

## Без отстающих

### Дополнительные занятия для девушек IX—X классов

Во всех классах есть ученики, которые по своей двигательной подготовленности отстают от среднего уровня. Для них необходим индивидуальный подход на уроках физической культуры. Однако для подготовки их к сдаче норм ГТО этого не всегда бывает достаточно. Особенно это относится к девушкам IX—X классов, у которых по ряду причин ухудшается развитие таких важнейших двигательных качеств, как выносливость и быстрота. В обследованных нами школах г. Чернигова и Черниговской области только 56,5% девушек IX—X классов справились со сдачей норм комплекса ГТО. Наиболее трудными для них были нормы по бегу на 100 и 500 м, которые требуют именно проявления выносливости и быстроты.

Чтобы повысить двигательную подготовленность девушек, отстающих в развитии выносливости и быстроты, мы предложили проводить с ними дополнительные занятия. В Стольненской средней школе в первой четверти учебного года была сформирована группа девушек из девяти классов в составе 15 человек, в которой все школьницы по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе, имели физическое развитие в пределах средних показателей и средние или ниже средних (но не самые низкие) показатели общей двигательной подготовленности. Эти показатели оценивались с помощью комплекса тестов, в которые входили бег на 30 м с хода, бег на 30, 100, 500 м, прыжки в длину и в высоту с места, челночный бег, физическая работоспособность. Все девушки, отобранные в группу, имели слабые результаты в беге на 100 и 500 м и были не в состоянии сдать нормы ГТО по этим видам упражнений.

Чтобы привлечь девушек к дополнительным занятиям, мы попросили врача провести беседы с ними и с их родителями о важности своевременного ликвидировать имеющиеся отставания в физической подготовленности, о положительном влиянии бега на улучшение телосложения. Со своей стороны учителя физической культуры провели беседы с учащимися о значении систематических занятий физическими упражнениями для всестороннего гармонического развития человека.

Все девушки, начавшие посещать дополнительные занятия, получили индивидуальные карточки. Они записывали в них результаты тестирования физической подготовленности и выполняемые беговые нагрузки.

Занятия проводились на протяжении всей первой четверти на открытом воздухе до наступления холодов, два раза в неделю, по 90 мин.

каждое (всего 14 дополнительных занятий). Выбор сроков занятий был обусловлен климатическими условиями региона, которые позволяют заниматься легкой атлетикой на открытом воздухе только в осенне-весенний период.

Дополнительные занятия строились следующим образом. В начале занятия предлагали бег в умеренном и среднем темпе со скоростью 2—2,5 м/сек., начиная с дистанции 800 м, которая способствовала более быстрому вработыванию и одновременно развитию общей выносливости. Длина дистанции постепенно увеличивалась. Для повышения интереса к занятиям применяли бег со сменой лидера, передачу эстафетной палочки, преодоление препятствий и др. После комплекса общеразвивающих упражнений, в который входили упражнения в парах, с предметами, амортизаторами и др., предлагались упражнения скоростного и скоростно-силового характера. Затем с целью подготовки к бегу на 500 м применяли отрезки короче этой дистанции, пробегаемые с вышесоревновательной интенсивностью. Общий объем их составлял 500—700 м. Интенсивность пробегаания отрезков каждой девушкой определялась соответственно ее максимальной скорости, оцениваемой по результату бега на 30 м с хода. В каждое занятие мы включали прыжковые упражнения, а также подвижные и спортивные игры, что несомненно повышало интерес к занятиям. Заканчивали занятия бегом в спокойном темпе — для постепенного снижения деятельности функциональных систем организма. Иногда занятия проводились с музыкальным сопровождением.

Реакцию организма на предлагаемые нагрузки определяли по частоте пульса, а также по внешним признакам.

Приводим примерное содержание этих дополнительных занятий.

**Занятие 1.** Бег в медленном темпе 800 м. Общеразвивающие упражнения на месте, 15—17 мин. Специальные беговые упражнения, 6×30 м. Ускорения в 80% интенсивности с высокого старта, 6×40 м. Толкание ядра из разных положений, 12—15 раз. Прыжки с ноги на ногу, на мягкой опоре, 3 раза по 1 мин. Медленный бег 600—800 м.

**Занятие 2.** Бег в равномерном темпе со сменой лидера 1000 м. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, 15 мин. Прыжковые упражнения (бег толчками, прыжки с ноги на ногу, прыжки на левой, правой), по 25—30 м. Эстафета 4×50 м. 4 ускорения по 30—40 м. Бег 2×100 м. Бег 200 м (50,0—51,0 сек.). Регби, 10 мин. Бег в спокойном темпе 600 м.

**Занятие 3.** Бег в медленном темпе, до 10 мин. (кому тяжело, может чередовать с ходьбой). Общеразвивающие упражнения с резиновыми жгутами, 12—15 мин. Ускорения 4×50 м с набеганием в конце отрезка. 3×100 м (24,0—25,0 сек.). Приседание на одной ноге, держась за опору. Прыжки с места, тройной, тройной толчком двух ног, по 5 раз каждый. Бег в спокойном темпе 800 м.

**Занятие 4.** Бег в равномерном темпе, до 10 мин. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, 15 мин. Игра «День и ночь» с зонами по 20 м, 6—7 раз. Повторный бег 2×100 м (23,0—24,0 сек.), 2×200 м (50,0—51,0 сек.).

Толкание ядра, 15—20 раз. Прыжки со скакалкой в темпе 130—140 прыжков в 1 мин., 2 раза по 2 мин.

**Занятие 5.** Бег в равномерном темпе, 10—12 мин., с пятью ускорениями по 30—40 м. Общеразвивающие упражнения, 15 мин. Специальные упражнения бегуна (высокое поднятие бедра, бег на прямых ногах вперед, семенящий бег, забрасывание голени назад, ускорения), одна серия по 30 м. Повторный бег  $3 \times 100$  м (22,0—23,0 сек.),  $2 \times 300$  м (72,0—74,0 сек.). Прыжки в длину с разбега 20 м, 6 раз. Волейбол, 10 мин. Бег в спокойном темпе 600 м.

**Занятие 6.** Бег в среднем темпе 1000 м. Общеразвивающие упражнения, 15 мин. Игра «Вызов номеров». Повторный бег  $3 \times 200$  м (46,0—47,0 сек.). Приседания на одной держась за опору,  $2 \times 10$  раз на каждой. Прыжки со скакалкой, 2 раза по 2 мин. 15 сек. Бег в медленном темпе 600 м.

**Занятие 7.** Бег в равномерном темпе до 10 мин. Общеразвивающие упражнения в парах, 15 мин. Ускорение в горку  $4 \times 60$  м (в 90 % интенсивности). Повторный бег  $3 \times 100$  м (21,0—22,0 сек.). Прыжки с места, тройной, десятискок, по 5 раз каждый. «Пятнашки», 8—10 мин. Бег в спокойном темпе 800 м.

**Занятие 8.** Бег в колонне по одному с передачей эстафетной палочки, 10 мин. Общеразвивающие упражнения, 15 мин. Специальные упражнения бегуна, 6 упражнений по 30 м. Повторный бег  $6 \times 100$  м (22,0—23,0 сек.). Сгибание и разгибание рук в упоре на барьере, 2 подхода по 10 раз. Бег в медленном темпе 800 м.

**Занятие 9.** Бег в равномерном темпе со смелой лидера 800 м. Общеразвивающие упражнения в парах, 15 мин. Повторный бег  $3 \times 100$  м (22,0—23,0 сек.). Бег 300 м (68,0—69,0 сек.). Толкание ядра из различных положений, 20 бросков. Игра «Паровозик»,  $3 \times 30$  м. Прыжки со скакалкой, 2 подхода по 2 мин. 20 сек. Бег в спокойном темпе 600 м.

**Занятие 10.** Бег в равномерном темпе, 10 мин. Общеразвивающие упражнения, 15 мин. Прыжки с ноги на ногу, 2 раза по 1,5 мин. Повторный бег  $3 \times 100$  м (21,0—22,0 сек.). Бег 400 м (92,0—96,0 сек.). Игра «Колдуны». Бег в спокойном темпе 800 м.

**Занятие 11.** Бег в медленном темпе, до 12 мин. Общеразвивающие упражнения, 15 мин. Встречная эстафета  $3 \times 50$  м. Прыжки в длину с разбега 20 м, 10 раз. Бег в переменном темпе (100 м быстро, 50 м медленно, 100 м в среднем темпе, 100 м медленно, 150 м быстро), 2 раза. Двусторонняя игра в ручной мяч.

**Занятие 12.** Бег в медленном темпе с преодолением простейших препятствий, до 10 мин. Общеразвивающие упражнения по круговому методу, 15 мин. Бег в упоре стоя в околопредельном темпе,  $3 \times 20$  сек. Ускорения  $4 \times 30$  м. Повторный бег  $2 \times 300$  м (66,0—69,0 сек.). Прыжки в длину с места, тройной, пятискок, по 5 раз каждый. Бег в медленном темпе 800 м.

**Занятие 13.** Бег в переменном темпе, до 8 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу, 15 мин. Бег в горку  $5 \times 30$  м (околопредельно). Переменный бег (200 м — 48,0 сек., 200 м — 53,0—56,0 сек., 100 м — 23,0 сек., 100 м — 30,0 сек.,

200 м — 50,0 сек.). «Пятнашки» (передвигаясь прыжками). Волейбол.

**Занятие 14.** Бег в медленном темпе, 8 мин. Общеразвивающие упражнения, 15 мин. Специальные беговые упражнения, 5 упражнений по 20—30 м. Ускорения  $2 \times 50$  м. Баскетбол, 20—30 мин. Учебное соревнование по проверке готовности к сдаче норматива комплекса ГТО по бегу на 500 м.

В результате дополнительных занятий девушки заметно улучшили результаты по бегу на 30 м со старта, бегу на 100 и 500 м, по прыжкам в длину и в высоту. Положительные изменения наблюдались по показателям физической и умственной работоспособности. У девушек уменьшилась масса тела (за два месяца занятий на 2,41 кг). Семь девушек (50 %) успешно сдали нормы ГТО по бегу на 100, 500 м, прыжкам в длину, метанию гранаты, а остальные улучшили свои результаты. Характерно, что девушки в дальнейшем продолжили занятия в школьных спортивных секциях.

Сравнивая результаты приростов, происшедших в течение первой четверти учебного года у девушек, посещавших дополнительные занятия, и у девушек, занимавшихся только на уроках физической культуры, мы установили, что приросты в первой группе в среднем в три раза выше, чем во второй.

Дополнительные занятия с отстающими целесообразно организовывать в течение всего учебного года. При отсутствии такой возможности лучше их проводить осенью и весной.

Л. М. КУЗЕМКО,  
В. З. ДЯЧЕНКО,  
г. Чернигов

## Вести с мест

Активно занимаются физической культурой и спортом дети тружеников колхоза им. В. И. Ленина Урджарского района Казахской ССР. Здесь начала работать детско-юношеская спортивная школа, созданная по инициативе совета сельского спортивного коллектива.

Детская спортивная школа открыта также в колхозе «Расцвет» Жерминского района. Две трети школьников области, проживающих в сельской местности, имеют возможность активно заниматься физической культурой и спортом.

Появление в шахматной студии одной из школ Ашхабада Артыка Овезова, решившего дать сеанс одновременной игры на 20 досках, вызвало у собравшихся удивление: голова юного шахматиста едва виднелась из-за шахматного столика. Но когда после двухчасовой игры объявили итоги, присутствующие встретили сообщение аплодисментами: Артык выиграл 17 партий и лишь три свел вничью!

Артык родился в семье, где любят шахматы. Им посвящают часы досуга отец, преподаватель университета, мать, брат и сестра. В шахматы Артык начал играть в трехлетнем возрасте. Сейчас у него 11 спортивный разряд. Юный шахматист еще не учится в школе, но уже хорошо читает и пишет.