

**Инна ГРАМЕНИЦКАЯ,**  
старший преподаватель  
кафедры лечебной физической культуры  
и физической культуры дошкольников  
Белорусского государственного университета  
физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ СКАЛОЛАЗАНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА CONTENT OF THE INITIAL STAGE OF TEACHING THE ELEMENTS OF CLIMBING IN WORK WITH PRESCHOOL CHILDREN

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с обучением детей дошкольного возраста основам лазанья по скальному тренажёру. Описывается содержание начального этапа обучения, предлагаются упражнения и игровые задания для успешного освоения лазанья по вертикальным поверхностям. Подчёркивается позитивное влияние лазанья на процессы роста и развития детского организма, расширение функциональных возможностей центральной нервной системы.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, скалолазание, содержание этапов обучения лазанью по скальному тренажёру, двигательная деятельность, игровые задания.

**Summary.** The article deals with issues related to teaching preschool children the basics of climbing on a rock simulator. The content of the initial stage of training is described, exercises and game tasks are offered for the successful mastering of climbing on vertical surfaces. The positive influence of climbing on the processes of growth and development of the child's body, the expansion of the functionality of the central nervous system is emphasized.

**Keywords:** preschool age, climbing, the content of the stages of learning to climb on a rock simulator, motor activity, game tasks.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом интенсивного сенсорного развития детей и восприятия действий с предметами. Занятия с элементами скалолазания стимулируют развитие мышечной и пространственной координации, активное формирование произвольных видов лазанья на вариативных вертикальных и горизонтальных поверхностях с зацепами разной величины и конфигурации. В процессе лазанья у детей формируются сложные интегративные связи между зрительным восприятием, мышечными сокращениями, способностью сохранять равновесие, координировать движения и ориентироваться в пространстве. Формирование разнообразных видов произвольных движений с учётом возрастных особенностей развития, повышение уровня физической подготовленности и разнообразие двигательных умений достигается благодаря вариативности средств физического воспитания и является важным условием эффективного физического воспитания детей в процессе занятий с элементами скалолазания.

Лазанье представляет собой один из основных видов движений, которые дети осваивают на физкультурных занятиях в учреждениях дошкольного образования. Различные способы двигательных действий в лазанье (ползании, подлезании, перелезании) определены в образовательной области «Физическая культура» учебной программой дошкольного образования [4]. В возрасте 4–5 лет дети умеют координировать движения руками и ногами, выполнять разновидности ходьбы и бега, прыгать, удерживать равновесие, что позволяет осваи-

вать основы вертикального и горизонтального лазанья (верёвочные лестницы, гимнастическая стенка, лестница-стремянка, развивающая среда, оборудование на спортивных площадках и др.). На шестом и седьмом годах жизни дети способны выполнять новые базовые упражнения в лазанье на скальном тренажёре, которые способствуют расширению функциональных возможностей центральной нервной системы и двигательного анализатора, стимулируют процессы торможения, позволяя при этом подумать и точно решить двигательную задачу по вертикальному или горизонтальному безопасному передвижению.

Большой интерес дети проявляют к лазанью на скальном тренажёре, систематические занятия на котором формируют позитивные эмоции от передвижения по различным зацепам и рельефам, обогащают мышечную координацию, развивают вестибулярный аппарат, расширяют потенциальные возможности детского организма. В дошкольном возрасте формируется одностороннее доминирование двигательных функций между руками, при котором определяется ведущая и поддерживающая рука в различных видах деятельности (правша, левша) [2]. Лазанье способствует оптимальному развитию всех структур нервно-мышечного взаимодействия в проявлении двигательных действий, создавая для этого функциональные и морфологические предпосылки.

Опыт практической работы автора позволил определить оптимальную последовательность обучения лазанью детей дошкольного возраста на скальном тренажёре в следующем порядке:

- 1) удержание статических положений на вертикальной поверхности;
- 2) постепенное уменьшение площади опоры (удерживаться одной рукой, опираться на одну ногу);
- 3) передвижение траверсом (горизонтальное лазанье);
- 4) лазанье вверх (вертикальное лазанье);
- 5) лазанье вниз.

Для обучения удержанию статических положений на вертикальной поверхности дети выполняют упражнения на возвышенной, уменьшенной, подвижной площади опоры (гимнастическая стенка, модульное оборудование, полусферы) и вертикальном рельефе скалодрома. В качестве подводящих упражнений на гимнастической стенке выполняют игровые задания «шведский твист» — цветным скотчем маркируются различные участки ступеней и поперечных балок, на которых

дети фиксируют конечности для удержания в различных положениях (например: левая нога на жёлтый маркер на первой ступени, правая рука на красный маркер на шестой ступени, правая нога на синий маркер на четвёртой ступени, левая рука на зелёный маркер на второй ступени). Время удержания статического положения зависит от нестандартности расположения туловища и конечностей на гимнастической стенке и колеблется от 3 до 10 секунд. В игре «Светофор» ребёнок удерживается на четырёх разных зацепах на скальном тренажёре, по обе стороны от него маркируются 7–10 зацепов, до которых он дотрагивается поочерёдно рукой или ногой, фиксируя каждое положение на 3 секунды.

Последовательное усложнение заданий на вертикальной поверхности происходит за счёт выполнения хлопков руками в положении стоя на скальном тренажёре; хлопков руками за спиной в положении стоя с опорой ногами на зацепы перпендикулярно расположенных стен (внутренний угол).

Формирование умения передвигаться по ограниченной и возвышенной площади поверхности целесообразно начинать на кубиках на полу. Кубики могут быть различного размера с шириной поверхности от 5 до 10 сантиметров. Вначале дети передвигаются по кубикам, расположенным в шахматном, в линейном порядке, в смешанном шахматно-линейном порядке, в последовательности от 1 до 10 на хаотично расположенных и пронумерованных кубиках.

Внимание ребёнка концентрируют на постановку ног: корректируют постановку ноги на середину стопы, на внешнюю и внутреннюю поверхность. Ходьбу выполняют с опорой на основание пальцев ног. Игровые задания в ходьбе по кубикам: пройти плавно «как кошка»; по далеко друг от друга расположенным «кочкам»; двигаться «как обезьянка», с постановкой ног и рук на параллельно расположенные кубики (приставным шагом); пройти «крабиком» — поочерёдно правым и левым боком вперёд приставным шагом; передвигаться «наизусть» — с закрытыми глазами со страховкой взрослого; пройти с колечком на голове.

На этапе разучивания базовых движений в лазанье на вертикальной поверхности предусмотрено выполнение основных опорных моментов: в лазанье главное — ноги; движение начинается с постановки пальцев ноги на зацеп; руками выполняется захват зацепов, расположенных на уровне груди-головы; туловище располагается параллельно стене;

движения ногами выполняются приставным шагом (запрещается выполнение скрестного шага, поскольку на начальном этапе обучения при таком перемещении формируется неправильная постановка ног на зацепы); смена рук выполняется на одном зацепе.

При освоении передвижения траверсом предусмотрено выполнение упражнений и заданий с применением ограничителей, указателей направления движения и фиксаторов внимания. Примером ограничителей движения могут быть нарисованные линии с зацепами, маркированные зацепы, по которым необходимо передвигаться или наоборот, до которых нельзя дотрагиваться. В качестве указателей направления движения используют последовательно расположенные кольца или верёвки, нумерацию зацепов по направлению движения, игрушки на деревянных дюбелях, которые вставляются в места крепления болтов.

Движения ребёнка в процессе обучения лазанью вверх обеспечиваются громким речевым сопровождением педагогического работника. Оно облегчает ребёнку ориентировку в новых ощущениях, возникающих при подъёме на высоту, и правильную постановку ног на нужный зацеп (зрительный контроль ребёнка всегда сфокусирован на руках и верхних зацепах). В качестве указателей направления движения обводят мелом финишный зацеп, вешают верёвку или кольцо на зацеп, монтируют игрушку в отверстие для болта. При последующих пролезаниях предлагается коснуться ориентира носом, коленом, пальцами ног. По мере освоения движений в лазанье изменяют расположение топового (последнего) зацепа по высоте подъёма.

Типичные ошибки, выявляемые в лазанье у детей дошкольного возраста: лишние движения в виде дополнительных хватов и переступаний; постановка ноги на середину стопы; чрезмерное отклонение туловища от вертикали; неправильное выполнение хватов из-за отсутствия опыта «чтения» зацепов.

Лазанье вниз является наиболее трудным для освоения. Сложность пространственной ориентации и отсутствие опыта контроля за положением и работой ног могут вызвать у детей страх высоты и отказ от выполнения задания. Ребёнку предлагают сделать присед, поставить одну ногу на зацеп, затем вторую, захватить руками зацепы на уровне головы или груди и вновь выполнить присед.

Лазанье на скальном тренажёре в медленном темпе с излишней закрепощённостью не является ошибкой в освоении движений детьми, т.к. обусловлено физиологическими, психологиче-

скими особенностями дошкольного возраста. Действие в психическом восприятии ребёнка формируется словами, указаниями и по мере постепенного осознания приобретает определённый смысл и идеомоторный образ осваиваемого движения [2]. Продолжительность этапа разучивания движений индивидуальна и зависит от наличия и выполнения инструкций к двигательному действию, степени сложности движения, уровня физической подготовленности ребёнка, возможности положительного переноса двигательного умения из ранее освоенных видов движений.

На этапе закрепления двигательного действия лазанье выполняют траверсом и вверх без определённых регуляторов, с проговариванием главных правил передвижения и оценкой своих ощущений. Методические приёмы, используемые на этом этапе, представляют словесные указания на поиск решения двигательной задачи. Например, в упражнениях с кубиками на полу: перебраться с одного мата на другой, используя минимальное количество кубиков; пройти по кубикам с предметом в руках; перебраться от старта до финиша, используя четыре, а затем только три кубика; пройти по кубикам с подбрасыванием и ловлей мяча или шарика. В траверсном лазанье выполняют упражнения со сменой ног и рук на одном зацепе; выполнением различных хватов (подхват, боковой хват, верхний хват) в зависимости от конфигурации зацепов. При лазанье вверх фиксируют количество используемых зацепов, сопровождая выполнение отдельных движений ребёнка словесными инструкциями. Для закрепления правильной техники двигательного действия педагогический работник осуществляет непосредственную физическую помощь руками, координируя и стимулируя усилия ребёнка и корректируя положение ног и туловища при лазанье траверсом и вверх. На этапе закрепления нецелесообразно выполнять упражнения в лазанье с высокой скоростью, чтобы не сформировать технические ошибки, т.к. информация о качестве совершаемых движений не успевает обрабатываться центральной нервной системой детей дошкольного возраста и действия не выполняются в полную силу [3].

Для формирования двигательного стереотипа необходимо повторять выполнение упражнения. Как свидетельствует практический опыт, для усвоения движений в одном из вариантов траверса необходимо пролазить от 8 до 10 метров по определённым зацепам 3–4 раза подряд на протяжении 6–8 занятий. Затем можно изменять расположение зацепов

для создания нового траверса. При лазанье вверх с верхней страховкой на высоту подъёма от 4 до 6 метров каждую трассу дети пролазят 2–4 раза на протяжении 4–6 занятий.

Этап совершенствования двигательного действия у детей дошкольного возраста характеризуется улучшением мышечной координации, экономией энергетических затрат, увеличением скорости выполнения заданий в стандартных и вариативных условиях игровым методом. Для совершенствования двигательного восприятия ограничивают количество зацепов для рук и ног при прохождении траверса или лазанье вверх (лазанье с использованием всех траверсных зацепов для рук и минимальное количество зацепов для ног; с использованием всех зацепов для ног и минимальным количеством зацепов для рук; ограниченное количество зацепов для использования руками и ногами). Примеры подвижных игр: «Капканы» — по правилам нельзя использовать обозначенные маркером зацепы, которые являются «капканами»; «Кроты на прогулке» — лазанье с закрытыми или завязанными глазами траверсом или вверх до последнего зацепа; «Сокровища пиратов» — движение траверсом на скорость навстречу друг другу со стартовых зацепов, находящихся на противоположных концах траверса, к середине маршрута, где подвешены «сокровища» (карабины, ленточки, которые надо собрать участникам игры); «Солнце и Луна» — парное лазанье с верхней страховкой до последних верхних зацепов, на уровне которых рисуют круг диаметром 30 сантиметров, задача участников заключается в касании круга рукой (перед стартом произносится «Солнце!») или ногой (произносится «Луна!»); «Хвостики» — каждому участнику подвешивается «хвостик» (крепится за пояс штанов), правилами предусмотрено пролезть траверс так, чтобы тебя не догнали и не сорвали «хвостик», одновременно догнать впереди лезущих и собрать у них «хвостики»; «Волшебники» — отмечают 5–6 зацепов на верхнем уровне траверса и вдоль траверсной стены кладут от 4 до 6 кубиков, при лазанье траверсом дети («волшебники») расколдовывают «камни», дотрагиваясь ногой до высоко расположенных промаркированных траверсных зацепов и рукой до кубиков.

Для совершенствования слухового восприятия в подвижной игре «В стиле регги» во время звучания музыки дети выполняют произвольные танцевальные движения на стене; в игре «Море волнуется раз...» выполняют лазанье под счёт или речитатив: произнося слова «Море волнуется раз, море волнуется

два, море волнуется три — фигура на стенке замри!», дети на стене выполняют лазанье, при слове «замри» сохраняют статическое положение до следующего кона игры.

Для совершенствования наглядного восприятия используют следующие подвижные игры: «Обезьянки-подражайки» — траверсное лазанье осуществляют поточным методом — первый ребёнок начинает лазанье, последующие участники повторяют его движения без дополнительных зацепов; «Острова» — замкнутыми кривыми линиями диаметром от 1 до 1,5 метров обводят 4–5 участков настенного скалодрома («острова»), дети лезут по зацепам, находящимся внутри замкнутых линий; «Тоннель» — на стене рисуют кривые вертикальные линии, дети пролазят вверх по зацепам, находящимся между этих линий; «Семцветик» — долезть до зацепов назначенного цвета как можно быстрее, касаясь их двумя руками (участники одной команды долезают до разных зацепов одного цвета; можно использовать кольца или верёвочки для выделения финишных зацепов; менять стартовое положение участников (лёжа, спиной к стене, упор на предплечьях и т.д.); выполнять перед лазаньем кувырок вперёд или через бок, кружение на месте).

Упражнения в лазанье проводят в основной части занятия. В первой трети основной части выполняют задания для закрепления и совершенствования техники упражнений в лазанье (рекомендуется траверсное лазанье с заданиями). Следующим заданием основной части занятия можно предложить два варианта выполнения специальных упражнений и игровых заданий: на развитие быстроты — силы — выносливости или на развитие силы — быстроты — выносливости. Примером упражнения на выносливость, выполняемого в конце основной части, является статическое удержание зацепов различной формы в подвижной игре «Карусель» — маркируются стартовые зацепы для каждого участника, которые удерживаются определённое время, затем осуществляется переход по часовой стрелке на следующий маркированный зацеп и так по кругу до своего стартового (на первых занятиях удерживают зацепы по 3 секунды, по мере формирования силы хвата и адаптации к статическим нагрузкам мышц пальцев и кисти время увеличивают до 10 секунд).

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся определяли по результатам выполнения контрольных упражнений для оценки двигательной подготовлен-

ности, предложенных авторской методикой А.И. Кравчук [1], а также по динамике результатов и качеству выполнения специальных упражнений, принятых в практической работе с детьми дошкольного возраста на занятиях скалолазанием.

Оценку технической подготовленности проводили с помощью визуального контроля за движениями и положением туловища ребёнка в лазанье. Критериями оценки качества движений служили разнообразие и скорость двигательных действий и приёмов лазанья,

их эффективность и сходство с оптимальным вариантом выполнения.

Проанализировали влияние занятий скалолазанием на двигательные способности и физическую подготовленность 30 детей 5–7 лет первого и второго года обучения групп начальной подготовки на скалодромах г.Минска (60% детей первого года обучения и 40% детей второго года обучения). Оценку физической и двигательной подготовленности проводили в начале и середине учебного года (см. таблицу 1).

Таблица 1

**Оценка двигательной подготовленности детей 5–7 лет, занимающихся скалолазанием (по методике А.И. Кравчук, 1998)**

Двигательное умение	Контрольное упражнение (количество детей, выполнивших упражнение, в %)				
<b>Лазанье</b>	Перелезание на другую сторону гимнастической стенки (высота 260 см) с перемахом через верхнюю рейку. Лазанье произвольным способом без остановки, уверенно				
	<i>Выполнение детьми, занимающимися скалолазанием</i>				
	Первый год обучения	сентябрь	78% выполнило		
		январь	100% выполнило		
	Второй год обучения	сентябрь	100% выполнило		
январь		100% выполнило			
<b>Равновесие</b>	Удержание равновесия на гимнастической скамейке на одной ноге, другая на 30° отведена в сторону, руки разведены в стороны. Фиксируется время выполнения без значительной потери равновесия, отклонения не более 30° от положения туловища при выпрямленной осанке, без схождения с места				
	<i>Длительность удержания равновесия детьми дошкольного возраста (по данным автора) (с)</i>				
	Шестой год жизни не менее 14,7		Седьмой год жизни не менее 16,7		
	<i>Длительность удержания равновесия детьми, занимающимися скалолазанием (с)</i>				
	Первый год обучения	сентябрь	6,4–17,2		
январь		17,0–19,2			
Второй год обучения		сентябрь	18,2–34,4		
		январь	22,6–32,8		
<b>Вестибулярная устойчивость</b>	Удержание позы Ромберга — узкая стойка одна нога вперёд, руки вперёд, ладони вниз, пальцы врозь, глаза закрыты. (Предоставляются одна-две пробные попытки и две на оценку. Засчитывается лучший вариант.)				
	<i>Длительность удержания позы детьми дошкольного возраста (по данным автора) (с)</i>				
	Шестой год жизни 16–22		Седьмой год жизни 18–26		
	<i>Длительность удержания позы детьми, занимающимися скалолазанием (с)</i>				
	Первый год обучения	Шестой год жизни		Седьмой год жизни	
сентябрь		4–17	сентябрь	5–18	
январь		6–19	январь	8–20	
Второй год обучения		Шестой год жизни		Седьмой год жизни	
		сентябрь	19–36	сентябрь	8–32
		январь	42–47	январь	24–61

Контрольное упражнение в лазанье через пять месяцев обучения выполнили все дети, занимающиеся скалолазанием. Результаты удержания статического равновесия увеличились на 50–100% у детей, обучающихся скалолазанию второй год, что свидетельствует об улучшении вестибулярной устойчивости детей дошкольного возраста. Результаты в удержании позы Ромберга у 37,5% детей, занимающихся скалолазанием, превышают ориентировочные показатели, предложенные Кравчук А.И., более чем на 300%. Эти данные согласуются с выводами А.И. Кравчук, В.И. Ляха, М.П. Мухиной [1, 2, 3], что возраст от 5 до 7 лет является благоприятным для развития мышечной и пространственной ориентации, совершенствования функции равновесия и мелкой моторики.

На занятиях проводили оперативный и текущий контроль качества выполнения упражнений, освоенных юными скалолазами. Дви-

жения в лазанье оценивали по четырёхбалльной шкале: 3 балла — выполнение упражнения с оптимальной техникой, без срыва, в быстром темпе; 2 балла — небольшие отклонения по технике движений, без срыва; 1 балл — значительное отклонение по технике выполнения, срыв, но пролезание маршрута до конца; 0 баллов — срыв, отказ от выполнения. Качественное выполнение движений оценивали в 2 и 3 балла (3–2 балла — «+» (освоил), 1–0 баллов — «-» (не освоил)). Учитывали количество детей, качественно выполнивших задание, в процентах (см. таблицу 2).

Проанализировали результаты выполнения контрольных упражнений: прыжок в длину с места, наклон вперёд в стойке на гимнастической скамейке, бег 30 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, вис на зацепе «бочка» на прямых руках, подъём ног в висе до перекладины, сгибание рук в висе на перекладине.

Таблица 2

### Оценка качества освоения специальных упражнений детьми 5–7 лет, занимающихся скалолазанием (в %)

Год обучения детей	Специальное упражнение			
	Ходьба по уменьшенной, возвышенной площади опоры (количество детей, выполнивших упражнение, в %)			
	Ходьба по 10 кубикам с гранью 10 см, расположенным в линию на расстоянии 20 см друг от друга, без падений и касаний конечностями пола		Ходьба по кубикам, расположенным в произвольном порядке, без падений и касаний конечностями пола	
Первый год обучения	сентябрь	56% справились с заданием	сентябрь	56% справились с заданием
	январь	78% справились с заданием	январь	67% справились с заданием
Второй год обучения	сентябрь	88% справились с заданием менее, чем за 10 с	сентябрь	88% справились с заданием менее, чем за 15 с
	январь	100% справились с заданием менее, чем за 10 с	январь	100% справились с заданием менее, чем за 15 с
	Траверсное лазанье (количество детей, выполнивших упражнение, в %)			
	Прохождение 5–6 м траверса без падений с использованием всех зацепов		Прохождение 5–6 м траверса без падений с ограниченным количеством зацепов	
Первый год обучения (9 детей)	сентябрь	33% справились с заданием	сентябрь	11% справились с заданием
	январь	89% справились с заданием	январь	67% справились с заданием
Второй год обучения (8 детей)	сентябрь	100% справились с заданием	сентябрь	100% справились с заданием
	январь	100% справились с заданием менее, чем за 30 с	январь	100% справились с заданием менее, чем за 30 с
	Лазанье вверх (количество детей, выполнивших упражнение, в %)			
	Лазанье без срывов с использованием всех зацепов на высоту 5 м		Лазанье без срывов с ограничением зацепов на высоту 5 м и спуском лазаньем по всем зацепам	
Первый год обучения	сентябрь	55% справились с заданием	сентябрь	никто не справился
	январь	100% справились с заданием	январь	89% справились с заданием
Второй год обучения	сентябрь	100% справились с заданием	сентябрь	100% справились с заданием
	январь	100% справились с заданием менее, чем за 15 с	январь	100% справились с заданием менее, чем за 30 с

Существенных различий со средними показателями физической подготовленности детей 5–7 лет в результатах выполнения контрольных упражнений (прыжок в длину с места, наклон вперёд в стойке на гимнастической скамейке, бег 30 метров) не выявлено. За пять месяцев занятий у детей первого года обучения отмечен рост показателей на 18–24% в виси на зацепе «бочка» на прямых руках, что свидетельствует об эффективном и направленном развитии силы мышц пояса верхних конечностей (предплечья, ладони и пальцев рук) при выполнении лазанья и специальных упражнений.

В качестве специального упражнения в конце каждого занятия дети выполняли накручивание шнура на палку в парах одновременно навстречу друг другу.

При сравнении результатов выполнения контрольных упражнений детьми первого и второго года обучения скалолазанию отметили положительную динамику: в продолжительности виси на зацепе «бочка» у детей 6–7 лет второго года обучения (на 21–83%); в средних показателях в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа (на 51,4%); в подъёме ног в виси до перекладины (на 66,7%); в сгибании рук в виси на перекладине (на 18,9%).

Лазанье является одним из основных видов движений, который вовлекает в работу большое количество мышц, повышает функциональную деятельность всего организма ребёнка, способствует формированию правильной осанки, содействует познанию ребёнком окружающей среды. Согласно образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования дети старшего дошкольного возраста осваивают лазанье по гимнастической лестнице одноимённым и разноимённым способами в сочетании с висами, подтягиваниями на руках; по гимнастической и верёвочной лестнице с переходом на другую сторону сбоку; лазанье по канату и шесту.

На занятиях с элементами скалолазания у детей дошкольного возраста формируются новые двигательные умения, развивается пространственная ориентация, совершенствуется динамическое и статическое равновесие, реализуются двигательные способности, обеспечивается естественная потребность в двигательной активности за счёт разнообразного содержания двигательной деятельности, направленной на осознанное распределение мышечной силы в соответствии с поставленными задачами, существенно улучшается точность выполнения двигательных действий в пространстве, формируются двигательные стереотипы в вертикальном и горизонтальном лазанье. Дети учатся

самостоятельно принимать решения при выполнении лазанья по указанному маршруту, с ограничением точек опоры, уменьшением количества зацепов, изменением угла наклона поверхности и пр. Осваивают «чувство времени» через мышечное напряжение в игровых заданиях и играх, направленных на занимательное решение двигательных задач через образы, подражание, способность удерживать статическое напряжение и прилагать динамические усилия, позволяющие преодолевать силу земного притяжения как по горизонтальной уменьшенной и возвышенной площади опоры, так и по вертикальной поверхности, с открытыми глазами и со снятием зрительного контроля.

При целенаправленном воспитании физических способностей у детей дошкольного возраста, занимающихся скалолазанием, проявляется положительная динамика в росте показателей силы мышц туловища, предплечий, ладоней и пальцев, отражающаяся в результатах выполнения упражнений уже через четыре месяца систематических занятий. Оптимальный подбор методических приёмов и методов обучения скалолазанию детей дошкольного возраста способствует увеличению их заинтересованности, популяризации этого вида спорта в сфере дошкольного образования, формированию спортивного резерва в олимпийской дисциплине скалолазание спортивное.

Таким образом, представленный материал подтверждает эффективность содержания начального этапа обучения основам скалолазания в работе с детьми дошкольного возраста, основываясь на позитивной динамике показателей двигательной подготовленности и качестве освоения специальных упражнений в лазанье детьми 5–7 лет, и определяет этот возрастной период как благоприятный для освоения базовых элементов скалолазания.

*Статья поступила в редакцию 23.02.2023 г.*

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Кравчук, А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) : в 3 ч. / А. И. Кравчук. — Новосибирск : Изд-во НГПУ, 1998. — Ч. 2, 3. — 136 с.
2. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. — М. : Спорт, 2016. — 129 с. : ил.
3. Мухина, М. П. Основы предварительной спортивной подготовки дошкольников : учеб. пособие / М. П. Мухина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : СибГУФК, 2020. — 293 с. : табл.
4. Учебная программа дошкольного образования — Минск : Нац. ин-т образования, 2023.