**Упражнения по скалолазанию для детей 7-10 лет**

Упражнения рекомендуются для проведения в болдеринговом зале, где есть возможность безопасного спрыгивания на маты.

Эти упражнения предназначены начинающих лазать детей. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажере, на привыкание к зацепкам.

И, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием.

**1. «НАРИСУЙ-КА»**
Наверху траверса висит ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху ( предположим, портрет), тогда один рисует голову, другой нос и т.д. Можно провести в виде эстафеты.

2. «ОБРУЧ»
Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазят по тренажеру ( для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазание легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

**3. «ПОДАРОЧЕК»**
Дети стоят на тренажере ( или лазят). Они передают друг другу цветочек (…), беря его одной рукой. А передают другой рукой своему соседу.

**4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»**
Дети лазят по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слазя с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины)

**5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»**
В разных местах траверса тренер прячет конфетки. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

**6. « ПОТАНЦУЕМ»**
Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

**7. «МЕШОЧНИК»**
С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

**8. «ХЛОПОК»**
Дети лезут по траверсу свободно, но при команде тренера (хлопка или…) должны коснуться либо ногой пола либо рукой потолка.

9.«ТРАВЕРС»
Упражнение выполняется поочердно по несложному траверсу:

* - два раза пролезть просто
* - пролезть «руки в крест»
* - лазание «ноги вкрест»
* - лазание «руки и ноги вкрест»
* - лазание руки согнуты – ноги выпрямлены
* - ноги согнуты. Руки выпрямлены, т.е браться можно только выпрямленными руками и нив коем случае не выпрямлять ноги.
* - Руки менять на зацепке – ноги свободно
* - Ноги менять на зацепке – руки свободно
* - И руки и ноги менять на зацепке
* - Лазание и руки и ноги согнуты
* - Лазание и руки и ноги только выпрямлены
* - Лазание – глаза завязаны

**10. « ПОВТОРЮШКИ»**

* 1. двое детей на траверсе. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д.
* 2. суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют
* 3. упражнение на развитие скоростных качеств у ребенка, так же способствует развитию ловкости, точности движений и всегда бывает интересно детям.

**11. «КТО БЫСТРЕЕ»**
Посредине тренажера ( траверса) висит шапка (платок…) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет – тот и победитель.

**12. «ДОГОНЯЛКИ»**
Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 сек. после первого.

**13. «ОДЕНЬСЯ»**
В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д. участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-3-4 человека, кто первым оденет больше вещей.

**14. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»**
Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «внимание – марш!» дети бегут к траверсу и лезут вверх. Затем: «стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

**15. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»**
Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним. Затем говорит: «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел – снимается с траверса.

**16. ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ**
Имеют своей целью уже становление технического плана. Умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

**17. «КТО ЛОВЧЕЙ»**

* 1. веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны, а ноги с другой ( от веревки). Затем – наоборот. Цель этих упражнений не скорость, а координация, точность в исполнении.
* 2. веревка вешается таким образом:

**Веревка**

* 1. Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина – посередине противоположной части траверса-тренажера.
* 2. Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в различные стороны.
* 3. веревка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки.
* 4. веревкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.
* 5. в упражнениях с веревкой возможны вариации. Например, веревку можно развесить таким способом:

И т.п. лезть тогда следует как внутри, так и во вне, выходя за ограничения.

**17.Игры с завязанными глазами.**
Они предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

* 1. одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и говорит : « правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д. то есть командует, что делать и как лезть.
Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.
* 2. все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует: «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, т.к. глаза у детей завязаны, и им нужно еще найти удобную зацепку.
* 3. посмотреть зацепку, потрогать ее. Ту, которую укажет тренер. Затем завязывают глаза и участник лезет, нащупывая именно ту зацепку, т.е. он лезет именно до нее.
* 4. запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами.
Затем с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

**18. Лазание с утяжелителями.**

Лазание с утяжелителями на руках и на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений – тренировка выносливости и силы. Рекомендуется детям старше 12 лет.

**Программу разработали:**

* Е.В. Кузнецова – кандидат в мастера спорта по альпинизму, тренер-преподаватель по скалолазанию 1 категории, судья I категории, инструктор II категории по альпинизму
* В.Н. Першин – мастер спорта международного класса по альпинизму, мастер спорта по скалолазанию, заслуженный тренер России
* Ю.В. Байковский – мастер спорта международного класса РТ по альпинизму, заслуженный тренер Республики Таджикистан, профессор кафедры теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта РГУФК, канд. психол. наук В.О. Кауров