



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

Ледолазание. Особенности тренировочного процесса.

Методические рекомендации

Тюмень
2020

Методические рекомендации / Сост. А.В. Стулов, А.А. Котова, – Тюмень, 2020. – 28 с.

Методические рекомендации «Ледолазание. Особенности тренировочного процесса» содержат сведения о тренировках по ледолазанию, необходимом снаряжении.

Содержание

Введение	4
1. Дисциплины спортивного ледолазания	
1.1 Трудность.....	5
1.2 Скорость.....	6
1.3 Боулдеринг.....	6
1.4 Комбинация.....	7
2. Снаряжение ледолаза.....	7
3. Техника безопасности в ледолазании.....	9
4. Методы обучения.....	10
4.1. Методы обучения двигательным действиям.....	11
4.2. Методы развития двигательных качеств.....	11
5. Подготовка во время тренировочного процесса	
5.1 Общая физическая подготовка (ОФП).....	12
5.2 Специальная физическая подготовка (СФП).....	14
5.3 Техничко-тактическая подготовка.....	17
6. Воспитательная работа и психологическая подготовка	
6.1 Воспитательная работа.....	17
6.2 Психологическая подготовка.....	19
Заключение	21
ПРИЛОЖЕНИЯ	
1. Игровые упражнения для развития быстроты.....	22
2. Игры с направленностью на развития быстроты.....	23
3. Игровые упражнения для развития силы.....	24
4. Игры с направленностью на развитие силы.....	25
Список литературы	27

Введение

Ледолазание (англ. ice climbing) — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании со специальным ледовым инструментом по естественному (скалы, замерзшие водопады) или искусственному рельефу (ледодром).

Лазание на инструментах по своей моторике - то же, что и скалолазание. Центр тяжести должен быть как можно ближе к склону, руки по возможности выпрямлены, основная нагрузка на ноги.

Если скалолазание — в основном летний вид спорта, требующий минимального количества одежды (обычно это скальные туфли, шорты и футболка с коротким рукавом), то ледолазание, как понятно из названия, — более зимний. Это совсем не обязательно только чистый лед, такое и в природе редко встречается, скорее это комбинация камня и льда — замерзшие ручьи, водопады, сосульки, обледеневшие скалы. Для соревнований используется искусственная поверхность, как на скалодромах, в той или иной комбинации со льдом (илии совсем безо льда). Но главное отличие в том, что скалолазы используют для передвижения по рельефу ноги, обутые в скальные туфли, и голые руки. А за лед руками особо не уцепишься — так что для ледолазания необходимо специальное снаряжение.

Спортивное ледолазание регламентируется определенными правилами, по которым проводятся все соревнования.

Все современные соревнования и основные тренировочные процессы во всем мире, проводят как на улице, на так называемых ледодромах и тренажерах, так и в закрытых помещениях, залах, оборудованных специальными зацепами.

1. Дисциплины спортивного ледолазания

1.1 Трудность (*Lead*)

Лазание на трудность происходит по специальной конструкции. Она представляет собой металлическую основу с наложенной на нее фанерой. Многих это удивляет, ведь исходя из названия вида спорта должен использоваться лёд. Именно это и отличает альпинистское ледолазание от спортивного.

Трасса на трудность представляет из себя нанесенные на фанеру ледолазные зацепы. Внешне они могут напоминать скалолазные зацепы, однако они сильно отличаются, ведь рабочая зона у них предназначена для ледовых инструментов, а не рук (однако брать руками зацепы не запрещается). Последнее время создают все больше видов зацеп и в случае если спортсмен пропустит пару сезонов, то придя на старт может увидеть для себя много нового. Трассы для формата боулдеринг отличаются тем, что для их прохождения требуются длинные и динамичные движения, расстояние между зацепами могут быть более чем полтора метра.

Соревнования на трудность могут проходить как соревнования в лазании по одной длинной трассе или как серия коротких трасс (боулдеринг). Соревнования на трудность по одной длинной трассе предполагают прохождение спортсменом трассы с нижней страховкой. По мере подъёма спортсмен вщёлкивает вязанную в него верёвку в закреплённые на стене подъёма оттяжки. Пропускать прощёлкивание верёвки в обязательные точки страховки запрещено. В случае срыва спортсмен повисает на карабине последней оттяжки.

Результатом участника в лазании на трудность является расстояние, пройденное спортсменом вдоль осевой линии трассы в пределах установленного времени. Если в соревновании одновременно проводятся старты более чем на одной трассе, все производимые на них действия (лазание спортсменов, страховка, технические работы и др.) не должны оказывать влияние на выступление спортсменов на соседних трассах.

Расстояние между нижними карабинами последовательно расположенных оттяжек не должно превышать 2-х метров.

Трасса считается полностью завершённой, если участник вщёлкнул верёвку в карабин финишной оттяжки и поставил оба ледовых инструмента в последнюю зацепу, именуемую TOP. В этом случае считается, что участник соревнований достиг высшей отметки трассы, что обозначается в протоколе соревнований отметкой TOP.

В отличие от спортивного скалолазания, в ледолазании приоритетом являются не количество взятых зацеп, а количество вщелкнутых оттяжек.

1.2 Скорость (*Speed*)

Ледовый тренажер для бега на скорость (сосулька) представляет собой ледовый рельеф высотой от 15 до 25 метров с углом уклона близким к 0 градусам чем положительнее градус уклона тем выше потяженность трассы (Рис 1). Ледовый рельеф образуется в результате планомерного заливания водой специально построенной железной конструкции в зимнее время. Летний тренажер для скоростного бега представляет собой 15 метровую стенку с углом наклона в 0 градусов, поверхность которой закрыта оцилиндрованным брусом или на поверхность набиты деревянные бруски — ступеньки. Данный тренажер используется как подготовительный для постановки техники бега

Результатом соревнования на скорость является время прохождения трассы.

Есть два формата проведения соревнований на скорость: индивидуальное лазание и парная гонка.

Трасса считается законченной, если:

- участник коснулся ледовым инструментом специально отмеченной точки наверху трассы. Сила касания зависит от типа финишного устройства;
- пересекает финишную линию;
- касается рукой финишного круга (квадрата) при ручном хронометрировании.

В соревнованиях на скорость применяется только верхняя судейская страховка. Если спортсмен при прохождении трассы срывается, он повисает на судейской страховочной верёвке. Результат прохождения трассы ему не засчитывается. В протоколе фиксируется «срыв участника». В случае проведения соревнований в формате индивидуального лазания у спортсмена в квалификации имеются две попытки на прохождение маршрута.

Дистанция парной гонки (ПГ) состоит из двух трасс. Трассы должны быть максимально близкими по сложности и протяжённости. Характер рельефа может отличаться, чем достигается разнообразие технических приемов.

1.3. Боулдеринг (*Bouldering*)

Соревнования по боулдерингу - это формат проведения соревнований на трудность и представляют собой серию проблемных трасс. Все трассы проходятся с верхней страховкой, гимнастической страховкой или без страховки.

Соревнования по боулдерингу могут состоять из:

- двух раундов – квалификации и финал;
- трёх раундов (квалификации, полуфинала и финала);

Результатом в боулдеринге считается (в порядке уменьшения важности):

- число пройденных трасс;
- число попыток, затраченных на прохождение трасс.

Лимит времени, выделенный на прохождение трассы, равен периоду отдыха между трассами. Этот промежуток (время ротации) должен быть одинаков для всех трасс одного раунда и известен участникам до начала очередного раунда. Время ротации устанавливается в пределах от 4 до 8 минут.

1.4 Комбинация (*Combination*)

Комбинация включает в себя соревнования в трудности в виде «лидерование» или «серия коротких трасс», и соревнования на скорость в виде «индивидуального лазания». Оценка спортсмена определяется путем перемножения мест, занятых спортсменом, в обеих дисциплинах. Чем ниже результат, тем выше итоговое место. В командном зачете сумма очков 2 лучших мужчин и 2 женщин определяет командный результат.

2. Снаряжение ледолаза

Основное снаряжение ледолаза: одежда, кошкботы, каска, страховочная система (обвязка), ледовые инструменты, защита на колени.

Главное требование, предъявляемое к **одежде**, заключается в *удобстве и прочности*. Так же в ней должно быть тепло и комфортно лазать даже при очень низкой температуре. Обязательным элементом одежды также должны быть перчатки. Для предотвращения травматизма рекомендуется надевать защиту на колени.

Обувь для занятий ледолазанием нужна специальная. Она имеет название кошкботы или «кошки». От альпинистских «кошек» отличается тем, что на ботинки уже прикреплены элементы для лазания. Есть два вида элементов для ботинок для ледолазания: для трудности и для скорости. Для трудности используется монозуб, а для скорости специальная пластина из двух зубов, либо два монозуба.



Каска – защита от падающих сверху ледовых сколов, зацеп и инструментов. Отсюда основное требование, предъявляемое к этому виду снаряжения – прочность.

Во время соревнований, тренировок улице или в помещении использование каски *обязательно*.

Ледовые инструменты для трудности и для скорости также отличаются. Для трудности используются *ледовые молотки* (др. названия: тяпки, аппараты, ледорубы, инструменты). По внешнему виду они и вправду напоминают альпинистский ледоруб. Однако рабочая часть (клюв) у молотков в отличии от ледорубов съемная.



Для скорости ледовые инструменты называются *айс-фифи* или просто фифы. В основном они имеют цельный вид и очень острые концы, чтобы лучше входить в лёд. Каждый из спортсменов под себя обматывает рукоятку для удобства.



Страховочная система - элемент альпинистского снаряжения, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла «восьмёрка» или карабина крепится верёвка. Призвана обеспечивать страховку в ледолазании. Существует множество разнообразных обвязок, каждый спортсмен сам определяет, какая ему удобнее.

3. Техника безопасности в ледолазании

Безопасности в ледолазании отводится огромная роль, так как этот вид спорта считается опасным. Однако если соблюдать все требования и правила по технике безопасности, то можно избежать получение травм.

Для начала нужно позаботиться о правильном ввязывании. По статистике много случаев происходит именно из-за неправильного ввязывания, так что не нужно не внимательно относиться к данной процедуре. Техника ввязывания обычно вырабатывается до первых попыток ледолазания, поэтому каждый, кто решает начать заниматься данным видом спорта, должен освоить эти навыки. Ввязывание — это азы ледолазания, на этом процессе важно сконцентрироваться, чтобы не допустить ошибок. Лучше всего, если напарники проверят Вас, а Вы проверите их на предмет ввязывания. Это позволит избежать многих неточностей.

Хороший страхующий это вторая часть. С таким страхующим у человека намного больше уверенности в себе, он может получать ценные советы специалиста и имеет страховку на случай падения. Хороший страхующий не будет во время своей работы говорить по мобильному, курить или общаться с другими людьми, которые в данный

момент находятся рядом. Он полностью будет фокусировать свое внимание на напарнике, это позволит полностью контролировать его действия, замечать неверные шаги и вовремя давать советы. Также хороший страхующий всегда вовремя подаст веревку, при этом сделает это правильно, так как веревка ни в коем случае не должна быть обернутой вокруг ног ледолаза и мешать ему двигаться. Кроме того, страхующий должен обладать быстрой реакцией. Он должен понимать, что, если спортсмен сорвется, потянуть его может в любую сторону и именно от того, насколько он к этому готов, зависит безопасность спортсмена.

При лазании по льду основное правило – не скрещивать руки. Ноги и руки должны находиться на ширине плеч, не стоит слишком близко подставлять ноги к рукам. Есть вероятность того, что лёд сколется и ледовый инструмент может по инерции проколоть другую часть тела.

Перед занятием инструктор проводит вводный инструктаж по технике безопасности и технике лазания. При должном объяснении и исполнении инструкций никаких травм получено не будет.

4. Методы обучения

По способу получения учениками знаний, умений и навыков все методы обучения делятся на три группы:

- словесные,
- наглядные,
- практические.

Словесные методы

Почти все разновидности словесных методов являются общепедагогическими. Использование их в процессе спортивной подготовки спортсменов отличается лишь содержанием и некоторыми особенностями методики применения. Выделяются следующие основные методы слова: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки, словесные отчёты и взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы.

Эти методы часто используются в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология и сочетание с наглядными методами.

Наглядные методы

Методы обеспечения наглядности применяются для создания зрительных, слуховых, двигательных образов, представлений. Их условно можно разделить на две группы:

- а. Методы непосредственной наглядности.
- б. Методы опосредованной наглядности.

К первым относят правильный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. К методам опосредованной наглядности относятся: демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий, фотокиновидео демонстрация, макетная демонстрация для разбора тактических схем, методы ориентирования - флажки, отметки на трассе, удары метронома, электроразводчики и т.д.

Практические методы

Среди практических методов физического воспитания необходимо различать две группы методов:

- а. методы обучения двигательным действиям;
- б. методы развития двигательных качеств.

Кроме того, практические методы физического воспитания подразделяются условно на две группы - метод строго регламентированного упражнения и метод относительно нерегламентированного упражнения.

4.1 Методы обучения двигательным действиям

Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

4.2 Методы развития двигательных качеств

Методы строго регламентированного упражнения:

- непрерывный - однократное непрерывное выполнение тренировочной работы;
- интервальный - выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (варьирующем) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей (прогрессирующей). Комбинированные методы - круговой, повторно-прогрессирующий и др.

Методы относительно нерегламентированного упражнения.

Игровой - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.

5. Подготовка во время тренировочного процесса

5.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка спортсмена включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности.

Основными средствами общефизической подготовки (ОФП) являются общеподготовительные физические упражнения, которые подразделяются на три подгруппы:

- собственно общеразвивающие упражнения (ОРУ),
- виды спорта, не связанные со спецификой избранной спортивной специализации,
- виды спорта для ОФП применительно к особенностям избранной спортивной специализации.

Собственно ОРУ применяются для общефизического развития (особенно новичков и малоподготовленных спортсменов), для исправления дефектов физического развития, с целью разминки.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укреплению мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение ОРУ способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Общеразвивающие физические упражнения

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, махи, рывки, вращения. Упражнения для ног: сгибание, повороты, вращение, махи, выпады, перекаты. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты, упражнения в положении сидя и лёжа, в упоре, в висе, с партнёром. Подскоки, прыжки, многоскоки. Упражнение с палкой, скакалкой, с теннисным мячом, с набивными мячами и другими предметами. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Простые гимнастические и акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты, игры с мячом. Эстафеты с преодолением препятствий с предметами, с прыжками, бегом, лазанием по шведской стенке, канату. Упражнения на гибкость и растяжку, на равновесие, на реакцию, на расслабление мышц, на развитие силы рук и ног, пресса, мышц спины, плечевого пояса. Упражнения с гантелями.

Примерные комплексы игр, игровых упражнений и эстафет применяемые в общефизической подготовке юных спортсменов приводятся в приложении № 1-4.

В ОФП юного ледолаза могут применяться разнообразные виды спорта. Плавание, лыжная подготовка, кроссовые тренировки, спортивное ориентирование, акробатика, спортивная гимнастика, ушу, аэробика, атлетическая гимнастика, спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон.

Спортивное альпинистское и горнотуристское многоборье (в т.ч. соревнования в связках), альпинизм, горный туризм могут считаться как виды спорта для ОФП применительно к особенностям избранной спортивной специализации.

В соответствии с теоретической концепцией о так называемых сенситивных периодах развития физических способностей возраст 8 - 11 лет является наиболее благоприятным для воспитания (в различной пропорции) быстроты, силы, ловкости.

При воспитании быстроты в 8 - 11 лет следует уделять внимание всем её компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений. Для

развития первых двух рекомендуется метод максимально быстрого реагирования на сигнал заранее обусловленным способом (начать стартовое движение, прыжок и т.п.), а также реакции выбора ситуации из ряда возможных действий, реакция на движущийся объект. Для совершенства частоты движений пригодны практически все физические упражнения в максимальном темпе и коротком интервале времени (до пяти секунд). Наиболее характерные из них: бег и прыжки на месте и вперёд до 30-ти метров, бег и прыжки через скакалку, эстафеты, подвижные игры, элементы баскетбола, простейшие движения в различных суставах и т.п.

Важное значение имеет развитие силы. В 10 - 11 лет силовые качества совершенствуются посредством почти любых упражнений. Такой универсализм заметен полтора - два года, а затем силовые качества развиваются более специализированно. Силовые упражнения должны в этом возрасте исключать натуживание и максимальные мышечные усилия, по этой причине до 10 - 13 лет не рекомендуются упражнения со штангой. Для развития силы используются гимнастические упражнения на снарядах, акробатические упражнения, упражнения с отягощением небольшого веса, до 1/3 веса собственного тела.

Аэробную выносливость детей 7 - 11 лет лучше развивать с помощью подвижных игр низкой и средней интенсивности, кроссовым бегом равномерного характера (в аэробном режиме) ограниченным пульсом у мальчиков до 160 - 165, у девочек 160 - 170 ударов в минуту (так как их пульсовые режимы превышают режимы взрослых) и временем до 12 - 25 минут.

Воспитание гибкости у мальчиков 10 - 11 лет должно быть направлено на её совершенствование, а у девочек 8 - 11 лет на поддержание достигнутого уровня. С 7 - 8 летнего возраста дети обладают хорошей гибкостью и подвижностью в суставах, а к 11 - 13 годам эти качества теряются, особенно у детей, обладающих повышенным уровнем силы. Упражнения на гибкость необходимо включать в каждое занятие. Такие упражнения малоэмоциональны и многие юные спортсмены выполняют их с большой неохотой, поэтому требуется специального разъяснения тренера. Возможно применение упражнений на растяжку в парах и тройках, адаптированные комплексы упражнений из ушу и йоги.

Воспитание ловкости должно быть направлено в основном на совершенствование способности детей 7 - 11 лет к ориентированию в пространстве и точности движений по временным и силовым характеристикам. Для этого выполняют упражнения в необычных условиях, с изменением исходного положения, со сменой способов, зеркальным показом, изменением скорости и пространственных границ движения. Например, прыжки спиной вперёд, метание левой рукой, гусиный шаг задом, выполнение новых движений в фазе полёта, жонглирование мячами, прыжки из различных исходных положений с приземлением по заданию и к определённой отметке, подвижные игры. Основной метод повторный с достаточными интервалами отдыха, режим работы 5 - 10 сек. низкой и средней интенсивности.

Одним из наиболее эффективных средств разносторонней ОФП являются игры и игровые упражнения. Чем ниже уровень ОФП у детей, тем больше следует применять ОРУ и тем более широко надо использовать игры и игровые упражнения. Игры позволяют в непринужденной увлекательной форме применить всевозможное количество разнообразных движений, технических приемов. Каждая игра, состоящая из различных элементов (комплексов), является ценной для развития координации, быстроты действий, выработки необходимых физических качеств. Примерные комплексы игр, игровых упражнений и эстафет, которые могут применяться на тренировках юных спортсменов приводятся в приложении № 1-4.

5.2 Специальная физическая подготовка (СФП)

Направлена на формирование двигательных навыков, развитие физических качеств и повышение функциональных способностей применительно к специфике скалолазания и ледолазания. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Подтягивание различными хватами на перекладине, отжимания, висы на прямых и согнутых руках, подтягивание на зацепах или планке, подтягивание в противовесе через блок, сжатие эспандера, лазание по канату, упражнения с резиновой лентой. Упражнение на пресс - подъём ног в висе до 90 градусов (уголок) и до перекладины. Приседания на одной ноге (пистолетки), выпрыгивания, многоскоки. Упражнения на развитие ловкости, равновесия - лазание по гимнастическим снарядам, ходьба по неподвижным предметам с ограниченной площадью, кувырки, чередование лазания с бегом. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Упражнения на развитие быстроты и ловкости - челночный бег, эстафеты с элементами лазания и ориентирования.

Применяются имитационные и подводящие упражнения на гимнастической лесенке с консольной верхней перекладиной, лазание на скалодроме несложных боулдерингов, траверсов, разнообразных отдельных выходов (выходы из-под карниза, различные выходы на ногу и т.п.).

Специальная физическая подготовка спортсмена представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта.

Для ледолазов наиболее важны сила, силовая выносливость, локальная выносливость групп мышц, которые несут основную нагрузку при лазании (кисти, предплечья, плечи, верхний плечевой пояс, спина и пресс), координация и гибкость. В ледолазании на скорость – скоростные способности.

На этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки в СФП преобладают упражнения общефизического характера на силу мышц пальцев, кистей, рук, верхнего плечевого пояса, спины, пресса, на координацию, гибкость и растяжку. Можно также включать комплексы специализированных упражнений, но главным образом на равновесие, координацию. Легкие упражнения на растяжку необходимо включать в разминку. Развитием гибкости лучше всего заниматься после лазания или во время заминки. Надо учитывать, что начинающий спортсмен получает достаточную долю воспитания своих специальных физических качеств во время обучения и совершенствования техники лазания на скалодроме.

Специализированные силовые тренировки необходимо начинать постепенно и они не должны быть приоритетными в тренировке юных спортсменов. Изолированные силовые тренировки заключаются в целенаправленной работе над отдельными мышцами при исключении других. При этом надо учитывать, что изолированные тренировки с отягощением вне лазания дают быструю прибавку силы, силовой выносливости, но без межмышечной координации этот прирост силы непросто использовать в лазании. Поэтому специализированные изолированные силовые комплексы необходимо использовать как дополнение к лазательным тренировкам и включать их в тренировочные занятия не ранее учебно-тренировочного этапа.

Принято выделять два типа изолированных силовых тренировок: а) упражнения на мышцы кисти, пальцев и предплечья, б) упражнения на мышцы плеча и верхнего плечевого пояса. Основное упражнение на пальцы, кисти и предплечья – статические висы. Статические висы это просто висы на прямых руках, которые выполняются на специфических опорах и имеют определенную продолжительность. Упражнения на мышцы плеча и верхнего плечевого пояса делятся на динамические (типа кампусборд) и динамическо-изометрические (упражнения с отягощением, на перекладине – сочетание подтягиваний с удержанием блоков и т.п.).

Хотя в ледолазании сила пальцев рук не имеет столь большого значения как в скалолазании, тем не менее, необходимо уделять внимание упражнениям на пальцы. Во-первых, с целью положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательные действия в ледолазании, во-вторых для возможности совершенствования ледолазов непосредственно в скалолазании.

Упражнения на пальцы и предплечья: висы на зацепах и инструментах на прямых руках; вис на пассивном хвате; вис на зацепе или инструменте на одной руке (с поочередной сменой рук); вращение и обратное сгибание запястья с отягощением; сгибание пальцев со штангой хватом снизу (не путать с упражнением – сгибание рук в запястьях со штангой хватом снизу). Для новичков надо начинать с вися на двух руках, в дальнейшем переходя к вису на одной руке с использованием хватов на больших зацепах. Это лучше, чем висеть на маленьких зацепах на двух руках. Рекомендуемая продолжительность каждого вися от 3 до 15 секунд. Отдых между подходами должен быть достаточным, чтобы выполнять качественные подходы. Во время висов необходимо использовать разнообразные хваты. Хотя статические висы идеальны для улучшения силы пальцев, но не следует злоупотреблять ими и использовать как дополнительное упражнение к боулдерингу. Ошибка, которая делалась в прошлом - использование статических висов на пальцах на двух руках для тренировки выносливости, сегодня не одобряется, за исключением используемой методики чередований. Длительные висы на пальцах вызывают растяжение суставов, могут привести к повреждению суставных капсул, и к возможной хронической травме. Выполняя статические висы, имеет смысл делать упражнения, которые наиболее полно имитируют картину соревновательных нагрузок при лазании. Для уменьшения нагрузки можно использовать маленькую зацепку для руки, расположенную на уровне талии, или плохую зацепку для одной ноги, или пружинящую подвеску. Наиболее безопасным способом увеличения нагрузки является простое добавление веса в свободную руку. Статические висы надо использовать только как дополнительное упражнение к лазанию. Боулдеринг для пальцев на нависании является отличным упражнением для усиления пальцев. Продолжительные траверсы на боулдеринге – хорошее упражнение для тренировки выносливости предплечий.

Упражнения на большие мышцы: подтягивание разными хватами с отягощением до наступления усталости; подтягивание интервалами; подтягивание с медленным опусканием; медленные подтягивания с сопротивлением для сильных спортсменов на одной руке вторая вспомогательная; печатная машинка (подтянуться на двух руках, расстояние между которыми половина роста, переместить тело влево до касания левой рукой груди с фиксацией 3 секунды, затем повторить вправо и т.д.); «Frenchies» (подтягивание с фиксацией в статическом блоке 6-10сек, сгибание рук 30, 90, 120 градусов); подтягивание с разноуровневым хватом; висы на согнутой руке.

Развитие силы, силовой выносливости лучше всего осуществлять в упражнениях наиболее близких к лазанию. Лазание не является единственным путем для развития силы спортсмена, но только лазание способно эффективно обрабатывать прирост силы, приводя к пропорциям наиболее выгодным в ледолазании, скалолазании. Лазание в зависимости от имеющихся условий может быть на скалах, искусственном скалодроме, льду, драйтулинг на стенде или скалах.

Лазание боулдеринг является эффективным видом тренировки на развитие силы. Моделирование на искусственных скалодромах трасс по типу лестницы с одинаковыми зацепами и перехватами позволяет нагрузить определенные мышцы «до отказа». Для тренировки на максимальную силу необходима последовательность однотипных перехватов для достижения мышечного отказа в пределах 10-25 секунд. Использование более простых трасс для каждой последующей серии перехватов поможет достигать мышечного отказа за одно и тоже время пор мере накопления общей усталости. Для увеличения нагрузки можно использовать дополнительное отягощение и фиксировать хват на каждой зацепке 3-4 секунды. Изометрическое упражнение на силу пальцев – выбирается

позиция на боулдеринге в которой возможно удержание статического положения в течение 8-10 секунд.

Для тренировки анаэробной выносливости надо лазить по хорошо изученным трассам с верхней страховкой, чтобы не портить технику. Надо выбирать трассы, на которых возможно лазание не менее 3 минут до мышечного отказа. Общие требования к лазанию на силовую выносливость: нагрузка 50-80%, продолжительность подхода 1,5-4 минуты, количество подходов – 1-4, отдых между подходами 3-5 минут, время восстановления 48-72 часа. Анаэробные тренировки имеют высокий потенциал для перетренировки, поэтому такие тренировки надо практиковать периодически, достаточно непродолжительных фаз анаэробной подготовки. Хорошее упражнение на силовую выносливость (анаэробное упражнение) траверсы одной рукой или с двумя руками, но перехватывающими зацепы одновременно.

Для тренировки аэробной выносливости надо стремиться лазить от 10 до 45 минут по полностью удобному рельефу. Общие требования для тренировки аэробной выносливости: нагрузка 25-30%, продолжительность подхода 25-45 мин, количество подходов 1-2, отдых между подходами 30 минут –1 час и более, время восстановления не более 18 часов. Такое лазание можно практиковать постоянно, но трассы надо выбирать простые и руки не должны становиться напряженными или забитыми. Во время аэробного лазания можно одновременно отрабатывать технические приемы. Можно лазить с верхней страховкой сразу по нескольким маршрутам – вверх, вниз, траверсы и остановка на несколько секунд от лазания не страшна, лишь бы было относительно легкое непрерывное лазание. Результатом аэробных тренировок будет увеличение плотности капиллярной сети в мышцах, улучшение процесса сжигания молочной кислоты, следовательно, улучшится локальная выносливость.

Развитие быстроты. Развитие быстроты лазания как физического качества в СФП юного спортсмена безопаснее проводить на скалодромах. Лазание проводится по известной трассе, чтобы спортсмен не задумывался над способом прохождения, сосредотачивал внимание на развитии максимальной скорости. Для этапа НП выбираются легкие трассы на простом рельефе, для этапа УТ выбираются трассы в пределах соревновательных скоростных соответствующего возраста. Скоростная подготовка в лазании должна сводиться не только к быстрому совершению физических действий, но и к тому, чтобы двигаться безостановочно и быстро ориентироваться в обстановке при выполнении движений.

Максимальная мощность:

- *длительность работы 5-20 сек.,*
- *3-5 подходов с паузами по 3-10 мин.,*
- *повторить 2-3, пауза 1-3 мин.*

Субмаксимальная мощность:

- *длительность работы 15-90 сек.,*
- *1 подход,*
- *повторения 3-6, пауза 3-10 мин.*

Развитие гибкости. Чем лучше гибкость, тем богаче у спортсмена выбор действий при лазании, свободнее его движения. В процессе лазания должны иметь место широкие шаги, высокое поднятие ноги, доставание зацепов на вытяжку. Упражнения на гибкость должны входить в каждую тренировку.

5.3 Техничко-тактическая подготовка

Освоение техники выполнения ОРУ и основ техники других видов спорта, применяемых в ОФП. Контроль за техникой выполнения упражнений необходимо осуществлять с разминки и ОРУ. Использовать идеомоторные упражнения в технической подготовке.

Основы техники лазания, основные правила спортивного скалолазания. Изучение хватов рук, постановки ног, позиции тела, положения тела на положительном, вертикальном рельефе, типы перехватов (статические и динамические). Формирование умений и навыков преодоление различных форм рельефа легкой трудности наклонных поверхностей, щелей, внутренних углов, внешних углов, катушек, каминов, небольших карнизов. Освоение лазания на трении в откидку, распорах, упорах, подхватах. Статическое и динамическое лазание. Формирование навыков верхней страховки через восьмёрку, карабины и противовесом.

Основы техники ледолазания. На этапе СО предусматривается освоение самых простейших навыков передвижения на кошках и ознакомление с ледолазными инструментами. Постановка ног в кошках - основа техники. Освоение ходьбы в кошках, техника постановки ног в кошках, положение тела. Особенности и приемы передвижение на льду в кошках в разных направлениях по горизонтальному и слабо наклонному рельефу, подъем зигзагом, траверс, спуск спиной к склону. Передвижение по более крутому склону на передних зубьях без ледового инструмента с верхней страховкой, подъем, траверс, спуск. Обращение с ледовыми инструментами: ледорубом, айс-фифами, современными ледолазными инструментами. Изучение техники ударов ледолазными инструментами без элементов лазания. Техника взаимной верхней страховки в ледолазании. При работе на ледовом рельефе тренеру необходимо постоянно обращать внимание юных ледолазов на соблюдение правил безопасности.

6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

6.1 Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности,

что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листовок, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

В виду сложности воспитательного процесса, нет единой общей классификации методов воспитания. Придерживаясь классификации Г.И. Щукиной можно выделить три группы методов:

а. Методы организации деятельности и формирование опыта общественного поведения (воспитывающие ситуации, введение дополнительных трудностей, приучение к положительным поступкам и действиям).

Для воспитания трудолюбия, настойчивости, терпеливости - самостоятельное выполнение заданий тренера с последующей фиксацией в журнале тренировок под ненавязчивым контролем тренера с подведением итогов трудолюбия учеников по серии прошедших тренировочных занятий.

Для формирования психологии труженика хорошо помогает подведение итогов спортивной тренировки за определённый период: неделя, месяц, год. В этом случае каждый сможет оценить себя и других по количеству тренировок, объёму метража лазания, числу упражнений, по динамике результатов выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП. Склонность к соперничеству зримо находит разрешение при сопоставлении итогов проделанной работы. Появляется новый критерий - кто больше сделал за тренировку, за неделю, месяц, год. Не обходится без курьёзов, кто-то из "авантюристов" пытается увеличить свой метраж не работой, а ручкой. Его немедленно уличают и с позором водворяют на законно занимаемое им место. Особая ценность такого подведения итогов тренировок в том, что ребята на деле начинают понимать огромную значимость трудолюбия при выполнении тренировочных заданий и самостоятельных упражнений.

б. Методы педагогического стимулирования и коррекции поведения.

В эту группу входят методы, назначение которых стимулировать положительное и тормозить и корректировать отрицательное поведение воспитанников.

Созидающие приёмы воспитательного воздействия - одобрение, похвала, поощрение, награда.

Тормозящие приёмы воспитательного воздействия - констатация поступка (самый мягкий приём), осуждение, предупреждение, наказание, проявление возмущения (очень сильный приём).

в. Метод воздействия на сознание, чувства и волю учащихся. Воздействие тренера может осуществляться в форме проявления внимания к ученику, просьбы, требования и принуждения, убеждения, внушения, оценки действий и поступков.

6.2 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В

этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основные волевые качества в спорте, ведущие волевые качества спортсмена - ледолаза: решительность и смелость, самообладание, настойчивость и упорство. Мотивация проявления волевых качеств. Понятие о релаксации и психической саморегуляции. Основы психомышечной тренировки, успокаивающая, расслабляющая части. Психотехнические игры, направленные на внимание и самоконтроль, воображение, саморегуляцию, на обучение технике релаксации, изменение психофизических состояний.

Заключение

Спортивное ледолазание – объективно сложный вид спорта, как в физическом, так и в техническом отношении. Так как спорт молодой и участников не так много, особенно среди женщин и девушек, есть вероятность успешно участвовать в соревнованиях и в последующем их выигрывать. Причем при должной общей физической подготовке этого можно достичь за несколько лет. Главное желание и упорство и наличие грамотного тренера, хотя есть случаи, когда спортсмены достигали высот и без него.

Начинающие ледолазы должны это четко усвоить и быть готовыми к большой физической нагрузке, а также иметь большое желание научиться красиво, свободно, легко и технично лазать. Тренировки должны быть регулярными. Без этого невозможно достичь результата в лазании. На каждой тренировке спортсмен получает что-то новое. Преодолевает участок, который раньше не мог пройти - значит, может перейти к более сложному маршруту. Эти небольшие победы поднимают настроение, доставляют удовольствие и хочется дальше делать шаги вверх, к следующей победе. Ледолазание может стать образом жизни на многие годы для тех, кто полюбил этот вид спорта.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Игровые упражнения для развития быстроты

Упражнение № 1

Каждой паре отводится отдельное место. Играющие должны повернуться лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 метров один от другого, положить между собой небольшой предмет (мяч, кубик, камешек). Принять исходное положение (сидя, лёжа, в упоре и т.д.).

По сигналу игрок каждой пары стремится первым схватить предмет и убежать в любую сторону за ограничительную линию на 15 - 20 метров. Если в это время партнёр не успеет "осалить" убегающего, то тому игроку, который убежал первым, засчитывается очко. Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберёт 10 очков.

Упражнение № 2

Соревнование между тройками играющих. Одна тройка стартует, пробегая дистанцию 10 - 15 метров, другая догоняет (находясь в метре от стартующих). Затем участники игры меняются ролями. Побеждает тройка, большее количество игроков которой не были "осаленными". Каждая тройка стартует 6 - 8 раз.

Упражнение № 3

Стоя рядом, бросить маленький мяч в стену и поймать его с лёта, отойти на шаг дальше. Повторять броски снова. Шаг за шагом отступая от стенки, бросать и ловить мяч. Побеждает тот, кому удаётся поймать мяч, находясь дальше всех от стенки. Продолжительность упражнения 8 - 10 минут.

Упражнение № 4

Две команды по 8 - 10 человек становятся в колонну по одному на расстоянии 3 - 5 метров. Головным игрокам даётся по две гантели (весом 2 - 3 килограмма). Производя "раскачку" игроки прыгают в длину с места толчком обеих ног. Места приземления отмечаются (у пяток) линиями. С этих линий прыгают поочередно следующие игроки. Игра заканчивается, когда все игроки сделают прыжки.

Побеждает команда, ушедшая вперёд. Упражнения повторяются 3 - 4 раза.

Упражнение № 5

Подбросить маленький мяч повыше, выбежать из кружка, положить возможно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч на лету. Тот, кто сумеет положить камешек дальше всех, тот и выигрывает. Продолжительность упражнения 8 - 10 минут.

Упражнение № 6

Старт в тройках. На старте стоят трое, взявшись под руки. Средний стоит спиной вперёд. По команде "марш" все трое бегут отрезок 15 - 20 метров, средний бежит спиной вперёд. Каждый раз чередуясь между собой местами, каждая тройка принимает старт 6 - 9 раз.

Упражнение № 7

Группой занимающихся в 6 - 8 человек берётся старт из различных положений: сидя, лёжа, спиной вперёд и т.д. пробегается 20 - 30 метров. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнований. И так, до выявления победителей, упражнение выполняется 3 - 4 раза.

Упражнение № 8

Занимающиеся поочередно пробегают 2 - 3 раза отрезок 15 - 20 метров на время. Затем, пробежав, занимающийся должен назвать своё время. За ошибку начисляется штрафное очко. Выигрывает тот, кто получает меньшее количество очков. Проигравшие подвергаются штрафу (дополнительный бег, прыжки и т.д.). Каждый пробегает дистанцию, определяя своё время 5 - 6 раз.

Приложение 2.

Игры с направленностью на развитие быстроты

№ 1. "Вызов"

Организация. Занимающиеся разбиваются на пары. Пути, по которым пробегают пары, не должны пересекаться. Двое играющих становятся лицом друг к другу. Начиная упражнение становится спиной в сторону предполагаемого бега, а второй игрок, стоя лицом в направлении этого бега, вытягивает вперёд ладонь правой руки, согнутой в локте и прижатой к правому боку.левой рукой из-за спины захватывается правый локоть.

Проведение. Игрок, стоящий спиной к направлению бега, по сигналу трижды ударяет правой рукой по ладони партнёра и с третьим ударом, повернувшись кругом, стремительно убегает от своего напарника. Тот стремится догнать убегающего и "осалить" его ударом по плечу. Это нужно сделать, пока убегающий не пересечёт черты, которая проводится в 20 - 25 метрах от линии начала бега. Если партнёр не успеет "осалить" убегающего, то игроку, который убежал, засчитывается очко. Затем происходит смена ролей. Побеждает игрок, который наберёт большее количество очков. Игра продолжается 5 - 7 минут.

№ 2 "Подвижная цель"

Организация. На площадке обозначается круг диаметром 10 - 15 метров. Играющие 10 - 12 человек встают по кругу, лицом к центру. Один "водящий" находится в кругу.

Проведение. По сигналу играющие перекидывают мяч друг другу, стараясь, чтобы он попал в "водящего", который, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увёртывается. Кому удаётся попасть, не заходя за черту, в "водящего" мячом, тот меняется с ним местом. Игра продолжается 8 - 10 минут.

№ 3 "Разбегайся"

Организация. Из состава группы 12 человек назначается команда "водящих" 3 - 4 человека. Перемещение свободных игроков ограничивается определёнными размерами площадки.

Проведение. По сигналу "водящие" устремляются за остальными игроками, стараясь "осалить" свободных игроков. "Осаленные" игроки садятся на площадку, обозначая тем самым, что они "вне игры". Побеждает та команда "водящих", которая за 2 минуты осалит как можно больше свободных игроков.

№ 4 "Сбить кеглю"

Организация. На площадке обозначается круг радиусом 4 - 5 метров. В центре круга ставится кегля. Играющие делятся на две команды - защитники и нападающие. Защитники распределяются в кругу по своему усмотрению. Команда нападающих располагается по кругу и не имеет права входить в него.

Проведение. Нападающие бросают мяч в кеглю стараясь её сбить, перебрасывают мяч друг другу, чтобы создать элемент неожиданности. Защитники, перемещаясь, стремятся

заслонить цель. Игра продолжается 5 минут. Затем команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая в течение 5 минут больше других собьёт кеглю.

Примечание: Отбивать ногой мяч не разрешается. Команда штрафуются броском с 15 метров.

№ 5. "Попади в кольцо"

Организация. В игре участвует 8 -10 человек (при наличии двух-трёх баскетбольных колец). На расстоянии 5 - 7 метров от баскетбольного щита проводится линия. Игроки выстраиваются в одну шеренгу, рассчитываясь по порядку.

Проведение. Все игроки, начиная с первого, в порядке очередности бросают мяч в кольцо. Если игрок попал в него, он ловит мяч, упавший из корзины, и бросает его в какого-либо из остальных игроков, которые, как только мяч попадает в кольцо, поворачиваются кругом и убегают в поле. Если бросивший мяч попадёт им в одного из убегающих игроков, ему начисляется очко. Выигрывает тот, кто раньше других набрал 5 очков.

№ 6. "Кто быстрее"

Организация. Из числа играющих назначается "водящий". Играющие выстраиваются в шеренгу лицом к направлению бега. "Водящий" становится сзади шеренги.

Проведение. "Водящий" по команде "марш" бросает вперёд мяч. Играющие устремляются за мячом, стараясь его догнать. Кто добежит первым и схватит мяч, тот выбывает из игры. Игрок, оказавшийся последним, назначается водящим. Игра повторяется два-три раза.

№ 7. "Ножной мяч в кругу"

Организация. Из числа играющих назначается "водящий". На площадке обозначается круг радиусом 4 - 5 метров. "Водящий" с мячом располагается в кругу, играющие - по кругу лицом к центру.

Проведение. По сигналу "водящий", ударяя ногой по мячу, старается выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, туловищем, не давая ему вылететь из круга. Задерживая мяч, игроки могут пасовать ногами между собой. Если "водящему" удаётся выбить мяч из круга, на место его идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Игра продолжается 10 минут.

Приложение 3.

Игровые упражнения для развития силы

Упражнение № 1

Занимающиеся распределяются по парам, каждой из них указывается направление движения. Первые номера выполняют по команде опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров, принявших исходное положение, стоя спиной, наклонив туловище. После прыжка первые номера проходят четыре шага вперёд и принимают исходное положение. Упражнение выполняется 1 - 2 минуты.

Упражнение № 2

1-й вариант. На площадке обозначаются круги диаметром 2 - 3 метра (в зависимости от количества занимающихся). В каждый круг правым плечом друг к другу становятся партнёры. По команде каждый играющий старается вытолкнуть из круга своего партнёра. Упражнение выполняется 2 - 3 минуты.

2-й вариант. Играющие, стоя друг к другу правым боком, захватывают левой рукой свою левую ногу за голеностопный сустав. Толкая плечом, играющий пытается вывести из равновесия партнёра и заставить его опуститься на левую ногу. Проигрывает тот, кто первым

поставит левую ногу на землю. Упражнение выполняется 1 - 2 минуты, затем производится смена ног.

3-й вариант. В положении глубокого приседа, вытянув руки вперёд, играющие располагаются лицом друг к другу. По команде каждый из них пытается толкнуть своего партнёра в ладонь руки или в плечо, вывести из равновесия. Кто первым сядет или встанет - проигрывает. Упражнение продолжается 1 - 2 минуты.

Упражнение № 3

Занимающиеся рассчитываются по два. Ноги рядом стоящих связаны за голень. По команде "марш" каждая пара бежит на "трёх" ногах, согласовывая между собой действия. Побеждает пара, пробежавшая быстрее других дистанцию 15 - 20 метров. Упражнение повторяется 3 - 4 раза.

Упражнение № 4

Занимающиеся, рассчитавшись по два, перестраиваются в две шеренги. Стоя в шеренгах на расстоянии двух-трёх шагов, играющие первой шеренги наклоняются вперёд, занимая положение упора стоя, опираясь плечом на выставленные вперёд руки играющих второй шеренги. По команде первая шеренга начинает бег, вторая, оказывая сопротивление, отступает назад, проходя дистанцию 15 - 20 метров. Затем производится смена мест. Каждая шеренга выполняет бег 3 - 4 раза.

Приложение 4.

Игры с направленностью на развитие силы

№ 1. "Какая команда прыгает дальше"

Организация. Две равные команды выстраиваются в две колонны в 3 - 4 метрах одна от другой.

Проведение. От начальной линии по сигналу одновременно прыгают на одной ноге по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится прыгающий игрок, его меняет очередной игрок его же команды. Все игроки команды идут вслед за прыгающим. Побеждает команда ушедших дальше. Игра повторяется 2 - 3 раза.

№ 2. "Толкай из круга"

Организация. На площадке обозначается круг диаметром 4 - 6 метров, играющие (чётное количество 4 - 6 человек) произвольно становятся в круг.

Проведение. По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или другая часть тела коснётся земли за линией круга, игрок выбывает из игры. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем. Игра повторяется 3 - 4 раза.

№ 3. "Смена положений"

Организация. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному на дистанции двух шагов друг от друга. Назначаются два "водящих", в руки которым даётся верёвка длиной 2 метра.

Проведение. По команде "водящие", взявшись за концы верёвки, должны пронести её под колонной. Играющие, стоящие в колонне, последовательно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, "водящие" бегут в обратную сторону. Теперь они уже несут верёвку на уровне 80 - 90 сантиметров от земли. Для этого падая вперёд - влево или вперёд - вправо, играющие занимают положение упора лёжа. Игра повторяется пять - шесть раз. "Водящие" каждый раз меняются. Выигрывают те, кто, не задев верёвки, сумеет выполнить прыжки и падение.

№ 4. "Не давай мяч "водящему"

Организация. Занимающиеся делятся на группы по 5 - 6 человек. Среди них выбирается один "водящий", который размещается в центре круга с набивным мячом в руках. Остальные игроки стоят в кругу, лицом к его центру.

Проведение. "Водящий" бросает мяч любому игроку, стоящему в кругу. Игроки, стоящие в кругу, перебрасывают мяч либо через круг, либо по кругу, а "водящий" старается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделал, его сменяет игрок, от которого шел мяч. Игра продолжается 5 минут.

Список литературы

1. Барков, В.А., Педагогические исследования в физическом воспитании. [Текст] / В.А.Барков – М.: Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, 1995.-68с.
2. Гарт Хаттинг, Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания. Базовое руководство, Переводчик: Ткаченко К - Гранд-Фаир, 2006 г.
3. Кузнецов, А.М., Развитие двигательных качеств школьников. [Текст] / А.М. Кузнецов – М.: 2006.
4. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.Ф.Курамшин, М.: Советский спорт, 2007.
5. Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры: учебник. [Текст] / А.М,Максименко - М.: Физическая культура, 2005.
6. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. [Текст] / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова – М.: СПбГУ, 1999.
7. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. [Текст] / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000.
8. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. [Текст] / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005.
9. Подгорбунских, З.С., Пиратинский, А.Е., Техника спортивного скалолазания. [Текст]/ З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000.
10. Селуянов, В.Н., Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. [Текст] / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков, И.П.Космина - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.
11. Стулов А.В., Заморов И.А., **Скалолазание**. Методические рекомендации по скалолазанию для групп продвинутого уровня, 2019.
12. Методические рекомендации / Сост. А.А. Котова, – Тюмень, 2019.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Международного союза альпинистских ассоциаций (UIAA), раздел Ледолазание (Ice climbing) - URL: <https://www.theuiaa.org/ice-climbing/>
2. Официальный сайт Федерации альпинизма России (ФАР), раздел ледолазание - URL: <http://alpederation.ru/discipline/ice-climbing/news/>
3. Портал про альпинизм, ледолазание, скалолазание, горный туризм. Статья: Ледолазание. Практические и психологические советы. [Электронный ресурс]. – URL: <http://alp.org.ua/?p=90283>

4. Портал про альпинизм, ледолазание, скалолазание, горный туризм. Статья: Техника безопасности. [Электронный ресурс]. – http://alp.org.ua/?page_id=37693
5. Портал о спорте и досуге в горах. Раздел ледолазание - URL: https://www.risk.ru/blog/activity/ice_climbing
6. Сайт про экстремальные виды спорта. Статья: Быстрее, выше, сильнее! [Электронный ресурс]. – URL: http://pro-extrim.com/moutains/rock_climbing#ixzz4NbXBWUXL.
7. Электронная библиотека для скалолазов и альпинистов. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kmvline.ru/lib/alpinizm/>