

в области нейрофизиологии, психологии, дефектологии и клинической медицины высокоэффективным методом, поскольку даёт уникальную возможность контролировать психоэмоциональное состояние без медикаментов, без воздействия установок и внушений, без формирования зависимости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Применение системы аудио-визульно-вибротактильной стимуляции «СЕНСЕРИУМ», ГУ НИИ Физиологии СО РАМН, лаборатория психофизиологии, клиника психоматематических расстройств, антистрессовый центр, Новосибирск, 2013, 24 с.
2. Аудио-визуальная вибротактильная музыкальная система «СЕСОРИУМ» на базе кресла «НУЛЕВАЯ ГРАВИТАЦИЯ», Антистрессовый центр, Модель 2005г., 28с.

THE LITERATURE

1. Use of system audio- vizulno-vibrotactile stimulation of "SENSERIUM", GU of scientific research institute of Physiology FROM the Russian Academy of Medical Science, laboratory of psychophysiology, clinic of psychomathematical frustration, the antistress center, Novosibirsk, 2013, 24 p.
2. Audiovisual vibrotactile musical SESORIUM system on the basis of a chair "ZERO GRAVITATION", the Antistessovy center, Model of 2005, 28 p.

IMPROVING THE PROCESS OF PREPARATION OF SPORTSMEN OF DIFFERENT QUALIFICATION LEVELS

Kindeev M.A., student

Mogilnikov Yu.V., assistant

Mogilnikova D.S., graduate student

The Ural State University of Railway Transport (USURT)

УДК 796.422.093.554:796.077.5

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДЮСШ

Черкашин Валерий Дмитриевич

педагог по легкой атлетике ДЮСШ «Буревестник» УРФУ

Гурьев Сергей Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет*

Екатеринбург, Россия

Аннотация. В системе физического воспитания школьников сложилась проблемная ситуация. Суть ее заключается в низком уровне физической подготовленности, в том числе общей выносливости современных детей и подростков, в то время как одно из эффективнейших средств физического воспитания – легкоатлетический кросс теряет позиции по причине недостаточной разработанности содержательного компонента и эффективных подходов его практического использования в рамках учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, кроссовый бег.

Abstract. The summary. In system of physical training of schoolboys there was a problem situation. Its essence consists in low level of physical readiness, including the general endurance of modern children and teenagers while one of the most effective means of physical training - track and field athletics cross-country loses positions because of an insufficient readiness of a substantial component and effective approaches of its practical use within the limits of учебно-тренировочного занятия.

Keywords: health, physical training, run.

Актуальность. Забота о должном уровне физической подготовленности подрастающего поколения входит в число приоритетных государственных задач на любом этапе развития общества (В. В. Путин, 2002; В. А. Фетисов, 2003; Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2015 г. и др.). Однако результаты современных исследований (Е. А. Чередов с соавт., 2006; Т. С. Гуревич, 2007; Т. И. Прокопенко, 2007 и др.) свидетельствуют о наличии тенденции к его ухудшению. Негативная направленность наблюдается и в отношении уровня развития общей выносливости (Г. А. Макарова, 1999; Т. А. Банникова, Ю. К. Чернышенко, 2006; Б. Х. Ланда, 2005 и др.).

Одним из приоритетных средств воспитания общей выносливости является кроссовая подготовка (Н. Г. Озолин, 1985; В. Н. Селуянов, 2001; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2004; Ю. А. Янсон, 2004 и др.).

Из всех видов физических упражнений легкоатлетический кросс был и остается самым общедоступным и массовым средством физического воспитания.

Помимо улучшения общей работоспособности и укрепления здоровья, он способствует развитию других физических качеств, служит целям разносторонней, в том числе и прикладной физической подготовки (Г. П. Богданов, 1979; О. В. Колодий с соавт., 1985; Р. А. Дрепелев, 2007 и др.).

В системе физического воспитания школьников сложилась проблемная ситуация. Суть ее заключается в низком уровне физической подготовленности, в том числе общей выносливости современных детей и подростков, в то время как одно из эффективнейших средств физического воспитания – легкоатлетический кросс теряет позиции по причине недостаточной разработанности содержательного компонента и эффективных подходов его практического использования в рамках учебно-тренировочных занятий.

Цель нашего исследования: разработать содержание и методику практической реализации кроссовой подготовки на учебно-тренировочных занятиях ДЮСШ как факторов, способствующих росту физической подготовленности школьников.

Задачи исследования:

1. Определить особенности текущего состояния и динамику основных компонентов физической подготовленности детей 10-12 лет занимающихся в ДЮСШ.

2. Определить наиболее целесообразные и эффективные способы преодоления препятствий вовремя легкоатлетического кросса, детьми занимающимися в группах начальной подготовки ДЮСШ.

3. Разработать и экспериментально оценить эффективность методики реализации кроссовой подготовки на учебно-тренировочных занятиях учащихся ДЮСШ.

В своей работе мы использовали анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, модельный и педагогический эксперимент, теоретико-логические: систематизация и классификация; методы математической статистики.

Эффективность разработанного подхода практической реализации сформированного содержания раздела «Кроссовая подготовка» определялась посредством педагогического эксперимента, который проводился в течение одного (2009/2010) учебного года на базе ДЮСШ «Буревестник» г. Екатеринбурга.

В исследовании приняли участие юные легкоатлеты, занимающиеся в группах начальной подготовки первого и второго годов обучения ДЮСШ (всего 78 человек). Две группы в каждом возрасте являлись контрольными, а четыре – экспериментальными. Учебно-тренировочные занятия в контрольных (КГ) группах проводились в соответствии с традиционной программой физического воспитания, при этом кроссовые упражнения использовались не регулярно. Дети двух экспериментальных групп (ЭГ) занимались легкоатлетическим кроссом регулярно (2–3 раза в неделю) осенью, до наступления зимы (ЭГ1). В двух других экспериментальных группах (ЭГ2) легкоатлетический кросс был представлен в течение всего учебного года.

Разработанная нами система наиболее целесообразных и эффективных способов преодоления препятствий вовремя легкоатлетического кросса, включающая варианты передвижения и преодоления препятствий, учитывающая условия грунта и рельеф местности, является основой конкретизации учебного материала данного раздела программы физического воспитания ДЮСШ, базовую основу которого составляют:

- прямолинейные и с изменениями направления разновидности ходьбы и бега по твердому и мягкому грунту; вверх и вниз по склонам различной крутизны;

- прыжки «наступая», «в шаг», «барьерным шагом», «согнув ноги» и опорные «боком»;

- перелезания «переваливанием» и «перемахиванием».

Методика обучения занимающихся в группах начальной подготовки ДЮСШ способам преодоления препятствий, имеющая образовательно-прикладную направленность и включающая: алгоритмы обучения; комплексы подводящих и специальных упражнений; сопряженное решение образовательных и развивающих задач; регламентированную дозировку выполняемой учащимися физической нагрузки. Нами установлено, что методика реализации сформированного содержания учебного материала по легкоатлетическому кроссу на учебно-тренировочных занятиях в ДЮСШ, базирующаяся на поминутном планировании учебного материала и его рациональном распределении в течение года, расширении используемых средств и чередовании методов их

применения, обеспечивает рост физической подготовленности занимающихся при преимущественном улучшении их координационных способностей и общей выносливости.

Практические рекомендации:

1. Планирование содержания и направленности учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ следует осуществлять с учетом естественной возрастной динамики развития основных двигательных качеств. Наиболее благоприятным временем воспитания общей выносливости у девочек являются периоды их обучения с 9 до 13 лет. У мальчиков такими периодами является время – с 11 до 15 лет.

2. Легкоатлетический кросс входит в число приоритетных средств развития общей выносливости и координационных способностей детей. Его содержание должны составлять:

- ходьба и бег: прямолинейные и с изменениями направления; по твердому, мягкому видам грунтам и разновидностям рельефа;

- прыжки «в шаге», «барьерным шагом», «согнув ноги» и опорные «бокком»;

- перелезания «переваливанием» и «перемахиванием».

3. На учебно-тренировочных занятиях по легкоатлетическому кроссу приоритетом должны пользоваться наиболее эффективные способы передвижений и варианты преодоления препятствий. Менее рациональные следует включать в педагогический процесс, сокращая время на их освоение и завершая обучение на этапе ознакомления или изучения.

4. Учебно-тренировочные занятия по разделу «Кроссовая подготовка» следует проводить на открытом воздухе и на естественно пересеченной местности. При неблагоприятных погодных условиях кроссовую трассу с искусственными препятствиями необходимо моделировать в спортивном зале. С этой целью можно использовать любое специальное и вспомогательное оборудование, отвечающее требованиям техники безопасности.

5. Обучение способам преодоления препятствий целесообразно начинать с использованием узких горизонтальных и низких вертикальных препятствий, расположенных на ровном грунте. После освоения базовой техники следует переходить к преодолению препятствий большего размера, расположенных последовательно и в условиях естественно пересеченной местности.

THE MAINTENANCE AND REALIZATION TECHNIQUE КРОССОВОЙ PREPARATIONS ON UCHEBNO-TRAINING EMPLOYMENT IN ДЮСШ

Tcherkashin V. D.

The teacher on track and field athletics ДЮСШ "Petrel" Urfa

Gurjev S. V.

The candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer

Russian state is professional-pedagogical

University

Yekaterinburg, Russia