

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования

Дом детства и юношества «КЕДР»

Дидактические материалы

**«ОСОБЕННОСТИ СНАРЯЖЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЛЕДОЛАЗАНИИ»**



Составитель: Темерева Ольга Ивановна,  
педагог дополнительного образования

Томск 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ .....	5
2.1. ОДЕЖДА .....	5
2.2. ИНВЕНТАРЬ.....	5
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	9
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	10

Методическое пособие по спортивному ледолазанию предназначено для самостоятельного изучения обучающихся и их родителей, а также для начинающих педагогов и тренеров по данному виду спорта.

В спорте очень многое зависит от владения спортсменом техникой конкретного вида спорта, но также очень важным параметром для высоких результатов является качество используемого снаряжения. Эти параметры могут сказаться на уровне лазания и ухудшить или улучшить результаты спортсменов, а также повлиять на получение удовольствия от непосредственных занятий этим видом спорта.

В данном методическом пособии предложен перечень основного снаряжения для ледолазов и описаны их особенности и характеристики. С первых занятий использование грамотно подобранного снаряжения приводит к более быстрым успехам, а также сильнее мотивирует для дальнейшего роста начинающих спортсменов.

Занятие ледолазанием связано с некоторыми рисками, которые можно снизить, используя современное и сертифицированное оборудование и инвентарь.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Ледолазание - это экстремальный вид спорта, в котором предусмотрено преодоление крутых ледовых склонов с помощью специального снаряжения. Ледолазание, как и скалолазание, вышло из альпинизма и стало самостоятельным направлением. Данным видом спорта можно заниматься на естественном рельефе: замерзшие водопады, ручьи и реки. Но так как это недоступно круглый год, появилось еще одно направление — спортивное ледолазание, в котором занятия организовываются на искусственном рельефе: ледодромы и скалодромы для драйтулинга. В спортивном ледолазании проводят соревнования различного уровня. Международный союз альпинистских ассоциаций (UIAA) проводит соревнования по ледолазанию на Кубок Мира и Чемпионаты Мира. Комитет по ледолазанию при Федерации альпинизма России

также проводит многоуровневые соревнования на этапы Кубка России и Чемпионат и Первенство России. Соревнования по ледолазанию делятся на два вида: трудность и скорость. В трудности требуется преодолеть дистанцию большой протяженности максимально высоко на скалодроме для драйтуллинга с нависанием и возможными дополнительными ледяными бочками и деревянными модулями. В скорости нужно максимально быстро забраться по вертикальной ледяной стене на высоту 15-20 м. Для всего этого используется специальное снаряжение.

Актуальность данного методического пособия определяется следующими параметрами:

1. Необходимость в информировании педагогов и тренеров по ледолазанию для более профессионального подбора специализированного снаряжения.
2. Потребность в создании условий для успешных и безопасных занятий ледолазанием.
3. Информирование родителей и их детей, занимающихся ледолазанием о современном ледолазном снаряжении.

**Цель:** Анализ современного специального снаряжения для занятий ледолазанием.

**Задачи:**

- Собрать информацию о специальном снаряжении ледолазов,
- Выявить достоинства и недостатки разных ледовых приспособлений,
- Оформить информационный буклет для родителей и учащихся.

## **2. НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ**

Есть мнение, что ледолазание началось с момента, когда англичанин Оскар Экенштейн разработал первые «кошки». Они представляли из себя шипы, которые прикреплялись непосредственно к обуви. С их помощью можно было безопасно перемещаться по льду. С тех пор мировая индустрия спорта и снаряжения для альпинизма и ледолазания претерпела колоссальные изменения.

Чтобы показывать хорошие результаты, современным ледолазам важно сделать правильный выбор при подборе снаряжения.

### **2.1. ОДЕЖДА**

Одежда для тех, кто занимается ледолазанием, должна быть легкой, но одновременно теплой и непродуваемой. Важно подобрать правильно первый слой утепления – термобелье, далее важно утеплиться не тяжелым высокотехнологичным верхним слоем одежды, напоминающим современный лыжный костюм. На время тренировок можно добавлять промежуточный слой утепления из флиса и других специализированных тканей. На соревнования подбирается максимально легкий непродуваемый верхний слой, т.к. слишком теплая одежда может стеснять движения (рис.1).

Очень важна для ледолазов защита рук от холода. Специально разработанных перчаток для ледолазов пока не существует. Спортсмены придумали замену – это перчатки для гольфа. Их параметры очень подходят: они тонкие, хорошо сидят на руке и не соскальзывают с инструментов. Гольфисты используют одну перчатку, ледолазам нужны две.

### **2.2. ИНВЕНТАРЬ**

Основным снаряжением для ледолазания являются ледовые инструменты (специализированные ледорубы) или айс-фифи (металлические клювы), а также специализированная обувь, оборудованная «кошками».

## **Ледовый инструмент**

От англ. ice tool – это специализированный ледоруб, который непосредственно предназначен для работы на крутых ледовых стенах или скалодромах для драйтулинга. Применяется в дисциплине трудность, где спортсмены используют одновременно два ледовых инструмента во время прохождения трассы.

Ледовый инструмент имеет две рукоятки изогнутой формы, это дает возможность использовать инструмент левой и правой рукой, а также перехватывать их во время прохождения трассы. Клювы для инструмента делаются с большим количеством «зазубрин»—это позволяет более точно и качественно держаться на любом зацепе или рельефе (клювы инструмента можно менять, учитывая рельеф и задачи). Темляков на инструментах нет. Когда нужно поменять руки, инструмент берут прямо в зубы, для этого рукоятку обматывают специальной обмоткой. Модели инструментов меняются вместе с самим ледолазанием – в современном спорте стараются использовать более облегченные инструменты (рис.2).

## **Айс-фифи**

Ледовый клюв – это еще один ледовый инструмент, применяемый в ледолазании для преодоления вертикальных ледовых стен. Представляет собой острозаточенный большой крюк с рукояткой. Часто их называют упрощенно – фифой. Применяется в дисциплине скорость, спортсмены используют одновременно две фифы во время прохождения трассы, которая заливается льдом. При помощи фиф ледолаз с большой скоростью может передвигаться по вертикальному льду. Изготавливаются из высоколегированной стали или титана, форма имеет важную конструктивную особенность – острый угол в 30–40 градусов, между клювом и рукоятью, что делает данный инструмент очень устойчивым на любом рельефе (рис.3).

## **«Кошкботы»**

В ледолазании используются не быстросъёмные «кошки», а цельная конструкция, где кошки прикручиваются непосредственно к ботинкам – это дает возможность уменьшить вес обуви (используются облегченные ботинки) и дает более жесткую фиксацию на ноге. Это делает более комфортным передвижение по трассе. Такая обувь получила название «кошкботы» – это производная от двух слов «кошки» и «ботинки». В трудности для более точной постановки ног на фанере используется моно-зуб, в скорости используется конструкция с двумя передними плоскими зубьями для более сильного сцепления со льдом (рис.4).

Кроме основного снаряжения, у ледолаза должно присутствовать и дополнительное снаряжение.

## **Каска**

В связи с тем, что во время занятий по ледолазанию могут откалываться куски льда (на скорости), а также существует возможность срыва (на трудности), что за собой может повлечь удар о рельеф или травмирование ледовым инструментом, на голове спортсмена обязательно всегда должна присутствовать профессиональная каска для занятия альпинизмом. Реальных случаев, когда она пригождалась, не так много. Все современные каски сертифицированы и безопасны. Очень важен вес каски, так как во время занятий ледолазанием, она не должна мешать. Иногда каски предлагают с визором, чтоб лед не летел в глаза, но это не очень удобная конструкция (рис.5).

## **Страховочная система**

Страховочная система (обвязка) – важный элемент снаряжения, с помощью которых к ледолазу крепится веревка и осуществляется страховка спортсмена, что в итоге предотвращает травматизацию при срыве. В ледолазании используется нижняя страховочная система – беседка (рис.6). Она включает в себя пояс и ножные обхваты, имеет регулируемые пряжки и соединительные элементы. Страховочные системы должны всегда использоваться при занятии ледолазанием.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данное информационное пособие дает возможность ознакомиться со специальным снаряжением спортсмена-ледолаза. Собрана информация и дан обзор наиболее качественного и безопасного снаряжения.

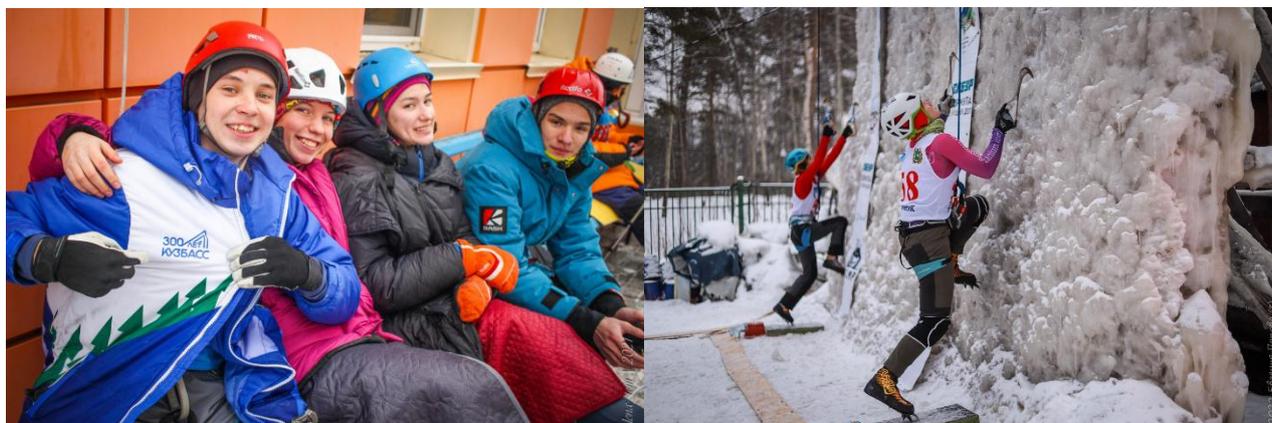
В связи с постоянным обновлением альпинистского снаряжения, информация дана на момент написания данной работы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байковский Ю.В. Теория и методика спортивного ледолазания: программа повышения квалификации (72 часа) / Ю.В. Байковский, Д.Н. Гиндия. – М.: РИО РГУФК, 2006. – 38 с.
2. Байковский Ю.В. Теория и методика горных видов спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм) 490 часов / Ю.В. Байковский, Д.Н. Гиндия. – М.: РИО РГУФК, 2006. – 38 с.
3. <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/ledolazanie/>
4. <https://alexclimb.com/category/chtotakoeledolazanie>
5. <https://www.popmech.ru/adrenalin/15216-led-i-kamen/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Рисунок 1



Теплая экипировка между стартами

Легкая экипировка для стартов

Рисунок 2



Ледовый инструмент



Ледовые инструменты в специальной обмотке

Рисунок 3



Красноярские айс-фифи



Айс-фифи на ледовой трассе

Рисунок 4



«Кошкботы» с моно-зубом для трудности



«Кошкботы» для скорости

Рисунок 5



Облегченная каска

Рисунок 6



Страховочная беседка