

Бег на уроках в IX—X классах

В комплексной программе физического воспитания учебный материал по бегу для старшеклассников ограничен изучением старта в эстафетном беге (IX класс) и финиша в беге на различных дистанциях (X класс). Учителю в работе следует учесть, что возросли тренировочные дистанции: для девушек IX класса — до 4 км, X класса — 4,5 км, для юношей IX класса — до 5 км, X класса — до 5,5 км. В программу для юношей X класса в целях развития быстроты и координации движений включен также челночный бег 10×10 м. Учебные нормативы принимаются на дистанциях 100, 2000 и 3000 м (без учета времени) — у девушек; 100, 3000, 5000 м (без учета времени) — у юношей IX—X классов.

Обучение старту в эстафетном беге. В соревнованиях по эстафетному бегу старт и бег по дистанции существенно не отличаются от таковых при обычном беге (рис. 1). Единственное отличие — держание эстафетной палочки. Ее надо держать за конец. При выходе со старта руки должны двигаться параллельно. В зоне передачи эстафеты применяется высокий старт с опорой на руку (рис. 2).

Обучение финишированию. На последних 10—15 м бега на короткие дистанции стараются максимально увеличить скорость, сохраняя вместе с тем свободу движений и обычное положение туловища. Непосредственно перед финишной лентой резко наклоняют к ней туловище (рис. 3). Можно выполнять финишный бросок с поворотом туловища, касаясь ленточки плечом (рис. 4). Ни в коем случае не следует делать прыжок к линии финиша, поскольку это снижает скорость.

При беге на средние и длинные дистанции финишировать начинают раньше, увеличивая скорость за 100 и более метров до линии финиша. Бросок на ленточку имеет значение в этом случае только при острой борьбе на

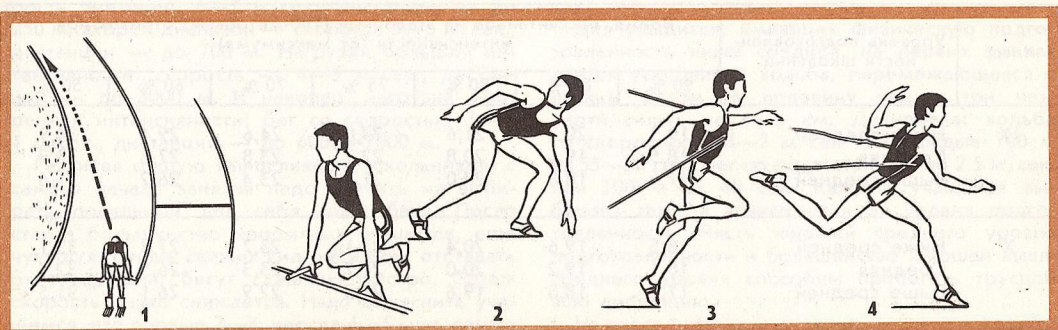
финише, когда соперники бегут плечом к плечу.

Естественно, каждый учитель физической культуры обучает финишированию и да и старту в эстафетах уже в начальных классах, так как бег, в том числе и эстафетный, применяется и в уроках, и в соревнованиях во всех классах. Так что каждый старшеклассник уже достаточно знаком с этим. И учителю остается только окончательно отработать технику движений, а при финишировании объяснить, как действовать в разных тактических ситуациях.

Занятия с девушками IX—X классов. Для дозирования физических нагрузок во время занятий бегом с девушками IX—X классов можно ориентировочно пользоваться следующей их градацией, которая приведена в табл. 1.

При занятиях с девушками, не занимающимися регулярно спортом, надо иметь в виду, что наивысшую скорость бега они, как правило, развивают не в X классе, а в IX (в ряде случаев даже в VIII). Следовательно, в X классе перед учителем стоит задача совершенствовать способность к быстрому бегу у большинства девушек. Напомним также, что результаты бега на такую дистанцию, как 800 м, у девушек, не занимающихся активно спортом, повышаются только до VII—VIII классов, а далее стабилизируются. Это происходит потому, что начавшиеся процессы, связанные с повышением массы тела, приводят к неблагоприятным соотношениям весовых показателей. В IX классе скорость бега на 300 и 500 м у девушек почти одинакова. Скорость бега на дистанции от 1500 до 3000 м тоже почти одинакова, хотя, конечно, существенно ниже, чем на 300—500 м.

В течение учебного года девушки обычно пробегают на уроках физической культуры 75—80 км с общим временем (без интервалов отдыха) около 7 час. Километраж для бега умеренной интенсивности следует планировать в пределах 50 км. Этого километража для целенаправленного развития выносливости, как правило, мало, поэтому желательно увеличивать объем нагрузки за счет выполнения домашних заданий, а еще лучше — приучать девушек к самостоятельным занятиям бегом трусцой в свободное время — утром или вечером. Остальное учебное время уроков отводят на бег большой, субмаксимальной и максимальной интенсивности. Хотя времени на эти упражнения затрачивается намного меньше — всего около 25 % по километражу, объем нагрузок довольно значительный — до 40 % общего объема —



Зоны интенсивности усилий	Дистанции, бега (м)		Время бега (мин., сек.)	Скорость (м/сек.)	ЧСС (уд/мин)
	IX кл.	X кл.			
Максимальная (100 %) — «предельно»	до 100	до 120	до 20,0	5,7—6,6	не достигает максимума
Субмаксимальная, 1-й диапазон (95—75 %) — «околопредельно»	130—250	120—200	от 20,0 до 40,0—60,0	4,6—5,6	около 200 (190—210)*
Субмаксимальная, 2-й диапазон (75—60 %) — «сильно»	250—550	200—500	от 40,0—60,0 до 2,00	3,6—4,4	185—200 (175—210)*
Большая (60—50 %) — «вышесредне»	550—2500	500—2500	2,00—15,00	3,1—3,5	155—185 (145—195)*
Умеренная (до 50 %) — «средне»	2500—6000	2500—5000	от 15,00 до 30,00—40,00	2,6—3,0	130—155 (120—165)*

* Звездочкой отмечен диапазон индивидуальных различий.

и влияние их на развитие двигательных качеств велико. Поскольку в учебной программе невозможно указать данные виды бега, мы постараемся рассказать об этом более подробно.

В IX и X классах общий объем всех видов беговых упражнений почти одинаков, за исключением нагрузок во втором полугодии — с марта по май. В этот период в X классе уменьшают объем бега в умеренном темпе, а за этот счет увеличивают бег с большой и субмаксимальной интенсивностью. Делают это, чтобы подготовить организм школьниц к соревнованиям по бегу на 2000 м для выполнения учебных нормативов и норм комплекса ГТО, причем применяется повторный бег на длинных отрезках и переменный бег — упражнения, оказывающие значительное тренирующее воздействие.

Рассмотрим общую последовательность применения бега для развития выносливости, скорости и скоростной выносливости (специальной), начиная с первых уроков осеннего периода. На первых 5—6 уроках используют преимущественно равномерный бег умеренной интенсивности, 45—50 % от максимума — от 5—6 до 12—15 мин., а потом и до 20—25 мин., т. е. время позволяющее преодолеть расстояние до 3—4 км. Чтобы ориентировочно подсчитать общее время бега и дистанцию и вести контроль за правильностью выбранного учащимися темпа бега, можно пользоваться данными, содержащимися в табл. 2.

Например, учитель предполагает включить в урок со школьницами IX класса бег в течение 7 мин. с интенсивностью 50 % от максимума. Сколько ориентировочно должны пробежать группы нижесредней, средней и вышесредней подготовленности? Разделив 420 сек. на 34,9, 33,3 и на 31,6, получим соответственно 1200, 1250 и 1300 м (округленно). Применяют и такой способ контроля за выполнением задания. Учитель дает только время бега и указывает интенсивность (в данном случае — «средне»), а во время бега по секундомеру фиксирует прохождение 100-метрового контрольного отрезка. Если девушки бегут быстрее или медленнее, он дает соответствующие указания: немного прибавить скорость (если уж очень медленно бегут) или, наоборот, сбавить темп.

Начиная с первых уроков школьницы пробегают также по несколько раз короткие отрезки (до 150 м) с максимальной скоростью. Полезно делать и ускорения — до 5—6 сек., — с хода на фоне бега трусцой. Такие упражнения выполняют с целью развития быстроты.

Продолжая развитие выносливости и быстроты (избирательным методом), переходят к выработке сочетания этих качеств — скоростной выносливости, применяя сначала повторный бег на коротких, затем на длинных отрезках, и в заключение — переменный бег. Скорость подбирают такую, чтобы в конце отрезков ЧСС была примерно на уровне 180—185 уд/мин. Такая ЧСС,

Таблица 2

Класс	Уровень подготовленности школьниц	Время, рассчитанное на эталонный (100-метровый) отрезок при интенсивности (от максимума)						
		90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	60 %	50 %
IX	Ниже средней	19,3	20,2	21,6	23,0	24,6	29,4	34,9
	Средняя	18,5	19,6	20,8	22,2	23,8	27,8	33,3
	Выше средней	17,1	18,8	20,0	21,4	23,4	26,2	31,6
X	Ниже средней	18,5	19,6	20,4	22,1	23,7	27,3	33,1
	Средняя	18,1	19,2	20,0	21,7	23,3	26,5	32,3
	Выше средней	17,7	18,8	19,6	21,3	22,9	26,1	31,5

Клас-сы	Дистанции (м)	Время пробегания тренировочных дистанций с соревновательной интенсивностью (мин., сек.)					
		в начале учебного года			в конце учебного года		
		удовл.	хор.	отл.	удовл.	хор.	отл.
IX	30 (с хода)	5,2	5,0	4,8	4,9	4,7	4,5
	30 (со старта)	6,8	6,3	6,0	5,9	5,7	5,4
	60	12,2	11,7	11,2	10,0	9,8	9,5
	100	19,4	18,7	18,0	18,0	17,2	16,7
	500	2.11	2.07	2.04	2.02	1.57	1.52
	1000	5.00	4.50	4.40	4.40	4.30	4.20
	1200	7.10	6.35	6.00	6.25	6.15	6.05
	1500	8.00	7.40	7.20	7.40	7.20	7.00
2000	13.00	12.00	10.30	12.40	11.40	10.10	
X	30 (с хода)	5,1	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4
	30 (со старта)	6,4	6,1	5,8	5,4	5,3	5,1
	60	11,4	11,0	10,7	10,0	9,8	9,5
	100	17,7	17,2	16,7	17,1	16,7	16,3
	500	2.04	2.00	1.56	1.56	1.53	1.50
	600	2.40	2.32	2.26	2.32	2.26	2.20
	1200	6.15	6.05	6.00	6.05	5.50	5.35
	1800	11.00	10.00	9.00	10.00	9.00	8.00
	2000	13.00	12.10	10.40	12.20	11.30	10.00
2500	16.00	15.30	15.00	15.30	15.00	14.30	

как правило, достигается при интенсивности усилий около 85 % от максимума. Для расчета дистанций и скорости можно использовать табл. 2 (в диапазоне интенсивностей 70—90 %).

Осенью и весной в течение всех уроков легкой атлетики следует периодически проводить соревнования учебного характера (прикидки) с целью контроля за динамикой развития выносливости, быстроты и скоростной выносливости. Для ориентировки приводим табл. 3, где отражены показатели подготовленности учащихся некоторых школ Москвы и Чернигова в начале и в конце учебного года. Кстати, они характерны и для большинства других школ.

Занятия с юношами IX—X классов. В отличие от девушек результаты бега у юношей растут до X класса. Но и у них природу в IX классе больше, чем в X. Общий уровень результатов (за исключением I класса) у мальчиков и юношей выше, чем у девушек, в беге на 800—2500 м примерно на 25 %.

У юношей максимальная скорость бега больше, чем у девушек, — в среднем 7,2—7,7 м/сек. Первый диапазон субмаксимальной интенсивности (см. табл. 1 у девушек) в беге: — скорость примерно 6—7 м/сек., дистанции — до 250 м; второй диапазон — скорость 5—6 м/сек., дистанции — до 700 м. Нагрузки большой интенсивности: скорость — 4—5 м/сек., дистанции — до 3000 м. И наконец, нагрузки умеренной интенсивности: бег со скоростью 3,3—4 м/сек., дистанции — до 6000—7000 м.

Развивая общую выносливость школьников, с самого начала занятий надо научить их выбирать сильный для себя темп бега. После старта большинство неопытных учащихся, еще чувствуя прилив свежих сил, не желая отставать от товарищей, бегут слишком быстро. Затем скорость резко снижается. Надо объяснить учащимся, что первые 2—3, иногда 4—5 мин. самые

трудные. В это время происходит так называемое вбрасывание организма, согласование работы мышц, сердца, легких, печени и других органов. При умеренной интенсивности мышечной работы процессы расхода и восстановления энергетических ресурсов уравниваются. Наступает состояние, называемое «вторым дыханием», выражающееся чувством легкости. Если же темп бега непосилен, учащийся резко снижает скорость, иногда даже переходит на шаг (если он не сделает этого своевременно, то вообще сойдет с дистанции).

В первой трети дистанции скорость обычно колеблется, особенно заметно у неопытных бегунов. Это свидетельствует о поиске оптимальной интенсивности усилий. Когда с помощью учителя найден «удобный» темп, учащийся бежит далее ровно и только за несколько минут до финиша (в соревнованиях), если чувствует достаточно сил, начинает повышать скорость.

Обучение школьников правильной тактике, равномерному бегу по всей дистанции — одно из важнейших условий успешного развития общей выносливости. Этому вопросу надо уделять постоянное внимание, особенно на первых уроках.

Для учащихся, имеющих физическую подготовленность ниже средней, на первых уроках дается ускоренная ходьба, перемежающаяся с легким бегом (в половину или в три четверти силы), на 4—5 км. Дозировка: ходьба со скоростью 1,8—2 м/сек или каждые 100 м за 55—50 сек., бег со скоростью около 2,5 м/сек. или 100 м за 40 сек. Каждый учащийся выбирает темп в зависимости от уровня подготовленности. Часть юношей среднего уровня подготовленности и большинство юношей выше среднего уровня способны пробегать трусцой всю дистанцию.

На последующих уроках интенсивность ходьбы

Дистанции (м)	5800	5600	5400	4800	4200	Класс
Время пробегания каждых 100 м (сек.)	38,8	37,2	36,0	32,0	28,0	IX
	34,0	32,5	31,5	28,0	24,5	X*
	31,0	29,7	28,8	25,6	22,4	

* В X классе верхние цифры — для учащихся среднего уровня подготовленности, нижние — для учащихся высокого уровня подготовленности.

и бега постепенно повышается, даже без указания учителя, благодаря росту тренированности школьников, и к десятому уроку дистанция может быть доведена до 5—6 км, а скорость бега — до 3,0—3,2 м/сек. (100 м за 31—33 сек.). При такой нагрузке потребление кислорода достигает 50—70 % от максимума, т. е. соответствует порогу анаэробного обмена. Далее следует несколько сокращать дистанции, соответственно повышая скорость бега. Тем самым будет сделан переход к совершенствованию анаэробных механизмов энергообеспечения, а также продолжено улучшение и аэробных механизмов (работа будет смешанного характера).

В качестве примера в табл. 4 показано, как при одном и том же объеме физической работы (сочетании длительности и интенсивности) можно постепенно уменьшать первый компонент — длительность и увеличивать второй — интенсивность.

Частота сердечных сокращений: при быстрой ходьбе — 170—175 уд/мин., при беге со скоростью около 3 м/сек. — в среднем 175 уд/мин. Могут наблюдаться значительные индивидуальные колебания — в пределах 165—200 уд/мин., что объясняется разной степенью тренированности сердца и особенностями его деятельности.

В конце уроков по легкой атлетике (весной) большинство учащихся способны пробежать без перехода на шаг 5—6 км, скорость бега (по сравнению с первыми занятиями) повышается на 10—15 %, а ЧСС снижается на 10—15 %.

Упражнения для развития быстроты бега проводят сериями по 3—4 повторения; серий не более 4; интервал между ними 5—8 мин. Упражнения этого вида повышают алактатную анаэробную производительность энергообеспечения работы, готовят школьников к выполнению разного

рода ускорений (обгон соперников на соревновательных дистанциях, взбегание на горки в кроссах).

Для того чтобы от умеренных нагрузок постепенно подвести школьников к более продолжительным интенсивным нагрузкам, вырабатывающим скоростную выносливость, начинают с повторного бега на коротких и средних отрезках, причем скорость должна быть ниже соревновательной (для каждого такого отрезка — до 30 %). Следует, однако, иметь в виду, что проведение повторного бега на коротких отрезках занимает много времени. Поэтому желательнее как можно быстрее перейти к бегу на длинных отрезках. При меньшем числе повторений это дает тот же объем нагрузки. Время пробегания отрезков 500 м — примерно 1.45—1.50, отрезков 1000 м — около 4.10 и отрезков 1500 м — 6.00—6.20 (для слабо подготовленных, естественно, больше).

В целях повышения готовности организма школьников к работе смешанного аэробно-анаэробного характера полезно также (преимущественно осенью во второй половине уроков по легкой атлетике, зимой в течение занятий в зале и затем весной) применять переменный метод тренировки. Вначале рекомендуется делать короткие быстрые рывки, затем более длительные ускорения, например при пробегании поворотов круговой дорожки школьной площадки. Готовя старших школьников к контрольным соревнованиям, можно ориентироваться на данные табл. 5.

Приведенные показатели так же, как у девушек, следует считать ориентировочными. Для каждой школы должны быть составлены свои показатели с учетом реального уровня результатов, которые показывают учащиеся на уроках

Таблица 5

Оценка результатов контрольных соревнований (прикидок)

Дистанции (м)	IX класс			X класс		
	удовл.	хор.	отл.	удовл.	хор.	отл.
30 (с хода)	4,3	4,0	3,8	4,2	3,9	3,6
30 (со старта)	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4
100	15,5	14,9	14,5	15,0	14,5	14,2
500	1,50	1,45	1,40	1,45	1,40	1,35
1000	3,40	3,30	3,20	3,35	3,30	3,25
1500	6,40	6,00	5,20	6,00	5,30	5,00
3000	17,00	16,00	15,00	16,30	15,00	13,00
6000	35,00	32,00	29,00	33,00	30,00	27,00

физической культуры. Например, для учащихся школ № 158, 161, 167 Москвы, № 7, 24 г. Чернигова, где проводилась работа по совершенствованию методики беговой подготовки школьников, они легко выполняемы. Названные школы занимают призовые места на всех районных и городских соревнованиях по бегу. Но для других школ, особенно северных и высокогорных районов страны, они, возможно, несколько высоки.

Сопоставляя результаты школьников с нормативами ГТО, учитель должен определить, нет ли отставания в беговой подготовке, а если есть,

духе, но и зимой в зале. Только при этом условии ученики легко справятся с требованиями учебных нормативов и норм комплекса ГТО.

В IX и X классах на уроках рекомендуется выполнять различные беговые и прыжковые упражнения. В зависимости от подготовленности их могут использовать и юноши, и девушки. Наиболее сложные упражнения в занятиях с девушками не применяют. Меньше у девушек и количество повторений упражнений.

Вот примерные беговые упражнения.

1. Бег на месте с высоким подниманием



Бег на выносливость, легкоатлетические кроссы являются отличной формой подготовки старшеклассников и «службе» в Вооруженных Силах СССР. Фото В. Волкова

то по какому бегу: скоростному или на выносливость. Определив это, он соответственно должен внести коррективы и интенсифицировать занятия. Особое внимание надо уделять отстающим школьникам. Им необходимо давать специальные домашние задания: выполнять ежедневно прыжковые упражнения (см. далее), совершать пробежки в свободное от уроков время, делать дыхательную гимнастику. Как показала практика, двух-трех месяцев таких занятий для большинства отстающих школьников достаточно, чтобы подтянуться до уровня средних учеников. Хорошо успевающим следует рекомендовать выработать у себя привычку к занятиям оздоровительным бегом не реже 2—4 раз в неделю. Бегать можно утром или вечером по 20—30 мин., в выходные дни — дольше.

В связи с тем что в новой программе значительно увеличены дистанции бега, перед учителями многих школ, особенно городских, встал вопрос о необходимости подготовки соответствующих дистанций вблизи школы. Школьникам ведь не интересно бегать десятки раз вокруг маленькой площадки. По возможности нужно проложить круговые дистанции не короче 300—400 м.

Заниматься с учащимися бегом надо в течение круглого года, и не только на открытом воз-

бедра (руки опущены, на поясе, на бедрах, за спиной).

2. Сидя на скамейке, стоя с наклоном туловища вперед — работа рук в убыстряемом темпе.

3. Бег на месте с работой рук в темпе до 4 шагов в 1 сек.

4. Бег в упоре стоя — в высоком темпе, с постепенным снижением точки опоры.

5. Специальные беговые упражнения — сменяющий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с высоким подниманием бедра и последующим «выхлестом» голени и т. п. (по 20—30 м в разном темпе).

6. Бег на месте в максимальном темпе, с последующим рывком вперед.

7. Бег на месте с противодействием партнера продвижению вперед.

8. Старты из положения лежа, сидя, из полуприседа, упора лежа, упора лежа сзади и др. — по словесной команде, хлопку, свистку (выполнять старт только на указанный сигнал, на остальные не реагировать).

9. Эстафетный бег по кругу, встречный, с переноской предметов.

10. Бег под уклон и в гору (от 2° до 10°).

11. Бег с гандикапом.

12. Бег через мячи, препятствия высотой 15—25 см.

13. Бег на месте, с продвижением вперед, с преодолением сопротивления резинового бинта.

14. Бег в чередовании с разными прыжками.

15. Бег наперегонки.

16. Бег левым (правым) боком вперед, правая (левая) скрестно впереди, сзади левой (правой).

17. Бег спиной вперед.

Из прыжковых особенно полезны упражнения типа многоскоков. Они по своей структуре весьма близки к беговым движениям, но оказывают более сильное тренирующее воздействие, развивая необходимые скоростно-силовые качества. Рекомендуем в связи с этим такие упражнения:

1. Бег прыжками (многоскоки) — 2—3 серии, продолжительность каждой по 40—50 сек.

2. Бег скачками (прыжки на одной, без подтягивания и с подтягиванием толчковой ноги).

3. Бег на прямых ногах — только за счет разгибания стопы.

4. Прыжки с доставанием подвешенного мяча (ленточки).

5. Прыжки со сменой ног во время полета (в прыжковую яму).

6. Спрыгивание вниз и следующее сразу же за ним выпрыгивание вверх.

7. Прыжки через гимнастическую скамейку толчком обеих ног или одной.

8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.

9. Прыжки в длину с места — одинарный, тройной, пятерной, десятерной.

10. Прыжки толчком двух ног — двойной, тройной, пятерной.

11. Прыжки с ноги на ногу (вперед) с большим наклоном тела.

12. В положении глубокого выпада быстрая смена ног прыжками.

13. Прыжки с места толчком двух ног, с сопротивлением натягиваемого партнером резинового бинта.

14. Прыжки со скакалкой в темпе 130—135 раз в 1 мин., с последующим убыстрением темпа.

15. Подбрасывание набивного мяча вверх с выпрыгиванием из полуприседа.

В каждый урок желательно включать по 5—6 беговых и прыжковых упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, с целью повышения темпа и увеличения длины шагов.

В заключение даем примерное распределение учебного материала по урокам.

IX класс (дистанция бега: первая цифра — для юношей, вторая — для девушек).

Урок 1. Бег в чередовании с ходьбой 3—2 км.

Урок 2. Бег 2×60 м. Старт в эстафетном беге. Старт лежа. Бег в чередовании с ходьбой 4—3 км.

Урок 3. Бег 4×60 м. Бег в чередовании с ходьбой 5—4 км. Юноши: старт лежа.

Урок 4. Старт в эстафетном беге. Бег 3—2 км.

Урок 5. Бег 4—3 км. Юноши: старт лежа (оценка усвоения).

Урок 6. Старт в эстафетном беге (оценка

усвоения). Юноши: преодоление рва, пробежание по бревну. Бег 4—3 км.

Урок 7. Бег 5—4 км. Юноши: преодоление забора. Бег 2×100 м.

Урок 8. Бег 5—4 км. Юноши: преодоление забора.

Урок 9. Бег 3×200—150 м. Юноши — пробежание полосы препятствий.

Урок 10. Бег 3×300—200 м (интенсивность на 15—20 % ниже соревновательной). Юноши: пробежание полосы препятствий.

Урок 11. Бег 2×500—400 м (интенсивность на 15—20 % ниже соревновательной). Юноши: пробежание полосы препятствий.

Урок 12. Бег 3—2 км (контрольное соревнование).

Урок 13. Бег 2×800—600 м (интенсивность на 15—20 % ниже соревновательной).

Урок 14. Переменный бег 2—1,5 км. Юноши: совершенствование в пробежании полосы препятствий (по элементам).

Урок 15. Бег 2×800—600 м. Юноши: преодоление препятствий (оценка усвоения).

Урок 16. Бег 2×100 м. Юноши: преодоление полосы препятствий (на скорость). Переменный бег 2—1,5 км.

Урок 17. Бег 2×100 м. Юноши: преодоление полосы препятствий (на скорость). Бег 3—2 км с околосоревновательной скоростью.

Урок 18. Бег 100 м (контрольное соревнование). Юноши: полоса препятствий. Переменный бег 3—2 км.

Урок 19. Переменный бег 3—2 км. Юноши: полоса препятствий (контрольное соревнование).

Урок 20. Бег 3—2 км (контрольное соревнование).

X класс

Урок 1. Бег в чередовании с ходьбой 3—2 км.

Урок 2. Бег 2×60 м. Финиширование при беге на короткие дистанции. Бег в чередовании с ходьбой 4—3 км.

Урок 3. Бег 4×60 м. Финиширование при беге на короткие дистанции. Бег в чередовании с ходьбой 5—4 км.

Урок 4. Бег 2×100 м. Финиширование при беге на короткие дистанции (оценка усвоения). Бег 3—2 км.

Урок 5. Бег 4×30 м с хода. Бег 4—3 км. Юноши: пробежание лабиринта.

Урок 6. Финиширование при беге на длинные дистанции. Бег 4—3 км.

Урок 7. Бег 5—4 км. Старты, ускорения. Юноши: пробежание лабиринта (оценка усвоения).

Урок 8. Бег 2×100 м. Финиширование при беге на длинные дистанции. Бег 5—4 км.

Урок 9. Бег 3×200—150 м (интенсивность на 15—20 % ниже соревновательной). Юноши: пробежание полосы препятствий.

Урок 10. Финиширование при беге на средние дистанции. Бег 2—3×300—200 м.

Урок 11. Бег 2×600—400 м (интенсивность на 15—20 % ниже соревновательной). Юноши: пробежание полосы препятствий.

Урок 12. Бег 3—2 км (контрольное соревнование).

Урок 13. Бег 2×800—600 м (интенсивность на 15—20 % ниже соревновательной). Юноши: пробежание полосы препятствий (на технику).

Урок 14. Переменный бег 2—1,5 км. Юноши: пробегание полосы препятствий (на скорость).

Урок 15. Бег 2—3×800—600 м (интенсивность на 15—20 % ниже соревновательной).

Урок 16. Бег 2×100 м, переменный бег 3—2 км.

Урок 17. Переменный бег 3,5—2,5 км. Юноши: пробегание полосы препятствий (контрольное соревнование).

Урок 18. Бег 3×100 м. Переменный бег 2—1,5 км.

Урок 19. Бег 100 м (контрольное соревнование). Переменный бег 3—2 км.

Урок 20. Бег 3—2 км (контрольное соревнование).

г. п. БОГДАНОВ,
НИИ физиологии детей и подростков
АПН СССР

л. м. КУЗЕМО,
Черниговский педагогический институт

В основном уроки легкой атлетики проходят на открытых площадках. Но в случае ненастной погоды, особенно в северных районах страны, нередко возникает потребность перенести урок в спортивный зал.

Однако здесь учителя физической культуры, как правило, сталкиваются с определенными трудностями. Одни из них обусловлены ограниченными возможностями школьных спортивных залов, другие — недостаточным количеством специального и приспособленного к условиям зала легкоатлетического инвентаря и оборудования.

Многолетний опыт использования нестандартных массовых универсальных гимнастических снарядов (МУГС) в средней школе № 58 г. Воронежа (о нем рассказывалось в статьях, опубликованных в № 11, 1978; № 11, 1982; № 10, 1984 журнала «Физическая культура в школе») показал, что возможность широкого комбинирования различных вариантов этих снарядов, их высокая пропускная способность и доступность для всех возрастных групп учащихся обеспечивают успешное освоение школьниками целого ряда легкоатлетических упражнений.

Если на одном из уроков в V классе учитель планирует прохождение двух видов легкой атлетики (например, метание и прыжки в высоту), то целесообразно, используя сменный и групповой способы, организовать прохождение учебного материала следующим образом. В основной части урока для освоения техники метания теннисного мяча в цель на противоположных границах зала (верхней и нижней) закрепляются по два каната один над другим в одной плоскости — первый на высоте 2 м, второй — 1,3 м. На канаты через равные интервалы навешиваются щиты-мишени (80×90 см).

Занимающиеся размещаются по группам напротив своих мишеней (рис. 1). Так как метание осуществляется в двух направлениях, группу мальчиков (девочек) можно разделить на 4 подгруппы. По команде учителя учащиеся по-

Уроки легкой атлетики с применением МУГСов

Легкоатлетические упражнения составляют важный раздел учебной программы, и от степени их освоения во многом зависит дальнейшее совершенствование физической и технической подготовленности школьников.

