Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

Дом детства и юношества «КЕДР»

*НОМИНАЦИЯ «Методические рекомендации по организации образовательного процесса»*

«ЭКИПИРОВКА СКАЛОЛАЗОВ»



Авторы:

Темерева Елена Олеговна педагог дополнительного образования,

Темерев Иван Михайлович педагог дополнительного образования.



Город Томск, ул. Красноармейская, 116



тел: 8-(3822)-55-38-87



ddukedr@yandex.ru



http://kedr.tomsk.ru

Томск - 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc40872036)

[ЭКИПИРОВКА СКАЛОЛАЗА 4](#_Toc40872037)

[ОДЕЖДА 4](#_Toc40872038)

[ОБУВЬ (СКАЛЬНЫЕ ТУФЛИ) 5](#_Toc40872039)

[СТРАХОВОЧНАЯ СИСТЕМА 6](#_Toc40872040)

[МАГНЕЗИЯ И МЕШОК ДЛЯ НЕЕ 6](#_Toc40872041)

[КАРАБИН 7](#_Toc40872042)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 9](#_Toc40872043)

Методические рекомендации по скалолазанию адресованы родителям и детям, занимающимся скалолазанием на этапе начальной подготовки, а также педагогам и тренерам по скалолазанию.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на искусственных тренажерах (скалодромах), тренировки в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся. Скалолазанием может заняться любой здоровый человек. Главное – это желание. При регулярных занятиях скалолазание может сделает любого человека за довольно короткое время сильным, гибким, целеустремленным и более смелым. Ведь каждая тренировка в скалолазании —это достижение цели. Если человек сделал один шаг вверх, у него появится цель сделать второй, если пройден легкий маршрут, есть стимул его усложнить и пройти другой вариант.

Для многих начинающих скалолазов возникает ряд вопрос на первоначальном этапе, это:

- что необходимо из снаряжения для занятий?

- как выбрать из предлагаемого в магазинах разнообразия?

Педагогам необходимо рассказать, как подобрать ребенку требующееся снаряжение.

АКТУАЛЬНОСТЬ разработки данной методической разработки обоснована следующими причинами:

1) потребность у родителей в данной информации;

2) помощь молодым педагогам и тренерам в подсказке с правильным выбором снаряжения;

3) необходимость создать условия для успешной физкультурно-оздоровительной ориентации и технического совершенствования скалолазов.

ЦЕЛЬ: СОЗДАНИЕ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ДОСТУПНОГО ИНФОРМИРОВАНИЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ.

ЗАДАЧИ: ПРЕДЛОЖИТЬ СТРУКТУРИРОВАННЫЙ И ЧЕТКИЙ СПИСОК НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ.

# ЭКИПИРОВКА СКАЛОЛАЗА

Экипировка скалолаза – это несколько десятков элементов, запомнить которые получится далеко не сразу.

Рассмотрим те из них, о которых необходимо знать любому начинающему скалолазу:

- одежда;

- обувь (скальные туфли);

- система страховочная;

- мешок для магнезии и магнезия;

- карабин.

# C:\Users\User\Desktop\Escalada-2.jpgОДЕЖДА

Здесь всё просто – одежда должна быть максимально удобной и не сковывающей движения. На ней не должно быть лишних элементов, которыми можно зацепиться за рельеф. Для начинающих скалолазов очень актуальны бриджи или штаны, закрывающие колени, и водолазка, закрывающая локти, чтобы минимизировать ссадины и царапины.

Идеальный стиль скалолаза – футболка, либо майка и спортивные штаны или шорты из эластичного материала.

# ОБУВЬ (СКАЛЬНЫЕ ТУФЛИ)

Самой главной экипировкой скалолаза, наиболее сильно влияющей на процесс лазания, без сомнения, являются скальные туфли.

В магазинах представлено огромное количество моделей обуви для скалолазов, сильно различающихся, как по цене, так и по качеству. Самостоятельно выбрать свои первые скальники довольно сложно. Вот ряд рекомендаций, которыми вы сможете воспользоваться при выборе:

- Для начального уровня рекомендуем скальники с прямой колодкой;

- Не стоит гнаться за высокой ценой. Самый важный момент, это удобство и комфорт. Ребенку должно быть комфортно в обуви и в момент лазания скальники не должны причинять болевых ощущений;

- Не стоит выбирать скальные туфли на несколько размеров больше и на вырост – ребенок не сможет адекватно стоять в них на зацепах. Берите обувь в размер ноги.

- Новичку подойдут скальники, сделанные как из натуральной кожи, так и из её искусственных заменителей. Однако, при выборе своей первой пары имейте в виду следующее: натуральные материалы растягиваются, синтетика — очень слабо.

- Фиксируются скальники на ноге следующими системами: шнурки, «липучки», комбинированные системы и «чешки». Новичку подойдут туфли с любые, но ребенку будет проще в «чешках» или с липучками.

Не важно, сколько стоят и насколько красивы скальники. Слишком тугие скальные туфли будут вызывать боль и натирать мозоли. Излишне свободные туфли не позволят надёжно ставить ноги на зацепки.

Надо понимать, что для продвинутого скалолаза выбор обуви происходит почти полностью из противоположных критериев.

# СТРАХОВОЧНАЯ СИСТЕМА

Для скалолазания мы используем страховочную беседку. Она состоит из поясного ремня и ножных охватов, соединённых между собой вертикальным кольцом. Все элементы выполнены из прочных синтетических материалов. Система на теле принимает анатомическую форму и не сковывает движений.

Очень важно из большого ассортимента выбрать подходящую под свой размер беседку, учитывая при этом следующие критерии:

- беседка должна быть предназначена для лазания с нижней страховкой;

- иметь сертификат соответствия для занятия скалолазанием или альпинизмом;

- иметь боковые петли для развески.

Подобрав беседку в магазине, повисите в ней минуту или две – вам должно быть комфортно.

# МАГНЕЗИЯ И МЕШОК ДЛЯ НЕЕ

К предметам главной экипировки скалолаза помимо скальных туфлей относится и наличие магнезии. Карбонат магния (MgCO3) помогает улучшить сцепление рук, благодаря подсушиванию кожи.

На данный момент существует три вида выпускаемой магнезии: порошковая, жидкая и гелиевая. Каждый из видов удобен для разных типов скалолазания, но самый универсальный – это порошковый вариант.

Она бывает разной на ощупь. Какая-то совсем мягкая, как пыль. Другая, комкообразная. Рекомендуем начать с самой дешевой и небольшого объема. Затем попробовать другую. Фирмы производят разную магнезию и здесь не другого алгоритма выбора, кроме личных ощущений.

Порошковую магнезию нужно использовать в специальном мешке, который пристёгивается на пояс, либо кладется рядом с лезущим (если это короткая боулдеринговая трасса).

Мешок застегивается, что позволяет не просыпать магнезию во время транспортировки. При выборе мешка нужно учесть несколько моментов:

- удобная регулируемая поясная застёжка;

- легкость мешка;

- ширина мешка должна позволять руке свободно проходить через горловину, а глубина – позволять руке дотягиваться до дна.

Жидкая магнезия продаётся во флаконах, в основном на спиртовой основе. После попадания на руки, жидкость равномерно наносится на пальцы и ладони. Можно начинать лазать только после полного её высыхания на руках. Самый большой плюс данной магнезии, что от неё очень мало пыли в воздухе и это актуально на маленьких скалодромах с плохой вытяжкой и большим количеством людей.

# КАРАБИН

Карабин — это соединительное звено из металла различных форм и размеров. Он необходим для быстрого соединения или закрепления верёвок и элементов снаряжения друг к другу.

При выборе карабинов для скалолазания обращают внимание на тип карабина (с муфтой или без) и на форму, так как она зависит от цели использования карабина.

Треугольные карабины удобно использовать для страховки, так как данная форма позволяет фиксировать карабин в страховочном кольце.

Карабины овальной формы позволяют располагать карабин по центру и его удобно использовать для верхней страховки. Эта форма позволяет карабину легко проворачиваться во время пристёгивания и распределять нагрузку, не создавая изломов и перекосов.

Современные карабины изготавливаются из стали и алюминиевых сплавов (дюралюминий. Стальные карабины более износостойкие. Дюралюминиевые карабины при тех же габаритах, что и стальные, легче в 2-3 раза.

По типу муфт карабины бывают закручивающиеся пальцами или с механическим «байонетом» - полуавтоматические .

Для новичка рекомендуем полуавтомат с системой открытия 3-act:

1. муфту нужно потянуть вдоль оси вверх;
2. повернуть муфту вдоль оси горизонтально;
3. нажать на муфту и открыть карабин.

С таким карабином меньше шансов на то, что новичок забудет закрыть муфту или, что она откроется произвольно.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы предложили список, состоящий из пяти предметов, исходя из собственной практики.

Считаем, что благодаря данным рекомендациям, вы позволите начинающим скалолазам с большим удовольствием и легкостью осваивать азы.

Начинать лазать в специализированой обуви - правильнее, так как очень много внимания уделяется работе ног и расположению тела. Кроссовки, либо кеды не позволят вам этого сделать.

Отсутствие магнезии у ребенка не формирует навык ее использования. Это приводит к плохому сцеплению, рук на трассе, что особенно важно на соревнованиях.

Скалолазание может стать образом жизни для тех, кто полюбит этот вид спорта.