**Развитие координационных способностей и правильной работе ног на этапе начальной подготовки в скалолазании.**

Скалолазание – вид спорта, который заключается в лазании по искусственному (скалодром) рельефу. Все современные соревнования и основные тренировочные процессы во всем мире проводят в закрытых помещениях, на скалодромах.

Скалолазы соревнуются в нескольких дисциплинах:

а) скорость – прохождение эталонной трассы за минимальное время;

б) трудность – судьи фиксируют максимальную высоту подъема на дистанции;

в) боулдеринг – серия коротких трасс, судьи подсчитывают количество пройденных трасс и затраченные попытки;

г) двоеборье.

Развитие физических способностей напрямую влияет на достижения в спортивном скалолазании. Этот вид спорта требует максимального развития всех основных качеств – быстрота, координация, 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 свои силы. И лишь в зависимости от конкретной специализации спортсмена одно из качеств может иметь доминирующий характер. Разнятся не только технические приемы, но также условия соревнований и характер трасс.

Проявление координационных способностей является признаком всех дисциплин скалолазания, но особенно он необходим в боулдеринге, в котором представлены и самая высокая категория трудности и самые разнообразные технические элементы в трассах. В связи с тем, что современная тенденция постановки трасс в боулдеринге, предъявляет очень высокие требования к равновесию, работе ног на трассе, мы разработали комплекс упражнений для их развития. Эти упражнения я использую в тренировке спортсменов, в группах начальной подготовки (спортсмены 8-10 лет), развитие координационных способностей которых, занимает одно из ведущих мест.

Для развития сложных координированных движений и тренировки равновесия применяются такие упражнения:

- ходьба по доске, трубе, канату, брусу с последующим усложнением - движение на носках с фиксацией на каждом шаге, стойка на носке одной ноги; приседание на двух или одной ноге – удерживать равновесие, сидя на носке; стойка на носке на небольшой опоре; с поворотом на 360 градусов.

- упражнения на полусферах (больших и маленьких) – приседания на 2-х и 1 ноге; поочередное поднимание ноги с фиксацией; смена ног в прыжке, прыжки с поворотом и приземлением на 2 или 1 ногу.

- упражнения с применением блоков для йоги и деревянных кубиков - хождение приставным шагом, в заданной последовательности, с ограничением площади опоры, с постановкой блока на ребро, стоя на одной ноге, на носке, другой ногой касаться кубиков в заданной последовательности.

Очень важно при выполнении упражнений на равновесие правильно распределять центр тяжести. Упражнения на равновесие следует выполнять после разминки, легкие упражнения можно выполнять и в процессе разминки.

Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок снарядов, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. д.

Скалолазание является сложно координационным видом спорта. Развитие координационных способностей занимает ведущее место во время тренировочного процесса. Особое внимание в скалолазании уделяется к ориентационной способности, способности к сочленению движений различных частей тела между собой и способности сохранять равновесие в различных положениях. Порой при прохождении трассы скалолазу приходится находиться в немыслимых позах - вниз головой (при прохождении потолка), может стоять на одном носке и держаться двумя фалангами пальцев.

Недостаточное развитие координационных способностей в скалолазании негативно сказывается на технической подготовке и спортивном результате спортсмена. Растет сложность трасс, совершенствуется техника, и без целенаправленного развития координационных способностей в скалолазании невозможно добиться высоких результатов.