

**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«СКАЛОЛАЗАНИЕ» В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

Автор: Христенко Альбина Ахметовна,
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ № 98 г. Челябинска»

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические основы скалолазания.....	6
1.1.История возникновения скалолазания.....	6
1.2.Скалолазание, как вид спорта.....	8
Глава 2. Теоретические основы организации занятий по дополнительной программе «Скалолазание» для школьников.....	10
2.1. Содержание занятий по скалолазанию.....	10
2.2. Значение дополнительной программы «Скалолазание» для школьника. .	13
Глава 3. Методические аспекты дополнительного образования «Скалолазание» для школьников.....	16
3.1. Психологический настрой при скалолазании.....	16
3.2. Техника безопасности при организации занятия по скалолазанию.....	18
Заключение.....	20
Список литературы.....	22

Введение

Актуальность. Скалолазание – вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания – не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Актуальность темы состоит в том, что развитие физических способностей напрямую влияет на достижения в спортивном скалолазании. Этот вид спорта требует максимального развития всех основных качеств – быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость. А также качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы. И лишь в зависимости от конкретной специализации спортсмена одно из качеств может иметь доминирующий характер.

В 2010 году МОК официально признал спортивное скалолазание олимпийским видом спорта, претендующим на включение в программу летней Олимпиады 2020 года.

Актуальность определила тему нашей работы: «Влияние дополнительного образования «Скалолазание» на школьника в сочетании с образовательной программой по физической культуре»

Цель работы: раскрыть теоретические и методические основы влияния дополнительного образования «Скалолазание» на школьника в сочетании с образовательной программой по физической культуре».

Задачи:

1. Раскрыть теоретические основы скалолазания, как вида спорта.

2. Изучить теоретические основы организации занятий по дополнительной программе "Скалолазание" для школьников.

3. Изучить методические аспекты организации занятий по дополнительной программе "Скалолазание" школьников.

Методы: теоретический анализ литературных источников, синтез, конкретизация.

Практическая значимость заключается в возможности использования материалов работы для подготовки программы дополнительного образования..

Глава 1. Теоретические основы скалолазания

1.1. История возникновения скалолазания

Скалолазание как способ преодоления скального рельефа человеком в процессе освоения и приспособления к жизни в горных районах возник очень давно. Скалолазание как преодоление скального рельефа не с целью решения утилитарных житейских задач (охота, поиск кратчайших путей в горах и т. п.), а для самоутверждения, решения спортивных задач, т.е. как разновидность активного отдыха и спорта, возникло в горных районах в XIX веке.

Занятие скалолазанием в свободное время получило широкое распространение в Европе: скальные районы Германии (Саксонская Швейцария, Циттауские горы и др.), Австрии (Тирольские Альпы), скалы Шотландии, Ирландии, Швейцарии и др. стран. В России более 150 лет тому назад в окрестностях Красноярска зародилось лазание на Красноярских столбах — столбизм.

В США в начале XX века зародилось и стало уверенно развиваться лазание по скалам в Йосемитском национальном парке.

По мере развития скалолазания в мире осваивались новые районы. В настоящее время в мире насчитывается более 2500 районов занятия скалолазанием.

Во второй половине XX века скалолазание стало признанным во всём мире видом спорта, по которому регулярно проводятся международные соревнования.

В самом начале своего существования скалолазание являлось способом подготовки альпинистов, но с 1947 года все изменилось. В этом году на скалах Домбая были проведены первые официальные соревнования в СССР. С этой даты отсчитывается история этого вида спорта. Спустя 8 лет, в 1955 году, был проведен уже первый чемпионат по спортивному скалолазанию СССР, который прошел в Крыму на Крестовой скале [3, с. 32].

Основателем этого вида спорта является заслуженный тренер СССР И. И. Антонович. Им были разработаны правила соревнований, методика их проведения и организация. Он так же сформулировал первые рекомендации по подготовке скалолазов. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. С. 4.

С 1972 начались бурные дискуссии по поводу включения спортивного скалолазания в программу Олимпийских игр, но до сих пор эти дискуссии продолжаются и скалолазание ждет своей очереди на звание олимпийского вида спорта.

Начиная с того же 1972 года стали появляться специальные тренажеры для скалолазов, сначала деревянные, а позже из специальных щитов с шершавой поверхностью и с навинченными зацепками различной формы и размеров. Их строили сами спортсмены с большим энтузиазмом. До 1989 соревнования проводились на естественном рельефе, параллельно они стали проводиться и на тренажерах. С 1990 года соревнования на Кубок мира, чемпионаты мира и Европы решили проводить только на искусственных рельефах Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). СПб: СПбГУ, 2004. С. 4.

В 1973 году был создан Всесоюзный тренерский совет по скалолазанию при Федерации альпинизма ДСО профсоюзов, объединивший ведущих специалистов и позволивший развить передовые идеи в области теории и методики скалолазания Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. С. 5..

В 1976 году были проведены первые международные соревнования в Абхазии, в которых приняли участие более 10 стран. В этом же году три советских скалолаза впервые выполнили нормы мастера спорта СССР международного класса [3, с. 76].

С 1992 года отсчитывает свое существование Федерация Скалолазания России (ФСР), её президентом был избран А.Н. Хороших. На сегодняшний день целью ФСР является всестороннее развитие и пропаганда скалолазания как отечественного вида спорта в России и на международном уровне. В 1994 году президентом стал В.С. Мешков. В феврале 1999 года - А.Е. Пиратинский

Правила соревнований. Требования и методические указания / А.Е. Пиратинский. М.: Федерация скалолазания России, 2006. С. 4.

Начиная с 2005 года Федерация скалолазания России является членом Олимпийского комитета России, с этого же года стала членом Международного Союза альпинистских ассоциаций с правом голоса для России.

1.2. Скалолазание, как вид спорта

Скалолазание – вид спорта, в котором задача спортсменов пройти заранее подготовленную трассу на естественном рельефе - скалы, или искусственном – скалодром. Скалодром имитирует скальный рельеф и находится в специальном помещении, благодаря которому скалолазы могут тренироваться круглый год и не зависеть от погодных условий, а любители активного отдыха могут прийти в любое удобное для них время. Занятия же на естественном рельефе напрямую зависят от капризов погоды, начавшийся внезапно дождь может надолго затянуть соревнования.

На данный момент в соответствии с Международными правилами по спортивному скалолазанию соревнования проводят по следующим направлениям:

- лазание на скорость;
- лазание на трудность;
- боулдеринг.

Лазание на скорость заключается в прохождении трассы за минимальный отрезок времени. Для этого вида используется верхняя страховка. Является дисциплиной скалолазания с 1987 года.

Лазание на трудность заключается в преодолении трассы и взятии топа (top – от английского «вершина»). Перед прохождением трассы участнику выделяется небольшое количество времени для просмотра и обдумывания своих действий, дается всего одна попытка с ограниченным лимитом времени, от 4 до 15 минут. Является наиболее распространённой дисциплиной, победа в этом виде является наиболее престижной.

Боулдеринг – серия коротких сложных трасс, состоящих из 5-8 зацепов. По французской системе на прохождение дается 4-6 минут с неограниченным количеством попыток. Название этого вида скалолазания происходит от английского «boulder» - валун, «bouldering» - лазание по валунам.

Скалолазание на пути к популяризации претерпело как взлеты, так и падения. На данный момент оно имеет все предпосылки для развития и дальнейшего роста заинтересованности этим видом спорта.

Самой главной поставленной задачей для Федерации скалолазания России и Международной федерации, на данный момент, является включение скалолазания в программу Олимпийских Игр [2, с. 43].

Глава 2. Теоретические основы организации занятий по дополнительной программе «Скалолазание» для школьников

2.1. Содержание занятий по скалолазанию

Подготовка в скалолазании, как и в другом любом виде спорта, разделяется на три периода: этап начальной подготовки, тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Рассмотрим каждый этап подробнее.

Этап начальной подготовки скалолаза – это подготовительный этап спортивной тренировки. Его основными задачами являются: привитие интереса к занятиям и отбор наиболее способных. На этом этапе очень важно выделить детей, которые имеют наибольшие задатки для занятий скалолазанием. Помимо этого, занятия на начальном этапе включают в себя освоение техники безопасности, основ гигиены и самоконтроля. При занятиях с детьми очень важно, чтобы они знали и соблюдали технику безопасности на занятиях по скалолазанию, так как это вид спорта с высоким риском для здоровья. Занимающиеся должны знать правила поведения как в спортивном зале, так и непосредственно на скалодроме, как при лазании траверса, так и при выполнении нижней и верхней страховки, ведь от во многом зависят здоровье детей. Тренировочные занятия на подготовительном этапе направлены в основном на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовки, а так же на развитие необходимых скалолазу таких физических качеств как: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, равновесие.

На данном этапе очень важно замотивировать и заинтересовать занимающихся. Для того чтобы дети не потеряли интерес к занятиям, в них нужно использовать игровой и соревновательный метод физического воспитания. Игровой метод, благодаря фактору удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса к тренировкам, а соревновательный метод оказывает положительное влияние тем, что

проявляет такие качества как: воля к победе и упорство. Кроме этих двух методов на начальном этапе используется целостно-конструктивный метод для разучивания несложных двигательных действий и расчлененно-конструктивный метод для разделения сложных двигательных действий на отдельные фазы или элементы. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно, а затем осваивают трудные выделенные элементы.

За этапом начальной подготовки следует тренировочный этап. Он состоит из двух этапов: начальной специализации и углубленной специализации. Рассмотрим каждый из них в отдельности.

Этап начальной специализации заключается в развитии специальной физической подготовки, а также овладение основами техники и тактики в скалолазании. В этот период продолжается всесторонне развитие физической подготовленности. Кроме того, занимающиеся начинают приобретать и накапливать опыт соревновательной деятельности.

На этапе углубленной специализации продолжается совершенствование техники лазанья, происходит развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости, а также происходит накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований. Участие в соревнованиях дает положительный результат, занимающиеся стремятся к повышению достигнутых результатов.

К уже разобранным методам физического воспитания на данном этапе добавляются: метод стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнений для достижения и закрепления адаптационных перестроек в организме; методы переменного упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой; круговой метод для совершенствования всех физических качеств [4, с. 32].

Третьим этапом тренировочного процесса является этап совершенствования спортивного мастерства. Группы на этом этапе формируются исходя из достигнутых результатов в соревновательной деятельности и положительной динамики в росте спортивных показателей. На данном этапе происходит совершенствование техники лазанья, а так же

освоение повышенных тренировочных нагрузок. Кроме того происходит дальнейшее накопление соревновательного опыта на более высоких уровнях, следовательно и достижение спортивных результатов, выполнение нормативов КМС, МС.

На этапе совершенствования спортивного мастерства используются те же методы физического воспитания, что и на первом и втором этапах.

На каждом этапе тренировочного процесса обязательно должно происходить овладение теоретическими знаниями основ теории и методики физической культуры и спорта. Это нужно для приобретения спортсменами знаний о сущности избранного вида спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Разбираются такие вопросы как: история развития скалолазания, сведения о физиологических основах тренировки, роль общей и специальной физической подготовки в спортивной тренировке, основы методики обучения, правила и организация соревнований, гигиенические знания, умения и навыки. Все это нужно, если занимающийся хочет добиться высоких результатов. Для овладения теоретическими знаниями проводятся лекции, семинарские занятия, происходит просмотр тематических фильмов. Эти формы занятий относятся к словесным методам и методам обеспечения наглядности.

Содержание тренировочного процесса по скалолазанию так же включает в себя психологическую подготовку спортсменов. Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2012. С. 138. Огромную роль в психологической подготовке играет мотивация на достижение определенного результата в соревновательной деятельности и в процессе подготовки к ней, это формирует спортивный характер занимающегося.

Методами психологической подготовки спортсменов являются сопряженные методы, включающиеся в себя общие психолого-

педагогические методы, например, метод программирования и моделирования соревновательной деятельности и специальные методы психологической подготовки, например, психологические тренинги и стимуляция деятельности в экстремальных условиях.

Восстановительные мероприятия так же занимают одно из важных мест в организации занятий по скалолазанию. Они включают в себя четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия. Гигиенические средства заключаются в соблюдении режима дня, труда и отдыха, гигиенических требований к местам занятий, снаряжению, инвентарю. Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание и витаминизацию. С помощью психологических средств происходит обучение приемам психорегулирующей тренировки.

Медицинское обследование является одним из главных мероприятий в организации тренировочного процесса в скалолазании. Основной задачей медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья занимающихся, с помощью углубленных, комплексных и текущих осмотров [5, с. 48].

2.2. Значение дополнительной программы «Скалолазание» для школьника

Направление «Скалолазание» входит в туристско-краеведческую направленность. Педагогическая наука ставит перед собой цель воспитания здорового, сильного, гармонически развитого человека. Одной из важных задач учреждения является обеспечение необходимых условий для личностного развития укрепления здоровья.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка юных скалолазов к соревнованиям краевого уровня;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости,

ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие; выполнение контрольных нормативов;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов; выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- овладение знаниями теории, выполнение разрядных требований юношеского разряда.

Основными направлениями организации деятельности объединения является:

- спортивно-оздоровительное;
- массовый спорт.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- проведение открытых уроков;
- медицинский контроль [6, с. 43].

Выделяют следующие планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы:

Личностные результаты: формирование ответственного отношения к обучению; знание социальных норм, правил поведения; готовность и способность обучающихся к саморазвитию; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения; формирование основ экологической культуры.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;

Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

Познавательные: формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Предметные результаты: знание основ безопасной жизнедеятельности; физическое совершенство; навыки скалолазания и туристского быта; навыки участия в соревнованиях

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что дополнительное образование (спорт) дает возможность усваивать учебную программу по физической культуре (сдаче ГТО, определять физическую подготовку школьника - нормативы, участвовать в олимпиаде по ФК, участвовать в спортивно-массовых мероприятиях городской спартакиады школьников, так и на области.

Глава 3. Методические аспекты дополнительного образования

«Скалолазание» для школьников

3.1. Психологический настрой при скалолазании

Успешное прохождение технического скального маршрута во многом зависит от верного психологического настроя скалолаза. Отсюда следующие рекомендации.

Верить в себя и не сдаваться. Иногда кажется, что сделать следующее движение невозможно, что ноги вот-вот соскользнут, пальцы разогнутся, зацепка слишком далеко, и что вообще все это выше человеческих сил. Но если у вас есть надежная верхняя страховка, нет абсолютно никаких причин не попробовать ситуацию преодолеть. Зачем говорить "нет, я не могу" и добровольно зависать на веревке, когда можно все же попытаться сделать следующее движение, пусть и рискуя срывом. А вдруг получится? К величайшему удивлению, очень часто получается. Просто мы не совсем точно знаем, где лежат пределы наших сил. С практикой придет опыт, и вы сможете более точно оценивать, что вы можете, а что нет. Но не пробуя, этого не познать. Так что рекомендация первая, самая тривиальная и самая главная: верь в себя и не сдавайся! Вообще полезно анализировать каждое зависание на веревке. И если оно произошло добровольно, от неверия в свои силы, сильно себя ругать, глубоко и искренне раскаиваться и обещать, что больше этого не повторится. Такая же, если не большая вера в свои силы необходима и при лидировании. Если в сложной ситуации человек теряет веру в себя, останавливается и начинает паниковать, его шансы сорваться куда больше, чем если он твердо двигается вперед. Правда, здесь надежность страховки тоже должна приниматься во внимание.

Слабина верхней страховки. Большинство начинающих скалолазов требуют от своих страхующих постоянно держать верхнюю страховочную веревку в натянутом состоянии. Легко понять, что это создает им психологический комфорт на маршруте. Однако одновременно это развивает достаточно вредную привычку постоянно полагаться на веревку, как только

на пути встречаются трудности. Вредно это и с точки зрения тренировки, потому что меняет распределение сил и мешает развиваться чувству равновесия, которое так важно в скалолазании. Более того, натянутая веревка зачастую не помогает проходить маршрут, а мешает. Поэтому следует взять себе за правило постоянно лазить с небольшой слабиной страховочной веревки при верхней страховке. Исключение следует делать только в тех редких ситуациях, когда слабина по каким-либо причинам может быть опасна, а также если из-за слабины скалолаз не сможет возобновить движение в случае срыва, что случается на маршруте с очень сильным отрицательным наклоном или на траверсе [1, с. 34].

Экономия сил. Пожалуй, наиболее острой проблемой для многих скалолазов на отвесной или нависающей стене бывает то, что даже при наличии хороших зацепов у них очень быстро устают руки, мышцы предплечий наливаются кровью и отказываются подчиняться. Панацеи от этого явления нет, но уменьшить его проявления можно, также, как и усталость вообще. Отсюда следующие рекомендации: переносить тяжесть тела на ноги; опускать пятки; использовать каждую возможность для отдыха; двигаться быстро; выпрямлять руки; постановка пальцев; разогрев мышц.

Физическая подготовка. Важность силы и выносливости в скалолазании трудно переоценить. Правда стоит отметить, что среди хороших скалолазов весьма немного качков. Первостепенную важность для скалолазания имеют мышцы предплечий, оперирующие кистями рук, и мышцы плечевого пояса, несколько меньшую – мышцы брюшного пресса и спины.

Попытка важнее результата. Каждое движение, которое поначалу кажется выше ваших сил, заносится в копилку вашего мастерства, если вы все-таки делаете его успешно. Из таких единичных совершённых движений создается база данных ваших навыков, на основании которой вы принимаете то или иное решение о том или ином движении на маршруте. Накопление этой базы данных является ключом к улучшению вашей техники

скалолазания. Ценность этой информации трудно переоценить, причем чем более сложное движение, тем выше ценность информации о нем.

3.2. Техника безопасности при организации занятия по скалолазанию

1. Общие требования:

1.1. Используемое снаряжение должно соответствовать требованиям UIAA.

1.2. Лазание по стенду допускается только в специализированной скальной обуви.

1.3. Занимающимся лицам запрещается лазать по стене без страховки. Лазать по стене можно только с гимнастической, верхней или нижней страховкой.

1.4. Во время лазания с гимнастической страховкой занимающимся лицам запрещается подниматься на стену выше 3-х метров или 2-го щита по рукам.

1.5. Верхняя и нижняя страховка могут осуществляться только с использованием гри-гри и при наличии навыков страхования.

1.6. Запрещается находиться друг под другом во время лазания.

1.7. Запрещается при лазании братья за крючья (шлямбуры) руками.

2. Требования при лазании с верхней страховкой:

2.1. Следить за тем, чтобы страховочная веревка была закреплена не менее чем на двух точках. В том числе при лазании с выщелкиванием по нависанию.

2.2. Страховочная система должна быть правильно одета и застегнута.

2.3. Страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо прищелкнута одним карабином, муфта которого должны быть закрыта. Недопустимо вщелкивание «карабин в карабин».

Правильно вщелкнутый карабин должен пройти через две петли на страховочной системе и петлю «восьмерка» на веревке.

Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.

2.4. Во время движения по стене скалолазы не должны отклоняться от линии трассы во избежание опасного маятника.

2.5. Страхователю запрещается протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью.

2.6. Страхователь своего партнера обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

2.7. Запрещается лазать с верхней страховкой по нависающим трассам.

3. Требования при лазании с нижней страховкой:

3.1. Привязываться к страховочной веревке можно только узлами «восьмерка» или «двойной булинь».

3.2. Обязательно «прощелкивание» в первую оттяжку на высоте не выше 3-3,5 метров.

3.3. Расстояние между оттяжками не должно превышать два метра.

3.4. До «прощелкивания» в первую оттяжку должна осуществляться гимнастическая страховка.

3.5. Скалолаз, лезущий с нижней страховкой обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение не падало вниз.

4. Ответственность за возможные последствия нарушений требований по технике безопасности несут непосредственные нарушители.

5. К занятиям спортом допускаются только лица, ознакомленные с правилами по технике безопасности.

6. Администрация оставляет за собой право прекратить допуск занимающегося лица на территорию спортивного комплекса «Скала сити» в случае нарушения им правил по технике безопасности [2, с. 54].

Заключение

Теоретическое и методическое изучение влияния дополнительного образования «Скалолазание» на школьника в сочетании с образовательной программой по физической культуре» позволило нам заключить следующее:

1. Скалолазание как способ преодоления скального рельефа человеком в процессе освоения и приспособления к жизни в горных районах возник очень давно. Скалолазание – вид спорта, в котором задача спортсменов пройти заранее подготовленную трассу на естественном рельефе – скалы, или искусственном – скалодром. На данный момент в соответствии с Международными правилами по спортивному скалолазанию соревнования проводят по следующим направлениям: лазание на скорость; лазание на трудность; боулдеринг.

2. Направление «Скалолазание» входит в туристско-краеведческую направленность. Одной из важных задач учреждения является обеспечение необходимых условий для личностного развития укрепления здоровья. Подготовка в скалолазании, как и в другом любом виде спорта, разделяется на три периода: этап начальной подготовки, тренировочной этап и этап совершенствования спортивного мастерства. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах; проведение открытых уроков; медицинский контроль.

3. Успешное прохождение технического скального маршрута во многом зависит от верного психологического настроения скалолаза. Также необходимо соблюдать соответствующую технику безопасности при организации занятия по скалолазанию

Дополнительное образование (спорт) дает возможность усваивать учебную программу по физической культуре (сдаче ГТО, определять физическую подготовку школьника - нормативы, участвовать в олимпиаде по

ФК, участвовать в спортивно-массовых мероприятиях городской спартакиады школьников, так и на области.

Таким образом, цель нашей работы достигнута, задачи решены.

Список литературы

1. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2001.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
3. Байковский, Ю.В. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.В. Байковский. – М.: Советский спорт, 2006. – 157 с.
4. Новиков, Н.Т. Обеспечение безопасности скалолаза / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова. – М.: СПбГУ, 2009. – 50 с.
5. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005. – 156 с.
6. Пиратинский, А.Е. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / А.Е. Пиратинский. – М.: ФСР, 2002. – 322 с.
7. Смолина, О.Ю. Основы скалолазания: Методические рекомендации / О.Ю. Смолина, И.А. Заморев – Тюмень, 2016. – 48 с.