно полу в различных направлениях на высоте не выше метра. Освоение передвижения траверсом способствует передвижению по простому рельефу с использованием руками настенных зацепов, а ногами напольного плинтуса. При движении траверсом обращают внимание на технику постановки стопы на внутреннюю поверхность, располагают туловище как можно ближе к стене. Упражнение повторяют на простом рельефе, выбирают для ног большие зацепы, расположенные недалеко друг от друга. В процессе разучивания способов передвижения по вертикальной стене, постепенно уменьшают количество зацепов для ног и маркируют их для лучшей визуализации.

На начальном этапе обучения технике лазания осваивают несколько вариантов постановки ног в зависимости от рельефа. Лазание по округлым зацепам предполагает использование большого пальца ноги и силы сцепления подошвы и рельефа. Для увеличения давления на зацеп при передвижении по маленьким выпуклостям и углублениям поднимают пятку. При недостаточном количестве зацепов работают ногами «на трение» для максимального использования площади поверхности стопы. Учат удерживать равновесие за счет расположения передней поверхности голени ближе к стене и смещения центра тяжести туловища от стены.

В лазании обучают постановке ноги на выступающий край обуви (рант). Рант обуви ставят на опору так, чтобы линия расположения центра тяжести туловища проходила через край зацепки. На вертикальном и нависающем рельефе ногу ставят на рант для того, чтобы распределить большую массу туловища на ноги и разгрузить мышцы рук. Упор на рант при лазании по маленьким зацепкам позволяет хорошо ощущать рельеф, выполнять скрестные движения ногами, менять положение ног с внутреннего ранта на внешни и наоборот, расслаблять мышцы стопы и избегать утомления.

На этапах разучивания и закрепления техники работы ногами выполняют специальные упражнения на вариативном рельефе. На вертикальном участке стены последовательно ставят ногу рантом на маленькую зацепку, приподнимаются на ней, фиксируют положение туловища, после чего меняют ногу. Повторяют упражнение 10–15 раз перед прохождением траверса.

На положительном рельефе (лежащем) специальным упражнением для освоения техники перемещения массы туловища с одной ноги на другую является лазание без помощи рук. Из широкой стойки в полуприседе, руки в замке за спиной переносят центр тяжести туловища с одной ноги на другую, стараются держать бедра параллельно поверхности опоры, не наклоняться. Усложняют

упражнение выполнением его на уменьшенной площади опоры, стоя на пальцах ног до 2–3 минут. Для преодоления траверса по 20–30 выступающим зацепкам, расположенным близко друг к другу, используют внутренний рант обуви, руки не поднимают выше головы.

Передвижение траверсом по ограниченному количеству зацепов большого и среднего размера предусматривает смену ног на каждом из них, при это нельзя использовать руками зацепы, находящиеся выше головы. Перемещаются с чередованием положения ног на внешнем и внутреннем ранте, отрабатывают технику сначала на простом вертикальном рельефе, после чего переходят на нависающую стену. Используют разноуровневые зацепы для ног, выполняют перекаты с одной ноги на другую, постепенно увеличивают амплитуду движения, выбирают зацепку, расположенную выше. На небольшой высоте находят хорошо выдвинутый зацеп, встают на него одной ногой и без прыжка меняют ноги, постепенно уменьшают площадь опоры, увеличивают темп выполнения упражнения.

При освоении техники лазания по нависающему рельефу обращают внимание на положение бедра по отношению к стене. Дотягиваются до зацепа расположенного далеко от спортсмена, осуществляют разворот правым (левым) боком к стене, прижимаются внешней стороной бедра той ноги, в сторону которой выполняют движение. Основная задача лазания по сильно нависающим и потолочным маршрутам заключается в сохранении контакта ног с рельефом. Раскачивание или разворот туловища предотвращает удержание носком за край зацепа, внешний угол или рельеф. Для прохождения потолочного маршрута применяют удержание способом «носок-пятка». Выполнение этого элемента состоит из упора пятки или носка одной ноги, которые надавливают на зацеп сверху вниз, а носок другой ноги снизу вверх. При выходе из-под карниза для восстановления баланса и подтягивания туловища к стене используют хват пяткой, давя на зацеп задником скальной туфли. Равновесие удерживают, опираясь одной ногой на зацеп, другую – противовесом отводят в сторону. Такой прием выполняют для того, чтобы дотянуться до зацепа, расположенного в противоположном направлении от ноги, отведенной в сторону.

В скалолазании техника прохождения маршрута зависит от индивидуальных возможностей и физического развития спортсмена, его ощущения положения туловища в пространстве, мышечной памяти, вестибулярной тренировки. Осваивает стандартную технику лазания каждый спортсмен в процессе создания индивидуального способа перемещения на рельефе. Оптимальное, техничное лазание всегда дает ощущение комфорта и раскрепощенности. Техника работы ногами является основой совершенствования способов лазания.

Игровой метод проведения занятий в тренировочном процессе формирует устойчивый интерес к занятиям скалолазанием у детей. Подвижные игры подбирают с учетом возраста детей, периодами сенситивного развития физических качеств. В возрасте от 5 до 7 лет предлагают игры на развитие гибкости и координации. Игровые упражнения способствуют постепенному увеличению амплитуды движений, улучшению растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Все движения выполняют на уменьшенной площади поверхности, что благоприятно сказывается на тренировке вестибулярного аппарата. В лазании участвует большое количество мышечных групп, в том числе и мышцы-антагонисты сгибатели и разгибатели.

В учебно-тренировочном процессе с детьми от 8 до 11 лет преимущественно включают игровые задания для развития статической выносливости, быстроты, силы, общей выносливости. В результате игровой деятельности на занятиях по спортивному скалолазанию формируется память, мыслительные процессы, способность ориентироваться в окружающей обстановке, адекватно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять выдержку, самообладание, взаимодействовать со сверстниками, проявлять настойчивость в достижении поставленной цели.

Совершенствование двигательных умений в игровой форме на начальном этапе обучения спортивному скалолазанию позволяет разнообразить способы прохождения искусственного рельефа, среди которых: лазание траверсом, с ограниченным количеством зацепов, передвижение по вертикальной поверхности с использованием различных хватов и разноуровневых зацепов, по нависаниям, потолкам и т. п.

Популярность скалолазания в учреждениях дошкольного образования, школах, внешкольных формах получения дополнительного образования формирует устойчивый интерес к лазанию у детей, позволяет выявлять способных детей, проводить соревнования разного уровня для получения спортивной квалификации и профессиональных занятий спортом, привлекать большое количество занимающихся для учебно-тренировочных занятий и активного досуга.