

**СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ В РОССИИ: ОТ ИСТОКОВ
И ДО НАШИХ ДНЕЙ**

**SPORTS ROCK-CLIMBING IN RUSSIA: FROM THE ORIGIN
AND TO OUR DAYS**

*Платонова Полина Вадимовна, студент,
Теряева Марина Александровна, преподаватель физической культуры,
Уральский Федеральный Университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Platonova Polina Vadimovna, student,
Teryaeva Marina, physical education teacher
Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia
marinateryaeva@rambler.ru
p.v.platonova@gmail.com*

Аннотация. В статье представлен краткий обзор развития спортивного скалолазания с момента начального этапа, периодом его развития по настоящее время, когда приобрело статус олимпийского вида спорта. А также изменение положения скалолазания в спортивной культуре.

Ключевые слова: спортивное скалолазание, история, развитие, виды, перспективы.

Annotation. The article presents a brief overview of the development of sports climbing from the moment of the initial stage, the period of its development to the present, when it acquired the status of an Olympic sport. Climbing in sports culture.

Index terms: sports climbing, history, development, types, perspective.

Скалолазание – сложнокардиоционный вид спорта, развивающий такие качества как сила, выносливость, ловкость. Хотя многие и считают его специфическим и экстремальным, все же во всей России, и в частности в Екатеринбурге, открываются новые площадки для занятий.

В России скалолазание получило большое значение, развитие еще в довоенные и военные годы, когда имело практическое значение (высотные работы, преодоление скальных препятствий и др.).

В процессе развития скалолазание разделилось на 5 видов:

1. Лазание на скорость. Простой маршрут, который спортсмен проходит на скорость.

2. Лазание на сложность. Важна высота подъема:

a. On-sight – подъем с первой попытки.

b. Afterwork – заранее отработанный путь

3. Боулдеринг – сложные короткие (5-8 перехватов) трассы без использования страховочной веревки, для обеспечения безопасности особое внимание уделяется матам.

4. Традиционное скалолазание – при лазании страховка обеспечивается самостоятельно скалолазом с помощью различных страховочных систем

5. Лазание без страховки. Настоящий экстрим – для очень хорошо подготовленных скалолазов.

Спортивное скалолазание – относительно молодой, стремительно развивающийся вид спорта в России, обладающий колоссальным потенциалом для развития, имеющий интересную историю и традиции, а также перспективных спортсменов абсолютно всех возрастов.

Как самостоятельный вид спорта, оно появилось еще в 1947 году, когда Иван Иосифович Антонович, руководитель учебной части альпинистского лагеря «Молния», на скалах Домбая провел первые в мире официальные состязания по скалолазанию с программой, положением, правилами и призами. Первый шаг был сделан, это способствовало дальнейшему активному развитию этого вида спорта.

В дальнейшем для подготовки к горным альпинистским восхождениям, стали появляться тренажеры, имитирующие естественный рельеф. Число заинтересованных благодаря этому увеличивалось, перерастая в спортивное движение. Позиции скалолазания укреплялись.

1953–1960 – следующий этап в формировании скалолазания. В начале этого этапа прослеживался определенный упадок, но в итоге уровень соревнований, мастерство спортсменов возросло, расширилась территориальная область проведения соревнований, в том числе были освоены горы Крыма.

1960–70 годы – по мере совершенствования оборудования и техники стали меняться правила соревнований, усложняться трассы, а также образовались первые секции по скалолазанию, где начали применять первые методики для подготовки юных спортсменов.

1971–85 годы – скалолазание вышло на мировую арену. И уже в 1986 году наше государство – прародитель скалолазания как мирового вида спорта – было удостоено чести стать организатором первого Кубка Европы по скалолазанию, который состоялся в Ялте с участием спортсменов из четырнадцати стран.

В 1989 году в Ялте был организован завершающий в истории спортивного скалолазания этап Кубка мира на скалах. Решением международной Федерации все последующие состязания высшего ранга проводились в закрытых помещениях на скалодромах. Основными причинами принятия данного решения были погодные факторы, желание сформировать одинаковые и комфортные условия для спортсменов, болельщиков, журналистов и других СМИ, а также проблема охраны окружающей среды при подготовке трасс.

Многолетний труд, надежды и ожидания людей, живущих скалолазанием и интересующихся им, переросли в новое масштабное событие. В 2016 году на 129 сессии Международного олимпийского комитета в Рио-де-Жанейро исполнительный совет утвердил к введению в программу летних олимпийских игр 2020 года в Токио 5 видов спорта, среди которых было и спортивное скалолазание. Данное событие изменило историю формирования скалолазания как вида спорта. По поводу этого решающего события Президент Международной Федерации Спортивного Скалолазания IFSC Марко Сколярис высказался: «Олимпиада была нашей мечтой долгое время, и теперь упорная

работа принесла свои плоды. Мы благодарим МОК за уникальную возможность для нашего вида спорта».

С преданием скалолазанию олимпийского статуса в наилучшую сторону изменятся факторы, важные для современного формирования спорта:

- увеличение финансирования вида спорта со стороны государства;
- обновление материальной базы;
- построение новых, современных скалодромов;
- рост числа занимающихся спортом;
- прирост числа спортивных болельщиков.

Новый этап приносит большие возможности, дает предпосылки для прогрессивного развития. Приоритеты, амбиции и мотивация к занятию спортивным скалолазанием у детей и молодежи. План выступлений в соревнованиях и программа подготовки могут быть ориентированы на участие в Олимпийских играх. Все, от начинающих спортсменов до спортсменов высшего уровня подготовки, получают новую мотивацию к занятиям спортом, планы и амбиции.

Спортивное скалолазание несет в себе основные ценности олимпийского движения. Стоит отметить, что скалолазание является «одним из чистых видов спорта», в котором применение запрещённых препаратов не способствует значительному увеличению результата. Дело в том, что для успешного тренировочного процесса, выступления и конкуренции на соревнованиях в этом сложнокоординационном виде спорта необходимо совершенствовать физические качества, которые можно развить только упорной самостоятельной работой. Например, сила кистей рук и предплечий, необходимая для передвижения по трассе развивается только в условиях лазанья, упорной тренировочной работы. Но, самое главное, технические навыки возможно выработать и развить только самостоятельным трудом. Важно и то, что скалолазанием могут заниматься люди всех активных возрастов, все категории людей с ограниченными возможностями, а также люди, имеющие разные цели и задачи в спорте.

Следует отметить и тот факт, что в данном виде спорта необходимо уделять внимание абсолютно всем группам мышц, связочному и суставному аппарату. Важно учитывать аспекты спортивного питания.

Спортивное скалолазание- это вид спорта, в котором важны все двигательные качества и режимы работы мышц. Соответственно, составлять программу подготовки спортсменов, календарь соревнований необходимо с учетом основных принципов построения тренировочных циклов, особенностей техники лазанья, индивидуальных данных спортсмена.

Скалолазание, это экстремальный захватывающий, полезный для здоровья, гармонично развивающий физические, волевые, психологические и моральные качества вид человеческой активности.

Благодаря усилиям, энтузиазму, старанию людей, заинтересованных в лазанье по скалам, выведших альпинизм и скалолазание на новый уровень, в наше время все желающие, в том числе и студенты в университетах

Екатеринбурга, имеют возможность заниматься скалолазанием для своего удовольствия и выбирать этот вид спорта для занятий на курсах физической культуры.

Литература

1 Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 113 с.

2 История развития скалолазания URL: <http://top-drive.org/climbing-history> (дата обращения: 01.02.2019)

3 Теория спортивной тренировки. Учеб. Для ВУЗов. Авт.: В.Б. Иссурин. М.: Советский спорт, 2010 - С. 284

4 Спортивное скалолазание в программе Олимпийских игр URL: <http://c-f-r.ru/press/news/5401> (дата обращения: 01.02.2019)

5 Блог#Скалолазание URL: <https://sport-marafon.ru/article/skalolazanie/snaryazhenie-dlya-skalolazaniya-na-estestvennom-relefe> (дата обращения: 01.02.2019)

6 Вестник Российского Международного Олимпийского университета URL:[http://www.olympicuniversity.ru/documents/289537/507664/4_2016+december_\(21\)_opt.pdf](http://www.olympicuniversity.ru/documents/289537/507664/4_2016+december_(21)_opt.pdf) (дата обращения: 01.02.2019)

УДК 378.679.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING IN OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE JOINT FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

*Потехина Любовь Михайловна, Ганченко Надежда Михайловна,
старшие преподаватели,*

*Московский Городской Педагогический Университет, институт
естествознания и спортивных технологий, г. Москва, Россия*

*Potekhina Lyubov Mikhailovna, Ganchenko Nadezhda Mikhailovna,
senior lecturer,*

*Moscow City University, Institute of natural Sciences and sports technologies,
Moscow, Russia*

lubov-potekhina@rambler.ru

Аннотация. Влияние физических упражнений на восстановление двигательных функций коленного сустава и психологического равновесия.

Abstract. The impact of exercise on the restoration of motor functions of the knee joint and psychological balance.

Ключевые слова: профилактика, артроз, двигательный режим, лечебная гимнастика.

Index terms: prophylaxis, arthrosis, motor regimen, therapeutic gymnastics.