

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ СКАЛОЛАЗАНИЮ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В ДОШКОЛЬНОМ И МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь*

Основа организации любого вида жизнедеятельности — это движение. Чем младше ребенок, тем больше времени занимает двигательная активность в распорядке его дня. Педагогов и родителей часто волнует вопрос о рациональном приложении сил и энергии растущего ребенка. Один из возможных путей оздоровления и укрепления организма детей дошкольного и младшего школьного возраста сводится к обучению лазанию по скальному тренажеру.

Старший дошкольный и младший школьный возраст является сенситивным для развития координационных способностей и гибкости. Эти качества в большей мере развиваются на занятиях стендовым скалолазанием, поскольку большинство предлагаемых упражнений способствуют увеличению амплитуды движений, растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата детей, удержанию положения туловища на небольших опорах, согласованной работы рук и ног при горизонтальном и вертикальном передвижении с использованием зацепов. Передвижение юного скалолаза на уменьшенной площади поверхности благоприятно влияет на развитие вестибулярного аппарата, способствует гармоничному развитию корсетных мышечных групп.

Особое значение имеет постоянное выполнение мануальных упражнений (движений рук) при использовании настенных зацепов разной величины и конфигурации. При выполнении активных и пассивных хватов, в работу включается большое количество мышц, в том числе и мышцы-антагонисты сгибателей и разгибателей кисти, плеча и предплечья. Развитие ручной ловкости, координации мелких движений пальцев оказывает специфические воздействия на формирование речи ребенка, поскольку моторные центры движений пальцев рук находятся в коре больших полушарий в непосредственной близости к моторному центру речи.

В настоящее время встает вопрос о физиологической незрелости детей, поступающих в начальные классы. Одним из признаков физиологической незрелости является мышечная гипотония, сопровождаемая пониженной двигательной активностью. Детей, которых относят к этой категории, отличает слабый тип нервной системы, эмоциональная нестабильность, низкая устойчивость к инфекционным и простудным заболеваниям, низкая умственная и физическая работоспособность.

Основной целью проводимых нами занятий является не спортивная специализация, а попытка правильно организовать двигательную активность детей, способствовать постепенному и равномерному наращиванию мышечной деятельности, нормализации функционирования центральной нервной системы, сенсорных систем. С 5 до 10 лет ребенок усваивает примерно 90 % общего объема приобретаемых в жизни двигательных умений и навыков. Благодаря возможности постоянного изменения рельефа, лазание по искусственным стендам является благоприятным для разучивания новых движений и может существенно пополнить двигательный багаж ребенка. Обучение основам техники скалолазания значительно совершенствует сенсомоторную координацию. Оздоровительный эффект от систематических занятий скалолазанием заключается в возможности совершенствования функций опорно-двигательного аппарата; укрепления мышц брюшного пресса; оптимального сочетания статической и динамической нагрузки. Освоение двигательных умений на начальном этапе обучения скалолазанию может быть полезным и для лиц, имеющих особенности в физическом развитии и делает возможным создание «уголков скалолазов» уже в дошкольных учреждениях.