

Зеленкин Даниил Дмитриевич, магистрант
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Zelenkin Daniil Dmitrievich, Master's student
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

**МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СКАЛОЛАЗАНИЕМ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
TRAINING MODEL FOR CHILDREN AGED 10-12 ENGAGED IN SPORT CLIMBING
IN ADDITIONAL EDUCATION**

Аннотация. В статье раскрывается модель подготовки детей 10-12 лет, занимающихся скалолазанием в системе дополнительного образования. Обоснована необходимость целостной организации занятий, где техника, общая физическая подготовка, координационные задания, безопасность, мотивация и контроль динамики связаны в годовом цикле. Представлены компоненты модели и этапы ее практической реализации.

Abstract. The article describes a training model for children aged 10-12 engaged in sport climbing in additional education. The paper substantiates the need for an integrated organization of classes where technique, general physical fitness, coordination tasks, safety, motivation and monitoring are connected within a yearly cycle. The components and implementation stages of the model are presented.

Ключевые слова: Скалолазание, дети 10-12 лет, дополнительное образование, модель подготовки, физическая подготовка, безопасность.

Keywords: Sport climbing, children aged 10-12, additional education, training model, physical fitness, safety.

Скалолазание в детской секции нельзя понимать только как прохождение маршрутов на стене. Для ребенка 10-12 лет это работа с телом, вниманием, страхом высоты, правилами безопасности и собственным темпом роста. В системе дополнительного образования эта особенность особенно заметна: сюда приходят дети с разной подготовленностью, разными ожиданиями семьи и разным отношением к соревнованиям. Если занятия построены как случайный набор трасс, ребенок получает движение, но не всегда получает развитие. Если секция слишком рано копирует подготовку старших спортсменов, часть детей быстро теряет уверенность. Поэтому нужна модель, которая задает общую логику работы и оставляет педагогу возможность гибко вести конкретную группу.

Предметная специфика скалолазания связана с тем, что его дисциплины по-разному нагружают быстроту, координацию, силу, выносливость и умение принимать решение на маршруте [1]. Федеральный стандарт спортивной подготовки закрепляет скалолазание как самостоятельный вид спорта со своей системой требований [2]. Для дополнительного образования это не означает жесткого переноса спортивной школы в секцию. Наоборот, нормативная рамка помогает понимать содержание вида спорта, а педагогическая работа должна переводить его в возрастно доступную форму.

Дополнительное образование ценно тем, что ребенок входит в деятельность через интерес и личный выбор. Такая среда рассматривается как пространство самореализации, а не только как место получения дополнительных навыков [3]. В скалолазании это проявляется очень прямо: ребенок учится не только держаться за зацепки, но и пробовать, ошибаться, возвращаться к маршруту, видеть свой небольшой прогресс. Секция становится устойчивой тогда, когда педагог соединяет системность занятия с живым детским интересом, не заменяя одно другим.

Возраст 10-12 лет задает меру нагрузки. Дети уже способны понимать техническую задачу, запоминать последовательность движений, обсуждать удачную и неудачную попытку. При этом они остаются чувствительными к сравнению, страху, утомлению и грубой оценке.



В такой группе нельзя ставить в центр раннюю силовую специализацию, особенно упражнения с чрезмерной нагрузкой на пальцы и кисти. На первый план выходят работа ног, положение корпуса, перенос веса, равновесие, мягкое усложнение маршрута и способность сохранять технику при утомлении. Развитие физических качеств на начальном этапе подготовки требует постепенности и связи с двигательной задачей [6].

Разработанная модель подготовки включает четыре компонента: целевой, содержательный, организационно-технологический и диагностико-результативный. Целевой компонент определяет главный результат не как победу на старте, а как устойчивую готовность ребенка заниматься скалолазанием безопасно, осмысленно и с интересом. Содержательный компонент объединяет технику лазания, общую физическую подготовку, координационные задания, начальные тактические действия, культуру безопасности и элементы психологической устойчивости. Организационно-технологический компонент задает этапность годового цикла. Диагностико-результативный компонент помогает видеть изменения не по впечатлению, а по наблюдениям и контрольным показателям.

Годовой цикл целесообразно делить на три этапа. Первый этап можно обозначить как адаптационно-ориентировочный. В этот период дети знакомятся со скалодромом, правилами поведения, командами, страховочной дисциплиной и простыми способами движения. Здесь важны короткие удачные попытки, траверсы на малой высоте, задания на точную постановку стопы и спокойный ритм. Педагог не торопит группу к сложным трассам, потому что в начале года ребенок должен почувствовать, что скалолазание не является постоянным испытанием на смелость.

Второй этап является базово-развивающим. В занятия вводятся маршруты разной конфигурации, упражнения с ограничениями, задания на чтение трассы, перенос веса, движение без лишних перехватов, работу корпуса и сохранение ритма. Общая физическая подготовка не выносится в отдельный формальный блок, а связывается с задачами на стене: упражнения на корпус, мобильность, баланс, относительную силу и координацию объясняются через то, как они помогают ребенку двигаться экономнее. Такая связь поддерживает мотивацию, поскольку дети лучше понимают смысл работы. Вопрос мотивации в детском спорте остается значимым условием устойчивого участия [5].

Третий этап можно назвать интеграционно-стабилизирующим. На этом отрезке дети учатся заранее смотреть маршрут, выделять трудное место, выбирать вариант движения, сохранять внимание после ошибки и проходить учебные контрольные задания без постоянной подсказки. Соревновательные элементы используются дозированно: внутренние старты и мини-зачеты нужны не для давления, а для проверки собранности, дисциплины и готовности применить освоенное. В скалолазании безопасность должна быть частью содержания занятий, а не отдельным инструктажем перед началом работы. Методика формирования безопасного поведения у детей в физкультурной деятельности подтверждает значение такой постоянной включенности правил в практику [4].

Диагностика в модели выполняет не карательную, а управленческую функцию. Педагогу нужно понимать, как меняются скорость, координация, сила, выносливость и гибкость, но контрольные цифры не должны закрывать качество движения. Ребенок может прибавить в подтягиваниях и одновременно закрепить грубую технику. Поэтому количественные тесты полезно дополнять наблюдением: как ребенок ставит стопу, как читает маршрут, как реагирует на неудачу, соблюдает ли правила, сохраняет ли интерес. Проблема оценки физической подготовленности школьников требует именно набора показателей, а не одной удобной контрольной нормы [7].

Модель подготовки детей 10-12 лет в скалолазании работает как система ориентиров для педагога дополнительного образования. Она не делает занятие жестким и одинаковым для всех, но защищает его от случайности. Ребенок получает понятную траекторию: сначала освоиться и почувствовать движение, затем расширить техническую и физическую базу, позже соединить отдельные умения в более самостоятельное действие. Такой подход позволяет развивать не только спортивные качества, но и внимательность, ответственность,



уверенность и уважение к правилам. Для секций дополнительного образования это особенно ценно, потому что результат здесь измеряется не только сложностью пройденного маршрута, но и тем, как ребенок растет внутри деятельности

Список литературы:

1. Всероссийская федерация скалолазания. Дисциплины скалолазания // Федерация скалолазания России: официальный сайт. URL: <https://c-f-r.ru/climbing/disciplines/> (дата обращения: 22.04.2026).
2. Министерство спорта Российской Федерации. Приказ от 14.08.2025 № 659 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»» // Официальное опубликование правовых актов. URL: <https://publication.pravo.gov.ru/document/0001202509230025> (дата обращения: 22.04.2026).
3. Гончарова О.В., Иванова И.В., Рожков М.И. Дополнительное образование как пространство самореализации детей // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 1. С. 5-15. DOI: 10.34216/2073-1426-2025-31-1-5-15.
4. Иванова Н.В., Макрушина И.В., Банникова Т.А., Болтовский А.Ю. Методика формирования основ безопасного образа жизни у детей младшего школьного возраста средствами физкультурной деятельности // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2024. № 1. С. 20-25.
5. Ма Ю., Алексанянц Г.Д., Селихова Е.Г., Краснокутский В.Н., Рудоманова А.С. Особенности мотивации детей 8-10 лет к занятиям тхэквондо // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2024. № 2. С. 33-40.
6. Мосина Н.В. Развитие физических качеств юных спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. Т. 6-2. С. 94-98. DOI: 10.24412/2500-1000-2024-6-2-94-98.
7. Аршинник С.П., Амбарцумян Н.А., Дудка Г.Н., Костюкова О.Н., Тхорев В.И. К проблеме оценивания физической подготовленности детей школьного возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2025. № 2. С. 3-12. DOI: 10.53742/1999-6799/2_2025_3-12

