

**Єварницький І. А.,
старший викладач**
*Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна*

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ В СКЕЛЕЛАЗІННІ

Вступ. Сучасні умови життя дітей молодшого та середнього шкільного віку характеризуються зниженням рівня рухової активності, що негативно впливає на фізичний розвиток, формування рухових навичок та загальний стан здоров'я. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних і доступних видів фізичної активності, які б поєднували оздоровчий, розвивальний та мотиваційний потенціал.

Скелелазіння як відносно новий для системи фізичного виховання вид спорту має значні можливості для використання на початковому етапі підготовки дітей. Його специфіка полягає в поєднанні природних рухів, розвитку координаційних здібностей, просторового мислення та самоконтролю. Водночас відсутність чітко структурованих методичних підходів до організації початкової підготовки може знижувати ефективність занять і мотивацію дітей до подальшого тренування.

Мета дослідження: проаналізувати методичні особливості початкової підготовки дітей молодшого та середнього шкільного віку в скелелазінні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Початковий етап підготовки в скелелазінні є визначальним для формування базових рухових навичок і подальшого залучення дітей до систематичних занять. За даними І. Т. Скрипченка, В. А. Астахова, В. П. Лашка [6], ефективність навчання значною мірою залежить від комфортності входження дитини в тренувальний процес, особливо на перших заняттях. Також вони вказують на те, що надмірна складність вправ або перевантаження можуть призвести до втрати інтересу та негативного емоційного досвіду.

Важливим компонентом організації початкової підготовки є використання спеціалізованих тренажерів і скеледромів, що імітують природний скальний рельєф. І. Т. Скрипченко [5] зазначає, що застосування таких засобів у навчальному процесі дозволяє цілеспрямовано формувати техніку пересування по штучному рельєфу, регулювати складність завдань і забезпечувати безпечні умови для набуття первинного рухового досвіду. Автор підкреслює, що моделювання різних варіантів рельєфу сприяє розвитку координаційних здібностей та просторового орієнтування дітей.

IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Одним із ключових методичних принципів початкової підготовки є принцип доступності та поступового ускладнення навчального матеріалу. С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7] зазначають, що можливість варіювання складності маршрутів дозволяє адаптувати навантаження до індивідуальних можливостей дітей, забезпечуючи поступове зростання фізичних і координаційних вимог без різкого стресу для організму.

О. Л. Благій, М. В. Кадієва, А. О. Стрижак [1] підкреслюють, що лазіння є однією з базових рухових форм, притаманних людині з раннього віку. На думку авторів, це робить скелелазіння інтуїтивно зрозумілим для дітей та сприяє швидкому засвоєнню основних рухових дій. Вони відмічають, що на початковому етапі доцільно використовувати прості маршрути з акцентом на розвиток координованості рухів, рівноваги та відчуття власного тіла в просторі.

Важливу роль у методиці початкової підготовки відіграють ігрові методи навчання. За спостереженнями П. П. Векли [2], включення ігрових завдань в тренувальний процес підвищує емоційну залученість дітей, сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та знижує страх перед новими руховими завданнями. Також фахівець відмічає, що ігрові елементи дозволяють поєднувати навчання техніки лазіння з розвитком мотивації та самостійності.

І. І. Земцова та П. П. Векла [4] зазначають, що поєднання статичних і динамічних елементів у скелелазінні позитивно впливає на функціональний стан організму дитини. Автори пишуть, що на початковому етапі це створює умови для гармонійного розвитку м'язової системи та запобігання перевантаженням, що є особливо важливим для дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Психологічний аспект також є важливою складовою початкової підготовки. І. В. Гінзбург та О. О. Куліш [3] підкреслюють, що подолання маршрутів різного рівня складності сприяє розвитку впевненості в власних силах, самоконтролю та концентрації уваги. Позитивний досвід успішного виконання завдань формує в дітей бажання продовжувати заняття та вдосконалювати власні результати.

Z. L. Kozina, W. Jagiello, M. Jagiello [8] вказують на необхідність урахування індивідуальних особливостей дітей під час організації тренувального процесу. Фахівці зазначають, що індивідуалізація навантажень на початковому етапі підготовки в скелелазінні дозволяє створити умови для безпечного та ефективного розвитку кожної дитини, незалежно від рівня початкової фізичної підготовленості.

Висновки. Проведений аналіз наукової та методичної літератури свідчить про те, що початковий етап підготовки дітей в скелелазінні потребує чітко структурованого методичного підходу, який ґрунтується на принципах доступності, поступовості, індивідуалізації та безпеки. Раціональна організація занять із використанням ігрових методів і варіативних маршрутів сприяє

формуванню базових рухових навичок, розвитку координаційних здібностей та стійкої мотивації до занять фізичною активністю.

Скелелазіння має значний педагогічний потенціал і може бути ефективно використане в системі фізичного виховання дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні ролі скелелазіння в розвитку комунікативних і соціальних навичок дітей в інклюзивних групах.

Список використаної літератури

1. Благій О. Л., Кадієва М. В., Стрижак А. О. Теоретичні засади впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 9 листоп. 2017 р. / гол. ред. Рибалко Л. М. Полтава : Полт НТУ імені Ю. Кондратюка, 2017. С. 271–273.

2. Векла П. П. Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань)* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ : Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. С. 94–104.

3. Гінзбург І. В., Куліш О. О. Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *Actual trends of modern scientific research : the 8th International scientific and practical conference, march 14–16, 2021*). Munich, Germany : MDPC Publishing, 2021. P. 340–356.

4. Земцова І. І., Векла П. П. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2013. Т. 3. С. 132–136.

5. Скрипченко І. Т. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок*. 2014. № 11. С. 62–69.

6. Скрипченко І. Т., Астахов В. А., Лашко В. П. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Науково-методичний альманах*. Дніпропетровськ : Нива знань, 2016. № 2. С. 41–47.

7. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. Complex of means of sports and health tourism in physical education of students. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 (133) 21. С. 116–119.

IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

8. Kozina Z. L., Jagiello W., Jagiello M. Determination of sportsmen's individual characteristics with the help of mathematical simulation and methods of multi-dimensional analysis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 12. P. 32–40.