

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1  
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ ИМЕНИ ЕЛЕНЫ ЕЛЕСИНОЙ»  
ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
(МБУ ДО СШОР №1 по л/а г. Челябинска)  
пр. Ленина, д.84, г. Челябинск, 454080 Тел/факс (351) 218-41-28  
E-mail: sport-school@mail.ru <http://elesina.lsport.net>  
ОКПО 53859194, ОГРН 1027403869723, ИНН/КПП 7453067630 / 745301001

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭТАПА  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ  
ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭЛЕМЕНТОВ ДРУГИХ ВИДОВ  
СПОРТА (ПЛАВАНИЕ, ЛЫЖИ)**

*Колоскова А.А.*

Челябинск 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Подвижные игры являются одним из важных, эффективных и распространенных средств воспитания физических качеств и двигательных навыков, необходимых в труде и спорте, служат средством воспитания высоких моральных и волевых качеств.

Игра – относительная самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, в развитие духовных и физических сил, в развлечении, познании.

В игровой деятельности имеется большой простор для выбора разнообразных способов преодоления трудностей и препятствий, возникающих на пути к игровой цели. Для игры характерно яркое проявление эмоций, творческих способностей, активности, инициативы.

Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы, в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания как организованного педагогического процесса.

Изучения и развития заслуживают многие прогрессивные теоретические положения и указания П.Ф. Лесгафта (1837-1909) в области подвижных игр, он рассматривал в качестве одного из главных факторов физического воспитания. Не утратили своего значения его главнейшие требования, касающиеся методики проведения подвижных игр.

Чем же игра привлекает мальчишек и девчонок? Прежде всего, интересен сам процесс действия, связанный с постоянно меняющимися игровыми ситуациями. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у ребенка положительные эмоции, приятное волнение. Да и не только у детей. Все больше взрослых выходят на спортивную площадку, чтоб размяться и пообщаться.

В педагогической практике игровой метод используется при решении задач общей физической подготовки, а также как воспитательное средство на спортивных тренировках. Одновременно игровой метод может служить действенным фактором воспитания у занимающихся положительных моральных и волевых качеств.

Таким образом, под понятием «игровой метод» мы имеем в виду педагогически целенаправленное использование игры в физических упражнениях для решения всестороннего физического воспитания учащихся.

Использование подвижных игр на занятиях легкой атлетики (плавания, лыжами) – это как средство физического воспитания способствует всестороннему развитию и укреплению учащихся.

Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную и монотонную работу сделать увлекательной и интересной.

Цель работы: определить пути развития выносливости учащихся на уроках лыжной подготовки и оценить эффективность выбранных методов.

Задачи:

1. дать характеристику понятия выносливость;
2. выделить роль обучения по программе подготовки для физического развития обучающихся;
3. определить возрастные особенности и методы организации подготовки обучающихся;
4. представить практический материал.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость воспитывается путем применения подвижных игр, оказывающих на организм ребенка общую физическую нагрузку большую той, которую он уже привык переносить. В процессе таких игр организм адаптируется к состоянию утомления, вызываемому увеличенным объемом работы, повышается способность выполнять то или иное движения (бег, серии прыжков и т.д.) более длительное, а также способность быстро восстанавливать силы после длительных нагрузок.

Характер и общий объем нагрузки в подвижных играх, направленных на воспитание выносливости, определяется с учетом возраста и физической подготовленности.

На занятиях с детьми младшего школьного возраста нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы должны быть очень непродолжительными и чередоваться с достаточным отдыхом. Хотя сердце ребенка может быстро приспособиться к работе и быстро восстанавливать свою работоспособность после нагрузки, деятельность его неустойчива. Поэтому часто возникает нарушения ритма и темпа сердечных сокращений, резки изменения артериального давления.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или к длительной двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Наиболее полезны для воспитания этого качества игры, в которых участвует большое количество мышечных групп. Благодаря им создается своеобразный мышечный насос, способствующий кровообращению.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры. Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими

средствами физического воспитания, путем комплексного использования с обще развивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании подвижной игры нужно учитывать общую нагрузку тренировки и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### ПЯТНАШКИ

Играющие разбегаются по площадке, а водящей догоняет их, чтобы запятнать в пределах обусловленной границ. Осаленный становится водящим.

В игру можно вести дополнительные правила. Вот некоторые из них:

- Все играющие, кроме водящего, имеют за поясом ленту. Водящий, догоняя убегающего, выдергивает у него ленту, тогда убегающий поднимает руку и говорит: «Я – пятнашка!».

- Играющий может спастись от пятнашки, если возьмется за руки с другим товарищем, встанет на одну ногу, примет позу «ласточки» и т.д.

- Если пятнашка гонится за кем-то, а ему путь пересек другой игрок, то он обязан погнаться за тем, кто перегородил ему путь.

- Водящий, преследуя убегающих, должен держаться за то место своего тела, по которому он был осален.

- Играющие передвигаются по площадке, прыгая через скакалку. Пятнашка догоняет их, прыгая на одной ноге.

- На площадке очерчивают круг, где убегающие могут спастись от преследований пятнашки. Однако в нем можно находиться не более пяти секунд.

### ЛОВЛЯ ЦЕПОЧКОЙ

Игру начинает водящий, преследуя игроков, свободно бегущих по площадке. Догнав и осалив игрока, берет его за руку, и они вдвоем продолжают погоню. Третий играющий, которого они осалили, присоединяется к ним, ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, окружили ловцы, причем крайние игроки цепи должны сомкнуть руки.

Цепочка ловцов, увеличивается и спастись от них становится все труднее.

Победителями считаются два последних участника, которых не поймали.

### **САЛКА И МЯЧ**

Играющие бегают по площадке, спасаясь от преследований водящего и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, настигает водящий, так как игрока с мячом осаливать нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока.

Правилами разрешается водящему в ходе игры осалить мяч на лету, перехватив его. Если мяч оказался в руках водящего, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

### **ПЕРЕНОСКА**

Ученики делятся на несколько команд, каждой из которой принадлежат различные предметы в специальных ящиках.

По сигналу преподавателя каждая команда должна захватить как можно больше предметов из ящика и перенести их в свой ящик. За одну перебежку разрешается брать только один предмет. Все команды в начале игры имеют равное количество предметов.

### **ОХОТНИКИ И ЛИСИЦЫ**

Все играющие делятся на водящие («охотники») и «лисицы». Водящий выходит на середину площадки, а «лисицы» собираются вокруг него.

«Охотник» два раза подбрасывает мяч вверх и ловит его. После третьего броска «лисицы» разбегаются в разные стороны. Водящий, поймав мяч, бросает его в одну из «лисиц». Каждая осаленная «лисица» становится его помощником.

Как только у «охотника» появился первый помощник, остальные игроки могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой так, чтобы водящий вместе со своими помощниками не смогли его перехватить. Теперь уже водящие стараются завладеть мячом, чтобы продолжить осаливать «лис».

Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «лисицы», кроме одной, которая и становится новым водящим. Игра повторяется.

### **ОХОТА ЗА ШАПКОЙ**

В начале игры только один играющий имеет на голове шапку. Ее не разрешается удерживать руками.

Когда начинается «охота», играющие догоняя партнера, пытаются снять эту шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать шапку на голове как можно дольше.

### **БЕГ ЗА МЯЧОМ**

Начертить дугу, позади которой размещаются две команды, разделенные каждая на две половины. Ученики, выделенные для участия в беге, становятся позади дуги с интервалом в 2 метра.

Игрок 1 передает мяч игроку 2, катя его по полу. Все участники бегут за ним, стараясь коснуться рукой. За каждое касание команда получает очко.

Выигрывает команда, набравшая больше количество очков.

### **ДОГОНИ ОБРУЧ**

Для проведения обозначают стартовую линию, в 5-6 метрах от нее – контрольную, а в 9-10 метрах от стартовой линии. У каждого в руках обруч.

По первому сигналу играющие делают замах обручем, по второму – выполняют бросок обруча так, чтобы он катился по полу. Как только обруч

достигает контрольной линии, ученики выбегают и стараются догнать его прежде, чем он докатится до финишной линии.

Победителем становится тот, кто несколько раз был первым. Падение обруча считается ошибкой.

### **СУМЕЙ ДОГНАТЬ**

Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке на одинаковой дистанции друг от друга.

По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого – на дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди бегущего. Осаленный выбывают из игры, остальные продолжают гонку.

Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся 3 самых выносливых спортсменов. Можно выявить и единоличного победителя.

### **БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ**

Барьеры расставлены на расстоянии, соответствующем возможности учащихся (от 6 до 8 метра).

Участвуют две команды, которые делятся на две половины. Четные номера встают за линией В, а нечетные – за линией А.

По сигналу первые номера каждой команды принимают старт, преодолевают препятствия и касаются рукой вторых номеров, которые расстояние В-А, не преодолевая препятствий.

### **ГОНКА С ФОРАЙ**

Играющие делятся на две команды, в одну из них подбираются сильные лыжники, а в другую – послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя – 250 метра, внутренняя – 200 метра. Более слабая команда выстраиваются в колонну на малой лыжне, а сильная – на большой.

По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первая номера в колоннах бегут один круг в полную силу, становясь позади своей команды. По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые номера. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи и т. д. Игра заканчивается, когда участники, начавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах.

Игрок, закончивший первым бег по кругу, получает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **БРОСОК ЧЕРЕЗ ЛЕСОК**

Руководитель вместе с капитанами команд выбирают в лесу дистанцию длиной 3 – 5 км со стартом и финишем. Капитаны по своему усмотрению расставляют своих игроков с таким расчетом, чтоб каждый из них проходил не более 300 – 500 метра. На наиболее трудных участках ставят более подготовленных спортсменов.

Через 15 – 20 минут, после того как капитаны ушли расставлять на дистанцию своих игроков, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти этап, устремляются вперед. Каждый лыжник старается быстро пройти свой этап и передать ленточку следующему.

Выигрывает команда, которая пронесет быстрее эстафету от старта к финишу, а это зависит от подготовленности участников и правильной расстановки игроков на дистанции.

### **КТО БЫСТРЕЕ**

Игроки идут обычным шагом один за другим по небольшому кругу. Руководитель пробегает на лыжах снаружи круга и, дотрагиваясь палкой до лыж то одного, то другого игрока, зовет их за собой. Вызванный игрок, прежде чем выйти из круга, должен воткнуть свои палки поглубже в снег, так, чтобы они не падали.

Так постепенно за руководителем выходят все лыжники, оставаясь без палок. Колонна, следуя за руководителем, то поднимается на небольшие склоны, то идет с различной скоростью по ровному месту.

Внезапно руководитель подает команду «По местам!». Все стараются быстрее занять места у своих палок. Тот, кто последним встанет в круг, проигрывает.

### **СОСТАВЬ И СОБЕРИ ФЛАЖКИ**

На склоне горы зигзагообразно расставляют пять пар маленьких флажков. Место каждого флажка отмечается рядом флажком большого размера.

Игроки без палок делятся на две команды. Все нечетные номера каждой из команд становятся наверху горы, а четные номера – у ее подножия.

По сигналу первые номера обеих команд скатываясь вниз собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам своих команд. Вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места т.д.

Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание.

### **ВОДОЛАЗЫ**

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под воду. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

### **МЯЧ ЗА ЧЕРТУ**

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом,

начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

### **ДЕЛЬФИНЫ**

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

### **БОЙ НА ВОДЕ**

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема занимают на досках положение лёжа или сидя. По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащит соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому, потеряв равновесие, оказаться в воде. Кого настигнет такая участь, выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к

концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить как на время (5-8 мин), так и до полной победы одной из команд.

### **ЭСТАФЕТА В ПЛАВЬ**

В 10 - 15 м от берега устанавливаются 2 флажка на плавающих буйках (камень, опущенный на веревке, к другому концу которой привязана крестовина с флажком) на расстоянии 1-2 м один от другого. Команды выстраиваются в колонны по одному у самой воды, каждая команда против своего флажка. По сигналу руководителя первые номера каждой команды входят в воду и плывут как можно быстрее к своему флажку; коснувшись флажка, они возвращаются к своей команде. Очередной участник эстафеты начинает свой этап после того, как его руки коснется приплывший товарищ. Выигрывает команда, пловцы которой раньше закончат все этапы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Благодаря большому разнообразию подвижных игр можно целенаправленно и разносторонне воздействовать на развитие ребенка.

Важные воспитательные функции несут правила игры. Они имеются даже в самых простых играх. Правила создают необходимость действовать в соответствии с ролью: как можно быстрее убегать от водящего, подпрыгивать легко и высоко, как зайчики или мячики, и т. п. Выполнение несложных правил в подвижных играх организует и дисциплинирует детей, приучает действовать согласованно, подчинять свои желания общим правилам, уступать товарищу, помогать друг другу. Если правила не выполняются, игра теряет смысл, перестает быть интересной для детей.

По своей организации подвижные игры чаще всего коллективны, в них могут объединяться от 2 до 25 детей. Коллективные игры особенно ценны в воспитательном отношении. Игра в коллективе сверстников является важным условием воспитания умений согласовывать свои движения и свое поведение с движениями и поведением других детей, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро менять место на игровой площадке или в зале и т. п.

Подвижные игры дают широкую возможность для общения детей между собой. В играх складываются и проявляются их взаимоотношения, отношение к различным двигательным заданиям и т. д. Часто в играх дети произносят стихотворения, считалки, что способствует развитию речи детей.

Подвижные игры способствуют повышению двигательной активности детей, наиболее полноценному их развитию и интересу к действительности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмеров Э. К. и др. Спортивные и подвижные игры в школе.-Мн., 1968
2. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов.-М., «Физкультура и спорт», 1986.
3. Бутин И. М. Лыжный спорт/ Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: Издательство центр «Академия», 2000.
4. Веселая З. А. Игра принимает всех.-Мн., 1985.
5. Волков Л. В. Физическое воспитании учащихся.-Киев, 1998.
6. Гагунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта/Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: Академия, 2000.
7. Коняхина Г. П. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие.-Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2003.
8. Макаренко Л. П., Подготовка юных пловцов.-М., «Физкультура и спорт», 1974.