

## **СКАЛОДРОМ КАК СРЕДСТВО ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**Терентьева Г.А.**

**Научный руководитель – доцент Кулешов В.И.**

*Сибирский федеральный университет*

Официальное скалолазание зародилось 60 лет назад в СССР. Зародившись как разновидность альпинизма скалолазание в настоящее время – самостоятельный вид спорта. Появление спортивного скалолазания, его признание, навсегда изменило этот вид спорта, и возникновение скалолазных стендов – скалодромов стало неизбежными. Скалолазание – вид спорта и активный отдых, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. На современном этапе практически все официальные соревнования высокого ранга в нашей стране и за рубежом проводятся на искусственном рельефе – скалодромах, представляющих собой стенки с переменным углом наклона к горизонту, на поверхности которых, по средствам резьбовых соединений, закреплены специальные съемные зацепы.

Важным достоинством скалодромов является их доступность. С переходом скалолазания в спортивные залы появилась возможность заниматься этим видом спорта практически любому желающему, появляются специализированные спортивные школы, клубы и секции. Скалолазание – это интересный, разносторонний и сложно координационный, вид спорта, развивающий все группы мышц, что является причиной повышенного интереса к этому виду спорта школьников и молодежи.

С точки зрения уровня подготовки, спортсменов можно разделить на начинающих, и профессионалов, соответственно обладающих разными возможностями. Методы и средства организации тренировочного процесса, в том числе и скалодром, следует выбирать как раз в зависимости от достигнутого уровня подготовки спортсмена. Существуют разные типы скалодромов, отличающиеся по конструкции, габаритам и основному назначению. Предложенная мной классификация скалодромов составлена на основе деления спортсменов в зависимости от их уровня подготовки.

Как правило, для начинающих спортсменов больше подходят скалодромы, имеющие угол отклонения от вертикали, не превышающий 30 градусов (рисунок 21).



Рис. 21. Скалодром для начинающих

Профессиональные спортсмены могут тренироваться на скалодромах различного типа, с разнообразным рельефом и величина угла отклонения от вертикали таких скалодромов может превышать 30 градусов (рисунок 22).



Рис. 22. Скалодром для профессиональных спортсменов

Для достижения высоких результатов спортсменам необходимо учитывать множество факторов, и одним из основных факторов является средство организации тренировочного процесса – скалодром.

Сегодня, явно прослеживается недостаток, связанный с отсутствием необходимого количества скалодромов высокого, международного уровня. Отсюда снижение результативности на международных соревнованиях, в дисциплинах лазания на трудность и скорость, так как в этих видах особенно важно наличие скалодрома, отвечающего требуемым критериям: высота, большая площадь, разнообразие рельефа, универсальность, доступность, качественное обслуживание – постановка трасс.

Отчетливо это можно увидеть, посетив спортивные центры Европы, стран Азии и Америки, где созданы все условия для эффективных тренировок, как для начинающих спортсменов, так и для профессионалов (рисунок 23).



Рис. 23. Спортивный зал в Австрии (г. Вена)

Скалодромы в таких спортивных залах, как правило, имеют свою отдельную территорию, не конкурирующую с другими видами спорта, тренировки проходят с утра до вечера, разграниченные по времени для различных групп (профессионалов и начинающих) и трассы для спортсменов регулярно обновляются и совершенствуются.

Внедрение скалодромов в общеобразовательные школы и учебные заведения профессионального образования дает возможность проводить занятия, как во время уроков физической культуры, так и во внеурочное время. А это позволяет поддерживать: здоровый интерес школьников и молодежи к спорту, общее физическое развитие, популяризацию активного отдыха и здорового времяпрепровождения, а также увеличивает шансы выявить талантливых и способных ребят для их дальнейшей профессиональной спортивной карьеры.

В нашем городе существует спортивная школа по скалолазанию, в распоряжении которой находятся всего 2 скалодрома и тренера школ проводят занятия, разделяя выделенное время для тренировок, как для начинающих спортсменов, так и для профессионалов, при этом занятия проходят одновременно у нескольких тренеров. Таким образом, в настоящее время существует проблема с перегруженностью скалодромов, то есть спортсменам недостаточно времени для тренировок. Строительство дополнительных скалодромов могло бы значительно улучшить положение дел.