Чем полезно скалолазание?

Чем полезно скалолазание? Разбираемся вместе с экспертами ГАУ ТО “Областная спортивная школа олимпийского резерва”.

Скалолазание, наряду с альпинизмом, считается экстремальным видом спорта. Однако при занятиях на искусственных скалодромах и соблюдении правил техники безопасности возможность получения травмы практически исключается.

Улучшается общая физическая форма, развивается сила и выносливость, координация движений, мышцы и суставы становятся более гибкими. Скалолазание – возможность создать идеальную фигуру без особых диет и тренажеров.

Занятия этим видом спорта изменяет и психологическое состояние человека, спортсмен становится более уверенным в себе, учится работать в команде, быть ответственным за себя и своих напарников.

Многие приходят в скалолазание, чтобы преодолеть собственные страхи. И им это удается.

Занятие на скалодроме – прекрасный метод снятия напряжения и стресса.

Развивается логика, способность просчитывать маршрут на несколько шагов вперед.

Связка скалолазов – это коллектив, в котором царит дружба, ответственность и доверие. Эгоист в такой команде не приживется. Если человек не способен заботиться о других людях, он уйдет из этого вида спорта. Зато там можно найти отличных людей и товарищей.