Сираковская Яна Вадимовна
канд. пед. наук, доцент
Бронникова Юлия Константиновна
преподаватель
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
г. Москва

РЕАЛИЗАЦИЯ ВАРИАТИВНОГО МОДУЛЯ «СКАЛОЛАЗАНИЕ» В ШКОЛЬНОМ КУРСЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: *в статье представлен теоретико-аналитический обзор проблемы включения вариативного модуля «Скалолазание» в содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего и среднего общего образования. Цель исследования – систематизация факторов, детерминирующих возможность и целесообразность внедрения данного модуля, а также определение перспективных направлений его научно-методического сопровождения. Методологическую базу составили системно-деятельностный и компетентностный подходы, положения теории физического воспитания о вариативном компоненте содержания образования. Использованы методы теоретического анализа нормативно-правовых документов и научно-методической литературы, сравнительно-сопоставительного анализа, педагогического наблюдения, экспертных оценок и обобщения педагогического опыта. Установлено, что скалолазание как средство физического воспитания обладает всесторонним развивающим воздействием, затрагивающим кондиционные, координационные и личностные компоненты физической культуры обучающихся. Вместе с тем выявлен комплекс устойчивых барьеров, а именно нормативно-методическая необеспеченность, дефицит материально-технической базы, кадровая недостаточность, организационно-педагогические ограничения и риски травматизма. Обосновано, что перспективы внедрения связаны с разработкой дифференцированных по возрасту и уровню подготовленности программ, формированием системы повышения квалификации педагогов, созданием безопасной*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

инфраструктуры и развитием сетевого взаимодействия образовательных организаций со спортивными федерациями. Материалы статьи могут применяться при проектировании вариативной части рабочих программ по физической культуре, а также в системе подготовки и переподготовки педагогических кадров.

Ключевые слова: *вариативный модуль, скалолазание, физическое воспитание, школьное образование, программно-методическое обеспечение, безопасность образовательной среды, координационные способности.*

Введение. Современный этап развития системы школьного физического воспитания характеризуется усилением роли вариативного компонента содержания образования, что закреплено в федеральных государственных образовательных стандартах и примерных рабочих программах [5]. Вариативная часть программы даёт школе свободу. Она может учитывать местные условия, традиции и интересы конкретных детей. Кроме того, за счёт вариативных модулей школа расширяет набор видов двигательной активности. В них отражаются те направления, которые сегодня активно развиваются в физической культуре и спорте.

Одно из таких направлений – скалолазание. Этот вид вошёл в олимпийскую программу. В системе дополнительного образования детей он в последние годы заметно развивается. Поэтому в научно-методической литературе всё чаще встает вопрос, а можно ли перенести скалолазание в урок? Но практика такого переноса пока изучена слабо. Данных о том, как это происходит в общеобразовательной школе, почти нет. К тому же при переносе приходится учитывать педагогические условия, организацию занятий, материальную базу и медико-биологические факторы.

Проблемное поле исследования формируется противоречием между декларируемой вариативностью школьного физического воспитания и реальной ограниченностью условий для реализации новых модулей, требующих специальной инфраструктуры и подготовленных кадров. Цель работы – систематизировать проблемы внедрения модуля «Скалолазание» в учебный предмет «Физическая

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

культура» и определить перспективные направления их решения с опорой на научно обоснованные подходы.

Методы и организация исследования. Исследование носило теоретико-аналитический характер с элементами эмпирического обобщения. Методологическую основу составили системно-деятельностный подход, компетентностный подход в образовании, а также положения теории физического воспитания о единстве образовательного, развивающего и воспитательного компонентов [1–3].

Применялись следующие методы: теоретический анализ федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования, примерных рабочих программ по физической культуре, нормативных документов в сфере обеспечения безопасности занятий физической культурой; анализ и обобщение научных публикаций по проблемам вариативного физического воспитания, адаптивного скалолазания и методики обучения двигательным действиям; сравнительно-сопоставительный анализ условий реализации модуля в образовательных организациях с различной материально-технической базой; педагогическое наблюдение за организацией занятий скалолазанием в системе дополнительного образования и в рамках внеурочной деятельности; метод экспертных оценок (беседы с учителями физической культуры, тренерами-преподавателями по скалолазанию, специалистами в области безопасности образовательной среды); обобщение педагогического опыта отдельных образовательных организаций, реализующих рассматриваемый модуль.

Результаты и их обсуждение. Анализ целевых ориентиров школьного физического воспитания показывает, что скалолазание содержательно соответствует требованиям к результатам освоения учебного предмета. Двигательная деятельность скалолаза носит сложнокоординационный характер и требует дифференцированного управления пространственными, временными и динамическими параметрами движений, что согласуется с задачами развития координационных способностей. Одновременно нагрузка, связанная с преодолением собственного веса, способствует развитию силовых и скоростно-силовых качеств, а также общей и специальной выносливости. Ряд авторов отмечает положительное

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

влияние дозированного лазания на подвижность суставов, эластичность связочно-мышечного аппарата и формирование мышечного корсета, что имеет профилактическое значение в условиях роста и созревания организма[4,5].

Существенно, что скалолазание предъявляет требования не только к физической, но и к психорегулятивной сфере. Необходимость прогнозирования траектории движения, принятия решений в условиях дефицита времени и ограниченной опоры, преодоление естественного страха высоты – всё это формирует предпосылки для развития волевых качеств, саморегуляции и стрессоустойчивости. Воспитательный потенциал модуля усиливается за счёт парной работы, требующей доверия к партнёру и взаимного контроля при страховке.

При этом все положительные возможности скалолазания в реальной практике обычной школы сталкиваются с рядом существенных трудностей.

Основные трудности связаны с нормативно-методическими проблемами. Действующие примерные рабочие программы предусматривают возможность включать вариативные модули, но по скалолазанию утверждённых методических рекомендаций, которые учитывали бы именно урочную форму занятий, пока нет. Нужна серьёзная адаптация под урок. Есть и другая сложность. Единых критериев оценивания освоения модуля не существует. Научно обоснованных нормативов физической подготовленности для этого вида деятельности тоже нет. Из-за этого объективно аттестовать школьников очень трудно.

Материально-технические проблемы. Чтобы вести модуль, нужен искусственный рельеф. Это может быть скалодром или боулдеринговый стенд. Он должен соответствовать требованиям безопасности. Кроме самого рельефа понадобится страховочное оборудование, специальная обувь и дополнительный расходный материал, специальные маты для зоны падения.

Монтаж и последующее техническое обслуживание конструкций предполагают финансовые затраты, которые не всегда предусмотрены бюджетом образовательной организации. Кроме того, размещение скалодрома в типовом спортивном зале сопряжено с ограничениями по высоте и площади, что сужает выбор возможных конфигураций рельефа.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Кадровые проблемы. Эффективность и безопасность занятий напрямую зависят от компетентности педагога. Учитель физической культуры должен владеть методикой обучения базовым элементам лазания, техникой страховки, знаниями о профилактике специфических травм (повреждения связочного аппарата пальцев, голеностопа, плечевого сустава). В настоящее время система повышения квалификации по данному направлению развита недостаточно, а соответствующие компетенции не входят в обязательный минимум подготовки педагогических кадров.

Организационно-педагогические проблемы. Наполняемость классов, лимит времени урока, необходимость одновременного решения образовательных, развивающих и воспитательных задач создают объективные трудности. Безопасная организация занятий предполагает деление класса на подгруппы, что не всегда возможно в рамках существующего расписания и штатного расписания. Возникает также вопрос о соотношении фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы при освоении сложнокоординационных действий.

Проблемы обеспечения безопасности. Скалолазание – вид активности с повышенным риском травм. Поэтому здесь особенно важно строго соблюдать правила страховки. Нужно постоянно проверять состояние оборудования и следить за дисциплиной детей. Нельзя забывать и об индивидуальном подходе. Приходится учитывать возраст, здоровье, уровень физической подготовленности каждого ученика. На уроке всё это контролировать намного труднее, чем в небольшой группе спортивной секции.

Но кроме барьеров есть и то, что имеет положительные моменты, которые способствуют продвижению модуля в школу. Анализ показывает несколько таких направлений. Первое – вводить модуль постепенно. Начать можно с ознакомительных занятий. Для них хватит гимнастических стенок, наклонных досок и простейших тренажёров. А к полноценному лазанию на искусственном рельефе переходить позже, по мере того как появляются условия. Второе – программы должны различаться по возрасту. Здесь важно учитывать сенситивные периоды развития координации и силы. Младшим школьникам больше подойдут игровые

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

формы и низкий боулдеринг. Подросткам интереснее элементы лазания на скорость и трудность. Третье – нужна система подготовки и повышения квалификации педагогов. В неё должны войти модули по методике преподавания и по обеспечению безопасности. Четвёртое – полезно наладить связи школ с федерациями скалолазания, спортивными клубами и профильными вузами. Тогда можно использовать уже существующую инфраструктуру. И привлекать к занятиям опытных специалистов. Пятое – нужна научно обоснованная система контроля и самоконтроля занимающихся. Она должна учитывать специфику нагрузки и возможные риски.

Выводы. Модуль «Скалолазание» несёт в себе заметный развивающий, воспитательный и оздоровительный потенциал. Его вполне можно рассматривать как перспективную часть содержания школьного физического воспитания. Но массовому внедрению мешает ряд взаимосвязанных проблем. Это и нормативно-методические вопросы, и материально-технические, и кадровые, и организационно-педагогические. Отдельно стоит тема безопасности. Чтобы всё это преодолеть, нужны согласованные усилия школы, органов управления образованием, федерации и научного сообщества. Необходимо уделять внимание методикам обучения, разработанным с учётом возраста. Нужны критерии оценки образовательных результатов. Разработка модели безопасной организации занятий и обоснованные нормативы нагрузки для разных возрастных групп.

Список литературы

1. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) : монография / Ю. В. Байковский ; ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Москва : ТВТ Дивизион, 2015. – 304 с.

2. Ваваев, А. В. Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза : монография / А. В. Ваваев ; Государственное казенное учреждение

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта города Москвы. – Москва : Спорт, 2019. – 127 с.

3. Организационные и методические аспекты скалолазания : учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов, обучающихся по профилям «Физкультурное образование» и «Безопасность жизнедеятельности» / авт.-сост. А.В. Неймышев, Е.А. Костылева, В.А. Федюнин. – НижнийТагил : Изд-во Ипполитова, 2016. – 124 с.

4. Сираковская, Я. В. Основы скалолазания : учебное пособие / Я. В. Сираковская. – Москва : Русайнс, 2025. – 138 с. – ISBN 978-5-466-11367-9.

5. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (этап начальной подготовки) : методическое пособие / авт.-сост.: Е. А. Тимме, Д. И. Краморов. – Москва : ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 111 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)