Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования

Дом детства и юношества «КЕДР»

Дидактические материалы

# «СПОРТИВНОЕ ЛЕДОЛАЗАНИЕ»

Автор: Темерева Ольга Ивановна

педагог дополнительного образования

Томск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ..... 3

2. ВИДЫ ЛЕДОЛАЗАНИЯ ..... 5

3. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕДОЛАЗАНИЯ ..... 8

4. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ЛЕДОЛАЗАНИЯ В РОССИИ ..... 9

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 10

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ..... 10

ПРИЛОЖЕНИЕ ..... . . .112

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

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ледолазание (от англ. Ice climbing) – это экстремальный вид спорта, в котором предусмотрено преодоление крутых ледовых склонов при помощи специального снаряжения на искусственном или естественном рельефе.

Ледолазание как отдельный вид спорта сформировался не так давно. Его прародителем считается альпинизм. Со временем ледолазание разделилось на несколько направлений: ледолазание по естественному рельефу (замершие водопады, реки и тд) и спортивное ледолазание по искусственному рельефу. Естественный рельеф в ледолазании – это замерзшие водопады, ручьи, реки, обледенелые скалы; искусственный рельеф в ледолазании – 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 России.

В России спортивное ледолазание сформировалось как отдельный вид спорта относительно недавно. Этот спорт представляет из себя сочетание техники скалолазания и использование специализированных ледовых инструментов.

В России на данный момент очень мало научно-методической и учебной литературы по спортивному ледолазанию. Современная подготовка ледолазов в нашей стране основывается на методических разработках для скалолазов и альпинистов.

Актуальность данного методического пособия определяется следующими параметрами:

1. Потребность в информации у родителей и их детей, занимающихся ледолазанием.
2. Необходимость в информировании педагогов и тренеров по ледолазанию для более глубокого понимания истории развития и структуры данного вида спорта.
3. Потребность в создании условий для успешного совершенствования ледолазов.

**Цель:** Анализ современного состояния одной из разновидностей альпинизма - спортивного ледолазания.

**Задачи**:

- Собрать информацию о современном спортивном ледолазании,
- Составить короткий обзор по структуре, истории развития ледолазания,
- Оформить информационный буклет для родителей и учащихся.

## 2. ВИДЫ ЛЕДОЛАЗАНИЯ

В спортивном ледолазании на данный момент существует несколько направлений: трудность, где ледолазы передвигаются по искусственному рельефу с использованием специализированного снаряжения за ограниченное время; драйтулинг, где ледолазы передвигаются по естественному рельефу с использованием специализированного снаряжения за ограниченное время; скорость, где ледолазы бегут по вертикальной стенке со льдом за максимально короткое время. Более подробно остановимся на двух из них.

**Скорость**

Ледовый тренажер для бега на скорость представляет из себя: ледовый рельеф высотой от 15 до 20 метров с углом уклона близким к 0 градусов. Ледовый рельеф образуется в результате планомерного заливания водой и лепкой мокрым снегом в зимнее время на специально построенной для этого конструкции (рис.1).

Летний тренажер для скоростного бега представляет собой 15 метровую стенку с углом наклона в 0 градусов, на поверхности которой набиты деревянные бруски-планки. Данный тренажер используется как подготовительный для постановки техники бега в ледолазании и использования в летнее время (рис.2).

Внизу тренажера на скорость располагаются электронные площадки для старта. Чаще всего используются две площадки для старта спортсменов при парной гонке. На финише трассы расположена электронная кнопка и табло времени. В этом виде ледолазания используется верхняя страховка. Веревка, идущая от спортсмена к страхующему, закрепляется наверху тренажера на две страховочные точки. В команде страхующих два человека, первый через спортивную систему и блок «карабин - восьмерка» выбирает веревку, идущую от спортсмена, второй страхующий выбирает веревку от восьмерки. Это нужно для

организации безопасной страховки из-за скорости передвижения спортсменов (рис.3).

В ледолазании в дисциплине скорость существует два вида стартов:

1. Старт со стартовой площадки по сигналу или объявлению голосом.
2. Отложенный старт. Спортсмен стартует со стартовой черты, подбегает к тренажеру и начинает подъем.

Спортсмен бежит по вертикальной ледовой поверхности и на финише ударяет «фифой» по финишной кнопке.

Существует два регламента для соревнований на скорость: парная гонка и индивидуальное лазание. При парной гонке побеждает первый пришедший к финишу спортсмен; при индивидуальном лазании — учитывается результат по времени лучшей попытки.

При срыве спортсмен дисквалифицируется. Срывом считается отрыв трех конечностей спортсмена от тренажера или срабатывание страховки.

**Трудность**

Тренажер для трудности собирается из металлических конструкций, на которые крепятся фанерные щиты, на эти щиты крепят ледолазные зацепы и ледовые элементы (бочки, ледовые фрагменты, модули) (рис.4).

Для соревнований разрабатываются специальные трассы.

На трудности используется нижняя страховка. Для обеспечения безопасности страхующий использует «систему» (беседка), карабин и «восьмерка» (в последние несколько лет - самосхватывающая система «гри-гри»).

Стартом является отрыв спортсмена от земли. Время прохождения трассы ограниченно (так называемое «контрольное время»). При прохождении трассы спортсмен забивает кошки в поверхность тренажера, ледовые инструменты ставит на зацепы. Результат прохождения трассы засчитывается по финишной (достигнутой) зацепке или по количеству вщелкнутых оттяжек (рис.5).

Важное замечание! Заниматься ледолазанием можно начинать с 7-10 лет, но только с тренировок по общей физической подготовке и постановке базовой техники скалолазания. На следующей ступени можно начинать тренироваться уже с инструментами, а с 13 лет ребята уже могут начинать выступать на российских и международных стартах.

## 3. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕДОЛАЗАНИЯ

Считается, что ледолазание зародилось в Альпийских горах. В 19 веке Альпы были популярны у путешественников. Для безопасного передвижения по местности требовалось специальное снаряжение. Есть мнение, что ледолазание началось с момента, когда 1908 году 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.

Ледолазание вышло из альпинизма, как и скалолазание, и стало самостоятельным направлением. Для более успешных восхождений альпинистам требовались дополнительные тренировки перед сезоном в горах на скальных и ледяных рельефах. Эти тренировки и стали первыми прообразами отдельных видов спорта: скалолазание и ледолазание.

Впервые соревнования по преодолению альпинистами ледового рельефа провели в СССР в 80-е годы 20-го века, из-за этого, родиной спортивного ледолазания считается Россия. С конца 90-х годов начинают проводиться международные соревнования по ледолазанию. Розыгрыш первого Кубка Мира состоялся в 2000 году.

В современном спортивном ледолазании используются искусственный рельеф, который специальным образом готовится к соревновательным стартам. Используются разные технологии: в одном – на естественный скальный рельеф намораживают лед, в другом – используют ледяные кубы, в еще одном – определенным образом готовят ледовую трассу: так называемый вертикальный

каток. Вертикальная конструкция используется в дисциплине «скорость», на нее специально намораживается лед, естественные трассы используются очень редко.

Российские спортсмены считаются сильными участниками на международных стартах и часто входят в пятерку лидеров. Кроме России ледолазание активно развивается во Франции, Швейцарии, Финляндии и других европейских странах, также ледолазание представлено в странах Азии и Америки, так что конкуренция на международных стартах и количество участников достаточно большое.

Есть предположение, что ледолазание вслед за скалолазанием может войти в состав Олимпийских видов спорта. Главные страны, которые активно продвигают эту идею – Россия и Южная Корея. На Олимпиаде в Сочи в 2012 году проходил показательный фестиваль ледолазания, для наглядной демонстрации Международному олимпийскому комитету зрелищности и красоты этой дисциплины.

## 4. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ЛЕДОЛАЗАНИЯ В РОССИИ

Главным центром ледолазания в России считается г. Киров. Именно в этом городе началась круглогодичная подготовка спортсменов и проведение соревнований. Очень важную роль в этом развитии сыграл уроженец Кирова, альпинист и главный тренер сборной России по ледолазанию Павел Шабалин. Другим большим центром российского ледолазания считается г. Тюмень. Также спортивное ледолазание активно развивается в других городах: Кемерово, Анжеро-Судженск, Москва, Санкт-Петербург, Хабаровск и Екатеринбург.

Более 10 лет спортивное ледолазание развивается в г. Томск. В самом начале ледолазанием в Томске занимались на ледовых «сосульках», которые образовывались зимой на водонапорных башнях. Затем активная группа энтузиастов стала заливать крутые склоны реки Ушайки. На этих склонах

проводились тренировки детских и молодежных клубов, а также соревнования по ледолазанию.

С 2015-го года Томской федерации альпинизма был передан в эксплуатацию т.н. Большой трамплин, находящийся в лесном массиве Академгородка. С помощью большой команды волонтеров на его базе был построен тренажер для занятий ледолазанием. С этого же года Томск начал проводить соревнования федерального уровня для спортсменов нашей страны.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном методическом пособии представлен обзор современного состояния одной из разновидностей альпинизма – спортивного ледолазания. Приведено краткое описание истории, разделение по видам и возможное направление развития этого спорта.

## 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://yandex.ru/search/?clid=2186621&text=3.+https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9B%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&lr=67&redircnt=1644828421.1
4. https://pandia.ru/text/78/371/509.phphttps://yandex.ru/search/?text=https%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2F78%2F371%2F509.php&lr=67&clid=2186621
5. http://www.fitfit.ru/zhurnal/napravleniya/ledolazanie-5494-article.html

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Рисунок 1

Подготовка ледового тренажера для скорости

Рисунок 2

Летний тренажер

Рисунок 3

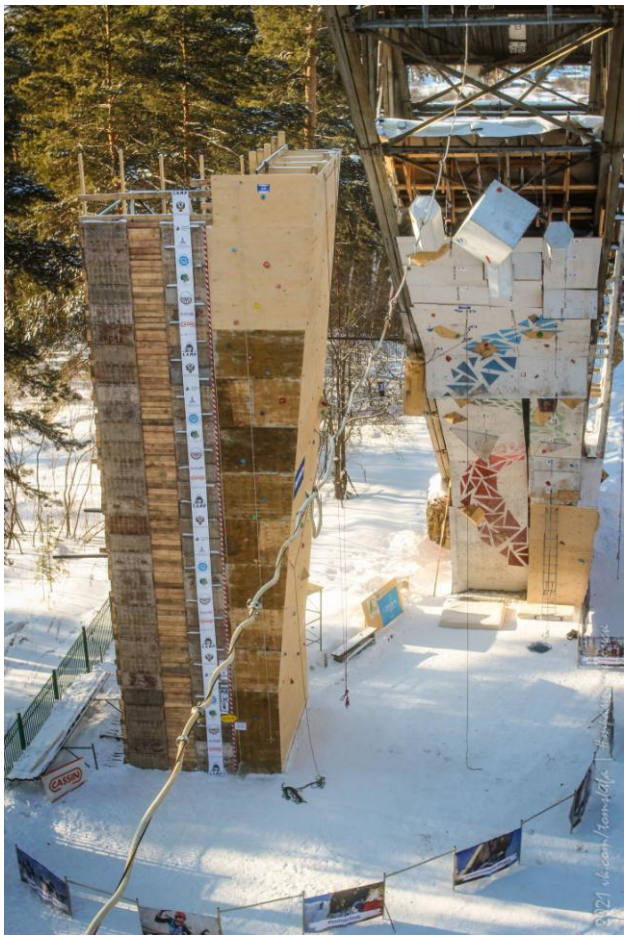
Две площадки для старта спортсменов

Удар «фифой» по финишной кнопке

Рисунок 4

Тренажер для трудности с подвесными модулями

Рисунок 5



Тренажер для трудности

Прохождение трассы на трудность