

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий»**



**Методическая разработка
«Методика проведения тренировочных занятий по
спортивному скалолазанию»**

Автор - составитель:
Иванова Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

Рубцовск, 2026

Оглавление:	стр.
Пояснительная записка.....	3
1. Общие положения.....	5
2. Основные задачи.....	5
3. Организация образовательного процесса.....	6
4. Руководство групп.....	6
5. Воспитательная работа.....	7
6. Методические принципы.....	7
7. Методы обучения.....	7
8. Учебно-тренировочные занятия.....	8
9. Учебные игры.....	9
Заключение	8
Список используемой литературы.....	9

Пояснительная записка

В основе данной методической разработки лежит изучение всех основных технических приемов и тактических действий скалолазов на тренировочных занятиях. Реализация методики подразумевает системную работу педагога, направленную не только на достижение спортивных результатов, но и на формирование гармоничной личности.

Педагогу важно воспитывать у воспитанников устойчивый интерес к занятиям спортивным скалолазанием как одним из самых интеллектуальных и зрелищных видов спорта. Необходимо показать важность грамотного освоения техники безопасности и работы со снаряжением, так как от этих навыков напрямую зависит здоровье ребенка.

Противоречия, приведшие к написанию данной разработки, заключаются в следующем:

- между необходимостью выполнения нормативных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) для получения разрядов и недостаточным качеством базовой технической подготовки новичков;
- между желанием быстрого прохождения сложных трасс («он-сайт», «редпойнт») и недостаточным уровнем специальной физической выносливости юных скалолазов;
- между необходимостью планомерного развития специальной выносливости и стремлением к быстрым результатам через прохождение максимально сложных трасс без должной базы.

Цель: Отбор и систематизация основных технических приемов, элементов общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), а также психологических упражнений для эффективного развития навыков спортивного скалолазания.

Задачи

1. Отобрать и систематизировать основные технические приемы лазания (работа ног, типы хватов, динамика движений).
2. Добиваться четкого выполнения разрядных нормативов согласно правилам Федерации скалолазания России (ФСР).
3. Организовать участие воспитанников в официальных соревнованиях муниципального и регионального уровней.
4. Воспитывать уважение к предмету «Спортивное скалолазание», педагогу и традициям.
5. Формировать культуру безопасного поведения на искусственном и естественном рельефе.

Образовательная среда: Для обучения используется современная материально-техническая база: специализированные залы с возможностью регулировки нависания, стенды для боулдеринга, зоны кампусборда и фингерборда. Развивается сотрудничество с региональными федерациями

скалолазания, проводятся выездные учебно-тренировочные сборы на естественном рельефе (Скальный каньон на реке Кизиха (Каменная речка), Саввушка).

Принципы:

- Научность (биомеханический подход к движениям).
- Доступность (соответствие объемов нагрузки возрастным особенностям организма).
- Систематичность и последовательность изучения (от горизонтального траверса к вертикальным трассам).
- Практическая направленность.
- Наглядность (анализ видеозаписей).
- Связь с современностью.
- Здоровьесбережение.

Технология:

1. Изучение актуальной литературы и переводных материалов ведущих мировых методистов.
2. Ознакомление с опытом преподавания в сильнейших отечественных школах скалолазания.
3. Разработка системы периодизации нагрузок в течение макроцикла.
4. Апробация методических приемов на плановых тренировках групп начальной подготовки.
5. Анализ результативности работы на контрольно-переводных испытаниях.
6. Корректировка индивидуальных планов подготовки.

Результативность: Данная методическая разработка включила в себя эффективные приемы тренировки физических качеств и разбора тактических ошибок. Показана важность поэтапного овладения техникой, исключающей травмирование суставов и связок. Разделы содержат подробное описание подводящих упражнений, их назначение и дозировку. Приведен перечень методов контроля ЧСС и восстановления. В результате планомерного использования подобранных приемов у воспитанников формируется правильная техника, растет спортивный разряд и сохраняется долгосрочный интерес к здоровому образу жизни.

Введение

Спортивное скалолазание за последние десятилетия трансформировалось из вспомогательной дисциплины альпинизма в самостоятельный высокотехнологичный олимпийский вид спорта. Его включение в программу Игр способствовало не только глобальному росту популярности среди широких слоев населения, но и предъявило принципиально новые требования к системе подготовки спортсменов.

Современное лазание — это сложнокоординационная деятельность взрывного характера, требующая от спортсмена уникального сочетания абсолютной силы пальцев, локальной мышечной выносливости, высокой подвижности суставов (особенно тазобедренных) и способности к мгновенному тактическому анализу (чтению) маршрута.

Актуальность создания данной разработки обусловлена необходимостью систематизации тренировочного процесса на начальных этапах многолетней подготовки. Наблюдается педагогическое противоречие между высокими требованиями соревновательных правил Федерации скалолазания России (ФСР) и недостаточной теоретико-методической базой многих инструкторов. Это приводит к тому, что подготовка начинающих либо копирует узкоспециализированные методы элитных спортсменов (что ведет к травмам), либо сводится к простому развлечению без формирования правильной биомеханики.

Данная методика призвана устранить этот разрыв, предложив научно обоснованный подход. Она базируется на принципе «от простого к сложному», последовательно раскрывая этапы формирования двигательного навыка: от базовой постановки ног до сложных динамических движений и тактики экономичного прохождения. Особое внимание уделено вопросам безопасности и психолого-педагогического сопровождения, так как культура страховки является фундаментом, на котором строятся все спортивные достижения.

Основные задачи

Учебно-тренировочный процесс строится на основе комплексной реализации четырех групп задач:

Образовательные: Обучение технике передвижения по различному рельефу (положительному, вертикальному, нависающему). Освоение правил нижней и верхней страховки, само страховки на станции и вязки узлов. Изучение тактики чтения трасс для пролаза с первой попытки (*онсайт, флеш*).

Развивающие: Развитие специальных физических качеств: силы пальцев и кистевого хвата, статической и динамической выносливости, скоростно-силовых способностей, координации, чувства равновесия и проприоцепции.

Воспитательные: Формирование волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости), психологической устойчивости к стрессу, культуры поведения на страховке и уважения к партнерам по команде.

Оздоровительные: Укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки, развитие дыхательной системы и общее закаливание организма.

Организация образовательного процесса

Занятия проводятся в групповой форме. Оптимальный состав группы начальной подготовки — 10 – 12 человек, что обеспечивает безопасность при страховке и достаточный объем внимания тренера к каждому воспитаннику.

Структура тренировочного занятия (90 минут):

1. Подготовительная часть (15 мин): Построение, проверка самочувствия, инструктаж по ТБ. Общая суставная разминка (сверху вниз). Специальная разминка на полу (имитационные упражнения — траверсы лежа, активация кора, вращения конечностями).
2. Основная часть (60 мин): Отработка технического элемента дня (например, работа ног на трении или динамика). Лазание учебных трасс (объемная работа). Блок СФП/ОФП (подтягивания, висы на фингерборде, планки). Лазание на выносливость (прохождение серии трасс подряд без отдыха).
3. Заключительная часть (15 мин): Заминка (легкое лазание), растяжка (стретчинг) нагруженных мышечных групп (предплечья, широчайшие мышцы спины, бицепс бедра), подведение итогов тренером.

Периодизация учебного года:

- Подготовительный период: База ОФП, общая физическая подготовка, постановка техники на простых трассах.
- Соревновательный период: Выход на пик формы, моделирование условий старта, участие в турнирах.
- Переходный период: Активный отдых, восстановление, игровые виды спорта.

Руководство групп

Непосредственное руководство осуществляет педагог. Он несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, планирует нагрузку согласно периодизации и контролирует исправность снаряжения. Педагог обязан лично проверять правильность завязывания узла у каждого спортсмена перед выходом на старт. В старших группах назначается старший спортсмен, ответственный за инвентарь и дисциплину во время заминки. Обязательным условием является ведение журнала учета посещаемости и журнала проверки состояния карабинов и веревок. Систематическое взаимодействие педагогического состава с родителями и использование данных плановых медицинских осмотров необходимо для контроля физического состояния юных скалолазов и профилактики переутомления.

Воспитательная работа

Воспитание строится через деятельность и личный пример наставника:

- Культура второй руки: Лезущий не имеет права начать движение, пока страхующий не подал команду «Страховка готова!».
- Этика очереди: Соблюдение порядка лазания на трассе, отсутствие суеты в зоне старта.
- Работа над ошибками: Коллективный видеоанализ прохождений, где скалолазы учатся корректно указывать друг другу на технические недочеты без перехода на личности.
- Привлечение к обслуживанию зала: Чистка зацепов, ремонт матов как элемент трудового воспитания.
- Патриотическое воспитание: Ознакомление с историей отечественного альпинизма и достижениями российских скалолазов на мировой арене.

Методические принципы

Сознательности: Скалолаз должен понимать, зачем он выполняет упражнение (например, зачем качать антагонисты — разгибатели пальцев).

Постепенности: Запрет на использование агрессивных зацепов (пассивов, щипков) до укрепления связок пальцев.

Связи теории с практикой: Каждое новое движение сначала проговаривается и имитируется на полу, затем выполняется на стене.

Безопасности: Приоритет сохранения здоровья над спортивным результатом.

Индивидуализации: Учет антропометрических данных (рост, длина конечностей) при подборе трасс.

Методы обучения

Словесный: Объяснение, команда, разбор ошибок.

Наглядный: Личный показ тренера, демонстрация видеозаписей эталонного пролаза.

Практический:

- Целостный: Прохождение трассы от начала до конца.
- Расчлененный: Многократная отработка одного конкретного движения («ключа»).
- Игровой: Соревнование на количество перехватов.
- Круговой: Станционная работа на СФП.
- Вариативный: Изменение условий выполнения (лазание с утяжелителем, на одной руке).

Учебно-тренировочные занятия

Тема 1. Базовая техника (занятие 1–4).

Упражнение «Лазанье на прямых руках»: перемещение только за счет ног, руки прямые для экономии энергии. Упражнение «Активная стопа»: максимальное давление большим пальцем ноги на мелкий зацеп-тексон.

Тема 2. Динамика (занятие 5–7).

Упражнение (прыжок): контролируемый отрыв двух конечностей от стены для захвата дальней зацепы. Упражнение «Мэтч» (Match): смена постановки одной ноги на одном зацепе разными сторонами стопы.

Тема 3. Выносливость (занятие 8–10).

«Интервальное лазание»: 4 минуты непрерывного траверса по легким зацепам, 2 минуты отдыха. Повторить 4 цикла. Работа на длинных круговых трассах (более 25 перехватов).

Контрольные нормативы: Лазание трассы категории; удержание угла 45 градусов на кампусборде двумя руками (не менее 10 секунд); прохождение 15 перехватов по системе фингерборда.

Учебные игры

Игра 1. «Боулдеринг-квест». Набрать максимум баллов за отведенное время, выбирая трассы разной стоимости.

Игра 2. «Слепой ведущий». Первый номер лезет с закрытыми глазами по командам партнера снизу. Развивает доверие.

Игра 3. «Цветной запрет». Прохождение трасс без использования зацепов определенного цвета. Тренирует поиск нестандартных решений.

Игра 4. «Эстафета траверс». Командное соревнование на скорость прохождения горизонтального участка.

Игра 5. «Жесткие ограничения». Лазание с использованием только определенных частей тела (только колени, только три пальца левой руки).

Заключение

Предложенная методика позволяет трансформировать естественный интерес подростка к высоте в структурированный тренировочный процесс. Системный подход, сочетающий строгую дисциплину, игровую деятельность и акцент на культуру безопасности, обеспечивает не только планомерный рост спортивных разрядов, но и формирование психологически зрелой, ответственной личности, готовой к преодолению трудностей как на скалодроме, так и в жизни.

Список используемой литературы

1. Правила вида спорта «спортивное скалолазание». Утверждены приказом Минспорта России.
2. Пиратинский А.Е. Техника альпинизма и скалолазания. — М.: Дивизион, 2019.
3. Старцев М.А., Гуриев Т.Т. Теория и методика тренировки в скалолазании. — СПб, 2021.
4. Soles C. Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Performance. — Elena, 2020.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное скалолазание».
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М.: ТВТ Дивизион, 2018.