

Консультация для педагогов «Фрироуп как вид экстремального развлечения в работе с детьми»

Итак, Фрироуп, ранее в советское время известный под названием «Обезьянник». Фрироуп™ («висячие сады», «свободная веревка») - вид двигательной активности с элементами спорта и экстрима, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей. Результат соревнований во Фрироупе™, как правило, определяется по времени прохождения дистанции.

Для того чтобы понять основную идею данного спорта необходимо просто представить себе полосу препятствий, которую необходимо преодолеть без касания земли. Это увлекательное прохождение различных дистанций... Вы можете преодолевать их в одиночку, борясь с собственными слабостями или бороться с противниками. Этот вид экстремальных развлечений проводится как в открытой природной среде, так и в помещениях. Для него не нужно специальное дорогостоящее оборудование или специально для этого подготовленное сооружение. Участвовать в них может любой независимо от возрастных категорий. Это фрироуп — экстремальный вид развлечений, который основан на преодолении участниками полосы препятствий, как в паркуре. Но в отличие от паркура они состоят в основном из веревочных элементов. Причем проходить их нужно без касания контрольных поверхностей. Он «народный вид» спорта, ибо он был доступен широким слоям населения. Ведь на самом деле для него не надо знать морских узлов, владеть приемами альпинистов. Для тренировки вполне подойдет несколько деревьев и 20 метров веревки.

Особую привлекательность этому виду спорта добавляет проведение командных гонок. Атмосфера соперничества постоянно добавляет мотивации участникам. Он берет все лучшее из школы «советского туризма». Фрироуп считается вторым видом экстремального развлечения, что придуман в России после скалолазания.

Для безопасности спортсменов предусмотрены следующие элементы: каска, перчатки, одежда, что частично закрывает тело спортсмена, защищая от возможных падений и ушибов. Также важна поверхность, над которой проводятся выступления участников. Она должна быть смягчать падение, такой как песок, трава, маты.

Правила фрироупа и прохождения дистанции:

время прохождения дистанции определяется разницей между касаниями точки старта и точки финиша;

во время прохождения дистанции участниками запрещается прикасаться к земле любой частью тела, включая также одежду и волосы;

участник может проходить дистанцию любым способом в соответствии с правилами, но последовательно и не нарушать ее целостность.

Штрафные баллы во время прохождения дистанции не начисляются.

Соревнования по фрироупу бывают двух видов:

«на время» — судьи оценивают время прохождения дистанции, качество при этом отходит на второй план;

«на прохождение» — оценивается качество и количество пройденных элементов.

Прохождение заданной дистанции проводится одним из следующих способов:

индивидуально — участник самостоятельно проходит всю дистанцию;

эстафета — участники команды последовательно проходят каждый из участков дистанции;

групповое прохождение — одновременное прохождение дистанции всеми участниками команды.

Дистанция обычно представляет собой совокупность веревочных соединений, различной формы и длины бревен, жердей, автомобильных покрышек и других предметов. Она может состоять из набора последовательно соединенных элементов, точка старта и финиша могут, как находится по разные стороны друг от друга, так и совпадать, она может разветвляться в стороны или вверх. Иметь кольцевой или линейный характер, а также их совокупность.

Сложные элементы дистанции обычно образуются из простых и средних элементов, с усложненным условием перемещения или ослаблением веревки или усложнением другой части элемента.

Некоторые элементы фрироупа:

«Велосипед» — относится к сверхсложным элементам. Представляет собой две или три автомобильные покрышки, подвешенные в вертикальной плоскости на свободных петлях.

«Пасть дракона» — относится к базовым элементам. Представляет собой две веревки, которые связаны (стянуты) несколькими зигзагами в форме «зубов». При прохождении элемента запрещено касаться верхней веревки. «Зубы» — проходятся строго попеременно с разных сторон.

«Бабочка» — относится к базовым элементам. Состоит из двух параллельных веревок в вертикальной плоскости, которые натянуты с помощью полиспаста и соединены посередине карабином.