

соревнований. Новая концепция предлагает новые упражнения в разных видах и разнообразные двигательные задачи, которые должны решаться командой на стадионе, школьной спортивной площадке, пешеходной зоне или парке. Легкая атлетика должна быть предложена как интересный командный вид спорта, где физические требования к ребенку не должны быть слишком высокими, а все упражнения должны быть легкими для усвоения и быстрыми для выполнения. В концепцию программы входят организационные цели которые предполагают, чтобы большое количество детей одновременно участвовало в занятиях, отрабатывались разнообразные и основные легкоатлетические движения, чтобы не только более сильные или быстрые дети вносили свой вклад в достижение хорошего результата, требования, предъявляемые к выполнению упражнений, варьировались в зависимости от возраста и координационных возможностей. Основными содержательными целями детской легкой атлетики является физическая активность, поддержка хорошего состояния здоровья, социальная активность, характер приключения.

Работа команды – это основной принцип «Детской легкой атлетики ИААФ».

Легкоатлетические упражнения играют большую роль в развитии двигательных качеств и в формировании таких морально-волевых качеств, как смелость, чувство коллективизма и товарищества, умение преодолевать трудности. Материал IV класса предусматривает обучение простейшим формам ходьбы и бега, прыжков и метаний.

В школьной программе для IV класса не ставится специальной задачи развития выносливости. На этом этапе обучения в ходе развития быстроты и ловкости происходит воздействие и на выносливость. Для этого используют всевозможные подвижные и спортивные игры по упрощенной программе, а также непродолжительный бег и др. Очень важно чтобы развитие выносливости у школьников отличалось от методики тренировки взрослых групп занимающихся. Начиная работу по развитию выносливости в младших классах, необходимо придерживаться определенной логики построения занятий по физической культуре.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения, продолжительностью не менее 15-20 минут. При этом нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся, учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности.

Ведущая роль принадлежит игровой форме организации учебно-воспитательного процесса. Особое место отводится различным подвижным играм. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Подтверждена эффективность круговой тренировки для развития общей выносливости у детей младшего школьного возраста. Этот метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии упражнений в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке. При использовании метода круговой тренировки у школьников вырабатывается алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывается организованность при выполнении упражнений.

**С. А. Сабодаш, М. В. Хайнюк**

*Науч. рук. А. В. Зацепин,*

*преподаватель*

## **РАЗВИТИЕ ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИХ ГОНОК**

Сейчас в мире все большую популярность набирают приключенческие гонки (мультиспорт). Приключенческие гонки – это длительные командные соревнования с использованием различных (но не моторизованных) средств передвижения, которые проводятся в трудно проходимых лесных массивах. Команда должна самостоятельно

ориентироваться и выбирать путь движения с использованием навыков навигации и ориентирования по карте, а также при помощи GPS.

Проводятся гонки в формате спринта, продолжительностью 8 часов, 24 часа (классическая суточная гонка) и экспедиционные гонки, продолжительность которых составляет от 2 до 10 суток.

Состав команды может быть от 2 до 4 человек. В классическом формате (4 человека) в команде должна принимать участие как минимум одна женщина. Практически все гонки включают трекинг (бег, ходьба), велосипедные этапы, сплав на байдарках или самодельных плотах, технические этапы с использованием альпинистского снаряжения. В гонке команды динамично меняют способы передвижения, выполняют неожиданные задания и побеждают за счет личного вклада каждого участника.

В качестве точки отсчёта для приключенческих гонок называют двухдневный «Карриморский международный горный марафон», впервые состоявшийся в 1968 году и регулярно проводимый в настоящее время.

Правила марафона подразумевают, что команда из 2-х человек должна пересечь выбранную для соревнований горную местность в течение 2-х дней, неся на себе удвоенный необходимый запас продуктов и снаряжения.

В 1980 году в Новой Зеландии были проведены соревнования «Alpine Ironman». Позднее, в том же году, создатель «Alpine Ironman» Робин Джудкинс реализовал проект известной гонки «От берега до берега», которая включала в себя многие элементы современных приключенческих гонок, такие как: бег на роликах, горный велосипед и гребля.

Современная эра приключенческих гонок началась в 1989 с «Рейд Галуаз» проведённой в Новой Зеландии Джеральдом Фьюзилом. Первая Рейд Галуаз включала почти все используемые сегодня элементы приключенческих гонок.

В 1995 году появилась первая гонка «Эко-Челлендж». Именно с «Эко-Челлендж» пришло название «приключенческая гонка».

Эти гонки уникальны и для Беларуси. В них принимают участие представители всех регионов нашей страны, а также гости из соседних государств.

В 2008-ом было проведено ряд приключенческих гонок в различных составах на мультиспортивных состязаниях в ближайшем зарубежье, где принимали участие многие спортсмены из Беларуси. В конце 2008-го года была создана Федерация Приключенческих Гонки целью которой является развитие не только приключенческих гонок, но и видов входящих в них.

В 2009-ом году уровень организации мероприятий значительно повышен и претендует на признание за рубежом. И это только начало развития мультиспорта в нашей стране.

*Т. С. Тихонова*

*Науч. рук. С. А. Иванов,*

*ст. преподаватель*

## **НАТУРАЛИЗАЦИЯ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

Сейчас в мировом спорте часто встречается натурализация спортсменов – это когда спортсмен начинает выступать за чужую страну. Белорусский спорт не исключение. К нам как приходят выступать за нас, так и покидают нас, уходя в другие страны. Натурализация присуща в основном не слишком известным спортсменам, но бывают и исключения. В последнее время натурализация спортсменов идет широкими шагами. Если раньше это были единичные случаи, то сейчас она носит почти массовый характер. К примеру, сборные команды европейских стран зачастую состоят из эмигрантов, которым дали гражданство за их спортивные заслуги.