

Разработанную КРП рекомендуется применять на уроках по АФК в общеобразовательных школах и специальных школах для детей с нарушениями слуха.

1. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих / Н.Г. Байкина, Б.В. Сермеев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
2. Боскис, Р.М. Глухие и слабослышащие дети / Р.М. Боскис. – М., 1993. – 178 с.
3. Детские подвижные игры / под ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 251с.
4. Королева, И.В. Диагностика и коррекция нарушений слуховой функции у детей раннего возраста / И.В. Королева. – СПб., 2005. – 415 с.
5. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Розанова, Т.В. Развитие способностей у глухих детей в процессе обучения / Т.В. Розанова. – М.: Академия, 1991. – 256 с.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ СКАЛОЛАЗАНИЕМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИСКУССТВЕННОГО РЕЛЬЕФА**

*Стриженкова В.А.,*

*Логвина Т.Ю.,* канд. пед. наук, доцент,

*Максименя И.Ю.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В физическом воспитании детей дошкольного возраста принято выделять основные виды движения. К ним относят ходьбу, бег, прыжки, броски, лазание. Лазание является сложным двигательным действием, требующим согласованной, разноименной работы рук и ног контролируемой высшей нервной деятельностью. Для качественного выполнения двигательного действия важно сформировать правильную технику выполнения упражнения детьми на этапе разучивания.

Кафедрой физического воспитания дошкольников учреждения образования «Белорусского государственного университета физической культуры» на протяжении ряда лет широко популяризируются занятия скалолазанием с детьми дошкольного возраста. Основы техники скалолазания дети способны освоить в 5–6 лет. Скалолазание дает возможность развивать и совершенствовать координационные способности, гибкость, выносливость, быстроту, силу мышц рук, ног и туловища. В процессе занятий скалолазанием решаются задачи физического, нравственного, умственного, эстетического воспитания детей. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления при выполнении специальных упражнений в лазании с ограниченным количеством зацепок для рук и ног; разнообразных видов лазания (разноименное, одноименное, перекрестное); по простому рельефу с использованием различного количества зацепок; по усложненному рельефу (разной наклонности, с использованием боковых зацепок); по рельефу крутизной не менее 10 градусов с вариативными компонентами; с потолочным рельефом. Систематические занятия лазанием позволяют сформировать высокий уровень проявления физических качеств детьми, оценить динамику процессов роста и развития, качество выполнения двигательных действий. Таким образом, занятия скалолазанием оказывают комплексное воздействие на организм.

На базе Республиканского центра экологии и краеведения г. Минска организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие 15 детей (9 мальчиков и 6 девочек), занимающихся скалолазанием по программе дополнительного образования «Юные скалолазы» под руководством старшего преподавателя кафедры физического воспитания дошкольников И.Ю. Максименя. У детей оценили уровни физической подготовленности, прирост физических качеств, сопоставили динамику показателей физической подготовленности на первом, втором и третьем годах обучения, выявили

динамику их проявления. Для оценки уровней физической подготовленности детей первого года обучения выполнили следующие контрольные упражнения: прыжок в длину с места, метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 метра, наклон вперед из положения сидя, вис на руках, на перекладине, бег с обеганием препятствий (10 м), удержание статического равновесия на одной ноге, положения лежа на животе, вертикальное лазание по шведской стенке, траверсное лазание, передвижение вверх по простому рельефу.

40 % детей первого года обучения показали низкий уровень выполнения упражнения в вертикальном лазании по шведской стенке; 34 % – низкий в продвижении траверсного лазания, средний у 53 %, высокий у 13 %; упражнение в лазании вверх по простому рельефу по 20 % детей выполнили на низком и высоком уровнях, 60 % – на среднем. Дети второго года обучения продемонстрировали следующее качество выполнения упражнений в лазании по шведской стенке: 40 % – средний уровень, 60 % – высокий, низкий уровень отсутствует; в продвижении траверсного лазания средний уровень у 47 %, высокий у 53 %, низкий уровень не выявлен.

Сопоставление показателей первого, второго и третьего годов обучения свидетельствовало об отсутствии низкого уровня физической подготовленности у детей второго и третьего года обучения и увеличении показателей, характеризующих высокий уровень физической подготовленности. Разработаны критерии оценки техники выполнения контрольных упражнений. Лучший результат оценен в 3 балла, низкий – в 1 балл (таблица).

Таблица – Критерии оценки техники выполнения контрольных упражнений в лазании детьми 5–6 лет

| Баллы | Контрольное упражнение в лазании  |  |  |
|-------|---|--|--|
|       | лазание вверх по шведской стенке, время выполнения, с                                     | упражнение в передвижении траверсного лазания (6 м), качество выполнения   | передвижение вверх по простому рельефу, время выполнения, с  |
| 3     | Координированное передвижение вверх по шведской лестнице с разноименной работой рук и ног | Координированное передвижение по траверсу на простом рельефе, быстрое, без падений. Туловище близко к стене. Опора на зацепке большими пальцами ног, колени разведены в стороны                                      | Координированное передвижение вверх по простому рельефу, быстро, без срывов и падений. Туловище близко к стене. Опора на зацепке большими пальцами ног, колени разведены в стороны                           |
| 2     | Координированное, передвижение вверх с разноименной работой рук, приставным шагом         | Координированное передвижение по траверсу, на простом рельефе без падений или касаний (ногой, рукой) пола, медленно. Туловище близко к стене, опора на зацепке большими пальцами ног, ноги перпендикулярно стене     | Медленное, координированное передвижение вверх по простому рельефу, без падений или касаний (ногой, рукой) пола. Туловище близко к стене, опора на зацепке большими пальцами ног, колени разведены в стороны |
| 1     | Координированное передвижение вверх приставным шагом                                      | Плохо координированное передвижение по траверсу на простом рельефе, с падением или касанием (ног, рук) пола, медленно. Туловище наклонено назад от стены, опора на внешнюю сторону стопы, ноги перпендикулярно стене | Координированное передвижение вверх по простому рельефу, медленно, с падениями. Туловище близко к стене, опора на зацепке большими пальцами ног, ноги перпендикулярно стене                                  |


Таким образом, у детей 5–6 лет, занимающихся скалолазанием, наблюдается положительная динамика выполнения контрольных упражнений. Для повышения качества выполнения упражнений в лазании учитывали индивидуальные координационные способности, разрабатывали специальные упражнения для укрепления мышц пояса верхних и нижних конечностей, мышечного корсета, выполняли упражнения на гибкость. Этапы обучения лазанию по искусственному рельефу состояли из отработки техники хватов (боковой, мизер, верхний, нижний и др.); способов лазания (разноимен-

ный, одноименный, приставной, перекрестный); прохождения маршрутов с ограниченным количеством реек для рук, ног; преодоления трассы на время с касанием одной рукой пола и ногой – верхней рейки шведской стенки (2 раза); проявления статической выносливости (удержание положения до 10 с). В процессе обучения траверсному лазанию выполняли упражнения на простом рельефе с использованием всех зацепок; с ограниченным количеством зацепок; с разными техническими элементами для рук и ног (ограничение или дополнительные зацепки и т. п.). Для обучения лазанию вверх по простому рельефу выполняли упражнение в лазании вверх с использованием всех зацепок для рук и ног; с ограниченным количеством зацепок для рук и ног; вверх и вниз со всеми или с ограниченным количеством зацепок; по усложненному рельефу (разной наклонности, боковые зацепы и т. д.); по рельефу, имеющему крутизну не менее 10 градусов; с вариативными компонентами. На начальном этапе обучения болдерговому лазанию: дети преодолевали рельеф крутизной свыше 15 градусов, вариативный и потолочный рельефы. Каждое двигательное задание подбиралось с учетом индивидуальных возможностей и способностей детей.

Для повышения интереса и двигательной активности детей в процессе тренировки предлагались специальные игры с использованием искусственного рельефа.

### Игровая карточка № 1 «Догони меня»

Задача: Ориентировка в пространстве, совершенствование координационных способностей

| Построение  | Содержание   | Правила  | Организационно-методические указания  |
|---|--|--|---|
|  <p>пятнашка<br/>дети<br/>преподаватель</p> | <p>Педагог выбирает играющего – пятнашку, который стоит в центре площадки. Остальные дети располагаются на стене скалодрома, для траверсного лазания. Дети выстраиваются друг за другом, а сзади к одежде прикрепляют ленточки. Пятнашка стоит на площадке зала и считает до 10. В это время дети начинают прохождение траверса. После счета, пятнашка становится последним и пытается догнать детей и поймать за ленточку</p> | <p>Пятнашка залазит на стену только после счета. Пойманные дети слезают со стены, и ждут пока пятнашка не поймает всех остальных. Дети проходят маршрут, используя разнообразные зацепки. Если кто-то сорвался со стены, залазит обратно и продолжает маршрут. Можно менять правила игры: того, кого пятнашка поймал за ленточку, становится пятнашкой</p> | <p>Дети задействуют в лазании руки и ноги, используя разнообразные хваты. Стараться пройти траверс, используя минимум зацепок</p> |

Для совершенствования координационных способностей детей использовали специальный комплекс упражнений на шведской стенке. В упражнениях дети осваивали разнообразные способы лазания (разноименное, одноименное, приставное), виды хватов (сверху, снизу, сбоку), поочередные перехваты вверх до касания пальцами ног верхней рейки, с последующими перехватами вниз, касанием рукой пола, вис на руках с поочередными перехватами вверх и вниз, т. п.

1. Логвина, Т.Ю. Функциональная направленность процесса физического воспитания дошкольников / Т.Ю. Логвина, Р.И. Бурак, Т.И. Скородов // Материалы конф. ТехноОБРАЗ-99. – Гродно, 1999. – Ч. 2. – С. 58–60.
2. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
3. Ноткина, Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста / Н.А. Ноткина. – Л., 1980. – 18 с.
4. Леви-Гориневская, Е.Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста / Е.Г. Леви-Гориневская. – М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1955. – 168 с.