

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ СКАЛОЛАЗАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАЛОДРОМА

Скалодром в детском саду. Возможно? Заявляем – да!

Организация дополнительного образования в ДОУ с использованием скалодрома.

Исследовательский инстинкт и потребность залезть выше головы присуща большинству детей. Столы, подоконники, шкафы, деревья, крыши гаражей. Шведские стенки или «лазалки» на детской площадке.

Но мы, как правило, пресекаем стремление детей покорять вершины: в силу наших взрослых страхов, которые, впрочем, вполне объяснимы. Но если вы решитесь отдать ребёнка на скалолазание, то те преимущества, которые он приобретёт, окажутся сильнее любых страхов.

Скалолазание ([англ. rock climbing](#)) — [вид спорта](#) и вид [активного отдыха](#), который заключается в лазании по естественному ([скалы](#)) или искусственному ([скалодром](#)) рельефу. Зародившись как разновидность [альпинизма](#), скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта. [Спортивное скалолазание](#) в 2017 году было включено [МОК](#) в олимпийскую программу летней олимпиады 2020.

Скалодром — искусственное сооружение для скалолазания, изобретённое скалолазом и инженером, французом Франсуа Савини (Francois Savigny, основателем компании Entre-Prises). Скалодром, в зависимости от его вида и структуры, частично или полностью имитирует рельеф скалы (тренажёр для скалолазания). В последнее время скалодромы приобретают всё большее распространение в России, вслед за Францией в частности, и другими странами Европы, где популярность скалолазания традиционно развита более массово. В настоящее время существует многообразие скалодромов по степени сложности и имитации природных скал, материалов систем скальных панелей, а применяемость скалодрома распространяется от детских площадок до спорт-центров с профессиональными, полупрофессиональными и любительскими секторами сложности. Скалодромы, в зависимости от системы скальных панелей, оснащаются внутренними «вставками» для закрепления болтами на лазательную поверхность специальных [зацепов](#), многообразие которых позволяет бесконечно варьировать его лазательные характеристики по уровням сложности, скорости, комфорту, а также

некоторые виды зацепов имитируют характер наиболее популярных среди скалолазов скал во всем мире.

Детям, начиная с раннего возраста, свойственно стремление познавать окружающий мир опытным путем. По мере развития ребенка совершенствуются двигательные навыки, в том числе и лазание. По данным М.Ю. Кистяковской и З.С. Уваровой, к 5-7-летнему возрасту у детей появляется цикличность в движениях лазания, уточняется направление и амплитуда движений рук и ног, что дает возможность при наличии необходимого оборудования ввести в образовательный процесс дошкольного учреждения непосредственно-образовательную деятельность по обучению детей элементам скалолазания.

Скалодром позволяет повысить интерес детей к этому виду спорта, разнообразить содержание непосредственно-образовательной деятельности и совершенствовать навыки лазания.

Однако, обучение скалолазанию длительный и сложный процесс, цель которого – планомерное совершенствование всех навыков, необходимых для успешного лазания: развитие силы, техники, выносливости, хорошей координации, логического мышления, ориентировки в пространстве.

В чем преимущества этого вида спорта по сравнению с другими?

1. Гармоничное физическое развитие.

Если вы когда-нибудь наблюдали за скалолазами на тренировке, вы не могли не заметить, что у них напрягается чуть ли не каждый мускул, каждая клеточка. При занятиях на скалодроме работают одновременно все мышцы, развивается моторика, мгновенная реакция, выносливость, гибкость и сила.

2. Моральное развитие.

Помимо воли к победе и ответственности, этот спорт заметно поднимает самооценку. Так как в скалолазании есть возможность самому видеть своё продвижение (даже небольшое), то этот факт мотивирует и как бы подогревает целеустремлённость. И, конечно, позитивные эмоции, радость от преодоления себя и достигнутого результата делают ребёнка счастливым после каждой тренировки.

3. Развитие мышления.

Во время занятий этим видом спорта развивается пространственная и зрительная память, глазомер, логическое мышление. Здесь каждый момент перед ребёнком возникают разнообразные координационные задачки. Прохождение скалолазного маршрута сравнивают с партией в шахматы (шашки), ведь каждый верный ход — перехват — приближает к цели, к победе. А неверный — срыв — ведёт к проигрышу, придётся «повиснуть» на страховочной верёвке.

4. Страховка.

Скалолазание для детей, чуть ли не единственный вид спорта, где ребенок не игнорирует правила техники безопасности. Осознание того, что он должен придерживаться правил, очень развивает и осторожность и, в то же время, уверенность в себе.

Летом 2017 года в нашем детском саду появился скалодром!!!!!!



Возраст: 4-7 лет

Основные формы проведения: Занятия, мастер-классы, соревнования

Оборудование: - Скалодром : стена, зацепы, верёвка для скалолазания



Страховочные беседки (они же системы, они же пояса, они же обвязки)



Страховочные устройства гри-гри



Муфтующиеся карабины



- Тренажёры: «Гребля», ручные эспандеры, балансир, диск здоровья;

- Канат, верёвки, коврики, маты, мешочки;

- Листы бумаги, песочные часы

Содержание:

Скалолазание — это не один и тот же круг, по которому всё время нужно бежать. Это только со стороны кажется, что скалолазы цепляются за выступы в хаотичном порядке и главная цель — забраться повыше. На самом деле на одной стене расположено десятки трасс разной категории сложности, и каждый скалолаз проходит свой маршрут.

Высота нашего скалодрома 3 метра, но за счёт «сложных» и «удобных» зацепов для каждого юного скалолаза находим свою трассу для прохождения.

Занятия состоят из 2-х частей:

1 часть - подготовительная

- физических упражнений, используемые при общей разминке:

- упражнения и движения для развития мышц рук, ног; равновесия; координации; вестибулярного аппарата.



- **Тренажёр «Гребля»**- тренировка мышц рук, плечевого пояса и спины



- **Канат** - тренировка мышц кистей, рук, плечевого пояса



- **Балансир** - тренировка мышц ног, туловища, развитие равновесия

- **Ручной эспандер** - тренировка мышц рук, плечевого пояса



- **Диск здоровья** – тренировка всех мышц (зависит от упражнения)
- развитие равновесия и вестибулярного аппарата.
- **Верёвка** – задание «Спасение на воде» вытянуть себя за верёвку до берега (лёжа на животе на коврике, сидя, стоя)



- тренировка мышц пальцев, кистей, рук и плечевого пояса)



- **Мешочки** – задание «Пройти по камням» выбрать правильный путь, наступая только на камни без рук (мешочки).
«Стараться не скидывать камни вниз»



- тренировка мышц стопы, ног; развитие равновесия, координации

- **Скамейка, большие кубы** – задание «Пройти над пропастью»
пройти по скамейке (большим кубам), перешагивая предметы (кружочки, кубики) с заданием;

- развитие равновесия, координации



- **Листы бумаги – задание «Камушки из листочка»** взять одной рукой лист бумаги и собрать его в кулак, чтобы получился камушек;



- тренировка мышц пальцев, кистей

2 часть – работа на стене (скалодроме)

1 этап:

- обследование страховочного оборудования
- обследования камней (зацепов) и нахождения дороги вверх.



- преодоления страха при спуске на страховочной верёвке

2 этап: начинается у каждого юного скалолаза по мере освоения 1 этапа

- прохождение стены слева - направо и справа-налево по верхним точкам скалы



-Мини-соревнования «Юный скалолаз»: прохождение знакомой трассы на время.



3 этап: начинается у каждого юного скалолаза по мере освоения 2 этапа

- прохождение индивидуальной трассы, разной сложности:



пройти трассу, задевая рукой цифры с 1 до 6.

Цифры разного цвета – разной сложности



Дети на каждом занятии познают радость преодоления. Сначала своего страха высоты, затем самих высот и трасс разного уровня сложности.

Так или иначе, волевые качества развивает почти любой спорт, которым мы занимаемся долгое время. Но в скалолазании, где цель кажется такой близкой и осязаемой, мы из раза в раз прикладываем максимум усилий, чтобы её достичь.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ СКАЛОЛАЗАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАЛОДРОМА

На основе изучения и детального анализа методической литературы по обучению детей лазанию, скалолазанию можно выделить три этапа работы в целом:

1. Предварительная работа:

- Общая физическая подготовка – начинается с младшего дошкольного возраста и осуществляется в процессе физкультурной непосредственно-образовательной деятельности в детском саду, тем самым подготавливая опорно-двигательный аппарат детей к последующей непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме;

2. Ознакомительный этап:

- Знакомство со скалодромом;
- Проведение инструктажа по соблюдению техники безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме;

3. Практическая непосредственно-образовательная деятельность (использование скалодрома):

- Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме.
- Общая разминка, направленная на разогрев мышц тела ребенка;
- Упражнения на скалодроме

Основные принципы развития силы юного скалолаза.

Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

Принцип возрастающих нагрузок является очень важным, т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Правила для детей

1. Без страховки воспитателя дети не должны залезать на скалодром (альпийскую стенку) и не заходить на страховочные маты.
2. Перед выполнением упражнения или задания на скалодроме детям необходимо прослушать инструкцию воспитателя, «пройти маршрут глазами», задать интересующие их вопросы.
3. На скалодроме может находиться только один ребенок.
4. Захваты рукой должны выполняться так, чтобы он был выполнен крепко и держаться ребенку было удобно.
5. Место для ног должно выбираться внимательно, ногой «нажимать» на выступ как можно сильнее.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ЛАЗАНИЯ НА СКАЛОДРОМЕ (АЛЬПИЙСКОЙ ГОРКЕ).

Общие рекомендации

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепов.

Правильная постановка ног.

Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула. Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее.

На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упирать ногу в стену так, что бы она не соскальзывала, и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги. При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.



Постановка ноги на рант. Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант — основной метод размещения скалолаза на зацепках.

На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами».

На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

Положение центра тяжести.

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

Положение рук и ног

Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять их положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.



2) «Лягушка». Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.

Правильный захват зацепок руками

Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т.е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. Впоследствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони.

В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше — пальцы.

Существует общее положение для всех видов хватов:

- Не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия.
- Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке.
- Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не устали одновременно.
- Ребенок должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры.
- За одни и те же зацепки можно брать различными хватами (это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы)

Основные виды хватов:

- сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их производные),
- снизу (подхват),
- сбоку (откидка).

Т.к. откидка используется на трещинах и углах, а подхват в случае, когда высокое положение ног, мы их в обучении не используем. О них мы рассказываем детям, когда говорим о различных возможностях использования зацепов.

Остановимся более подробно на хвате сверху зацепки.



Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом зацепку, ребенок испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения ребенка.

Основные принципы развития.

Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

Принцип возрастающих нагрузок является очень важным. Т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепок большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепок.

УПРАЖНЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ РАЗВИВАТЬ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ РУК И ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАХВАТ ЗАЦЕПОК РУКАМИ

Моя семья

Вот дедушка,

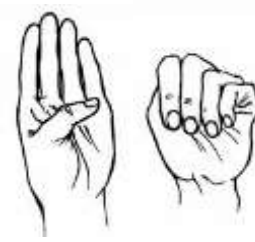
Вот бабушка,

Вот папочка,

Вот мамочка,

Вот деточка моя,

Поочередно загибаем пальчики к ладошке, начиная с большого.



А вот и вся семья.

Второй рукой обхватываем весь кулачок.



Встали пальчики

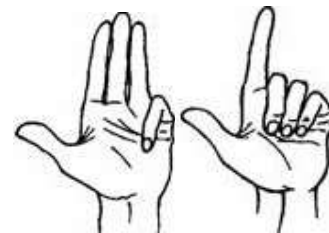
Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Поочередно загибаем пальцы к ладошке, начиная с мизинца.



Встали пальчики -

Большим пальцем касаемся всех остальных — «будим».



«Ура!»

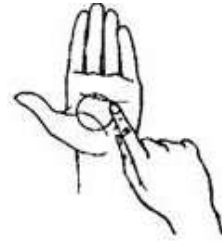
В детский сад идти пора

Кулачок разжимаем, широко расставив пальцы в стороны.

Шалун

Наша Маша
Варила кашу.
Кашу сварила,
Малышей кормила:

Чертим пальцем круги по ладошке



Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,

Загибаем пальцы, проговаривая соответствующие слова.



А этому не дала.
Он много шалил.
Свою тарелку разбил.

Пальцами другой руки берем мизинчик и слегка покачиваем.

1

¹ Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. — 48 с.

Гуси-гуси

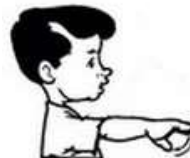
- Гуси-гуси!

Прямые пальцы собраны. Кисть вращается



- Га-га-га!

Большой палец опускается-поднимается относительно остальных



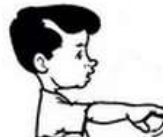
- Есть хотите?

Прямые пальцы собраны. Кисть вращается



- Да-да-да!

Большой палец опускается-поднимается относительно остальных



Зайка и ежик

Зайка - ушки на макушке

Обе руки «на макушке» (около висков). Указательный и средний пальцы прямые, большое придерживает безымянный и мизинец.



Скачет зайка по опушке.

Обе руки на уровне груди, все пальцы опущены вниз – «лапки»



А за ним колючий ежик

Шел по травке без дорожек

Пальцы обеих рук растопырены, руки соединены ладонями, пальцы переплетены. не сгибаются, но шевелятся, как иголки идущего ежа.



2

² <http://www.maminpapin.ru/>

Грека и рак

Ехал Грека через реку.

Кисти рук сжаты в кулаки, круг
руками книзу



Видит Грека в реке рак.

Изображаем рака:



Сунул Грека руку в реку -

Одну руку опустить вниз



Рак за руку Грека цап!

Другой рукой схватить опущен-
ную руку



ЛИТЕРАТУРА

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.
2. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966.
4. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.
5. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е испр. и доп. – М.: «Просвещение», 1978 – 272 с.
6. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.: ил
7. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений
8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., 1987.
9. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>
10. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. — 48 с
11. <http://www.vladigor.3nx.ru/viewtopic.php?t=35>
12. <http://www.maminpapin.ru/>

СЛОВАРЬ

Зацеп — спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа.

Поверхность зацепа обычно имеет микрорельеф, который увеличивает силу трения между пальцами скалолаза и зацепом и, тем самым, обеспечивает хорошую сцепляемость руки с зацепом и комфортное лазание.

Используя зацепы различной формы с закреплением их на различном расстоянии друг от друга формируют трассу для скалолазания на искусственном рельефе. Зацепы используются для создания скалодромов. Зацепы крепятся к щитам, из которых сооружается скалодром, при помощи болтов.

Пользуясь зацепами, т.е. цепляясь за них частями тела (как правило, берясь за них руками и/или наступая ногами), скалолаз поднимается (передвигается) по искусственной стене.

Скалодром — искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажер для скалолазания). В последнее время нашел большое распространение в России.

Скалодром создается закреплением специальных зацепов на вертикальных и наклонных стенах.

"ставить на трение" — есть упирать ногу в стену так, что бы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность.

Рант — по краям обуви кайма, к которой пришивается подошва

