

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

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ГОДОВОЙ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ EFFECTIVENESS OF A YEARLY SPORT CLIMBING TRAINING MODEL FOR CHILDREN AGED 10-12

Аннотация. В статье представлены результаты годового педагогического эксперимента по проверке модели подготовки детей 10-12 лет, занимающихся скалолазанием. Сравнивались экспериментальная и контрольная группы по пяти показателям физической подготовленности. Полученные данные показали более выраженный прирост в экспериментальной группе по скорости, координации, силе, выносливости и гибкости.

Abstract. The article presents the results of a year-long pedagogical experiment testing a training model for children aged 10-12 engaged in sport climbing. Experimental and control groups were compared using five physical fitness indicators. The results showed a more pronounced improvement in the experimental group in speed, coordination, strength, endurance and flexibility.

Ключевые слова: Скалолазание, педагогический эксперимент, дети 10-12 лет, физическая подготовленность, дополнительное образование, годовой цикл.

Keywords: Sport climbing, pedagogical experiment, children aged 10-12, physical fitness, additional education, yearly cycle.

Проверка педагогической модели в детском скалолазании важна не меньше, чем ее теоретическое описание. В практике дополнительного образования легко увидеть внешние признаки роста: ребенок увереннее выходит на стену, быстрее включается в занятие, начинает проходить более сложные участки. Эти наблюдения полезны, но без контрольных данных трудно понять, что именно изменилось. Для статьи был выбран годовой эксперимент, потому что короткий срок в скалолазании часто отражает только привыкание к новой среде, а не устойчивое развитие физических качеств.

Цель статьи – представить результаты годового педагогического эксперимента, в котором оценивалась эффективность модели подготовки детей 10-12 лет, занимающихся скалолазанием в системе дополнительного образования. В исследовании участвовали 20 детей. Экспериментальная группа включала 10 человек и занималась по разработанной модели скалолазной подготовки. Контрольная группа также включала 10 человек и посещала занятия дополнительной физкультурной направленности. Обе группы работали в одинаковом недельном режиме: два раза в неделю по 90 минут. Это позволило сравнивать не занятия с отсутствием нагрузки, а две реальные формы организованной детской двигательной активности.

Контроль проводился пять раз: на входе, через 3, 6 и 9 месяцев, а также в конце годового цикла. Для оценки использовались тесты на скорость, координационные способности, силу, выносливость и гибкость: бег 30 м, челночный бег 3x10 м, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, бег 1000 м и наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Такой набор отражает логику комплексной оценки физической подготовленности школьников [1]. Работы по физической подготовленности детей показывают, что один тест не дает полной картины, особенно если речь идет о возрасте 10-12 лет [2].

Стартовые показатели групп были близкими. В экспериментальной группе средний результат в беге на 30 м составил 6,07 с, в контрольной – 6,10 с. В челночном беге 3x10 м значения равнялись 9,60 и 9,66 с. В подтягивании из виса лежа экспериментальная группа показала 10,50 раза, контрольная – 10,10 раза. В беге на 1000 м результаты составили 321,0 и



322,7 с, в наклоне вперед – 4,30 и 4,10 см. Стартовые различия не имели статистической значимости, поэтому дальнейшую динамику можно связывать с содержанием занятий, а не с исходным преимуществом одной группы.

Содержание экспериментальной программы строилось вокруг трех этапов. На адаптационно-ориентировочном этапе дети осваивали правила скалодрома, простые маршруты, траверсы на малой высоте, постановку стопы, равновесие и спокойный ритм движения. На базово-развивающем этапе увеличивалась доля скалолазной работы, добавлялись задания на чтение маршрута, перенос веса, работу корпуса, движение с ограничениями и сохранение техники при утомлении [6]. На интеграционно-стабилизирующем этапе дети выполняли более целостные задания, участвовали в учебных контрольных пролазах и учились заранее планировать попытку. Такая структура соответствовала характеру скалолазания, где разные дисциплины требуют не одного качества, а сочетания силы, координации, выносливости, техники и решения двигательной задачи [7].

Итоговые результаты показали положительную динамику в обеих группах. Это ожидаемо: регулярная физическая активность у детей сама по себе создает условия для роста. Похожие выводы о значении систематической работы при развитии компонентов подготовленности представлены в исследованиях юных спортсменов разных специализаций [3, 4, 5]. Разница между группами проявилась в выраженности прироста. В экспериментальной группе результат в беге на 30 м улучшился с 6,07 до 5,77 с, в контрольной итог составил 5,97 с. В челночном беге экспериментальная группа вышла на 9,03 с, контрольная – на 9,43 с.

Подтягивание из виса лежа в экспериментальной группе выросло с 10,50 до 14,20 раза, в контрольной – до 11,80 раза. Наклон вперед увеличился с 4,30 до 8,50 см, тогда как в контрольной группе итог составил 5,80 см.

Положительная динамика была получена и в беге на 1000 м. Экспериментальная группа снизила среднее время с 321,0 до 295,9 с, контрольная – до 309,3 с..

Статистическая обработка подтвердила значимость изменений. В экспериментальной группе значения t-критерия находились в диапазоне от 9,11 до 12,86 при $p < 0,001$. В контрольной группе изменения также были достоверными, что подтверждает пользу регулярной физкультурной активности. На итоговом срезе различия между группами оказались статистически значимыми по всем пяти тестам: бег 30 м – $|t|=9,52$ при $p < 0,001$; челночный бег – $|t|=14,46$ при $p < 0,001$; подтягивание – $|t|=3,55$ при $p < 0,01$; бег 1000 м – $|t|=6,58$ при $p < 0,001$; наклон вперед – $|t|=3,42$ при $p < 0,01$. Особенно сильный эффект проявился в ловкости, силе и гибкости.

Контрольная группа тоже прибавила, но ее рост был менее разносторонним. Ограничение исследования связано с численностью выборки: в каждой группе было по 10 детей. Поэтому результаты следует понимать как подтверждение эффективности модели в конкретных условиях дополнительного образования, а не как универсальную норму для всех секций. При этом педагогический вывод достаточно устойчив: если скалолазание для детей 10-12 лет строится как целостный и возрастно адекватный процесс, оно дает выраженный прирост сразу по нескольким физическим качествам.

Список литературы:

1. 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.
2. Ли Цзиньпэн, Алексанянц Г.Д., Медведева О.А., Волков А.В., Ло Айлин. Сравнительный анализ физической подготовленности младших школьников г. Краснодара (Российская Федерация) и г. Чунцин (Китайская Народная Республика) в начале учебного года // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2025. № 2. С. 32-40.
3. Анисимова Н.Ю., Тхорев В.И., Аршинник С.П., Иванасова В.И. Динамика базовых компонентов подготовленности юных гандболистов на учебно-тренировочном этапе // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2024. № 4. С. 48-54.



4. Тхорев В.И., Аршинник С.П., Анисимова Н.Ю. Оценка различных компонентов подготовленности юношей и девушек, занимающихся гандболом на учебно-тренировочном этапе // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2024. № 2. С. 85-90.

5. 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.

6. Танцура М.Н., Схалыхо Ю.М., Бугаец Я.Е. Влияние упражнений дисциплины тхэквондо «Фристайл-пхумсэ» на координационные способности юных спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2024. № 1. С. 108-114.

7. Всероссийская федерация скалолазания. Дисциплины скалолазания // Федерация скалолазания России: официальный сайт. URL: <https://c-f-r.ru/climbing/disciplines/> (дата обращения: 22.04.2026)

