

# **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**НА ТЕМУ:**

## **«ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКОГО КРОССА»**

тренера-преподавателя по легкой атлетике

МБУ ДО ДЮСШ № 2

пгт Ильского МО Северский район

Казимир Ольги Сергеевны

ст. Северская

2015 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста .....	5
1.2. Легкоатлетический кросс как средство физического воспитания .....	9
1.3 Физическое качество выносливость и особенности его развития у детей младшего школьного возраста.....	11
ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО КРОССА.....	16
2.1. Методические рекомендации по использованию элементов легкоатлетического кросса на тренировочных занятиях.....	16
2.2. Опыт применения элементов легкоатлетического кросса в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста ....	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности. Для ее реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры как одного из важнейших условий укрепления здоровья, правильного воспитания и развития детей с самого раннего возраста.

Одним из важнейших физических качеств человека является выносливость - способность совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени. Развитие данного качества у учащихся младшего школьного возраста является одной из задач физического воспитания.

В современных школах для развития выносливости в основном используют кроссовую подготовку или длительные беговые упражнения умеренной интенсивности. Выносливость у детей данного возраста развивают постепенным увеличением продолжительности беговых нагрузок, что, по мнению специалистов, способствует повышению данного качества у занимающихся. Вместе с тем такие упражнения не вызывают у детей младшего школьного возраста стойкого интереса, поэтому о необходимом эффекте говорить не приходится. Однако этого можно избежать путем совмещения кросса и подвижных игр, а также преодоления полос препятствий, синтез которых, как нам представляется, будет способствовать повышению качества работы в данном направлении на тренировочных занятиях.

Исходя из вышесказанного тема настоящего исследования, основанного на развитии выносливости в младшем школьном возрасте средствами кроссовой подготовки, является актуальной и практически значимой.

**Гипотеза:** Предполагалось, что применение на тренировочных занятиях кроссовой подготовки в младшем школьном возрасте подвижных игр и эстафет в условиях пересеченной местности, а также разнообразных полос препятствий будет способствовать развитию выносливости.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания учащихся начальных классов на тренировочных занятиях.

**Предмет исследования:** программа развития выносливости у детей младшего школьного возраста с использованием подвижных игр, эстафет и полос препятствий с элементами легкоатлетического кросса.

**Цель работы:** совершенствование методики развития выносливости у учащихся начальных классов на тренировочных занятиях.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи исследования:**

1. Провести подробный анализ научно-методической литературы по проблемам развития выносливости и кроссовой подготовки детей.
2. Разработать программу развития выносливости путем кроссовой подготовки, включающую подвижные игры и полосы препятствий с элементами кросса.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы.

**Практическая значимость** работы состоит в возможности использования полученных результатов в практической деятельности тренера-преподавателя.

**Структура работы.** Работа изложена на 22 страницах компьютерного текста и состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы. Работа иллюстрирована 2 таблицами, рисунком, а также дополнена приложением.

## ГЛАВА I. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 1.1. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Изменения строения и функций организма в младшем школьном возрасте происходят неравномерно. В этот период наблюдаются этапы ускоренного и замедленного развития. Морфофункциональные особенности организма детей младшего школьного возраста отличаются от организма взрослого человека, как в относительном покое, так и при физических нагрузках. Тренеры-преподаватели должны хорошо знать функциональные возможности организма ребёнка. Они должны учитывать также возрастные особенности высшей нервной деятельности, чтобы требования были физиологически обоснованными.

Большие изменения в развитии появляются после завершения ростового скачка. Они связаны с внутренней организацией обменных процессов и совершенно нормальны. Именно на этих различиях базируется необходимость выявления рациональных форм питания. Практика показывает, что далеко не всегда количество необходимой и потребляемой пищи совпадает. Чаще всего такое несоответствие возникает как результат пищевых привычек, возникающих под влиянием взрослых (Э.А. Городниченко, 1988).

Отклонение в возрастной динамике увеличения веса и первые признаки избыточного отложения жира появляются, конечно, раньше, чаще всего в возрасте около года, когда заметно снижаются темпы роста, быстро развиваются физиологические процессы, связанные с перестройкой функций органов пищеварения (переход на самостоятельное питание) (В.Л. Динер, 2000).

Увеличение туловища и его размеров на этой стадии сопряжено «с повышением темпов роста грудной клетки и брюшной полости. Быстро растут сердце и лёгкие, увеличивается жизненная ёмкость лёгких и ударный

объём сердца. Несмотря на снижение частоты сокращения сердца почти до уровня взрослых (70 уд/мин.), объёмная скорость кровотока в этот период увеличивается. Это создаёт возможность для снабжения органов и тканей кислородом при их напряжённой работе (Н.А. Фомин, В.П. Филин, 1984).

Третьей стадии полового созревания соответствует первая фаза мышечных пубертатных дифференцировок, когда большинство волокон приобретает выраженные черты "аэробного" характера: увеличивается размер и количество митохондрий, растёт активность окислительных ферментов. Всё это, с одной стороны, необходимо для дальнейшего роста и развития мышц, с другой стороны - представляет собой энергетическую базу реализации сократительной функции на основе аэробного энергообеспечения (Л.Л. Головина, 1996).

Перестройка в структуре скелетных мышц не может ни сказаться на мышечной работоспособности. Отмечается некоторое увеличение физических возможностей подростков при выполнении циклической работы, особенно в зонах большой и умеренной мощности. На этой стадии полового созревания необходимы тренировки общей выносливости. С другой стороны, тренировка силовых и скоростно-силовых качеств в этот период малоэффективна, и применение таких нагрузок должно быть ограничено (М.Я. Набатникова, 1984; В.М. Ченегин, 1991).

Увеличение объёмной скорости кровотока приводит к усилению тока крови через кожные сосуды. Расширение кожных сосудов снижает возможности физической терморегуляции. Чтобы поддерживать постоянство температуры тела в таких условиях, приходится увеличивать производство тепла, т.е. использовать химическую терморегуляцию.

Глубокие перестройки, происходящие в сердечно-сосудистой системе, повышают риск появления вегетососудистых дистоний и подростковой гипертонии. Это необходимо учитывать как врачам, проводящим

диспансеризацию, так и тренерам, регулирующим нагрузку подростков (В.И. Козлов, Д.А. Фарбер, 1983).

Под влиянием половых гормонов (особенно тестостерона) в скелетных мышцах наступают значительные изменения в развитии мышечных волокон. Начинают быстро увеличиваться в поперечнике белые волокна, обладающие мощным сократительным аппаратом и преимущественно анаэробным механизмом энергообеспечения. Число этих волокон достигает уже 50% от общего числа мышц. Абсолютное количество волокон при этом остаётся неизменным, что в конечном итоге приводит к появлению качественно новой структуры всех смешанных мышц человека. Формируется профиль энергетических возможностей и сократительных свойств скелетных мышц, с которым человеку суждено прожить всю оставшуюся жизнь (В.К. Бальсевич, 1998).

Качественные изменения, происходящие в строении скелетных мышц, самым непосредственным образом влияют на их функциональные возможности. Так, максимальное потребление кислорода, по относительной величине которого принято судить об аэробной производительности организма, обычно не только не растёт, но даже может снижаться, если не проводить специальных тренировок. Тем не менее физические возможности подростков на этом периоде повышаются. Это обеспечивается созреванием механизмов регуляции сократительной активности мышечных волокон и мышечной координацией. Появление чётко различающихся между собой по функциональным свойствам «мышечных волокон даёт то преимущество, что мышца может реагировать на исходящий из нервных центров импульс - приказ строго приказ действовать строго прицельно, а потому наиболее экономично. Дифференцировка мышечных волокон завершает половое созревание, создаются более благоприятные условия для тренировки всех двигательных качеств (С.А. Локтев, 1992).

У детей 9-10 лет продолжают рост и развитие нервной системы и органов чувств. В 10 лет заканчивается рост пирамидальных клеток в нижних слоях коры. Ускорение роста двигательного анализатора в коре происходит в 7 и 12 лет. Дифференцировка зрительного анализатора коры особенно ускоряется к 7-12 годам. Нижний край мозжечка только к 10 годам достигает уровня большого затылочного отверстия. К 10 годам дети должны спать 10 часов в сутки (В.Л. Динер, 1996).

В младшем школьном возрасте функции органов чувств достигают значительного совершенства. Степень расширения зрачка в темноте достигает средней величины его расширения у взрослого. Стенки слухового канала окостеневают к 10 годам, а развитие органа слуха в целом заканчивается к 12-ти годам.

Лабильность нервно-мышечной системы достигает нормы взрослого человека к 8-10 годам. В этом возрасте отмечается большая подвижность, но быстро наступает утомление, так как функции нервной системы не достигли полного развития. С 9 лет вырабатывается способность производить мелкие, точные движения (В.Д.Сонькин, 1986).

Известная неустойчивость эмоционального поведения у детей может быть результатом того, что к началу младшего школьного возраста реакции, которые, с одной стороны, поддерживают постоянство внутренней среды организма, а с другой, обеспечивают сопротивляемость его вредным влиянием, еще недостаточно сбалансированы (Т.А.Банникова, Ю.К.Чернышенко, С.А. Локтев, В.В. Лысенко, 2000).

Следует отметить, что при физических нагрузках у ребенка 6-10 лет увеличение "производительности" по-прежнему достигается за счет повышения частоты сердцебиений. Вот почему требуется строгое нормирование физических нагрузок как по их мощности, так и, особенно, по длительности (нагрузок на выносливость) (Н.К. Коробейникова, А.А. Михеев, И.Г. Николенко, 1999).

Серьезное отношение родителей и тренеров к физическому воспитанию детей. Физическая нагрузка детей младшего школьного возраста не может быть чрезмерной. Нельзя забывать, что к длительной, а тем более однообразной нагрузке организм ребенка еще не готов (Л.А. Кузнецова, 1997) . Подсчитано, что физическая работа сопровождается у детей большими энергетическими затратами, наряду с этим за один дыхательный цикл потребляется меньше кислорода. Недостаточная выносливость детей к физической работе связана еще с несовершенством самих нервных механизмов регуляции движений. Движениям недостает экономичности, легкости, - что ведет к повышенному расходу энергии, к более быстрому утомлению (А.П. Лаптев, 1994).

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Двигательная активность развивает физические качества, стимулирует интеллектуальные процессы (О.В. Щербиновский, 1999).

В младшем школьном возрасте заметно прогрессирует быстрота. Это физическое качество определяет максимальную скорость бега, высоту и дальность прыжка, силу удара, дальность метаний и вообще скорость выполнения каких бы то ни было движений (В.М. Шиян, Т.А.Банникова, 2001).

## **1.2.Легкоатлетический кросс как средство физического воспитания**

Легкоатлетический кросс - (кросс в узком смысле) – система физических упражнений, основанная на беге по пересеченной местности с преодолением препятствий без вспомогательных устройств.

Кроссовый бег служит одним из основных компонентов тренировки во многих видах спорта (Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, 1979; Б.П. Сокур, Т.Ф. Зелова, 2002; Г.В. Моналов, 2003; С.А. Локтев, 2008 и др.). К тому же в таких видах, как современное пятиборье, спортивное ориентирование и др.,

кросс является их составной частью. Кросс входит в структуру многих видов спорта, он является неотъемлемым компонентом туризма, спортивного ориентирования, триатлона, современного и инкассаторского пятиборья, служебного (милицейского) двоеборья, морского многоборья, летнего биатлона и пр. (А.А. Власов, 2005; Е.В. Штыкова, 2005; А.В. Скобликов с соавт., 2007 и др.).

В 80-90-е годы прошлого века появились видоизмененные формы кросса – так называемый горный бег (SkyRunning) и паркур (от французского - *parcour* – полоса препятствий).

Все это поднимает значение кросса как средства физического воспитания. Кроссовая подготовка может применяться на протяжении всего года. Однако занятия на местности значительно интереснее, чем в закрытом помещении. Они дают возможность в разнообразных условиях развивать двигательные и волевые качества, работать над улучшением техники двигательных действий. Одновременно такие занятия в наибольшей степени способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся (Г.П. Богданов, 1979; В.Кулаков, 1980 и др.). Однако исследования влияния занятий кроссом на организм человека носят, к сожалению, лишь фрагментарный характер. Положительное влияние бега на сердечно-сосудистую систему выражается в увеличении ударного объема крови, что приводит к увеличению просвета коронарных артерий за год занятий почти в 2 раза. Кроссовый бег положительно влияет не только на работу внутренних органов, но и на нервную систему, стимулирует умственную, творческую деятельность (В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, 2007). Такой «гидродинамический массаж» препятствует отложению солей в суставах. Вибрация печени и кишечника улучшает отток желчи и усиливает перистальтику кишок, что способствует пищеварению

В связи с тем, что грунт, по которому передвигается кроссмен, неровный, мышцы и сухожилия ног прилагают различные усилия. Точнее,

они получают разнонаправленную нагрузку, чего нельзя добиться, передвигаясь на ровной дорожке. Такая работа способствует развитию гибкости и силы (Д. Виджил, 1994; А. Димова, 1996 и др.). На мягком грунте пятки и носки «утопают» глубже, что предполагает для голеностопных суставов большую амплитуду движения и, таким образом, улучшает их подвижность. Кроссовая подготовка также способна существенно повысить уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливости занимающихся (В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, 2007).

Таким образом, кроссовая подготовка представляет собой синтез различных видов двигательной активности: ходьбы и бега по пересеченной местности (марш-бросок), преодоления полосы препятствий с применением элементов легкой атлетики (бег, прыжки) и гимнастики (лазание, перелезание и переползание; опорные прыжки и прыжки «в глубину»; передвижение по «узкой» опоре с сохранением равновесия), туристской техники и ориентирования, подвижных игр и эстафет на местности.

### **1.3. Физическое качество выносливость и особенности его развития у детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития практически всех физических способностей. Физическое качество выносливость имеет в данном возрасте, как периоды существенного прироста, так и стагнации и даже регрессии. Причем снижение данного качества приходится именно на период учебных занятий в школе, когда у детей существенно уменьшается двигательная активность. Прирост данного физического качества в основном имеет место в летний каникулярный период (с мая по сентябрь), когда у детей появляется большая возможность активного отдыха.

Таблица 1

Темпы прироста выносливости у детей младшего школьного возраста (%)

Виды выносливости	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Общая	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая	10,4	7,4	11,7	29,7

Под выносливостью понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. В данном случае это - способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Существует несколько видов выносливости: скоростная, силовая, локальная, статическая и динамическая, сердечно-сосудистая и мышечная, а также общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая (Л.П. Шульгатый, 1997).

Общей называют выносливость, проявляемую во время относительно двигательной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата. Она может складываться как итоговый результат развития конкретных типов специальной выносливости и определяется функциональными возможностями вегетативных систем организма. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и в свою очередь служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от

техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей (В.М. Зациорский, 2009).

Понижая или увеличивая интенсивность в том или ином виде деятельности, тем самым задаем необходимую двигательную работу и воздействуем на систему организма, обеспечивающую проявление общей или специальной выносливости. Например, с помощью бега со скоростью, не превышающей 60 % от индивидуально максимальной и длительностью более 100 м - добиваются преимущественно развития общей, а интенсивности бега 65- 95% от максимальной и длительности от 8 до 45 с - специальной скорости выносливости (С.А. Локтев, 1995) .

Видами специальной выносливости, на развитие которых учителю необходимо обратить особое внимание, является скоростная, силовая, координационная. **Скоростной** называют выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы. Мощность упражнений при такой работе достигает 85-98% от максимальной. О проявлении силовой выносливости можно говорить, если ребенок совершает упражнения "до отказа" с внешним отягощением, составляющим не менее 30 % от индивидуально максимального (В.Н. Коновалов, 1999),

Есть ряд специфических приемов и методов для развития выносливости. Переменный метод - в промежутке между периодами интенсивной работы вы делаете те же упражнения, но с меньшим напряжением. Повторный метод - интенсивные нагрузки чередуются с паузами для отдыха. Особенно эффективен при выработке специальной выносливости.

Контрольный метод - его смысл в почти полном приближении тренировочной нагрузки по времени и интенсивности к соревновательной (Р.Е. Мотылянская, 1989).

Выносливость детей 7-11 лет к динамической работе еще не велика. Однако к 11-12 годам мальчики и девочки становятся более выносливыми. Сравнительно лучше изучена мышечная выносливость детей и подростков при статических нагрузках. К 10 годам более выносливыми становятся мышцы - сгибатели и разгибатели предплечья, затем сгибатели кисти руки, икроножные мышцы ног. Меньшей выносливостью обладает в 7-11 лет мышцы разгибатели туловища. На этот факт следует обращать особое внимание, ибо большие нагрузки статистического характера, которые испытывают мышцы туловища при сидении в процессе учебных занятий (А.А. Семкин, 1989).

Выносливость у детей младшего школьного возраста развивают постепенным увеличением продолжительности физических нагрузок. Организм ребенка постепенно приспосабливается к утомлению, приобретает способность выполнять движение продолжительное время и быстрее восстанавливать силы. Нагрузка регулируется продолжительностью и интенсивностью выполнения упражнений средней трудности (Л.П. Матвеев, 1991). Дети этого возраста часто не могут поддерживать усилие на строго постоянном уровне. Даже при непродолжительной работе они непреднамеренно отвлекаются. Выносливость при статической работе обычно определяется временем (в секундах) удержания усилия составляющего 50 % от максимального.

Выносливость к статическим усилиям наиболее быстро увеличивается в младшем возрасте. Это объясняется тем, что дети в этом возрасте более подвижны, чем старшеклассники. Для развития выносливости необходимо продолжительное время воздействия на организм. На первом этапе целесообразно использовать равномерный метод выполнения упражнения (равномерный бег, бег в чередовании с ходьбой, плавание). Затем переходят к упражнениям, выполняемым в переменном темпе. Например, бег на

отрезках 200-400 метров в медленном темпе. Можно включать и кратковременные ускорения (Л.А. Кузнецова, 1997).

При подготовке детей необходимо увеличивать моторную плотность с приближением его к круговой тренировке. Для этого целесообразно выполнять все перемещения только бегом; практиковать одновременное выполнение упражнений всеми учащимися; выполнять большинство упражнений индивидуально или парами; сокращать интервалы отдыха между упражнениями и др. Беговые упражнения для успешного их освоения и развития выносливости необходимо выполнять на каждом тренировочном занятии независимо от его направленности. Бегом можно заниматься фронтально или группой, в течение определенного времени или на заданное расстояние. Для подготовки к соревновательным дистанциям следует ориентироваться на время. В беге на заданное расстояние начинают с половины длины соревновательной дистанции и постепенно ее увеличивают от занятия к занятию (С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, 2008).

Бег, используемый для развития выносливости, можно подразделять на равномерный гладкий бег, бег с изменением направления и скорости, с преодолением препятствий, с изменением способов передвижения, по пересеченной местности и др.

Таким образом, проведенный анализ научно-методической литературы позволяет заключить, что возрастные особенности детей младшего школьного возраста изучены достаточно глубоко. Много научных трудов посвящено развитию выносливости учащихся. Однако большинство из них касаются школьников старших возрастов, занимающихся спортом. Поэтому наше дальнейшее исследование будет направлено на совершенствование методики развития выносливости у детей младшего школьного возраста посредством легкоатлетического кросса.

## **ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО КРОССА**

### **2.1. Методические рекомендации по использованию элементов легкоатлетического кросса на тренировочных занятиях**

Обучение элементам легкоатлетического кросса заключается в ознакомлении и овладении особенностями техники ходьбы, бега, а также прыжков и переползаний в условиях различного грунта и рельефа местности (С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, 2008). Особенности техники изучаются на соответствующем реальном грунте и рельефе местности, однако изучение способов передвижений целесообразно начинать на ровном грунте, в условиях спортивного зала или стадиона, после чего следует переходить на изучение вариантов ускоренного передвижения в условиях пересеченной местности. При этом нужно систематическим повторением закрепить, сделать привычным основные разновидности перемещений по тому или иному грунту и рельефу местности.

Поскольку младший школьный возраст (7-10 лет) благоприятен для освоения практически всех координационных и кондиционных качеств, то упражнения в преодолении препятствий, различные варианты передвижений в большой степени этому способствуют.

При освоении навыков кроссовых ходьбы и бега необходимо отметить, что специального разучивания многие из указанных упражнений не требуют: некоторые упражнения дети осваивают уже после первого показа, однако элементы ускоренного передвижения необходимо регулярно повторять. Умениям и навыкам ускоренного передвижения целесообразно обучать и совершенствовать в играх, которые создают необходимый эмоциональный фон занятий. Например, навыки бега по слабо пересеченной местности (по грунтовой дороге, травянистому грунту и т.п. до 30-40 м) с высокой скоростью целесообразно совершенствовать в условиях бега наперегонки, в

эстафетах; переползания и бег с переноской груза можно совершенствовать в военизированных играх-эстафетах «Доставка донесения», «Переноска боеприпасов» и т.п. При передвижении с чередованием ходьбы и бега упор необходимо делать на технику быстрой кроссовой ходьбы, которая может сочетаться с преодолением препятствий (наступая и переступая). По мере взросления учащихся длина пробегаемой дистанции возрастает.

В качестве горизонтальных препятствий на начальном этапе обучения можно использовать две начерченные на полу параллельные линии, разложенные скакалки, обручи и т.п. В качестве вертикальных препятствий можно использовать скамейки, барьерчики, планку для прыжков в высоту (резинку) установленную на небольшой высоте между стойками и т.п. Для обучения преодолению препятствий прыжками-многоскоками целесообразно использовать несколько резиновых ковриков (50x50 см). Особой осторожности требует изучение преодоления препятствий опорным прыжком боком: в качестве опоры можно использовать установленный на небольшой высоте гимнастический конь (козел), горку гимнастических матов и т.п.,

## **2.2. Опыт применения элементов легкоатлетического кросса в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста**

В своей профессиональной деятельности в целях кроссовой подготовки учащихся помимо равномерного кроссового бега (непрерывный метод) мы также активно используем бег в гору и с горы (под гору). Этому во многом способствует рельеф местности, в условиях которого расположено учреждение. Установлено, что ускорения при беге в гору, как ни одно другое упражнение, повышают резервные возможности организма, то есть уровень максимального потребления кислорода, или кислородный потолок, - до 4-5 литров в минуту, при частоте сердцебиений до 170-200 ударов в минуту. В результате использования всевозможных вариантов бега в гору происходит развитие не только выносливости, но и силы и

подвижности суставов ног, а также скоростной и скоростно-силовой подготовленности занимающихся. Таким образом, опыт работы позволяет сделать вывод о возможности применения импульсно-скоростного метода подготовки детей уже с младшего школьного возраста.

Чтобы дети понимали значение кроссового бега, необходимо рассказать им, какое огромное влияние он оказывает на организм. Следует сказать, что такие кратковременные беседы целесообразно использовать в период отдыха между отрезками бега, а также в заключительной части занятия для восстановления организма детей, после полученной физической нагрузки. Темы бесед приведены ниже:

- 1) Характеристика легкоатлетического кросса.
- 2) Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- 3) Особенности самостоятельных занятий кроссом.
- 4) Высказывания известных людей о пользе занятий спортом.
- 5) Техника кроссового бега.
- 6) Техника безопасности на занятиях.
- 7) Особенности дыхания во время кроссового бега.

Помимо бега в гору активно используются подвижные игры с элементами кросса. Как уже было сказано выше в п.2.1. они создают необходимый эмоциональный фон, который способствует выполнению большего объема работы, поддержания необходимой интенсивности тренировок по обучению и совершенствованию навыков передвижения по пересеченной местности. Такие игры, как «Волк во рву», «Доставка донесения», «Прыжки через ручейки», «С кочки на кочку» и др. очень увлекательны и способствуют повышению активности на занятиях по кроссовой подготовке. Целенаправленное применение таких подвижных игр очень хорошо отражается на развитии общей и специальной выносливости детей. Еще одной особенностью применения кроссовой подготовки является включение в тренировочные занятия большого числа полос препятствий,

которые изменяются путем варьирования количества препятствий, их сложности, расстояний между преградами, преодолений препятствий в разные стороны, толкаясь левой и правой ногой, в сочетании с другими элементами легкой атлетики (например, метанием) и др. Такие «кроссовые» полосы препятствий, проводимые периодически в форме соревнований, также существенно повышают интерес ребят к занятиям, изменяя отношение к, казалось бы, «скучному» и «однообразному» тренировочному занятию кроссовой подготовки.

В результате использования кроссовой подготовки существенно повышаются показатели выносливости учащихся обоих полов. Так у мальчиков за 2011-2012 учебный год дистанция бега, преодолеваемая в тесте «шестиминутный бег» достоверно повысилась с  $908,8 \pm 14,18$  м до  $1012,3 \pm 17,25$  м; у девочек эти результаты улучшились с  $785,0 \pm 16,35$  м до  $899,5 \pm 20,61$  м.

От себя также хочется добавить, что регулярные занятия кроссами не только способствуют укреплению здоровья детей, но и воспитывают «умение терпеть» утомление, развивают силу воли, что очень важно не только для занятий физкультурой и спортом, но и для повседневной жизни, а также для учебы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты методического материала, приведенные выше, представляют собой, во-первых, теоретический обзор и анализ научно-исследовательской и научно-методической литературы; во-вторых, опыт работы по внедрению кроссовой подготовки в процесс физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.

Особенность предложенного подхода состоит в органическом сочетании упражнений собственно легкоатлетического кросса (равномерный кроссовый бег, бег в гору и под гору) с преодолением полос препятствий и подвижных игр и эстафет, проводимых в условиях пересеченной местности, а также с элементами кросса. При этом предложенная программа кроссовой подготовки позволяет достаточно успешно развивать такое важное физическое качество как выносливость.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аршинник С.П., Тхорев В.И. Элементы кросса на уроках // Физическая культура в школе, 2008. - № 1. – С.23-26.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Физкультура, образование, тренировка. - 1996. - № 1.- С. 53.
3. Банникова Т.А., Чернышенко Ю.К. Результаты мониторинга физического состояния учащихся города Краснодара в 2005-2006 учебном году. – Краснодар, 2006. – 213 с.
4. Богданов Г.П. Раздел «Кроссовая подготовка» в IV – VI классах // Физическая культура в школе. – 1979.– № 2 – С.17-23.
5. Власов А.А. Физическая культура и спорт [Текст]: краткий терминологический словарь / авт.-сост. А.А. Власов. – М.: Советский спорт, 2005. – 64 с.
6. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. - М.: Наука, 1996. - 86 с.
7. Городниченко Э.А. Новые исследования по возрастной физиологии: Сб. трудов. - М.: Педагогика, 1988.- С. 58-60.
8. Динер В.Л. Основы теории и методики физического воспитания: Учебное пособие. - Краснодар: КГАФК, 2000.- 264 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2009. - 200 с.
10. . Козлов В. И., Фарбер Д. А. Физиология развития ребёнка. - М.: Педагогика, 1983.- 56 с.
11. Коробейникова Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: Высшая школа, 1999.- 384 с.
12. Кузнецова Л.А. Развитие двигательных качеств школьников. - М.: Просвещение, 1997.- 204 с.
13. Лаптев А.П. Возрастные особенности организма // Физическая культура и спорт. – 1994. - № 8. - С. 8-12.

14. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

15. Локтев С.А. Новое в теории и методике легкой атлетики: Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 106 с.

16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 516 с.

17. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.

18. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 186 с.

19. Никитушкин В.Г., Германов Г.Н. Легкая атлетика в школе: Учеб. пособие. – Воронеж: Изд-во Истоки, 2007. – 603 с.

20.

21. Сальников В.А. Взаимосвязь динамики развития двигательных способностей и свойств нервной системы у школьников 9-16 лет // Тезисы докладов 41-й научной конференции по итогам работы за 1989 г. - Омск: ОГИФК, 1990.- С. 78-80.

22. Сонькин В.Д. Физиологическая оценка нагрузки при развитии физических качеств школьников // Физическая культура в школе. - 1986.- №2.- С. 35-40.

23. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 176 с.

24. Шиян В.М., Банникова Т.А. Организация спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий. - Краснодар, 2001.- С. 11.

25. Щербиновский О. В. Лёгкая атлетика в структуре уроков физического воспитания. - Караганда, 1999.- 53 с.

