

ГРАМЕНИЦКАЯ Инна Юрьевна

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Проанализированы предпосылки для обучения основам скалолазания детей дошкольного возраста, влияние лазания на организм детей 5–6 лет. Проведен анализ начала спортивной специализации сильнейших скалолазов мира. При правильном подборе средств и методов обучения скалолазанию дети дошкольного возраста могут на первом году обучения пролезать трассы определенной категории сложности.

Ключевые слова: скалолазание; начальная подготовка; дети дошкольного возраста.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF ROCK CLIMBING WITH PRESCHOOL CHILDREN

The prerequisites for teaching the basics of rock climbing to preschool children, the impact of climbing on the body of 5–6-year-old children are analyzed. The analysis of the beginning of sports specialization of the best climbers in the world has been carried out. With the right choice of the means and methods of teaching rock climbing, preschool children can climb routes of a certain category of difficulty in the first year of training..

Keywords: rock climbing; initial training; preschool children.

Введение. В 2021 году на Олимпийских играх в Токио дебютировал новый вид спорта – скалолазание спортивное. Первые медали разыгрывались в скалолазном многоборье, представленном тремя дисциплинами: лазанием на скорость, лазанием на трудность и боулдерингом. Достичь мирового признания помогла активная популяризация скалолазания как вида спорта и активного времяпрепровождения, которая охватила все возрастные категории в большинстве стран мира. Практический интерес к этому виду спорта связан с гармоничным развитием в процессе тренировочной деятельности всех физических качеств, памяти и мышления, а также с возможностью применять сформированные умения в повседневной жизни и некоторых профессиях. Возросла активность родителей, желающих видеть своих детей в качестве юных скалолазов, что послужило поводом для создания групп начального обучения стендовому скалолазанию среди детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Возраст, подходящий для зачисления в группы начальной подготовки отделе-

ний детско-юношеских спортивных школ по скалолазанию спортивному, – 10 лет. В Постановлении Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 61 «Об утверждении Единой спортивной классификации Республики Беларусь» предусмотрена возможность присвоения юношеских разрядов по скалолазанию спортивному с восьмилетнего возраста [5]. Физическое воспитание и спортивную подготовку юных скалолазов до поступления в детско-юношескую спортивную школу возлагают на себя учреждения дополнительного образования и частные скалолазные центры.

Основная часть. Существуют объективные предпосылки для начала обучения скалолазанию детей в дошкольном возрасте. Организм ребенка хранит память обо всех предшествующих значимых этапах человеческой эволюции, которые представлены следующей последовательностью доминирования локомоторных движений младенца: плавание, ползание, лазание, прямохождение. Первый этап освоения лазания ребенок проходит в годовалом возрасте. Горизонтальное лазание

базируется на первичных двигательных рефлексах и связано со становлением функциональных систем ствола мозга и экстрапирамидальной системы, которые формируют у ребенка состояние готовности к действию, контролируют позу и тонус мышц туловища и проксимальных отделов конечностей [2]. Начиная со второго года жизни, дети могут сохранять равновесие на ограниченной неровной поверхности. В процессе бурного развития нервной системы и совершенствования функций опорно-двигательного аппарата ребенок к трехлетнему возрасту начинает осваивать вертикальное лазание. Естественная потребность ребенка дошкольного возраста в исследовании окружающего пространства вызывает разнообразную двигательную активность и способствует его физическому и интеллектуальному развитию. На пятом году жизни у ребенка появляются способности к овладению целостными и аналитическими движениями. На шестом и седьмом году возрастает темп роста координационных способностей. Ребенку именно в этом возрасте необходимо предоставлять возможность развития разнообразия формирующихся двигательных способностей. В настоящее время существенно изменилась развивающая среда, влияющая на двигательную активность ребенка: изменился мезорельеф, который раньше заставлял ребенка ставить стопу на землю под различными углами, перелезать через препятствия, преодолевать преграды, сократилась естественная тренировка различных функций организма [2].

В дошкольном возрасте формирование здоровья средствами физической культуры приобретает особую актуальность. Существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Незначительные нарушения в состоянии здоровья малыша влияют на его эмоциональную сферу. Удовлетворение двигательной

активности, устранение дефицита эмоций, соблюдение гигиенических мер являются хорошей профилактикой для воспитания здорового ребенка. У детей, ограниченных в получении и переработке информации соответствующей возрасту, наблюдается замедленный темп развития, формируется высокая степень зависимости проявления реакций на условия окружающей среды. Раннее формирование положительных эмоций является основой становления позитивно настроенной личности ребенка, способно вызвать интерес к выполнению разнообразных заданий и упражнений и, в свою очередь, настроение ребенка влияет на познавательные способности, способствуя быстрому и правильному освоению новых движений [8].

Скалолазание как вид двигательной активности имеет значительный резерв потенциальных возможностей для обеспечения психического и физического развития детей дошкольного возраста. Занятия скалолазанием позволяют укрепить опорно-двигательную систему, развить функцию равновесия и вестибулярный аппарат, совершенствовать двигательный интеллект, улучшить самоконтроль, воспитать настойчивость, решительность, мотивацию достижения положительных результатов и сформировать уверенность в себе. Специалисты дошкольного и дополнительного образования рекомендуют начинать систематические занятия скалолазанием со старшего дошкольного возраста. По данным авторов, исследовавших двигательную и психическую деятельность детей этого возраста, к 5–7 годам у детей появляется цикличность в движениях при лазании, становятся более точными амплитуда и направление движений рук и ног, что дает возможность ввести в образовательный процесс учреждений дошкольного образования, при наличии необходимого оборудования, упражнения с элементами скалолазания [3, 7]. Технические характеристики современных

скалодромов позволяют применять их в качестве многофункциональной развивающей среды для детей дошкольного возраста, в которой малыши могут реализовать свои потребности в эмоциональном, двигательном, познавательном и интеллектуальном развитии. Лазание по разноцветным привлекательным зацепам, спуски и катание на страховочной веревке вызывают много позитивных эмоций у юных скалолазов.

Подбор специальных упражнений на занятиях с элементами скалолазания учитывает анатомо-физиологические особенности детского организма. Правильная постановка ног на ограниченной поверхности вначале отрабатывается на деревянных кубиках, спилах и брусках различного диаметра, после на широком плинтусе и лишь затем на вмонтированных в стену зацепах. Такой подход обеспечивает постепенную адаптацию центральной нервной системы ребенка к совместному взаимодействию различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного [1]. Лазание траверсом (в стороны) на небольшой высоте с использованием удобных для рук зацепов развивает зрительную координацию, формирует уверенность в выполняемых движениях и уменьшает боязнь высоты [4]. В качестве наиболее адекватных кратковременных динамических нагрузок юным скалолазам предлагается лазание по простым маршрутам, протяженностью 2,5–3 метра. На занятиях не применяются длительные удержания в различных статических положениях на вертикальных и наклонных поверхностях, поскольку такие нагрузки вызывают у детей этого возраста неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы. При ознакомлении и разучивании новых движений, составляющих техническую базу скалолазания, используется наглядный метод. Это обосновано тем, что у детей дошкольного возраста преобладают функции правого полушария, отвечающего за образное вос-

приятие, эмоциональную сферу, обработку в мозге целостной картины на основе образов, движений, эмоций, интуиции, внешней речи, интегрированного мышления [8].

Лазание на искусственном рельефе осуществляется по небольшим зацепам и вовлекает в работу практически все основные мышечные группы, способствуя их гармоничному развитию и влияя на укрепление мышц-антагонистов сгибателей и разгибателей. На занятиях скалолазанием практикуется игровой метод, задействуется разнообразное оборудование (кольца, мячи разного диаметра, скалки, веревки, мячики с деревянными дюбелями для фиксации в отверстиях стен, игрушки-лизуны и т. д.), проводится коррективная выполняемой нагрузки и поддерживается позитивное настроение во время лазания. Большинство выполняемых заданий направлены на развитие координационных способностей и гибкости, поскольку именно эти качества находятся в сенситивном периоде развития у детей дошкольного возраста [1].

Особое значение имеют постоянные мануальные упражнения (движения пальцев рук) при выполнении удержания настенных зацепов разной величины, объема и конфигурации. Оригинальные, разнотипные зацепки в виде зверюшек, сказочных героев, букв и цифр привлекают малышей и способствуют формированию различных хватов и расположений пальцев на их поверхности. Развитие «ручной ловкости» (координации мелких движений пальцев) в дошкольном возрасте совершенствует речевую функцию. Существует связь между моторными центрами, контролирующими движения пальцев рук и центром речи. Они находятся в непосредственной близости в коре больших полушарий и опосредованно влияют на активность друг друга [8]. Занятия стендовым скалолазанием также способствуют совершенствованию функционирования системы «глаз-рука», определяющей учебную, профессиональную

и бытовую деятельности и создают основу для формирования ее оптимального двигательного стереотипа.

Выполнение разнонаправленных движений с использованием четырех, трех, двух точек опоры, умение перераспределять мышечные усилия между конечностями и туловищем, способствует развитию и укреплению суставно-связочного аппарата и активации зон роста мышц и костей. Такое воздействие на организм ребенка особенно ценно в настоящее время, поскольку вопрос о физиологической незрелости детей дошкольного возраста часто обсуждается в литературных источниках. Основным признаком физиологической незрелости является мышечная гипотония, сопровождаемая пониженной

двигательной активностью, слабым типом нервной системы, эмоциональной нестабильностью, низкой устойчивостью к инфекционным и простудным заболеваниям, пониженной умственной и физической работоспособностью. Количество детей дошкольного возраста, не достигших «школьной зрелости», составляет около 18 % и умственная работоспособность их ниже на 30–72 % по сравнению со «зрелыми» детьми [2].

Одними из первых учреждений Беларуси, начавших проводить с детьми дошкольного возраста занятия с элементами скалолазания, являются учреждения дошкольного образования № 411 г. Минска, № 2 «Желтый жираф» в Новой Боровой, № 6 в г. Фаниполе, скалолазные цен-

Таблица – Возраст начала спортивной специализации сильнейших скалолазов мира (данные на 2022 год)

Скалолаз, возраст	Возраст начала занятий скалолазанием	Возраст наивысших спортивных достижений	Спортивные достижения
Дэниел Вудс (33 года)	5 лет	В 15 лет пролез маршрут категории 8B+	Сильнейший скалолаз США, обладатель Кубков мира
Адам Ондра (29 лет)	6 лет	В 15 лет пролез маршрут категории 9A+ В 25 лет маршрут сложностью 9C	Трижды обладатель Кубка мира по скалолазанию, обладатель титула чемпиона мира по скалолазанию
Александр Мегос (29 лет)	6 лет	В 20 лет пролез маршрут категории 9B+	Чемпион мира в 2018 и 2019 годах
Дмитрий Шарафутдинов (36 лет)	6 лет	В 31 год пролез маршрут 9A+	Трехкратный чемпион мира по скалолазанию, шестнадцатикратный чемпион России
Ашима Шираиши (21 год)	6 лет	В 13 лет пролез маршрут категории 8B+	Трехкратный действующий чемпион мира
Киган Салливан (8 лет)	4 года	В 6 лет пройден маршрут сложностью 7A+	В восемь лет установил мировой рекорд – пролез трассу 7C+
Люк Мачия (18 лет)	5 лет	В 7 лет пройден маршрут сложностью 7A	Самая молодая спортсменка в прохождении маршрута сложностью 7A
Квон Геун (12 лет)	5 лет	В 11 лет пройден маршрут сложностью 8B+	Самая молодая спортсменка в прохождении маршрута сложностью 8B+
Жюль Генри (8 лет)	6 лет	В 7 лет пройден маршрут сложностью 7C+, 8A; В 8 лет пройден маршрут сложностью 8A+	Самый молодой спортсмен в прохождении маршрута сложностью 8A+

тры «Плато», «Трапедия», «Стар кидз», Центр дополнительного образования «Контакт», Республиканский центр экологии и краеведения в Минске, областной Центр туризма и краеведения в Гомеле, районный Центр туризма в Марьиной Горке. За последние пять лет количество организаций, предлагающих услуги по обучению детей дошкольного возраста элементам скалолазания, увеличилось в пять раз. Основными задачами проводимых занятий являются не столько спортивная специализация, сколько попытка правильно организовать двигательную активность детей, способствовать ее постепенному и равномерному развитию, нормализации функционирования центральной нервной системы, сенсорных систем, секреции эндокринных желез, работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Благодаря постоянной возможности изменения поверхности лазания, передвижение по искусственному рельефу способствует разучиванию новых движений. С 5 до 10 лет ребенок усваивает примерно 90 % общего объема приобретаемых в жизни двигательных умений и скалолазание может существенно пополнить двигательный опыт ребенка [6]. Освоение базовой техники скалолазания имеет оздоровительный эффект при систематических занятиях ребенка, постепенно совершенствует все функции опорно-двигательного аппарата, предлагает оптимальное сочетание статической и динамической нагрузки, развивает сенсорную координацию и может быть рекомендовано для создания «уголков скалолазов» в учреждениях дошкольного образования и для занятий лиц, имеющих особенности в физическом развитии [7]. Стоит отметить, что во многих странах занятия скалолазанием включены в образовательные программы системы школьного и дошкольного образования частных и муниципальных форм собственности.

Утверждение скалолазания как олимпийского вида спорта может внести кор-

ректировку в возраст начала спортивной специализации юных спортсменов. Возможность ранней специализации на занятиях скалолазанием подтверждают данные о начале спортивной подготовки сильнейших скалолазов мира (таблица). На сегодняшний день самая сложная категория трудности пройденного маршрута оценивается по французской системе как 9с. Для более точной градации используются латинские буквы a, b, c и знак «+». Сложность маршрута возрастает с цифровой категории. Самая простая сложность приравнивается к 4a (простое вертикальное лазание по большим зацепам с помощью рук). Сложность маршрута оценивается по трудности прохождения рельефа (нависание, потолочное лазание, «зеркало» – практически гладкая поверхность), расположению и количеству зацепов относительно друг друга (выполнение прыжков, сложных перекатов, дотягиваний), трудности выполнения хвата зацепов (хват одним, двумя пальцами, щипком одной-двумя фалангами, удержание обтекаемого рельефа пассивным хватом, при котором угол между пальцами и ладонью приближается к 180 градусам).

Наблюдения, проводившиеся нами в течение двадцатилетнего педагогического опыта за детьми старшего дошкольного возраста на начальном этапе обучения лазанию, свидетельствуют о возможностях детей пролезать маршруты 5-й категории сложности уже спустя 3–4 месяца после начала систематических занятий [4].

Заключение. Скалолазание имеет хороший резерв потенциальных возможностей для обеспечения психического и физического развития детей дошкольного возраста. Занятия скалолазанием позволяют укрепить опорно-двигательную систему, развить функцию равновесия и вестибулярный аппарат, совершенствовать двигательный интеллект, улучшить самоконтроль, воспитать настойчивость,

решительность, мотивацию достижения положительных результатов и уверенность в себе. Благодаря постоянной возможности изменения поверхности лазания, передвижение по искусственному рельефу способствует разучиванию новых движений, формированию «ручной умелости», адаптации центральной нервной системы ребенка дошкольного возраста к совместному взаимодействию различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного. Технические характеристики современных скалодромов позволяют применять их в качестве многофункциональной развивающей сре-

ды для детей дошкольного возраста, в которой малыши могут реализовать свои потребности в эмоциональном, двигательном, познавательном и интеллектуальном развитии и способствуют выявлению одаренных в лазании детей для более углубленной спортивной специализации. Возросшая популярность скалолазания спортивного как вида спорта и внесение его в программу Олимпийских игр создает предпосылки для реализации создания отделений детско-юношеских спортивных школ по этому виду спорта в Республике Беларусь и структурированию спортивной подготовки.

1. Алпацкая, Е. В. *Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 4–6 лет* : дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Алпацкая. – Смоленск, 2004. – 132 л.

2. Ермолаева, А. И. *Экстрапирамидальная система, координация движений и их расстройства* : учеб. пособие / А. И. Ермолаева, Г. А. Баранова. – Пенза : Пензенский гос. мед. ин-т, 2015. – 70 с.

3. Корюкин, В. В. *Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Спортивное скалолазание для дошкольников»* / В. В. Корюкин. – Гремячинск, 2016. – 38 с.

4. Максименя, И. Ю. *Оценка эффективности занятий лазанием на искусственном рельефе с детьми от пяти до шести лет* / И. Ю. Максименя // *Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы* : материалы VI Междунар. науч.-практ. семинара, Барановичи, 26–27 марта 2015 г. / Барановичский государственный ун-т ; редкол. : А. В. Никашова, Т. Ю. Логвина, В. А. Стриженкова. – Барановичи, 2015. – С. 237–239.

5. *Об утверждении Единой спортивной классификации Республики Беларусь* : постановление министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 31 августа 2018 г. № 61 // *Нац. реестр*. – № 8/35734.

6. Рыкова, М. А. *Физическое оздоровление детей дошкольного возраста в условиях детских дошкольных учреждений при сотрудничестве с семьей* / М. А. Рыкова // *Проблемы и перспективы развития образования* : материалы V Междунар. науч. конф., Пермь, март 2014 г. – Т. 1. – Пермь : Меркурий, 2014. – С. 88–90.

7. Торикова, Е. Ф. *Обучение детей дошкольного возраста скалолазанию в системе физкультурно-оздоровительной работы образовательной* / Е. Ф. Торикова, А. В. Ториков, Р. Р. Магомедов // *Мир науки, культуры, образования*. – 2018. – № 2 (69). – С. 363–364.

8. Эльконин, Д. Б. *Психическое развитие в детском возрасте* / Д. Б. Эльконин. – М. : Просвещение, 2007. – 415 с.

Статья поступила в редакцию 20.09.2022