

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛАЗАНИЕМ НА ИСКУССТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ С ДЕТЬМИ ОТ ПЯТИ ДО ШЕСТИ ЛЕТ

Введение. В учебной программе дошкольного образования по образовательной области «Физическая культура» выделяют такие виды основных движений, как ходьба, бег, прыжки, броски, лазание. Лазание представляет собой сложное двигательное действие, которое состоит из согласованных движений, разноимённой работы мышц пояса, верхних и нижних конечностей и контролируется высшей нервной деятельностью. Для качественного выполнения лазания на искусственном рельефе содержанием этапа разучивания предусмотрена задача, связанная с формированием у детей дошкольного возраста правильной техники выполнения специальных упражнений и согласованности двигательных действий.

Кафедра физического воспитания дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на протяжении ряда лет широко популяризирует занятия скалолазанием с детьми дошкольного возраста. Основы техники скалолазания дети способны освоить в пять-шесть лет. Лазание на искусственном рельефе позволяет совершенствовать координационные и скоростные способности, гибкость, общую выносливость, улучшать силу мышц рук, ног, туловища. Содержание занятий направлено на комплексное решение задач физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания. На занятиях лазанием у детей отмечено улучшение умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных характеристик при выполнении специальных упражнений с ограниченным количеством зацепов для рук и ног, в разноимённом, одноимённом и перекрёстном видах лазания как на простом, так и усложнённом рельефах с ограничением зацепов, в лазании по рельефу с разным углом наклона, с боковыми зацепами, вариативными компонентами и нестандартным оборудованием. Лазание вовлекает в работу большое количество мышц, оказывает разностороннее воздействие на организм, повышает жизнедеятельность, активизирует все физиологические процессы. Систематические занятия лазанием позволяют сформировать высокий уровень проявления физических качеств детьми дошкольного возраста, о чём свидетельствует динамика процессов роста и развития, качество выполнения двигательных действий.

Основная часть. На базе Республиканского центра экологии и краеведения г. Минска был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие 15 детей от пяти до шести лет (9 мальчиков и 6 девочек), занимающихся скалолазанием по программе дополнительного образования «Юные скалолазы». У детей оценили уровни физической подготовленности, технику выполнения контрольных упражнений в лазании на искусственном рельефе, сопоставили динамику уровней физической подготовленности у детей первого, второго и третьего годов обучения, оценили прирост физических качеств, качественные и количественные показатели.

Для оценки уровней физической подготовленности детей от пяти до шести лет предложены следующие контрольные упражнения: бег (10 метров) с обеганием препятствий, прыжок в длину с места, броски мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 метров, наклон вперёд из положения сидя, стойка на одной ноге «Фламинго», удержание статической позы лёжа на животе; для детей второго и третьего годов обучения дополнительно оценивали лазание по гимнастической стенке, вис на перекладине.

Дети первого года обучения в выполнении упражнения в беге с обеганием препятствий показали следующие результаты: низкий уровень — 26%, высокий — 47%; в прыжке в длину с места: низкий уровень — 27%, высокий — 33%; броски мяча в горизонтальную цель: низкий уровень — 13%, высокий — 40%; выполнение упражнения в наклоне: низкий уровень — 27% мальчиков, у девочек низкого уровня результатов не выявлено; удержание равновесия на одной ноге: низкий уровень — 33%, высокий — 53%; удержание статической позы лёжа на животе: низкий уровень — 27%.

Дети второго года обучения продемонстрировали низкий уровень упражнения в беге с обеганием препятствий (40%), в прыжке в длину с места (20%); броски мяча в горизонтальную цель 53% детей выполнили на среднем уровне, низкого уровня не выявлено; низкий уровень выполнения упражнения на гибкость сохранился у мальчиков (20%); низкий уровень в удержании равновесия — у 7%, высокий — у 73%; удержание статической позы лёжа на животе: низкий уровень — у 33% малышей.

Дети третьего года обучения показали низкий уровень в беге с обеганием препятствий (53%); в прыжке в длину с места (60%); в метании мяча в горизонтальную цель низкий уровень составил 7%, средний — 60%; низкий уровень выполнения наклона вперёд не выявлен; удержание равновесия: низкий уровень — 7%, высокий — 87%; удержание статической позы лёжа на животе выявило низкий уровень у 7% воспитанников.

Таким образом, у детей от пяти до шести лет, занимающихся скалолазанием, наблюдается как положительная, так и отрицательная динамика по результатам оценки уровней выполнения упражнений,

различных по характеру и проявлению физических качеств. Очевидно, что в процессе занятий на горизонтальном рельефе с детьми данной возрастной группы важно выполнять специальные упражнения для воспитания силовых и координационных способностей, укрепления мышечного корсета, улучшения гибкости. На втором и третьем годах обучения отмечена положительная динамика выполнения всех контрольных упражнений: прыжок в длину с места, броски мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 метров, наклон вперёд из положения сидя, бег с обеганием препятствия (10 метров), лазание по гимнастической стенке, стойка на одной ноге — «Фламинго», вис на руках, на перекладине, удержание статической позы лёжа на животе.

На основании анализа результатов динамики уровней физической подготовленности детей, занимающихся скалолазанием на первом, втором и третьем годах обучения, оценены приросты показателей, характеризующих физические качества у детей от пяти до шести лет по формуле В. И. Усачёва, представленной Э. Я. Степаненковой [1].

На первом году обучения лазанию на искусственном рельефе результаты прироста в процессе выполнения упражнения прыжок в длину с места получили оценку «неудовлетворительно», что свидетельствовало, по мнению В. И. Усачёва, о приросте физических качеств за счёт естественного роста детей. Динамика результатов выполнения упражнения броски мяча получила оценку «неудовлетворительно», что также свидетельствует о естественных процессах роста детей. В упражнениях «Фламинго», вис на согнутых руках, удержание статического напряжения, лазание по гимнастической лестнице динамика результатов составила более 15%, что соответствует оценке «отлично» и свидетельствует о приросте физических качеств за счёт эффективного применения физических упражнений. Оценка «хорошо» соответствует 87% случаев и позволяет утверждать, что прирост физических качеств достигнут как за счёт естественного роста, так и за счёт целенаправленных занятий скалолазанием. По результатам прироста физических качеств у детей второго года обучения улучшилось время удержания статического равновесия в 15% и качество выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке в 100% случаев. В удержании равновесия в 80% случаев показана оценка «отлично», прирост результатов получен за счёт эффективного выполнения специальных физических упражнений.

На втором году обучения в упражнениях на равновесие — 80%, лазание по гимнастической стенке — 40%, бег с обеганием предметов — 73%, прыжок в длину — 40%, наклон вперед — 53% оценка «неудовлетворительно» свидетельствовала о приросте физических качеств за счёт естественного роста детей. В упражнении удержание статического равновесия в 100% получена оценка «отлично», что свидетельствует о приросте физических качеств за счёт эффективного применения физических упражнений. Дети второго года обучения не занимались в летнее время лазанием. Очевидно, что прирост физических качеств произошёл за счёт естественного роста, исключение составили результаты выполнения упражнения в удержании статической позы лежа на животе. В летний период дети не уделяли должного внимания выполнению физических упражнений, их результаты снизились.

Следовательно, задачей обучения в начале года стали адаптация организма к предстоящей мышечной деятельности, активизация и разнообразие двигательной деятельности, повышение уровней физической подготовленности функционального состояния. На каждом занятии дети выполняли упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей, упражнения с ускорением, игры с бросками, ориентацией в пространстве, элементами гимнастики, получали домашнее задание, направленное на совершенствование гибкости, ловкости и силы.

Результаты выполнений контрольных упражнений детьми третьего года обучения в упражнениях наклон вперёд, бег с обеганием препятствий, удержание статического напряжения лежа на животе, лазание по гимнастической стенке, прыжок в длину с места были оценены на «отлично», что свидетельствует о том, что прирост физических качеств произошёл за счёт эффективного применения специальных физических упражнений. Результаты выполнения упражнений в бросках мяча, удержании равновесия на одной ноге, висе на согнутых руках оценены на «хорошо», что позволяет предположить, что прирост физических качеств достигнут за счёт естественного роста и целенаправленных занятий скалолазанием.

Наряду с оценкой динамики уровней проявления физических качеств, разработана шкала оценки выполнения контрольных упражнений в лазании детьми от пяти до шести лет (таблица 1).

По результатам выполнения упражнения в продвижении вверх по гимнастической стенке среди детей первого года обучения низкий уровень выявлен у 40%, среди детей второго и третьего годов обучения низкий уровень не наблюдался. Результаты выполнения упражнения в траверсном лазании у детей первого года обучения низкий уровень составил 34%, средний — 53% и высокий — 13%; второго года обучения: высокий уровень — 53%, средний — 47%, низкий — не наблюдался. Результаты детей третьего года обучения: высокий уровень — 67%, средний — 33%, низкий — не наблюдался.

В упражнении лазание вверх по простому рельефу первого года обучения показали результаты среднего уровня (60%), низкого и высокого (по 20%); второго года обучения — высокий уровень у 47%; третьего — высокий уровень у 67%; низкий уровень на втором и третьем годах обучения не выявлен. Очевидна положительная динамика качества выполнения контрольных упражнений в лазании у детей от пяти до шести лет, занимающихся скалолазанием.

Т а б л и ц а 1 — Оценка техники выполнения контрольных упражнений в лазании детьми пяти—шести лет (в баллах)

Оценка (уровень) техники выполнения упражнений (в баллах)	Контрольные упражнения в лазании		
	Лазание вверх по гимнастической стенке (с)	Упражнение в передвижении траверсным лазанием (6 м) (качество выполнения)	Передвижение вверх по простому рельефу (с)
Высокий (3)	Координированное, плавное продвижение вверх по лестнице разноимёнными конечностями (правая нога, левая рука); исключена одновременная постановка рук и ног на рейку	Относительно быстрое, скоординированное, без падений передвижение траверсом на простом рельефе; туловище прижато к стене, постановка большого пальца ноги на зацепку; отведение ног, согнутых в коленях	Максимально быстрое, скоординированное передвижение вверх по простому рельефу, без срывов и падений; туловище прижато к стене, постановка большого пальца ноги на зацепку, отведение ног, согнутых в коленях
Средний (2)	Координированное, плавное продвижение вверх по лестнице разноимёнными конечностями (правая нога, левая рука), с одновременной постановкой ног на одну рейку	Медленное, скоординированное, с падением либо с касанием пола передвижение по траверсу на простом рельефе; туловище ближе к стене, постановка большого пальца ноги на зацепку, ноги направлены вперёд относительно стены	Медленное, скоординированное передвижение вверх по простому рельефу, без срывов и падений; туловище прижато к стене, постановка большого пальца ноги на зацепку, отведение ног, согнутых в коленях
Низкий (1)	Координированное передвижение вверх с поочерёдной постановкой рук на одну и ту же рейку, с последующей постановкой ног на одну рейку	Медленное, плохо скоординированное передвижение по простому рельефу, с падением либо касанием ног пола; туловище отклонено от стены назад, стойка на большом пальце либо на внешней стороне стопы, упор коленями в стенку	Медленное, скоординированное передвижение вверх по простому рельефу, со срывами; туловище прижато к стене, постановка большого пальца ноги на зацепку, отведение ног, согнутых в коленях

Заключение. При сравнении результатов выполнения контрольных упражнений детьми первого, второго и третьего годов обучения можно сказать, что на втором и третьем году не отмечено ни одного показателя, соответствующего низкому уровню проявления физических качеств. Отмечено увеличение результатов, соответствующих высокому уровню. Анализ результатов динамики уровней физической подготовленности и качества оценки выполнения контрольных упражнений в лазании детьми, занимающимися скалолазанием на первом, втором и третьем годах обучения, свидетельствует о хорошем освоении техники выполнения контрольных упражнений в лазании. Хороший уровень выполнения оценивают по быстрому, координированному перемещению траверсом на простом рельефе с минимальным количеством (или без них) ошибок при выполнении упражнений в лазании. Для улучшения качества обучения детей дошкольного возраста лазанию на начальных этапах в исследовании апробированы методические приёмы, которые позволили качественно освоить технику выполнения упражнений в лазании: лазание с различными техническими элементами на гимнастической стенке; обучение разным видам хватов; обучение разным видам лазания (разноимённым, одноимённым, приставным, перекрёстным); лазание с ограниченным количеством реек для рук, ног; лазание на время с касанием одной рукой пола и ногой верхней рейки гимнастической стенки (два раза); совершенствование статической выносливости (в течение 10 секунд находиться в одном положении, не шевелясь). Обучение траверсному лазанию: на простом рельефе с использованием всех зацепок; на простом рельефе с ограниченным количеством зацепок; с заданиями для рук (ограничение или дополнение зацепок); с заданиями для ног. Обучение лазанию вверх по простому рельефу: вверх с использованием всех зацепок для рук и ног; вверх с ограниченным количеством зацепок для рук; вверх с ограниченным количеством зацепок для ног; вверх и вниз со всеми зацепками; вверх и вниз с ограниченным количеством зацепок; по усложнённому рельефу (разный уклон рельефа, использование боковых зацепов); вверх по рельефу, имеющему крутизну не менее десяти градусов; по рельефу с нестандартным оборудованием и инвентарём. Начальное обучение болдеринговому лазанию: по рельефу, имеющему крутизну более 15 градусов; с ограничением зацепов по вариативному рельефу; с использованием потолочного рельефа. Каждое двигательное действие, выполняемое детьми, подбирали индивидуально с учётом возможностей и способностей занимающихся.

Список источников

1. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — 3-е изд., стер. — М. : Академия, 2007. — 368 с.

Материал поступил в редакцию 09.01.2015 г.