

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СКЕЛЕЛАЗІННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-7 КЛАСАХ

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентки 4 курсу 411 групи
(заочної форми навчання)
Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізичне виховання)
Дубіненко Анжеліка Ігорівна

Керівник: Грабовський Ю.А.

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 Теоретичні основи використання скелелазіння у школах	5
1.1 Скелелазіння як вид спорту та його різновиди.....	5
1.2 Можливості використання скелелазіння в освітньому процесі з фізичної культури.....	9
РОЗДІЛ 2 Методика проведення занять зі скелелазіння у 5-7 класах	15
2.1 Нормативно-організаційні основи проведення занять зі скелелазіння	15
2.2 Методика проведення занять з скелелазіння на уроках фізичної культури	18
2.3 Навчальна програма з фізичної культури з елементами використання скелелазіння для учнів 5-7 класів	23
ВИСНОВКИ	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	30

ВСТУП

Актуальність теми. Формування фізичної культури особистості, виховання необхідності в здоровому способі життя, орієнтування на усвідомлене зміцнення здоров'я – повинно стати пріоритетним в розвитку сучасного школяра. Під час такого зтяжного карантину, беззаперечно фізичний стан дітей значно погіршився, звідси ми повинні розуміти, що в сучасних умовах велика роль повинна приділятися фізичному вихованню та спорту для дітей. Сучасним дітям потрібні сучасні підходи, це стосується і фізичного виховання. Тому скелелазіння буде найкращим варіантом впровадження на заняття з фізичної культури.

Скелелазіння дуже динамічний та захоплюючий вид спорту. Починаючи з 2020 року він став олімпійським видом спорту. Прогнозується, що це дасть поштовх на широкий розвиток, поширення цього виду в народні маси, запровадження його в освітні процеси, відбудову скелелазних центрів, прокладення нових маршрутів та багато іншого. Дитяче скелелазіння – це заняття, яке приносить не лише задоволення, але закладається фундаментом здоров'я для підростаючого покоління. Під час занять рівномірно розвиваються всі м'язи тіла, зміцнюються кістки і суглоби, покращуються навички моторики та реакції, розвивається просторове мислення, вдосконалюються всі фізичні якості дитини.

Таким чином, програма занять фізичною культурою з використанням елементів скелелазіння для підлітків дозволить вдосконалити та урізноманітнити процес фізичного виховання, а також поліпшить фізичний та емоційний стан школярів.

В літературі скелелазіння досліджувалась у працях таких науковців, як Антонович.І., Блонського П., Запорожця А., Маренич В., Рєпко О. та інших.

Об'єкт дослідження: заняття з фізичної культури.

Предмет дослідження: теоретико-методичні засади використання елементів скелелазіння на уроках з фізичної культури у 5-7 класах.

Мета даної роботи: визначити особливості використання елементів скелелазіння на заняттях з фізичної культури у 5-7 класах.

Для досягнення зазначеної мети поставлені наступні **завдання:**

1. визначити особливості скелелазіння та можливості використання його в освітньому процесі;
2. з'ясувати теоретичне підґрунтя для організації проведення занять зі скелелазіння в школі;
3. проаналізувати методику проведення занять зі скелелазіння на уроках фізичної культури;
4. розробити проект навчальної програми з елементами використання скелелазіння на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та синтез, дедукція, індукція, узагальнення, аналогія, ідеалізація.

Структура роботи відображає мету та завдання, основні положення яких будуються за принципом поступального розгляду окремих питань, що висвітлюють її проблематику. Структурно курсова робота складається зі вступу, в якому розкриваються мета, завдання роботи, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 32 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ СКЕЛЕЛАЗІННЯ У ШКОЛАХ

1.1 Скелелазіння як вид спорту та його різновиди

Скелелазіння є олімпійським молодим видом спорту, який полягає у вільному лазінні по штучному (скеледром) або природному (скелі) рельєфу. Це самостійний вид спорту, який було сформовано через основи альпінізму та який став нерозривно пов'язаний з ним. Відмінність між альпінізмом і скелелазінням у тому, що для скелелазіння характерні постійні (статичні) точки опори — гаки, які закріплені у скелясті масиви, а в альпінізмі навпаки, всі точки страховки, зазвичай, є тимчасові (френди, закладки тощо), тобто ті, які альпіністи несуть з собою, а потім забирають після проходження маршруту. Особливість те, що альпінізм, на відміну від скелелазіння, дозволяє лазіння з використанням спеціальних альпіністських інструментів і допоміжного спорядження для підкорення маршруту[1].

Скелелазіння як вид спорту з'явився у ХХ столітті, порівнюючи з іншими видами спорту, такими як легка атлетика, гімнастика, боротьба - цей вид залишається молодим та ще не достатньо розвиненим. Безумовно витоки виникнення скелелазіння пролягають крізь гірський туризм, згодом альпінізм, оскільки скелелазіння як вид активної діяльності людей виник тоді, коли у них виникло бажання і необхідність подолати скельний, гірський рельєф, а необхідних навичок і спорядження не було. Пройшовши тривалу модернізацію туристичного напрямку скелелазіння все-таки стає самостійним видом спорту [2].

Скелелазіння - це вид спорту, різнобічна підготовка дорослих і дітей, спосіб активного відпочинку, сутність даної діяльності полягає в лазінні по природному (скелі) рельєфу чи штучному (скеледроми). Неодноразово скелелазіння плутали з альпінізмом, але це зовсім різні види спорту. Напроти альпінізму заняття скелелазінням припускає безпосереднє лазіння по скелі, а її висота не має вагомого значення[3, 9], як результат, для занять скелелазінням дозволено не їхати в гори, на скелі, а достатньо відвідати найближчий скеледром.

Скеледром - це спеціальна, зазвичай, крита споруда, у приміщенні якої, стіни імітують рельєф скелі висотою від 5 до 15 м, що призначена спеціально для занять скелелазінням. Тож основу скеледрому складають закріплені на стінах вертикальні або навіть з негативним нахилом площини (щити) з різноманітними кольоровими зачіпками, які складають маршрути різної складності [4]. Майже кожен скеледром пропонує своїм відвідувачам кілька різних маршрутів сходження, що можуть бути поділені за ступенями складності та відмічені номерами відповідно до прийнятої міжнародної класифікації. Провівши паралель з лазінням на скелях, скеледроми є більш адаптованим місцем для тренувань. Серед переваг скеледромів виділяють:

- можливість тренуватися дорослим, дітям з будь-яким рівнем підготовки, включаючи навчання під керівництвом досвідчених тренерів;
- наявність достатньої кількості різних маршрутів;
- вищий рівень безпеки;
- захист від будь-яких примх навколишнього середовища;
- зручне місце розташування (головна причина для мешканців не скельних чи гірських районів) [5].

Значить скелелазіння - це не просто вид фізичної активності, користь від занять яких не обмежуються придбанням сталевого рукостискання й пластичності – нині це стало способом життя для багатьох. І, судячи з

великої багатогранності видів і стилів лазіння, кожен зможе віднайти щось персонально для себе.

Скелелазіння, як і плавання, вважається спортом, який найкраще розвиває всі основні групи м'язів. Крім того систематичні заняття скелелазінням: розвивають гнучкість і пластику рухів тіла, вдосконалюють координацію рухів, дуже підсилюють силу і чіпкість пальців, покращують швидкість прийняття рішень, розвивають зорову пам'ять та логічне мислення, сприяють розвитку та виховання морально-вольових якостей і підвищенню самооцінки. Таким чином, скелелазіння виробляє в людині стійкість до стресів, позитивно закарбовується на його здоров'ї і психологічному стані.

Під час процесу зростання скелелазіння та альпінізму на території України було створено Федерацію альпінізму і скелелазіння України від 15 квітня 1989 року. Федерація є повноправним учасником Міжнародної Федерації Альпінізму і Скелелазіння з 1991 року (перейменування пройшло у 2008 році). Головна мета заснування Федерації — сприяння розвитку альпінізму і скелелазіння в Україні, збільшення ролі фізичної культури, виховання та спорту для всебічного та узгодженого розвитку особистості, зміцнення здоров'я, організації здорового способу життя[6]. Звідси за 80 років скелелазіння розвивалося величезними кроками з неймовірно швидким темпом, спочатку все працювало на ентузіазмі і людях, які закохані у своє хобі, але згодом почали прокладатися скелелазні маршрути, з'являтися офіційні правила змагань, присвоєння розрядів, виникли спеціальні курси для суддів, інструкторів та тренерів для навчання і підвищення кваліфікації, в решті решт створювалися федерації, проводилися офіційні змагання, на які приїжджали люди з усіх кінців світу, та в результаті було запроваджено такий вид спорту як спортивне скелелазіння, яке стало визнаватися в усіх країнах світу. Скелелазіння продовжує безперервно розвиватися[7]. Відбуваються чемпіонати світу, Кубок світу, молодіжні та континентальні

чемпіонати, велика кількість комерційних змагань. Отже, від 2020 року скелелазіння включили до програми Олімпійських ігор.

Розвиток сучасного спорту вказує, що нині немає єдиної узагальненої класифікації по стилям та видам скелелазіння, через те, що цей вид спорту безперервно розвивається, вдосконалюється і оновлюється. Таким чином, виділяють такі види лазіння - вільне лазіння, лазіння з використанням штучних точок опори та льодолазіння, щодо стилів лазіння – лазіння на штучному рельєфі, лазіння з верхньою страховкою, хедпоінтінг, мультипічі, вільне соло-лазіння, on-sight, хайбол, вільне соло-скелелазіння по маршрутам над водою, джампінг[8].

Скелелазіння - динамічний, молодий, екстремальний та сучасний вид спорту. Наголошуючи на спортивних видах (напрямах) скелелазіння, то до них відносяться лазіння на трудність, болдерінг (від англійської bouldering – лазіння по валунам) та лазіння на швидкість.

1. Швидкість – найдинамічніший напрямок в скелелазінні. Завдання спортсмена-скелелазця «пробігти» якомога швидше і при цьому не впасти раніше позначки фінішу.

Він розподіляється на підвиди:

класичний-формат (біг зі страховкою по звичайній стіні і різними кожного разу зачепами, призначених для бігу) – для дітей найкращий варіант, оскільки вдосконалюються всі фізичні якості, траса не уніфікована, що дозволяє розширювати можливості скелелазіння для навчання в школах;

стандартний (біг зі страховкою по спеціальній уніфікованій стіні і трасі у світовій скелелазній спільноті) [9].

2. Трудність або лазіння з нижньою страховкою – лазіння відбувається вгору по вертикальній або нависаючій стіні з використанням страховки, вимагає витривалості скелелазця, що набагато складніше в техніці. Завдання скелелазця лізти та в процесі просування вгору по стенду - закріпляти

страховку -мотузку в карабіни на відтяжках. Цей вид зовсім не для початківців, тому в школах його практикувати небезпечно.

3. Наступний вид лазіння – болдерінг. Вважається найпопулярнішим видом в Україні. Суть його полягає в проходженні серії коротких, але важких маршрутів. Головна відмінність у тому, що скелелазни не використовують мотузку, карабінів, системи та інших страхувальних пристроїв, так як максимальна висота траси не може перевищувати 5 метрів, замість цього для страховки використовують креш-пади (мати) [9]. Тренуватися та змагатися з болдерінгу можна як на штучному, так і на природному рельєфі. Може бути одним з варіантів впровадження в загальноосвітню сферу, оскільки є найбільш безпечним та не потребує додаткового страхування.

1.2 Можливості використання скелелазіння в освітньому процесі з фізичної культури

Повне фізичне виховання включає в себе фізкультурну освіту і фізичну підготовку. Зазначимо, що фізична підготовка – це організований процес рухової діяльності дитини з метою розвитку та удосконалення її фізичних якостей.

Скелелазіння для дітей є різнобічною підготовкою, з допомогою чого розвиваються такі фізичні якості, як гнучкість, сила, витривалість, спритність. Першість скелелазінню віддається через те, що це дуже цікавий та різноманітний вид спорту, тому школярі займаються ним з задоволенням. Також скелелазіння добре розвиває логіку та почуття («слухняність») власного тіла. В процесі лазіння потрібно весь час шукати зручні зачепи під руки та ноги, прокладати собі правильний шлях. Звідси скелелазіння для учнів - це розвиток відповідальності, перші кроки до самостійного прийняття

рішень. Школярі будучи один на один зі стендом повинні боротися зі своїми страхами, втомую та зробити правильний зважений крок[10].

Під фізичними якостями, ми розуміємо, розвинуті у процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки дитини, які охарактеризують її можливості успішно здійснювати певну рухову діяльність. «Розвиток фізичних якостей» передбачає зміни в показниках фізичних якостей, що викликані шляхом, запрограмованим природою. «Вихованням фізичних якостей» називаємо зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з передбаченням результатів[11]. Таким чином, виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості. В основному більшість фізичних якостей дитини у процесі особистого розвитку змінюються різноманітно, але грамотно підібрана програма зі скелелазіння може нівелювати цю різницю в розвитку фізичних якостей.

Загалом заняття спортивною діяльністю допомагає дисциплінувати дитину, виховати відповідальність, також завдяки помірним фізичним навантаженням можна звільнитися від безсоння, стресового стану чи навіть депресій. Спортивна діяльність допомагає впоратися зі шкідливими звичками і загартувати характер, витривалість, тренує силу духу та націленість на результат[12]. Скелелазіння є прекрасним хобі для сучасної людини, бо він гармонійно розвиває усі гри м'язів. Скелелазіння має і прикладне значення, завдяки чому у дитини виховуються та вдосконалюються такі фізичні якості як витривалість, швидкість, сила, спритність.

Скелелазіння вважається складно-координаційним видом спорту, тому він вимагає гарної загальної фізичної підготовки, високого рівня розвитку всіх фізичних якостей. Крім того і якостей, які притаманні лише скелелазінню: вміння орієнтуватися на трасі, запам'ятовувати маршрут і

характер зачіпок, вміння долати його найраціональнішим способом, дарма не втрачаючи своїх сил.

Починаючи з перших занять, розвитку фізичних якостей приділяється основна увага: легка атлетика, тренування сили, витривалості, гнучкості, координації та розтяжка.

Кожне тренування з скелелазіння повинно починатися з розминки, що складається з загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, у тому числі необхідно розминати кисті рук, пальці. Для покращення певних фізичних якостей учнівської молоді, застосовуються наступні методики у підвищенні рухливої активності з використанням вправ. Тому заняття скелелазінням учнями в підлітковий період дасть великий поштовх в розвитку фізичних якостей. Покращиться рухливість суглобів всього тіла. Систематичні заняття розвитком гнучкості сприяють: підвищенню фізичної підготовленості; швидкому освоєнню техніки лазіння; виконання м'яких і пластичних рухів; зменшення різного роду розтягнень, травм[13]. На скеледромі тренуються рівновага, з допомогою спеціальних тренажерів та завдяки новим елементам техніки лазіння, що вимагають хорошої координації. Крім всього сила автоматично тренується, головне лазити об'ємну кількість трас, вже пізніше можна доповнювати програму додатковим навантаженням.

Скелелазіння – сучасний та популярний вид спорту, це і становлення його як Олімпійський виду спорту вплинули на навчальні установи. Як результат в Європі, США скеледроми стали встановлювати в переважній більшості шкіл. Для прикладу, в Німеччині скелелазіння зробили обов'язковою частиною освітнього процесу, тому що скелелазіння - відмінний засіб для розвитку всіх груп м'язів[14]. Скеледроми у школах відрізняються від стандартних фізкультурних вправ тим, що впливають абсолютно на все тіло дитини. Так як скелелазіння - неконтактний вид спорту, на додаток до всього, застосовуються абсолютно безпечні системи

страховки, тож його вважають безпечним та менш травматичним видом спорт[15].

Таким чином, скеледром - це універсальний комплексний тренажер, що дозволяє водночас розвивати всі м'язові групи, розтяжку, сухожилля, зв'язки, суглоби. Крім того скеледроми тренують координовану одночасну взаємодію майже всіх груп м'язів, а також вміння вирішувати складні завдання, звідси і логічне мислення[14].

При виборі скеледрому в школу необхідно розуміти всі тонкощі планування та виробництва, у тому числі необхідно врахувати особливості установ, де планується встановлення скеледрома, вік дітей, які будуть на ньому займатися. Найбільшою проблемою для шкіл, які вирішили побудувати скеледроми можуть стати фінансове навантаження та обмеженість місця (скеледроми можуть бути як в середині школи, так і на відкритій місцевості).

Таким чином, для введення школою програми скелелазіння на уроках фізичної культури, необхідна спеціалізована документація, вчителі, які можуть впроваджувати в навчальний процес скелелазіння (спеціалісти), облік матеріало-технічного забезпечення, до якого відносять скеледром, зачепи різного калібру, системи, мотузки, карабіни, страхувальне спорядження (в ідеалі автоматичне), гімнастичні мати.

Загалом навчальна програма з фізичної культури побудована за модульною системою. Ця програма містить (обов'язкову) інваріантну та варіативну складову. До обов'язкової частини відносять теоретико-методичні знання та загальну фізичну підготовку, план яких обов'язково реалізовується протягом кожного уроку. Майже кожен вид спорту може бути запропонований у вигляді варіативного модуля. Спеціалісти з фізичної культури можуть розробляти власні модулі до цієї програми. Змістове

наповнення варіативної складової освітній заклад формує самостійно із даних модулів[16].

У 5–7 класах діти мають опанувати 4–6 варіативних модулів. На засвоєння обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18 [16]. Однак можливе і мотивоване збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення деяких модулів. Особливістю є те, що ці варіативні модулі повинні бути затверджені програмою Міністерства освіти і науки, але до такого запропонованого переліку, модуль зі скелелазіння досі не було затверджено. У зв'язку з різким збільшенням популярності скелелазіння, внесенням його на Олімпійський рівень, було б дуже обачно, щоб скелелазіння було запроваджено як один з різновидів варіативних модулів.

Висновки до першого розділу. Скелелазіння є олімпійським видом спорту, який полягає у вільному лазінні по штучному (скеледром) або природному (скелі) рельєфу. Скелелазіння вважають спортом, який найкраще розвиває всі основні групи м'язів. Крім того систематичні заняття скелелазінням: розвивають гнучкість і пластику рухів тіла, вдосконалюють координацію рухів, дуже підсилюють силу тіла, чіпкість пальців, покращують швидкість прийняття рішень, розвивають зорову пам'ять та логічне мислення, сприяють розвитку та виховання морально-вольових якостей і підвищенню самооцінки.

Починаючи від 2020 року скелелазіння включили до програми Олімпійських ігор. Скелелазіння - динамічний, молодий, екстремальний та сучасний вид спорту. До спортивних видів скелелазіння відносять: лазіння на трудність, болдерінг та лазіння на швидкість. Крім основних напрямків, які будуть виноситися на Олімпійські ігри, існують такі види, як вільне лазіння, лазіння з використанням штучних точок опори та льодолазіння, щодо стилів лазіння – лазіння на штучному рельєфі, лазіння з верхньою страховкою,

хедпоінтінг, мультипічі, вільне соло-лазіння, on-sight, хайбол, вільне соло-скелелазіння по маршрутам над водою, джампінг.

Скелелазіння для дітей є різнобічною підготовкою, з допомогою чого розвиваються такі фізичні якості, як гнучкість, сила, витривалість, спритність. Першість скелелазінню віддається через те, що це дуже цікавий та різноманітний вид спорту, тому школярі займаються ним з задоволенням.

Скелелазіння – сучасний та популярний вид спорту, звідси школи, дитячі садки Європи, США стали встановлювати власні скеледроми, Україна не є виключенням, оскільки дедалі більше новин, ми можемо проглядати про встановлення нових скеледромів в навчальних (виховних) закладах. Отже, скеледром - це універсальний комплексний тренажер, що дозволяє водночас розвивати всі м'язові групи, розтяжку, сухожилля, зв'язки, суглоби. Крім того скеледроми тренують координовану одночасну взаємодію майже всіх груп м'язів, а також вміння вирішувати складні завдання, звідси і логічне мислення. У зв'язку з таким швидким розвитком цього виду спорту, можна передбачати його майбутнє внесення до переліку програм варіативних модулів, які викладаються в освітніх закладах. Саме скелелазні тренування можуть забезпечити різнобічний фізичний розвиток учнівської молоді, оволодіння ними рухів, формування у них правильної постави, але при правильно сформованому навантаженні на тіло і правильному розподілі вправ на розвиток фізичних якостей таких, як швидкість, спритність, силу, координацію, витривалість, через що рухова активність молоді підвищиться.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ У 5-7 КЛАСІ

2.1. Нормативно-організаційні основи проведення занять зі скелелазіння

Процес проведення занять зі скелелазіння на уроках фізичної культури здійснюється з використанням основних методів тренувань, різноманітних силових вправ (на розвиток аеробних та анаеробних можливостей, гнучкості, координації руху тощо, які впливають на розвиток фізичних якостей), а також вправи, які виконуються на спеціальних стендах для скелелазіння. Система фізичної підготовки включає такі види: теоретична, фізична, технічна, психологічна, тактична.

Якщо спостерігати практику роботи спортивних шкіл та секцій зі скелелазіння, загалом розвитку фізичних якостей дітей, то можемо зробити висновки, що найкраще впроваджувати на уроках фізичної культури скелелазіння починаючи з 5-7 класів[17].

Розглядаючи методику проведення занять з болдерінгу, скелелазіння на швидкість на уроках фізичної культури, то потрібно опиратися на такі нормативні документи, як Закон України «Про фізичну культуру і спорт»; Постанов Кабінету Міністрів України від 05.11.1999 р. № 2061 «Про затвердження Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю»; затвердження Стандарту навчання модулю зі скелелазіння та відповідних наказів Мінмолодьспорту[20].

Таким чином, метою проведення на уроках фізичної культури скелелазіння є навчити навичкам та технікам безпечного лазіння на

штучному (природному) рельєфі, обладнаних стаціонарними точками страховки. Кожне тренування з скелелазіння повинно починатися з розминки, що складається з загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, основна частина складається вже з завдань даних вчителем для учнів і закінчується грою на розвиток фізичних якостей та легкою заминкою з обов'язковими розтягненнями всіх груп м'язів[18].

Навчальний процес скелелазної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у структурі яких і повинна відбуватися побудова спортивного заняття. Залежно від часу, протягом якого здійснюється процес навчання, розрізняють три рівні структури занять, а саме: мікроструктуру - організацію окремих тренувальних занять та мікроциклів, мезоструктуру - побудову етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів та макроструктуру — організацію великого тренувального циклу, зокрема піврічного, річного[19]. Планування фізичного навантаження зводиться до раціональної побудови окремих його елементів.

Перед самим лазінням, ми повинні засвоїти основні елементи підготовки до лазіння.

По-перше, найголовніше для нас – це здоров'я та безпека дітей, тому страховці приділяється велика увага, тож страховка - певна техніка та комплекс дій, які дають можливість зупинити падіння та травмування при зриві. Страховка може бути здійснена як за допомогою мотузки (верхня або нижня страховка), так і без використання мотузки, тобто завдяки спеціальним захисним поверхням, які нагадують гімнастичні мати, що називаються креш-пади або болдер-мати.

Перелік базового спорядження повинен відповідати європейським стандартам та стандартам безпеки UIAA чи EN та мати відповідну позначку сертифікації. До цього переліку входять: страхувальна система - це система ремнів та пряжок, через які кріпиться мотузка для подальшої страховки

дитини; мотузка (динамічна чи напівстатична); страхувальний пристрій – напівавтоматичні такі, як Gri-Gri, Clip-Up та інші, механічні - вісімка, вузол UIAA, кошик та інші; каски; взуття для лазіння; магnezія та карабіни[21].

Використання страхувальної системи є обов'язковим при використанні його в напрямку в скелелазіння – швидкість та трудність. Трудність в школах не повинна практикуватися, оскільки там інший рівень безпеки, відповідальності та навичок[21]. Таким чином, при використанні системи необхідно перевіряти її на цілісність, правильність вдягнення та спосіб регулювання, вв'язування мотузки чи приєднання пристрою для страховки. При наявності відхилень по будь-яким ознакам, систему не можна використовувати та одразу необхідно замінити.

Вибір місця для страховки є важливим елементом. Місце для страховки повинне бути достатньо близько від траси та далі має бути вільний простір для здійснення правильної страховки.

Перед тим, як почати лазіння, необхідно підготувати тіло до навантажень, щоб не отримати травмування, розтягнення м'язів, суглобів. Розминка та загальні фізичні вправи є обов'язковими перед спеціальним комплексом. Через що варто розігріти суглоби кінцівок, потягнути м'язи, привести їх в «робочий стан», розігріти кисті рук (допоможуть висити на різних зачепах або фінгербордах), виконання переліку силових вправ (підтягування, присідання) та пролізти нескладний траверс близько до матів.

Про проведення заняття зі скелелазіння вчитель повинен володіти базовими навичками та знати принципи лазіння. Діти чи новачки, які вперше на схожому занятті повинні бути проінформовані про кілька базових принципів[22], яких необхідно дотримуватися, щоб навчитися лазити технічно та не втомлюватися занадто швидко:

- Існують різні види зачіпок: активні, пасивні, кишені, полички, відкидки, підхвати (для дітей в першу чергу необхідно створювати маршрути з активними зачіпками чи поличками);

- Три точки опори, тобто потрібно розташовувати тіло, щоб три вільні кінцівки були на зачепах, а четверта робила рух в заданому напрямку;

- Принцип «двері» необхідно уникати, бо під час переходу, залишивши однойменні кінцівки, дитину буде, ніби « відкривати», мов двері на петлях, тому необхідно використовувати протилежні руку і ногу;

- При лазінні звертати увагу на ноги і правильну постановку в зоні великого пальця;

- Уникати довгого перебування в положенні з зігнутими руками, бо так руки будуть сильніше втомлюватися, тому бажано руки тримати не зігнутими в ліктях, а висоту перебування тіла регулювати присіданням;

- При падінні на болдер-мат потрібно правильно падати, а саме на ноги з згинанням в колінах («амортизація») та відкочування на зігнуту спину, не підставляючи рук;

- Не відривати таз далеко від стенду, це допоможе краще завантажити ноги;

- Перебуваючи на поверхні ,що нависає, спина не повинна бути розслаблена, для того, щоб були задіяні всі м'язи кору, ніг, рук.

Отже, знаючи та оволодівши правилами, базовими навичками та принципами лазіння, можна починати навчати дітей навичкам та технікам безпечного лазіння на штучному рельєфі.

2.2. Методика проведення занять з скелелазіння на уроках фізичної культури

Відповідно до встановлених нормативів щодо варіативного модулю – скелелазіння, зазначимо, що годин на виконання програми повинно бути не менше вісімнадцяти. Найкращий варіант для дітей – це обрання виду спортивного скелелазіння, як швидкість. Швидкісне скелелазіння здійснюється з верхньою страховкою, метою є швидкісне подолання маршруту за найкоротший проміжок часу. Страховка повинна проходити через точку підвісу та страхувальний пристрій вчителя. Саме швидкісне лазіння дає найбільший поштовх для якісного розвитку та вдосконалення всіх фізичних якостей учнів початкового рівня, а саме 5-7 класів, в результаті чого задовольняється їх потреба у ризику та вік відповідає вже рівню їх власної відповідальності та самостійності, яка сформувалася.

Систему форм навчальної діяльності школярів на заняттях фізичної культури з елементами скелелазіння становлять фронтальна, індивідуальна та групова. Вони відрізняються одна від одної кількістю учасників та способами організації роботи.

Звідси фронтальна форма організації діяльності учнів – це вид діяльності на уроках, коли всі учні під час уроку під керівництвом вчителя виконують спільне завдання. Вчитель проводить роботу зі всім класом в єдиному темпі, намагається одночасно на всіх впливати: бесіда, пояснення, показ і т.д. Зазвичай, використовується на первинному етапі засвоєння матеріалу.

Самостійне додання болдер-маршруту на стенді чи швидкісне проходження траси потребує індивідуальної форми організації, оскільки такі завдання можуть виконуватися без контакту з іншими учнями.

Групова форма , означає, що робота виконується невеличкими групами, наприклад, парна форма додання швидкісної траси – потребує залучення страхувальника, особи, яка відмірює час, вчителя та противника.

Кожен урок можна поділити на складові: теоретичний матеріал, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, технічна підготовка.

Першоосновою в навчальному процесі є теоретичні основи, які надаються дітям і повторюються перед уроком, разом з правилами техніки безпеки. Таким чином, у дітей відбувається формування спеціальних знань, потрібних для успішної реалізації в цьому напрямку спортивної діяльності [21].

Теоретичні основи можуть надаватися як у процесі практичних занять, так і у формі усних бесід, вивчення схем проходження маршрутів, перегляду відеозаписів, картинок та ін. Тому пропонується на розгляд в освітньому процесі такий план теоретичної підготовки:

1. Історія розвитку скелелазіння. Короткий огляд розвитку скелелазіння. Видатні скелелазі світу та України.
2. Правила техніки безпеки. Організація і вимоги до страхування. Види та прийоми страхування. Профілактика травматизму.
3. Місце проведення занять, спорядження та інвентар. Скелелазні стенди. Спорядження для скелелазіння, правила його зберігання.
5. Основні напрями та тенденції розвитку сучасного скелелазіння. Види, стилі спортивного лазіння. Аналіз вищої спортивної майстерності в скелелазінні, провідні тенденції розвитку скелелазіння.
6. Вплив регулярних занять спортом на функціональний стан організму.
7. Правила змагань і суддівська термінологія.
8. Стратегія, техніка й тактика скелелазіння. Поняття про техніку й тактику. Особливості тактики проходження трас різного характеру.

Фізична підготовка створює основу для технічної підготовки та забезпечує розвиток функціональних можливостей учнів, які починають

займатися скелелазінням. Перед загальною фізичною підготовкою (ЗФП) ставляться такі завдання, як зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків у фізичному розвитку, розвиток фізичних якостей дитини-школяра[23].

До вправ загальнофізичної підготовки можна віднести такі:

1. Вправи на зміцнення групи м'язів верхнього плечового пояса і вільної верхньої кінцівки: виконуються у різних вихідних положеннях - стоячи, сидячи, лежачи; рухи - згинання-розгинання, колові рухи тощо.

2. Вправи для укріплення групи м'язів шиї та тулуба: нахили та повороти голови; нахили тулуба вперед, назад, колові рухи, повороти тулуба; вправи на координацію, формування правильної постави.

3. Вправи для підсилення групи м'язів нижніх кінцівок: підйоми на носках, різноманітні рухи прямими й зігнутими ногами, махи перед собою, назад; випади вперед і вбік, зміна випадів з додатковими пружинистими рухами; стрибки на місці та в русі.

4. Вправи зі скакалкою: стрибки на одній та двох ногах, з однієї ноги на другу; стрибки зі скакалкою в русі, рухаючись прямо та по колу.

5. Вправи з набивним м'ячем: м'яч у руках - згинання та розгинання рук; з різних вихідних положень, різними способами, естафети з м'ячами.

6. На гімнастичному канаті: лазіння по канату вгору, вниз, за допомогою рук і ніг, без допомоги ніг; підняття ніг вгору у висі на руках, на одній руці.

7. На перекладині: підтягування різними хватками (широким, зворотним), підняття прямих і зігнутих ніг до перекладини, утримання піднятих ніг.

8. Акробатика: перекид уперед і назад, «міст» з вихідного положення - лежачи та стоячи; стійка на лопатках, голові та руках; переворот «колесом».

9. Спортивні ігри: футбол, гандбол, волейбол, баскетбол, рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів, естафети [24].

Спеціальна фізична підготовка призначена для засвоєння та вдосконалення спеціальних вправ, спеціальних фізичних якостей учнів.

Вправи на розвиток спритності:

- жонглювання тенісними м'ячами чи інакшими малими предметами;
- човниковий біг 3x10 м, 3x20 м.

Вправи на розвиток сили:

- підтягування - на перекладині різними хватками; на двох перекладинах різної висоти (одна рука вище другої); з утриманням проміжних положень при згинанні руки протягом заданого часу (5, 10 с);
- виси - на перекладині та планках з вантажами, на планках різної ширини на одній та двох руках;
- пересування по скелелазному тренажеру тільки за допомогою рук;
- лазіння по коротких і важких трасах біля підлоги;

Вправи на розвиток швидкісних здібностей:

- біг - на швидкість (30, 60, 100 м); з раптовою зміною напрямку (човниковий біг 3x10 м, 3x20 м тощо); з прискоренням за сигналом;
- стрибки - зі скакалкою за 10-15 с; у довжину з місця або з розбігу;
- зміна ніг стрибками на зачіпці.

Вправи на розвиток координації: ходьба по брусу; ходьба із заплющеними очима; стійка на одній та двох ногах із заплющеними очима;

- рухливі та спортивні ігри з м'ячем [25].

Вправи на розвиток гнучкості:

- махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою;
- нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень;
- «місток» - із стійки на руках, з положення лежачи на спині, нахилом назад;
- шпагати та напівшпагати; вправи з йоги - «лотос», «метелик».

Вправи для розвитку витривалості:

- крос на відстань оптимальний для віку;
- утримання тіла в завершальній точці підтягування на двох руках;
- виси на зачіпках або планках на двох руках з дозуванням;
- лазіння - по довгих трасах середньої трудності з невеликими паузами на відпочинок; швидкісне лазіння в змагальному режимі.

Технічна підготовка складається з імітаційних вправ, акробатичної підготовки, а також безпосереднього проходження трас на стендах.

Основні напрями вдосконалення техніки лазіння: - тренування хватів (пасивний, щипковий та активний); - постановка ніг на зачіпки (перекат, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, постановка п'ятки та ін.). Тренування ніг є важливим елементом, оскільки вони сильніші за руки і основна вага тримається на них, тому необхідно контролювати та правильно навчати точну постановку ніг, розумний розподіл сили, вибір положення тіла, вибір оптимального темпу лазіння, вибір ефективного порядку рухів, що сприяє безперервному точному лазінню та стабільність результатів від спроби до спроби і т. д [26].

Таким чином, вчитель фізичної культури може сформувати програму підготовки варіативного модулю зі скелелазіння з цими методичними вказівками та запропонованим переліком вправ на загальний розвиток фізичних якостей дитини, а також спеціальну фізичну підготовку та технічну підготовку.

2.3 Навчальна програма з фізичної культури з елементами використання скелелазіння для учнів 5-7 класів

Відповідно до методичного матеріалу було б доречно виконати проект навчальної програми з елементами використання скелелазіння на уроках

фізичної культури для учнів 5-7 класів. Кількість годин для варіативного модулю згідно з стандартами повинна бути не менше 18 годин, тому пропонуємо 21 годину обраного модулю, в якому будуть розкриватися здобуття знань з теоретичного матеріалу та розвитку таких фізичних якостей, як швидкісні здібності, сила, витривалість, гнучкість, спритність, координація. За весь модуль учні здають контрольні нормативи, які будуть внесені в модульне оцінювання.

Проект навчальної програми для загальноосвітніх шкіл з варіативного модулю скелелазіння першого року навчання

№ уроку/к-сть годин	Розділ підготовки	Запропоновані вправи на розвиток якостей/Примітки
1-2	Теоретичний матеріал Загальна фізична підготовка	<p>Історія розвитку скелелазіння. Стислий огляд розвитку скелелазіння. Перспективи скелелазіння в Україні та в світі. Видатні скелелазі світу, України. Правила техніки безпеки. Організація і вимоги до страхування. Види та прийоми страхування. Профілактика травматизму. Місце проведення занять, спорядження та інвентар. Матеріально-технічне забезпечення спеціалізованих залів.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Згинання тіла з положення лежачи на спині до кінчиків пальців. Складочки. Стрибки на одній нозі, на двох ногах. Стрибки у присіді.</p>

		Тренування хватів: пасивний і активний. Подолання траверсу. Виси на активних зачіпках. Гра «Хто про висить довше».
3-8	Загальна фізична підготовка Розвиток швидкісних здібностей	<p>Біг на короткі дистанції (30, 60, 100м), середні дистанції, човниковий біг. Вправи зі скакалкою: стрибки на одній та двох ногах, з однієї ноги на другу; стрибки зі скакалкою у русі, рухаючись прямо та по колу. Швидкісне ведення м'яча однією рукою; передачі м'яча у парах, на місці, в русі.</p> <p>Вистрибування вгору з опорної ноги та двох рук на шведських сходах, задається кількість разів за інтервал часу (10 с).</p> <p>Постановка ніг на зачіпки зовнішньою і внутрішньою стороною стопи. Швидкісний траверс. Швидкісне подолання маршруту з страховкою або без страховки.</p> <p>Тренування хватів. Вибір ефективного порядку рухів при подоланні маршруту. Швидкісне подолання однойменного маршруту з повторенням. Змагання на швидкість-скелелазіння.</p>
9-11	Загальна фізична підготовка Розвиток силових здібностей	На перекладині: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним), підняття прямих і зігнутих ніг до перекладини,

		<p>утримання піднятих ніг.</p> <p>На гімнастичній стінці: у висі - підняття та опускання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами; стоячи біля стінки нахили назад; стоячи - махи правою ногою (лівою) в боки, назад</p> <p>Підтягування на зачіпках. Тренування пасивного хвату. Вис на пасивних зачіпках. Поставлення ноги на п'ятку. Подолання болдерінгових маршрутів. Подолання маршрутів відмічених кольорами. Гра в кольори.</p>
12-15	<p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Розвиток гнучкості</p>	<p>Махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з макс. амплітудою. Нахили тулуба вперед, в боки з різних положень. «Міст» - з положення лежачи на спині, нахилом назад.</p> <p>Стійки на руках. Вправи на гімнастичних сходах. Шпагати та напівшпагати. «Лотос», «метелик».</p> <p>Подолання траверсу з способом «жабка». Подолання маршрутів з довгими переходами між зачіпками. Тренування щипкового хвату. Здійснення гімнастичних вправ з допомогою скелелазної стінки. Гра «Дотягнись або стрибни».</p>
16-18	<p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Розвиток координації, спритності</p>	<p>Ходьба по брусу, слеклайну; ходьба із заплющеними очима; стійка на одній та двох ногах із</p>

		заплющеними очима; біг задом, човниковий біг (5 по 10м), жонглювання малими предметами (тенісними м'ячами). Естафети з використання координативних драбинок, часткового подолання маршруту на стінці. Тримання маленьких зачіпок та підхватів..
19-20	Загальна фізична підготовка Розвиток витривалості	Крос на відстань оптимальний для віку. Утримання тіла в завершальній точці маршруту, підтягування на двох руках на зачіпках. Вис на зачіпках або планках на двох руках з дозуванням(20 сек. 5 р.) Гра «Плюс два». Лазіння - по довгих трасах середньої трудності з невеликими паузами на відпочинок. Лазіння на швидкість в змагальному режимі.
21	Виконання контрольних нормативів	Біг на 60 м; Підтягування на перекладині (к-сть разів); Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів); Піднімання ніг до перекладини (к-сть разів); Вис на планці шириною 1,5 см на двох руках (сек); Лазіння на штучному рельєфі (з нахилом/без нахилу)(хв) Підтягування на планці

		шириною 2 см (к-сть разів)
--	--	----------------------------

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження було зроблено такі висновки:

1. Скелелазіння - олімпійський вид спорту, суть якого полягає у вільному лазінні по штучному (скеледромі) або на природному (скелі) рельєфі. До спортивних видів скелелазіння відносять: лазіння на трудність, болдерінг та лазіння на швидкість. Особливістю скелелазіння є те, що він вважається спортом, який найкраще розвиває всі основні групи м'язів, суглоби, зв'язки. Школи можуть використовувати елементи скелелазіння лише у тому випадку, якщо на їх території буде побудований скеледром з всіма доповненнями (системи, карабіни, зачепи, мотузки, страхувальні пристрої, креш-пади) - це універсальний комплексний тренажер, що дозволяє водночас розвивати всі м'язові групи, сухожилля, зв'язки, суглоби, розтяжку, крім того скеледроми тренують координацію взаємодії м'язів тіла та логічне мислення.

2. До теоретичного підґрунтя в організації проведення занять зі скелелазіння виносяться такі основи для подальшого формування модульної програми зі скелелазіння щодо підготовки до лазіння, страховки, базового спорядження, яке необхідне при занятті скелелазінням, підготовка тіла до лазіння, вибір місця для організації страховки та інші. Кожне тренування зі скелелазіння повинно починатися з розминки, потім складається з загальнорозвиваючих, спеціальних вправ та технічної (тактичної) підготовки.

3. Фізичне виховання учнів у школі здійснюватиметься у формі обов'язкової навчальної дисципліни «Фізична культура» з варіативним модулем «Скелелазіння», на якому вирішуються освітні, оздоровчі, виховні завдання. Система скелелазної підготовки на уроках фізичної культури включає такі складові змісту: теоретична, фізична загальна та спеціальна,

технічна і тактична. Застосовуються всі способи організації діяльності учнів - фронтальна, групова та індивідуальна, також можлива парна форма навчальної роботи, але здебільшого застосовується індивідуальна (неконтактна) форма. На уроках повинні використовуватися специфічні методи фізичного виховання, тобто, методи фізичної вправи, а також педагогічні-ігрові, змагальні, методи слова та наочної дії.

4. Проект навчальної програми з елементами використання скелелазіння на уроках фізичної культури побудований на основі видів скелелазіння: болдерінг та швидкісне скелелазіння. Особливістю запропонованої програми є поступове набуття практичних вмінь та навичок з технічної, тактичної підготовки у скелелазінні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Історія скелелазіння. *Extreme.cv.ua*: онлайн видання. 2009. URL: http://www.extreme.cv.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=112&Itemid=117 (дата звернення: 12.03.2021).
2. Антонович І.І. Змагання зі скелелазіння. М, 1955.
3. Маркович С.С., Гурьян Ю.А., На скелі! *Довідник-путівник для скелелазів і туристів*. Л. 1971.
4. Відтепер в Черкаській школі діти матимуть скалодром. *Про Черк*: онлайн видання. 2019. URL: <https://procherk.info/news/7-cherkassy/70267-vidteper-v-cherkaskij-shkoli-diti-matimut-skeledrom-foto-video> (дата звернення: 20.02.2021).
5. Бойко О.О. Маслов В.М. Гришко Л.Г. Особливості використання спортивних ігор, як засіб збереження здоров'я людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. Т.1. №102. С. 31-33.
6. Історія альпінізму України. Федерація альпінізму і скелелазіння України. 2016. URL: <http://fais.org.ua/index.php?do=category&name=alpinism&article=2> (дата звернення: 10.04.2021).
7. Hardman K. Summary Report on Access to Physical Education and Sport: Children and Young People. 16 th Informal Meeting of European Sports Ministers. Warsaw, 2002.
8. Crum B. Changes in modern societies-consequences for P E and school sport. -Editions ASEP/SVSS Verlag Neuchatel, 1999. P. 45-54.
9. Види та стилі скелелазіння. *Rock-town.ru*: веб-сайт. 2018. URL: <http://rock-town.ru/blog/item41/> (дата звернення: 08.03.2021).

10. Балак О.М. Формування здорового способу життя шляхом застосування самостійних занять фізичними вправами. Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу “Вчитель року - 2005”. Наук-метод. жур. Х.:Основа, 2007. №10. С.21-29.

11. Марчук Вадим. Рухова активність учнів і її виміри. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Луцьк, 2005. С. 295-296.

12. Головенько В. А. Український молодіжний рух у ХХ столітті. К., 1997.

13. Федоров Д.Г. Как повысить интерес к занятиям. *Физическая культура в школе*. 2005. №3. С. 41 – 45.

14. De Knop P. Quality in Physical Education Proceedings "Quality in Physical Education" from J EUPEA Symposium, 9 November 2002, Brussels. P. 17-27.

15. Хорст Е. Тренировки в скалолазании. Полное руководство по улучшению ваших результатов. *climbing-guide.net*: онлайн видання. URL: https://climbing-guide.net/books/5#chapter_9 (дата звернення: 17.03.2021).

16. Ярош О.Є. Розвиток рухових навичок та морально-вольових здібностей учнів шляхом введення домашніх завдань з фізичної культури. *Физическая культура в школе*, 1999. № 8. С. 29.

17. Нікітіна Т.15 причин обрати скелелазіння. *Mel.fm*: веб-сайт. URL: https://mel.fm/lichny_opyt/2618450-climbing_wall (дата звернення: 19.02.2021).

18. Хохлов А.М. Система керування фізичною підготовленістю учнів.- К.: Вища школа, 1982. 384с.

19. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. К.: Либідь, 2001. 114с.

20. Стандарт навчання модулю зі скелелазіння. Федерація альпінізму і скелелазіння України. URL:http://fais.org.ua/documents/pdf_p1hMOU.pdf (дата звернення: 10.04.2021).

21. Шульга О. С. Лось О. В. Побережець М. Й. Маренич В.О. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності. Федерація альпінізму і скелелазіння України. URL:http://fais.org.ua/documents/pdf_OcrCXC.pdf (дата звернення: 10.04.2021).

22. Laporte W. Physical Education in the European Union in a harmonization process, [in] EUPEA, 10 th Forum (12th-14th 1999) Gent, BVLO. P. 37-39.

23. Nardvoll T., Vikander N. A subject You were forced to take - in ninth grade it got interesting again: views from the middle schoolgym floor. Bakketum Folk Academy, Verdal, Norvegy, 1998.

24. Пахомова О.В., Учбово-методична розробка. Скелелазіння. М.: СП. 2005. 156 с.

25. Максименко А.М. Теорія і методика фізичної культури: підручник. М.: Фізична культура. 2005. 544с.

26. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис. кандидата наук з фіз. виховання і спорту 24.01.02 / Львівський держ. інст. фіз. культури. Львів, 2001. 20 с.