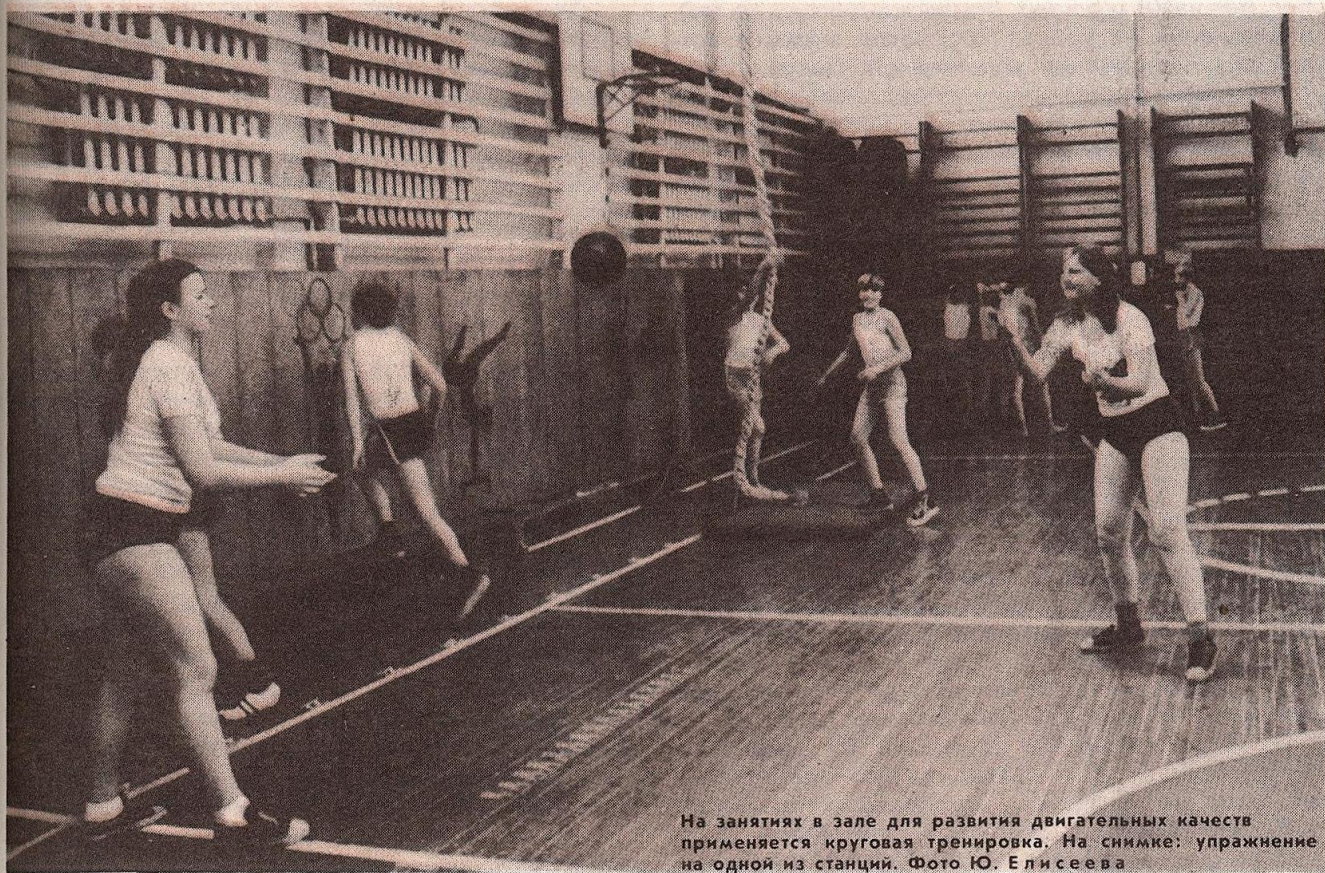


Физическая подготовка девушек IX—X классов

Обследования физической подготовленности девушек IX—X классов показывают, что более чем у трети из них уровень физической подготовленности ниже требований, предъявляемых учебной программой и нормативами ГТО. Особенно это проявляется в видах, требующих

Мы поставили перед собой задачу: найти пути (при двух уроках в неделю) значительно повысить уровень развития быстроты и выносливости у девушек старших классов. В течение двух лет мы вели специальную исследовательскую работу, на основе результатов которой предлагаем следующие рекомендации.

С самого начала учебного года в IX классе все внимание должно быть сосредоточено на создании базы для развития всех двигательных качеств. Такой базой является общая выносливость, или определенный уровень работоспособности к выполнению работы умеренной интенсивности. При этом следует применять упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, особенно на мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Упражнения могут быть как многостороннего, так и избирательного воздействия. Обязательным условием должно быть дозиро-



На занятиях в зале для развития двигательных качеств применяется круговая тренировка. На снимке: упражнение на одной из станций. Фото Ю. Елисеева

развития быстроты движений, скоростной и силовой выносливости.

Чем это объясняется? Старшеклассницы вследствие чрезмерной загруженности домашними заданиями по разным учебным предметам не могут уделить достаточно времени физическим упражнениям и к тому же недостаточно приучены к этому. Кроме того, в этом возрасте у девушек прирост массы тела превалирует над приростами двигательных качеств (поэтому становится труднее выполнять ряд упражнений), снижается абсолютный уровень показателей уровня развития некоторых качеств, особенно быстроты циклических движений, скорости двигательной реакции, а у некоторых девушек и выносливости.

вание нагрузок на аэробном уровне. Это значит, что упражнения должны быть достаточно продолжительными, но умеренно интенсивными. Более всего этим требованиям отвечает ходьба в чередовании с бегом (смешанное передвижение), равномерный медленный бег (трусцой), передвижение на лыжах, различного рода гимнастические упражнения и подвижные игры.

Медленный бег надо начинать с 1—1,5 км и постепенно доводить до 3—4 км. Вполне допустимо менее подготовленным бег заменять ходьбой. В конце осеннего периода вся группа девушек перейдет на бег (как это было в нашем опыте). Однако в тех случаях, когда темп бега оказывается слишком высок и срывается дыхание или устают ноги, девушки опять могут

Класс	Уровни подготовленности	Время (с) пробегания каждых 100 м при интенсивности относительно максимальной (в %), определяемой по тесту «бег на 30 м с хода»:						
		90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	60 %	50 %
IX	ниже среднего	19,3	20,2	21,6	23,0	24,6	29,4	34,9
	средний	18,5	19,6	20,8	22,2	23,8	27,8	33,3
	выше среднего	17,7	18,8	20,0	21,4	23,0	26,2	31,6
X	ниже среднего	18,5	19,6	20,4	22,1	23,7	27,3	33,1
	средний	18,1	19,2	20,0	21,7	23,3	26,5	32,5
	выше среднего	17,7	18,8	19,6	21,3	22,9	26,1	31,5

перейти на ходьбу — для кратковременного активного отдыха.

Уже на этом этапе большое значение в занятиях имеет индивидуализация в дозировании нагрузок. Индивидуальный подход основывается на результатах оценки их физической подготовленности с помощью тестов (шестиминутный бег, бег на 30 м с хода, прыжки в длину с места), наблюдений на уроках и опросов о самочувствии при выполнении упражнений. По результатам тестирования мы определили уровни: средний, выше среднего и ниже среднего. В зависимости от этого и решали вопрос, с каких нагрузок начинать работу. По степени трудности все виды ходьбы и бега расположили в следующей последовательности:

1. Ходьба равномерная умеренной интенсивности.
2. Смешанное передвижение — с превалярованием ходьбы, с примерно равным соотношением ходьбы и бега, с превалярованием бега.
3. Длительный бег умеренной интенсивности.
4. Повторный бег большой интенсивности (примерно 60 % от максимума) на коротких отрезках и на средних.
5. Повторный бег субмаксимальной интенсивности на коротких отрезках.
6. Переменный бег большой (короткие отрезки) и умеренной интенсивности с превалярованием последней.
7. Повторный бег большой (соревновательной) интенсивности на длинных отрезках.
8. Переменный бег большой и умеренной интенсивности с превалярованием первой — на средних отрезках, на больших отрезках.
9. Равномерный бег большой (соревновательной) интенсивности на дистанциях, примерно равных соревновательной.

Таким образом, начинали с упражнений

умеренной интенсивности. Почему? Во-первых, поскольку они достаточно длительны, дыхание и частота пульса успевают стабилизироваться на определенном уровне и возникает согласованное взаимодействие всех важнейших физиологических систем организма. Организм начинает адаптироваться к нагрузкам. Во-вторых, при длительной работе умеренной интенсивности образование энергии происходит преимущественно за счет жиров, а это очень важно в том отношении, что способствует снижению неактивной части массы тела или, попросту говоря, препятствует излишнему жиरोобразованию. Этому же способствует включение в уроки специальных дыхательных упражнений (в том числе и с целью использования их в течение всего дня). Задания в ходьбе и беге выполнялись несколькими группами по подготовленности. В каждой назначался лидер.

В каждом уроке, в конце основной части, выполнялся комплекс упражнений, содержание которых периодически менялось. В качестве примера приводим один из комплексов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с опорой бедрами на бревно (низкое); бег в упоре стоя; лазанье по канату в 3 приема; равновесие на правой и левой ноге; лежа на спине, одновременно поднять руки и ноги; кувырки вперед и назад; прыжки через скакалку в темпе 130—140 в мин.

Параллельно с развитием выносливости мы развивали максимальную быстроту движений. Упражнения, применяемые с этой целью, кратковременны и, хотя выполняются с максимальным напряжением сил, не успевают вызвать значительные сдвиги в деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Суммарный объем нагрузки также не слишком велик. Но упражнения этого назначения чрезвычайно

Таблица 2

Класс	Уровни подготовленности	Время (с) прохождения на лыжах каждых 100 м при интенсивности хода относительно максимальной (в %), определяемой по тесту «30 м на лыжах с хода»:						
		90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	60 %	50 %
IX	ниже среднего	23,7	25,0	26,5	28,2	30,1	35,3	42,0
	средний	22,2	23,5	25,0	26,7	28,6	33,3	40,0
	выше среднего	20,7	22,0	23,5	25,2	27,1	31,3	38,0
X	ниже среднего	23,3	24,8	25,9	27,8	29,3	34,3	40,5
	средний	21,8	23,3	24,4	26,3	27,8	32,3	38,5
	выше среднего	20,3	21,8	22,9	24,8	26,3	30,3	36,5

полезны и необходимы. Они готовят организм к экстремальным напряжениям, создавая запас надежности, способности противостоять сильным внешним воздействиям. Регулярно, в каждом уроке, проводился бег с ускорениями в максимальном темпе, бег на месте в максимальном темпе, движения согнутыми руками в высоком темпе, старты из различных положений, бег под уклон, многоскоки, игры «День и ночь», «Перебежки с выручкой», «Падающая палка», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Перемена мест» и др. Интересно, что игры, казалось бы, занимательные только для младших школьников, с большим оживлением воспринимались и девушками. Поэтому рекомендуем в целях повышения эмоционального состояния девушек в занятиях с ними регулярно использовать любые, даже самые простые, игры.

Раздельное развитие выносливости и быстроты методом избирательного воздействия на эти качества сочеталось с развитием скоростной выносливости (необходимой для непосредственной подготовки к сдаче норм ГТО по бегу на 500 м и лыжным гонкам на 3 км) методом целостного воздействия. Бег на 500 м требует развития специальной скоростной выносливости на уровне выше критических нагрузок (критической скоростью называют такую, при которой потребление кислорода организмом достигает максимума). Это достигается постепенным переходом от экстенсивных нагрузок (длительных, но с невысокой скоростью) к интенсивным. Как осуществлять такой переход? Сначала путем сокращения длительности бега, но повышения его скорости, далее применением повторных и переменных нагрузок субмаксимальной интенсивности (60—90 % от максимума).

Какие отрезки предпочтительнее использовать при повторном беге?

Чтобы найти ответ на этот вопрос, мы провели эксперимент, в котором участвовали две группы девушек. В занятиях с первой группой использовался преимущественно бег на коротких отрезках — до 120 м с интенсивностью до 90 % от максимума (определялся по результатам бега на 30 м с хода). Вторая группа пробегала преимущественно средние и длинные отрезки — 150—300 м с интенсивностью до 75 % от максимума. Таким образом, в первом случае применялись нагрузки первого диапазона зоны субмаксимальной интенсивности (75—90 %), а во втором — второго диапазона (60—75 %). Общее количество выполняемой работы было одинаковым.

В результате было установлено, что применение коротких отрезков с относительно высокой скоростью дает лучшие приросты в беге на короткие дистанции — 30—60 м — и в прыжках в длину и высоту с места, а применение средних и длинных отрезков — лучшие приросты результатов в беге на средние и длинные дистанции (измерения проводились на дистанциях 100, 500, 1200 и 2400 м). Когда же были подведены окончательные итоги после двух лет занятий, то оказалось, что девушки из второй группы имеют преимущество почти по всем показателям. Таким образом, эффект

достигается больший, если в повторном беге при занятиях с девушками превалируют средние и длинные отрезки. Работа на длинных отрезках и более нагрузочна, и более эффективна. А еще очень важно, что она требует меньше времени. Однако надо принимать во внимание и уровень подготовленности школьниц. Ориентировочные данные для дозирования беговых нагрузок приведены в табл. 1.

Когда уроки стали проводиться в зале, для развития выносливости и других двигательных качеств использовалась круговая тренировка. Были составлены комплексы из 7 упражнений — «станций». Первыми выполнялись упражнения скоростно-силового характера, повышающие пульс до 170—190 уд/мин, затем — на гибкость и расслабление, в конце — прыжки со скакалкой (130—140 в мин.) или другие прыжковые упражнения.

В занятиях на лыжах также включалось повторное прохождение отрезков (скорость их преодоления рассчитывалась ориентировочно по данным табл. 2.).

В результате работы по нашей методике 90 % девушек из группы, в которой применялся бег на коротких отрезках, сдали нормы ГТО, из них 26 % — на золотой значок. В группе, тренировавшейся на средних и длинных отрезках, нормы ГТО сдали 97 % учащихся, в том числе 28 % — на золотой значок. Таким образом, 80—90 % старшеклассниц, сдавших нормы ГТО, — вполне реальный показатель, достигаемый целенаправленной работой, методика которой раскрыта в этой статье.

Л. М. КУЗЕМКО, преподаватель кафедры легкой атлетики Черниговского педагогического института им. Т. Г. Шевченко
Р. Т. БОРОДАЙ, учитель физической культуры, средняя школа № 7, г. Чернигов

Вести с мест

Подведены итоги социалистического соревнования детско-юношеских спортивных школ Пермской области за 1982 г. В нем приняли участие 75 школ. Первое место седьмой год подряд заняла Чусовская детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, второе и третье места — соответственно ДЮСШ Дзержинского района Перми и пермского спортивного клуба «Звезда».

Слава Чусовской ДЮСШ давно перешагнула границы области. Ее воспитанники — горнолыжники и саночники — постоянные победители и призеры крупных соревнований не только в нашей стране, но и за рубежом.

Прошедший зимний сезон принес немало приятных известий руководству школы, тренерам, всем учащимся — а их на двух отделениях занимается свыше 400 человек. Успешные выступления чусовских горнолыжников и саночников принесли по-настоящему ощутимые результаты. Такого еще в школе не бывало — 11 ее воспитанников выполнили нормативы мастера спорта СССР.

Это лишь немногие факты наполненной событиями жизни спортивной школы, руководит которой заслуженный работник культуры РСФСР Л. Д. Постников.