

ВНЕДРЕНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

На первом году обучения для того, чтобы заинтересовать обучающихся, мотивировать их на занятия скалолазанием, я использую игровые технологии.

Игры способствуют развитию различных качеств. Беговые эстафеты развиваются быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные игры для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов.

Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс и сделать его менее утомительным. При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме (в помощь педагогу):

1. «Нарисуй-ка». Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

2. «Обруч». Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазят по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепах, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч окажется в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазание от 10 до 15 минут.

3. «Подарочек». Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочки (предмет), беря его одной рукой передавая другой рукой своему соседу.

4. «Облезь меня». Дети лазят по траверсу, один в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

5. «Найди конфетку». В разных местах тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Педагог дает команду «старт». Участники, побежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

6. «Потанцуем». Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

7. «Мешочек». С одного бока у обучающегося привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом - мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

8. «Рывок». Дети лезут по траверсу свободно. По команде (хлопок, свисток, и т.д.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

9. «Выполнни задание». Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- два раза пролезть просто;
- пролезть «руки крест-накрест»;
- лазание «ноги крест-накрест»;
- лазание «руки и ноги крест-накрест»;
- лазанье руки согнуты – ноги выпрямлены;

Ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;

- руки менять на зацепе – ноги свободны;
- ноги менять на зацепе – руки свободно;
- руки и ноги менять на зацепе;
- лазанье – руки и ноги согнуты;
- лазанье – руки и ноги только выпрямлены;
- лазанье – глаза завязаны.

10. «Повторюшки».

1 вариант. Двое учащихся на траверсе. Один показывает движение – другой повторяет.

2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один учащийся пролазит трассу (показывает) другие за ним повторяют все движения.

11. «Кто быстрее». Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...), двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет – то и победитель.

12. «Догонялки». Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 минуты.

13. «Оденься». В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепам и т.д. Участники лезут по траверсу и надевают на себя

вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше людей.

14. «Самый быстрый». Учащиеся стоят поодаль от тренажера в линию. Педагог отворачивается и говорит: «Внимание – марш!». Участники бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

15. «Самый шустрый». Участники лезут свободно по траверсу. Педагог стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Участники должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

16. Игры с веревкой. Цель этих упражнений – развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

- Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долзть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем – наоборот.

- Веревка вешается таким образом: верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина – посередине противоположной части траверса – тренажера. Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем – снаружи в разные стороны.

- Веревка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки.

- Веревкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные участки». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

17. Игры с завязанными глазами. Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, зацепов, умения запомнить трассу.

- Одному участнику завязывают глаза. Другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево и т.д. говорит, что делать и как лезть.

- Все участники стоят на траверсе или рядом с ним. Педагог командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро. Так как у участников глаза завязаны и им нужно найти удобную зацепку.

- Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет педагог. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет. Нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.

- Запомнить трассу, которую указал педагог. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами, затем - с закрытыми. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

18. Лазанье с утяжелителями. Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений – тренировка выносливости и силы. Рекомендуется детям старше 12 лет.