ББК 731 К 59

ВМКозлов ПГТБогданов

# спортивный час школьника

Комоа І. N.. Бегданвв Г. П. К 59 Спортивный час шмольнниа (для учащихся IV—VIII классов).— М.: Фиамультура н спорт, 1985.—32 с, ил.

Даются рекомендации по организации и проведению спортивного часа • любое время года. Брошюра адресована школьникам IV—VIII классе» к родителям.

UI10M0M-W1

**К**—СИ(И)—К

**ББН** 73.\* 971.М1

© Издательство «Физкультура м спорт», 1?85 г.

Валентин Иванович Карлов Георгий Павлович Бсдамсе

СПОРТИВНЫЙ ЧАС ШКОЛЬНИКА

Заведующая редакцией Л. И. **Куяешева.** Р«дакюр Л. А. Кирюхнна. Художник Б. И. Жутовсими. Художественный редактор Ю. В. Арчыг\*льсинй. ТехническиВ редактор Е. И. Бяння». Корректор З. Г. Самыйкннв.

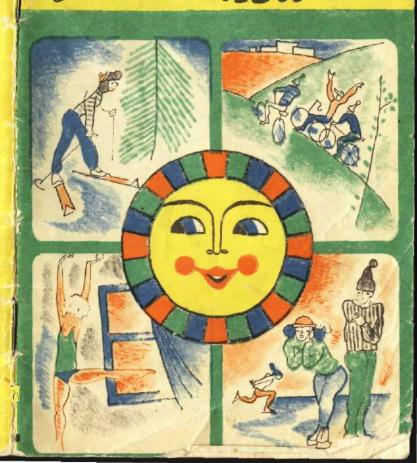
Сдано · набор 25.10.84. Подписано н печати 34.05.84, А 08951. Формат 70ХЮ/». Бумага офс Гарнитура «Журнальная рубленая». Офсетная печать. Усл. п. л. 1,17. Уел. кр.-отт. 4,68. Уч.-изд. л. 1,84. Тираж 200 000 экз. Иэдат. № 7538. Зек. 1092. Цен» 20 коп.

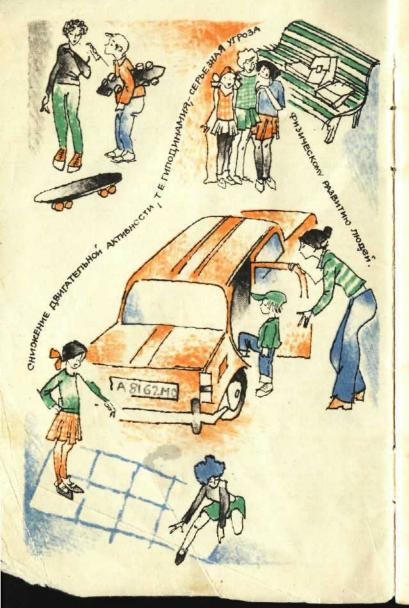




Орден\* «Знак Почета» издательство • Физкультура и спорти Государственного комитета СССР по делам "здатеАств, поли графин и книжной торговли. 101421, Москва, КаляеТская ул., 27. Типография издательства «Калининградская правда», 336000, Калининград обл., ул. Карла Маркса. 18.

# спортивный час школьника





### ЧТО ТАКОЕ СПОРТИВНЫЙ ЧАС!

Юный друг! Здоровье людей, и особенно подрастающего поколения, является национальным богатством. Оно составляет одну из основ благосостояния социалистического общества. Поэтому надо, как было сказано на июньском (1983 г.) Пленуме ЦК КПСС, чтобы «каждый смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке».

Современный образ жизни значительно изменил характер труда. Академик А. И. Берг посчитал, что из всей энергии, которая производилась и потреблялась на Земле в середине прошлого века, 96% приходилось на долю мышечной силы и лишь 4% — на долю различных механизмов. В XX столетии в общем энергетическом балансе энергия. производимая мышцами, составляет всего 1%. С одной стороны, это хорошо. Но вместе с тем исследования ученых показали, что снижение двигательной активности, т. е. гиподинамия, — серьезная угроза физического развития людей. Малоподвижные дети и подростки владеют меньшими объемом двигательных навыков, силой и выносливостью. Поэтому ты должен научиться преодолевать гиподинамию и развивать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

Спортивный час — это примерно то время, которое каждый мальчик и каждая девочка должны уделять физическим упражнениям ежедневно. Для тех ребят, которые помимо уроков физической культуры еще и занимаются спортом два-три раза в неделю в секции или спортивной школе, самостоятельные занятия обычно не нужны (за исключением летних каникул). Для остальных же, особенно для тех, кто по тем или иным причинам отстал от класса по уровню физической подготовленности, такие регулярные самостоятельные занятия совершенно необходимы.

Где н когда заниматься! Лучшее место — близко расположенный сквер или парк. До него и обратно бегут трусцой, в самом сквере (парке) делают гимнастические упражнения, бегают, играют в мяч. Можно упражняться и во- дворе дома, и на физкультурной площадке ЖЭКа. В этом случае пробежки делают по тротуару вокруг жилого массива, следя за тем, чтобы не мешать прохожим, а перебегая улицу. не попасть под машину. Тут нужна особая осторожность! При плохой погоде (дождь, слякоть, сильный мороз) заниматься можно и дома, ограничиваясь бегом на месте, поскоками, гимнастикой. Помни, что занятия на открытом воздухе во много раз полезнее и приятнее. Поэтому лучше заниматься хоть и не долго, но на свежем воздухе, чем более длительное время дома.



Заниматься можно в любые дни недели, за исключением тех, когда была большая нагрузка на уроке физической культуры в школе. Очень удобны — воскресенье и, конечно, все каникулы.

Лучшее время — через час после обеда или после приготовления уроков. Весной и летом можно успеть позаниматься и в утренние часы — это самое подходящее время. Но чтобы пораньше встать, надо и пораньше лечь спать. Это потом войдет в привычку. Но если ты предпочитаешь заниматься вечером, то заканчивай упражнения не позже чем за полтора-два часа до сна.

Гигиена и самоконтроль. Внимательно следи за своим самочувствием. Физические упражнения оказывают значи-

тельную нагрузку на весь организм, и в первую очередь на сердце. Нужно постепенно приучать себя к длительной и интенсивной работе. Тебе необходимо побывать у школьного врача или в поликлинике и проверить состояние здоровья. К врачу надо немедленно обращаться во всех случаях, если почувствуешь ухудшение самочувствия. Если оно в течение двух-трех дней не улучшится, надо прекратить занятия и ограничиться только утренней гимнастикой и прогулками, следуя также указаниям врача.

Помни, что обязательный спутник нагрузок — утомление. Не бойся его: без утомления нет никакой работы. Оно-то и вырабатывает в человеке выносливость. Но утомления

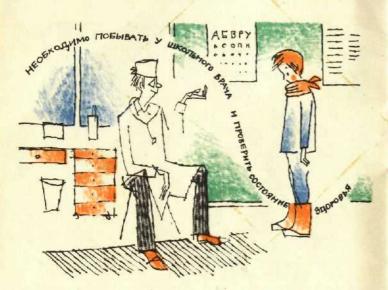


ние не должно быть чрезмерным. Выделяют такие степени утомления: легкая — самочувствие хорошее, работу выполнять не трудно, только немного краснеет лицо и слегка учашается дыхание: средняя самочувствие хорошее, но возникает и постепенно нарастает усталость мышц, при длительной работе скорость начинает постепенно снижаться, лицо краснеет, дыхание учащается; большая — работу выполнять трудно, снижается скорость, лицо сильно краснеет, дыхание частое, постепенно движения становятся несколько скованными, может возникнуть боль в ногах и спине; чрезмерная — продолжать работу очень трудно, скорость резко снижается, движения стакоординироновятся менее

ванными, дыхание на пределе, лицо может резко покраснеть или, наоборот, побледнеть. Доводить себя физическими упражнениями до большой и чрезмерной степени утомления ни а коем случае не разрешается: это крайне неб1ггоприятно сказывается на здоровье. Интенсивная нагрузка должна быть очень кратковременной, после нее должен быть достаточный отдых.

Нельзя заниматься бегом и другими упражнениями натощак или сразу после еды: это может привести к заболеваниям желудка и печени.

Большую часть бега следует проводить на мягком грунте. При длительном беге на жестком грунте, например на асфальтированных дорожках, возникают боли в мышцах



передней части голени. Такие боли могут появиться и при недостаточном разогреве мышц, поэтому возьми за правило всегда делать разминку, а в конце занятия — упражнения для расслабления мышц.

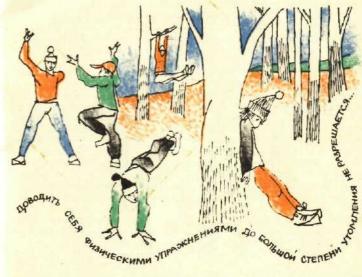
Одеваться надо как можно легче: это полезно для закаливания организма. В теплое время достаточно надеть легкий тренировочный костюм (место брюк можешь надеть шорты), в белее холодное время надо одеваться в соответствии с темпър??/рой воздуха, а в случае необходимости и воспользоваться теплым нижним бельем. Лучшая обувь — кроссовки, кеды.

Придя **после** занятия домой, прими теплый душ. Однако помни: если ты пришел с мороза, то следует подождать 10—15 мин, так как резкая смена температур может привести к перебоям работы сердца. И ни в коем случае не пей ни слишком горячей, ни слишком холодной воды.

Малейшие потертости ног надо сразу же смазать «зеленкой».

Как строить занятия! Заниматься физическими упражнениями следует регулярно, придерживаясь составленного тобой расписания. Его можно менять: летом одно, осенью и весной другое, зимой третье. Но делать это часто не следует. Если почему-нибудь будет перерыв, скажем из-за болезни, перед возобновлением занятий побывай у врача.

Спортивный час начинай общей разминкой, состоящей



из постепенно убыстряемой ходьбы, легкого бега и трехчетырех гимнастических упражнений: приседаний, наклонов и вращений туловища и различных движений руками. Это будет вводной частью занятия. Ее задача — подготовить организм к предстоящей нагрузке.

В основной части занятия главное внимание уделяй развитию точности и согласованности движений (т. е. ловкости), а также силы, быстроты, выносливости, гибкости, умению расслаблять мышцы. Если учитель физкультуры дает домашнее задание, обязательно выполняй его. Обычно упражнения проделывают в такой последовательности: сначала, на свежие силы, разучивают новые элементы техники

движений, например упражнения со скакалкой, шаги разбега при метаниях (если это входит в домашнее задание): затем переходят к упражнениям для развития быстроты (например, бег с ускорениями); после этого приступают к скоростко-силовым упражнениям: прыжкам, метаниям и др. Последними выполняют упражнения для развития силовой. скоростной и общей выносливости. Силовую выносливость развивают такими упражнениями, как приседания, подтягивания на перекладине, бег в гору, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; скоростную выносливость — повторным пробеганием отрезков дистанции (с отдыхом между повторениями), стараясь от начала до конца сохранить постоянную

|              |   | -     | в ыжок в длину с места (см) | 153   163   131   141   163   173   148   158   1 | 1 174 184 155 165 175<br>1 00 188 198 158 168 178 | 193   206   160   171 | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа<br>(количество сгибаний) | 15 23 4 7 10 15 25 14 8 12 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 | 22 29 4 8 |
|--------------|---|-------|-----------------------------|---|---|-----------------------|--|---|-----------|
| B<br>B<br>D. | X | 4   5 | (e)                         | L'S fimi  | mrof<br>ZZZ                                       | 7                     | _ < da_<br>  < da_<br>  NH _ B,                                    | 000   | ^<br>ОО(  |
|              | K | 2     | Бег на 20 м с ходу (c)      | m'm'  |   | 1,14                  | -3 <b>j</b> -  | - LAIN<br>« О Ц   | 000       |
|              |   | m     |                             | 3,7   |   | -                     |  | 8 <b>8</b> 9  |           |

скорость; общую выносливость — спортивной ходьбой, длительным равномерным бегом, прогулками на лыжах и тому подобными упражнениями. Упражнения на гибкость можно начинать только после того, как мышцы хорошо разогреты.

В конце занятия сделай несколько упражнений на расслабление — потряхиваний руками и ногами и несколько минут побегай легкой трусцой или спокойно походи.

Оцени свои возможности. Приступая к занятиям, оцени свои физические возможности, или, как говорят, определи уровень своей физической подготовленности. Существуют тесты — простые упражнения, с помощью которых можно узнать, насколько развиты у тебя сила, быстрота, выносливость и другие качества. Вот четыре основных теста:

Бег на 20 м с ходу. Отмерь 20 м. Попроси у учителя секундомер и пригласи с собой товарищей. Один должен давать отмашку рукой или флажком в тот момент, когда ты пробегаешь отметку начала отрезка 20 м, а второй засекать время на финише. Для того чтобы набрать скорость, нужно не менее 30 м, но не больше 40 м. Свой результат оцени по приведенной ниже таблице.

Прыжок • длину с места. Один прыгает, другой отмечает место приземления (по следу пяток). Если прыгаешь в песок, то место приземления можно видеть и без помощи товарища. Сгибание и разгибание рук упоре лежа (с опорой на скамейку высотой 20 см). Четко фиксируй тело в прямом положении и при сгибании рук обязательно касайся грудью скамейки. Считай число повторений упражнения.

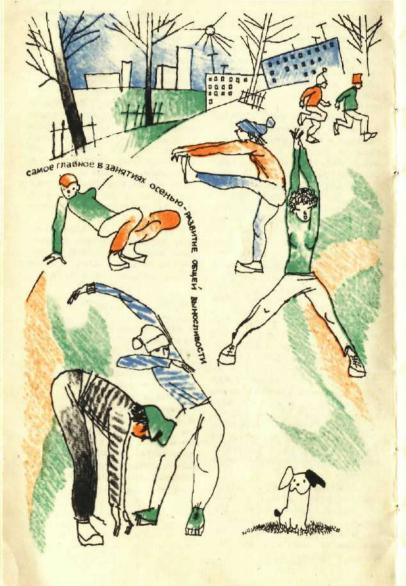
Шестиминутный **бег.** Круговую дорожку размечают через каждые 10 м. Начинай бежать в умеренном равномерном темпе, стараясь сохранить его до конца бега. Считай количество полных кругов и дополнительное число метров от стартовой черты до того места, где ты остановился по истечении 6 мин.

Если хочешь определить свой средний уровень физической подготовленности, то сложи все четыре оценки, а затем сумму раздели на четыре, на-3+3+4+4

пример:——= 3,5.

В данном примере физическая подготовленность выше средней; хорошо развита общая и силовая выносливость, а быстрота и скоростно-силовые качества — удовлетворительно.

Часто проводить такие испытания не нужно — различия в результатах будут невелики. Но в сентябре, ноябре, апреле и июне (или июле) хотя бы три теста (исключая бег на 20 м, поскольку там нужен секундомер) провести необходимо.



#### ЗАНЯТИЯ ОСЕНЬЮ

Самое главное в занятиях осенью — развитие общей выносливости, т. е. способности длительное время выполнять упражнения и как можно меньше уставать. Это основа тренировки. Не обладая выносливостью, невозможно добиться высоких результатов ни в спорте, ни в труде. Лучшие средства — ходьба, бег трусцой, кроссы, езда на велосипеде, игра в футбол, баскетбол, общердзвивающие гимнастические упражнения.

Начинай со смешанного передвижения - ходьбы в сочетании с бегом. Спортивной ходьбе надо научиться. В результате большей длины шага. большего темпа (180-200 шагов в минуту, а при обычной — только 100—120) скорость при спортивной ходьбе в 2-2,5 раза больше, чем при обычной. Заметь: скороход ставит ногу на пятку и опорную ногу не сгибает; продвижение осуществляет за счет сильного толчка стопой сзади стоящей ноги; таз и бедро толчковой ноги выдвигает сильно вперед - это удлиняет шаг; руки его работают широко и поднимаются при движении вперед и назад высоко.

При беге трусцой ногу ставят больше на внешнюю сторону стопы, немного сгибают ее, амортизируя толчок,



и переходят на всю стопу. Необходимо активно выносить вперед бедро маховой ноги и выводить вперед таз. Самый важный момент — это быстрое отталкивание стопой.

При смешанном передвижении бег обычно вдвое быстрее ходьбы. На ходьбу переходи, когда хочешь немного передохнуть. Сколько идти и сколько бежать - это зависит от твоих физических возможностей. Важно преодолеть как можно большее расстояние, не обращая внимания на скорость. Скорость возрастет по мере роста тренированности. Начинай с 2-3 км, и через месяц преодолеешь до 7-8 км. Причем постепенно долю ходьбы сокращай, а бега — увеличивай.

Одновременно с развитием общей выносливости в этот период начинай работать над развитием быстроты. Делай такие упражнения: максимально быстрые движения руками, как при беге; максимально быстрый шаг на месте с упором руками о дерево, забор: беговые ускорения с места, с ходу (на фоне медленного бега), под небольшой уклон: быстрые маховые движения руками, как при бросках, и т. п.

Высокую скорость человек может поддерживать очень короткое время, поэтому все эти упражнения нужно выполнять не более 6—10 с после набора скорости. На максимальном уровне скорость поддерживают всего 3—4 с.

Обязательно включай в занятия скоростно-силовые упражнения: бег прыжками — многоскоки; взбегание по лестнице или на горку; выпрыгивание вверх с доставанием ветки дерева; прыжки в длину в яму с песком; метение малогомяча в цель и на дальность.

8 каждом занятии обязательно проделывай общеразви•ающне гимнастнчеекме упражнения, те, что применяют и в 
утренней гимнастике, но только в большем количестве и 
более разнообразные. Их лучше всего выполнять в начале 
занятия, после легкого, бега, 
причем в такой последовательности:

Потягивания, легкие вращения руками, головой, туловищем.

Упражнения для рук, ног, туловища, повышающие по-

движность в суставах: вращения руками вперед и назад с увеличивающейся амплитудой; мехи прямыми руками назад; махи прямой ногой вперед и назад, в сторону; выпады вперед и в стороны; круговые движения ногами: разведение прямых ног вперед и в стороны до положения «полушпагат»; наклоны туловища вперед и назад, медленно и быстро: наклон, прогибание и вращение туловища: наклоны туловища в стороны: повороты туловища направо и налево; круговые движения туловишем вправо и влево: вращения бедрами.

Упражнения на быстроту: быстрые движения согнутыми в локтях руками, как при беге (туловище слегка наклонить); бег на месте в максимальном темпе; имитация ударов боксера и т. п.

Силовые упражнения для ног, рук, спины, брюшного пресса, боковых мышц туловиша: приседание на одной ноге - «пистолет»; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на скамейку или на пол спереди и сзади: подтягивание в висе на перекладине; поднимание и опускание туловища в положении упора бедрами о скамейку; поднимание ног и туловища, лежа на спине; поднимание согнутых или прямых ног в положении виса на перекладине: поднимание правой и левой ноги в сторону.

Скоростно-силовые упражнения: поскоки, прыжки с места вверх и в длину с мягким приземлением; выпрыгивания

вверх из глубокого приседа; многоскоки на двух ногах поочередно или одновременно, на одной ноге.

С середины сентября начинай готовиться к соревнованиям по бегу на коротких (спринтерских) и кроссовых дистанциях. Для совершенствования техники бега регулярно включай в занятия такие упражнения: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег: маховые движения руками (быстро и энергично); бег в положении упора о дерево, забор: беговые движения ногами в положении лежа на спине: бег прыжками — многоскоки; скачки на одной ноге: бег под уклон и в гору; выпрыгивания вверх: махи прямой ногой вперед и назад.

При беге на короткие и средние дистанции ногу ставь с передней части стопы. Обязательно полностью распрямляй толчковую ногу, активно работай руками, высоко поднимай бедро маховой ноги, не напрягайся и беги свободно.

При беге на короткую дистанцию максимальную скорость повышай при повторном пробегании коротких отрезков (например, 8X10 м, 4X20 м, 3X30 м, 2X60 м), а также при ускорениях по прямой и на виражах. Спринтерскую выносливость, т. е. способность как можно дольше поддерживать максимальную скорость, развивают путем пробегания дистанции несколько больше соревновательной, например 100—120 м.

Готовиться к бегу на кроссовых дистанциях для сдачи норм ГТО нужно умело. Рекомендуется вначале пользоваться повторным и равномерным методами. Для повторного бега намечают отрезки, равные четверти или половине дистанции соревнований. Их пробегают 2—4 раза со скоростью на 10—20% меньше максимально возможной. Между повторениями делается отдых 2—4 мин. Пример такой тренировки: 3 раза по 150—200 м.

Пробегай также длинные отрезки, равные примерно половине - трем четвертям соревновательной дистанции, со скоростью меньше максимально возможной для данных отрезков, например 2 раза по 300-400 м. Правильно ли выбрана интенсивность усилий. можно судить по тому, как снижается пульс после пробегания отрезка. За первую минуту отдыха он должен уменьшиться не менее чем на треть и составлять 130—140 уд/мин, за 5 мин — не менее чем наполовину, а после окончания всего упражнения (серии) за 10 мин не менее чем на 70-75%.

При пробегании дистанций, примерно равных соревновательным, с относительно равномерной скоростью интенсивность усилий должка быть также значительно снижена по сравнению с соревновательной. Пробегать их часто с максимально возможной скоростью (соревновательной) не рекомендуется.

Октябрь — прекрасное время для кроссов. Еще сухо, но уже прохладно, и бежать легко. Выбери местность с



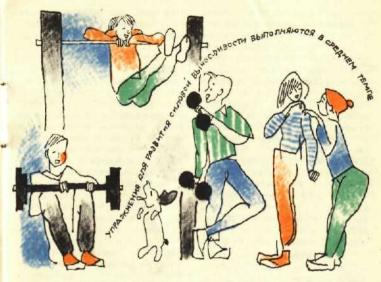
возможно более разнообразным рельефом, совершенствуй технику бега и преодоления препятствий в различных условиях. При беге в гору следует отталкиваться с носка, туловище сильнее наклонить вперед; при сбегании со склона — тело отклонить назад.

Через канавы, ручейки, лежащие предметы перепрыгивай • шаге. Более широкие и высоние предметы преодолевай прыжком согнувшись. По камням через ручей, по кочкам на болотистой местности передвигайся многоскоками. Через стволы, низкие заборы перебирайся наступая, с бокового разбега — прыжком перешагивая, можно с опорой на руку, С небольшой высоты спрыгивай сразу, с большой — предварительно присев, а с боль-

шого обрыва — сначала сев на край или даже повернувшись грудью и опершись на руки и повиснув на них.

Научись различать степени усилий. Бежать «слабо» это значит трусцой, менее чем в полсилы, с небольшим учашением дыхания: так можно несколько десятков минут, пульс при этом 140-150 уд/мин. Бежать «средне» — это вполсилы. дыхание усиливается 150 - 170умеренно, пульс уд/мин; с такой скоростью можно бежать до 10-15 мин. Бежать «сильно» — это когда равно примерно % усилие максимально возможного:

при этом дыхание учащенное, пульс 170—190 уд/мин, а «очень сильно» — с напряжением выше <sup>3</sup>/\* от максимума, пульс выше 190 уд/мин; такую рабо-



ту можно выдержать не более 2-4 мин: «околопредельно» — почти с максимальным напряжением сил, но все же с некоторым резервом, дыхание частое, шумное; такую работу можно выдержать не более 30-40 с, пульс достигает максимума — более 200 уд/мин. Бежать «предельно» короткие ускорения и бег не 100-150 м в максимальном темпе; дыхание частота пульса не успевают достичь предельных величин и продолжают увеличиваться после бега еще в течение примерно 4-5 с. Пробегая разные отрезки и дистанции с той или иной скоростью, старайся определять, какие при этом нагрузки. В тренировке полезны все нагрузки, надо избегать только чрезмерных.

С середины октября урофизической культуры в школе переносят в спортивный зал и начинается изучение спортивных игр, а затем ги» настики. Во время w\* самостоятельных занятий желательно продолжать кроссы. Но бегать нужно без излишнего напряжения сил, только для укрепления здоровья, как говорят «в свое удовольствие». А переключиться следует в большей мере на развитие силы и силовой выносливости, а также ловкости. Конечно, не забывая и о быстроте.

Можно попросить учителя физкультуры выделить после уроков время для самостоятельных занятий в зале, поиграть с товарищами в баскетбол, волейбол, ручной мяч. Но если воспользоваться за-

лом не удастся, то многие упражнения для развития силы и ловкости можно делать и на открытом воздухе, на пришкольной площадке, где есть гимнастический городок.

Развитие силы и силовой выносливости. Различают три проявления мышечных усилий: максимальную силу большое напряжение, самое которое может, например, развить каждый человек при поднятии тяжести; скоростную силу, развиваемую при быстрых движениях, например при метаниях (иначе ее называют взрывной); силовую выносливость, т. е. способность противостоять утомлению при Длительных силовых напряжениях.

Упражнения для развития максимальной силы требуют значительного напряжения мышц, например подтягивания в висе на перекладине. Их выполняют медленно, с отдыхом 2-3 мин между сериями по-"• «пений. Но максимальную силу поачшают и другие, более легкие упражнения,, однако в меньшей мере. Вот примерный комплекс упражнений: 1) мальчики: подтягивание ь висе на перекладине или кольцах; девочки: подтягивание в смешанном висе (это значит ноги на полу, а тело под углом 30-44%), на канате: 2) приседания поочередно на правой и левой ноге; 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на пол или на гимнастическую скамейку (в более трудном варианте - ноги на скамейке, руки на полу). Каждое упражнение выполняют «до предела», т. е. максимальное число раз (можно несколько меньше). Серия упражнений выполняется один или два раза

Упражнения для развития скоростной силы (например, выпрыгивание вверх из поло- ц. жения низкого приседа) выпол- 1 няют по 10-15 раз подряд каждое с небольшими паузами, затем делается отдых в течение 3-4 мин, и серию повторяют еще раз или два. Например, проделывают комплекс из пяти упражнений: 1) бег с низкого старта 5-10 м (8 раз); 2) быстрое сгибание .и разгибание рук в упоре лежа с отрывом рук от скамейки (мальчики 5-6 раз. девочки 3—4 раза); 3) выпрыгивание вверх из положения низкого приседа (10 раз); 4) броски набивного мяча 1 кг или малого мяча (10-15 раз); 5) прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку или веревочку, с продвижением вперед (15-20 раз). Упражнения проделываются два раза, между сериями отдых 3-4 мин.

Упражнения для развития силовой выносливости выполняются в среднем темпе. Они состоят из 3-5 серий упражнений, каждое из которых проделывается до 20-30 раз подряд. Между сериями делают непродолжительный отдых (1 — 2 мин). Вот примерный комплекс из шести упражнений, каждое из которых проделывается в течение 20 с: 1) глубокие приседания на двух ногах; 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади с поочередным подниманием ног; 3) в положении стоя

врозь, руки вверх, с набивным мячом — наклоны вперед, влево и вправо или кружение туловищем; 4) лежа на спине, поднимание ног вверх и опускание вправо и влево, или кружение ими в одну и в другую стороны; 5) с опорой руками гимнастическую стенку (спинку стула, стол) - поочередное поднимание ног назад; 6) выбрасывание рук с гантелями поочередно вверх, вперед, в сторону. Между упражнениями отдых не делают. Весь комплекс повторяют 3 раза, но с отдыхом 1 мин перед каждым повтором.

Занимайся всеми тремя видами силовых упражнений, но в наибольшей мере — скоростного характера. Девочкам силовые упражнения не менее полезны, чем мальчикам: они активизируют обмен веществ в мышцах, благотворно влияют на дыхание и сердечную деятельность, укрепляют нервную систему, способствуют хорошей осанке.

Развитие ловкости. Быть ловким — значит уметь правильно и достаточно быстро овладевать новыми движениями; выполнять сложные движения согласованно (координирование), точно воспроизводить объясненную или показанную программу выполнения; уметь приспособить то или иное известное движение к ноусловиям (например. обычный прыжок в яму с песком — к преодолению канавы. низкой изгороди и тому подобных препятствий).

Ловкость проявляется поразному. Это и точное попада-

ние на брусок при прыжках в длину, и точное воспроизведение движений по заданному темпу и ритму (например, по хлопкам, как это часто делает учитель на уроках физической культуры), и способность удерживать усилие на заданном уровне, и сохранение равновесия на уменьшенной опоре, в статике и в движении (например, езда на велосипеде) и т. п.

Ловкость хорошо развивается во время разучивания новых упражнений — гимнастических, акробатических игровых и других. Но полезны и специальные упражнения. Вот основные виды их, которые желательно включать в. компекс общеразвивающих упражнений или выполнять отдельно.

Различные поочередные и одновременные движения руками в одной, в двух и в трех плоскостях. Например, правая рука вперед, а левая назад; обе вверх; правая назад, а левая вперед; обе вниз и т. д. Или правая рука вправо, левая вперед, правая назад, левая вверх, правая вниз, левая вниз и т. д. Упражнения можно делать по одному или в парах. В последнем случае один партнер придумывает упражнения и показывает 2-3 раза (значительно сложнее, когда только называет словами), а другой должен запомнить и затем выполнить без ошибок. Оба следят за точностью поэ и движений. Эти упражнения хорошо развивают память.

Согласованные одновременные и поочередные движения руками и ногами. Напри-



мер, прыжки ноги вместе — ноги врозь в стороны (или влеред-назад) одновременно со следующими движениями рук: правая на пояс, левая к плечу, левая к плечу, правая в сторону, правая к плечу, правая к плечу, левая к плечу и так далее в обратном направлении.

Акробатические упражнения, улучшающие ориентировку в пространстве для принятия правильного положения тела. Например, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырок вперед и назад, перевороты в стороны.

Упражнения, развивающие равновесие. Выполняются на уменьшенной или на повышенной опоре. Это, например,

«ласточка» на носке, повороты кругом на бревне. Такие же упражнения в движении: расхождение вдвоем на бревне, бег и прыжки на бревне и пр. Игры «Петушиный бой», «Всадники» и т. п. Прыжки с высоты с поворотами или с приземлением точно в заданную точку. Те же упражнения с закрытыми глазами.

Метания • неподвижные цели (броски мячом в нарисованные круги, набрасывание колец и пр.) и в движущиеся цели: катящиеся или качающиеся на подвеске мячи, катящийся фанерный круг и т. п.

**Игры с увертыванием:** «Салки», мини-футбол, баскетбол и т. п.

Не обязательно становиться жонглером, акробатом, но достаточно ловким должен



быть каждый. А без тренировки этого не достичь. Поэтому полезно включать упражнения для развития ловкости в утреннюю гимнастику, выполнять во время прогулок или спортивного часа.

**Как проверить свою ловкость!** Вот несколько простых способов.

Подбросить вверх мяч, повернуться кругом и поймать. Повернуться 2 раза и поймать мяч.

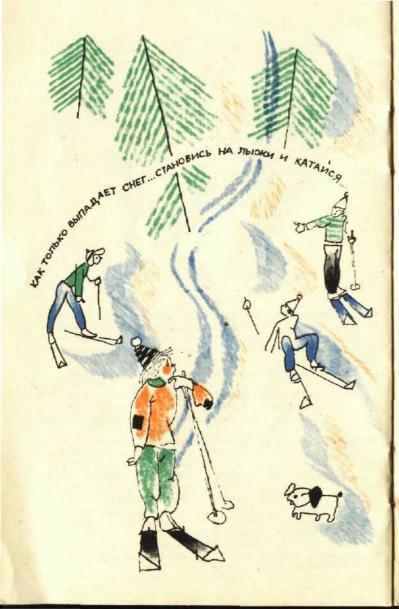
Для мальчиков: подбросить мяч стопой на колено, сразу же коленом на голову, отбить головой вверх.

Для девочек: со скакалкой с вращением вперед, затем поворот кругом и пять прыжков с вращением назад.

Основная стойка, в руках гимнастическая палка хватом

на ширине плеч (можно держать концами пальцев). Толчком двух ног, не выпуская палки из рук, прыжок через нее вперед. То же, но сразу же еще прыжок назад.

Стать на одну ногу, другую согнуть и прижать пяткой к колену опорной ноги, отводя колено в сторону; руки на пояс. В этой позе простоять как можно дольше. Оценка: при выполнении с открытыми глазами «удовлетворительно» — 1 мин, «хорошо» — 2 мин, «отлично» — 3 мин; с закрытыми глазами соответственно 15, 30 и 45 с.



#### **ЗАНЯТИЯ ЗИМОЙ**

Как только выпадает снег, что в средней полосе обычно бывает в середине декабря, становись на лыжи и до нового года Катайся, стараясь как можно лучше отработать технику движений. Этот период называют вкатыванием. Затем, как и при кроссовой подготовке, начинай повышать скорость хода, несколько сокращая дистанции. В каждой тренировке обязательно проходи короткие отрезки (до 200 м) с максимальной скоростью. Это создает резерв скорости. Особое внимание обрати на преодоление подъемов. На короткие вбегают, а длинные пологие проходят широким скользящим шагом, так рассчитывая силы, чтобы их хватало до конца подъема. На спуске можно немного и отдохнуть. Старайся как можно равномернее распределять силы на протяжении всей дистанции, остерегайся сбить дыхание, «выдохнуться» на каком-либо трудном участке. Обязательно надо кататься с гор, разучивая повороты. Это очень хорошо развивает ловкость, в частности чувство равновесия, ориентировки, точность и быстроту реакций.

вот примерное содержание самостоятельных занятий на лыжах (меньшие показатели времени и километраж для учащихся IV—VI классов,



большие — для учащихся VII— VIII классов):

1-е занятие. Пройти 40—45 мин вполсилы (2—4 км), следя за правильностью оттал-киваний, скольжения, работы палками. Затем покататься с гор.

2-е занятие. Пройти также равномерно, вполсилы, но уже до часа (3—5 км). Затем пройти 2 раза по 50 м с максимальной скоростью.

3-е занятие. Пройти 4— 6 км с переменной скоростью, но без резких ускорений, отдохнуть, а затем еще 3 раза по 50 м максимально быстро.

4-е занятие. Довести дистанцию до 5—6 км, пройти ее с несколькими небольшими ускорениями.

5-е занятие. Вначале пройти 2—3 раза по 80—100 м околопредельно, т. е. возможно быстрее, но в то же время контролируя правильность всех



движений. После отдыха — 3— 4 км в % силы, т. е. быстрее чем раньше, но не слишком напрягая силы.

6-е занятие. Повторная тренировка: 3—4 реза по 60—80 м максимально быстро, затем 3—4 раза по 300—350 м а °/4 силы. Закончить прохождением 1—2 км вполсилы.

7-е занятие. То же задание, но увеличить дистанции: 2 раза по 150–300 м, 3 раза по 400–600 м. Закончить спокойным катанием 1–2 км.

8-е занятие. Вначале пройти 2 раза по 200 м околопредельно, затем 2 раза по 600-800 м в  $^3U$  силы.

9-е занятие. Пройти 2 раза по 100 м с максимальной скоростью, 2 раза по 1 км в³Д силы, затем спокойно покататься.

10-е занятие. Пройти 2 раза по 150—300 м. Отдых. Затем контрольная тренировка — пройти на время 1—2 км.

11-е занятие, Пройти 5 раз по 50-60 м с максимальной скоростью, затем еще 3-4 раза по 600-800 м в  $^3U$  силы.

12-е занятие. Переменная тренировка: мальчики 2-4 км, девочки 1-3 км с 4-5 ускорениями в гору.

13-е занятие. То же задание, но мальчики проходят 3—5 км, девочки — 2—4 км.

14-е занятие. Контрольное прохождение дистанции 2—3 км с соревновательной скоростью.

15-е занятие. Пройти 3 раза 300—500 м с околопредельным напряжением сил и 1—3 км \* % силы.

16-е занятие. Повторная

тренировка: мальчики 2 раза по 300-500 м и 2 раза по 1 — 1,5 км, девочки 2 раза по 100— 300 м и 2 раза по 600-800 м.

17-е занятие. Сначала пройти 3 раза по 100—200 м быстро, затем, отдохнув, дистанцию 2—3 км с соревновательной скоростью.

18-е занятие. Переменная тренировка: мальчики 2—4 км, девочки 2—3 км с 3—5 ускорениями по 100—200 м.

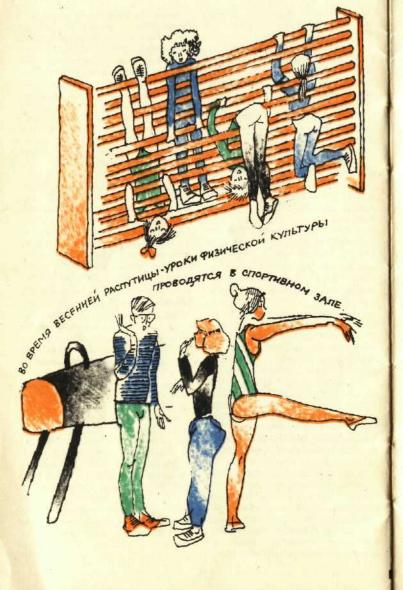
19-е занятие. Пройти 2—3 раза по 150—300 м на скорость, затем, отдохну!, 1,5—3 км равномерно со скоростью, близкой к соревновательной.

20-е занятие. Контрольная тренировка (прикидка) на дистанции ГТО (2 или 3 км).

Зимой «о время спортивного часа полезно кататься также и на коньках. Рекомендуется так строить занятие. Сначала пробежаться без коньков для разминки и сделать легкие гимнастические упражнения (всего до 10 мин). Запрокатиться вполсилы 800-1500 м. Это называется раэминочным катанием. Далее пробежать 3-4 раза по 50-100 м по прямой для отработки правильной техники движений: то же задание, но пробежаться по повороту, сделать 5-10 раз выбегание со старта. ускорения по 20-50 м. Когда все это проделано, надо приступать к основной части занятия - бегу по дистанции с довольно высокой скоростью. Так, достаточно пробежать 2— 3 раза по 200-400 м. А в заключение полезно попробопростейшие вать проделать

элементы фигурного катания — повороты, вращения, прыжки и закончить занятие бегом вполсилы (600—800 м), следя за правильной техникой движений («техническое катание»).

Ёремя от времени для разнообразия можно включать в занятия катание на санках. если, конечно, вблизи от дома есть достаточно большие горки. Вместе с товарищами можно устроить веселые и интесоревнования: ресные дальше прокатится с горы; кто сумеет без падения преодолеть сложный склон-с буграми и с ямками, с резкими поворотами; кто преодолеет трассу, размеченную веточками, не задев ни одну из них, и т. п. Кроме того, можно устроить соревнование, включив в него кроме спуска также и вбегание на склон, а если много катающихся, то и в виде эста-



#### ЗАНЯТИЯ В НАЧАЛЕ ВЕСНЫ

Во время весенней распутицы - с середины марта до середины апреля - уроки физической культуры проводятся в спортивном зале, где изучаются прыжки в высоту и спортивные игры. На самостоятельных занятиях - в зале или на открытом воздухе {последнее предпочтительней) — делай как можно больше упражнений, развивающих скоростносиловые качества: прыгучесть, стартовую и бросковую резкость движений. Обязательно продолжай занятия бегом.

Для развития прыгучести надо делать такие упражнения: прыжки со скакалкой на одной и на двух ногах; то же с продвижением вперед; прыжки в длину с места и прыжки в высоту с места через планку; многоскоки - на двух ногах, на двух попеременно, на одной; прыжки вверх из глубокого приседа; впрыгивание на горку матов, гимнастическую стенку, на несколько ступенек лестницы; прыжки через 5-8 гимнастических скамеек, отставленных друг от друга на расстоянии около 1 м, через набивные мячи; прыжки с возвышений до 1 м с последующим отскоком вверх: прыжки через планку с расстояния около 1 м с прямого разбега; прыжки с доставанием рукой или головой подвещенного мя-

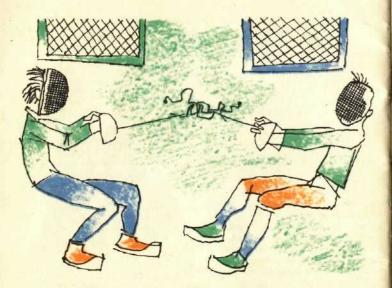


ча; прыжки с поворотом на возможно больший угол.

Показателем прыгучести служит высота подскока с места со взмахом рук. Измерения проводятся так: между концами пальцев зажимается небольшой кусочек мела и выпянутой рукой делается отметка на стене; затем делается прыжок вверх с места и в высшей его точке делается вторая отметка; разница в высоте измеряется сантиметровой лентой.

Для развития скоростносиловых качеств, необходимых при метаниях, следует упражняться в бросках с возможно большей силой и скоростью с расстояния 15—20 м в стенку или в баскетбольный шит.





Метать можно теннисные или литые резиновые мячи. Обязательно соблюдай меры безопасности — внимательно смотри вперед и по сторонам, чтобы кто-нибудь не пересек направление броска.

Ритмическая гимнастика. Ты уже, наверное, слышал, что такое ритмическая гимнастика, или, как ее еще называют, джаз-гимнастика или аэробика. Ею занимаются все - и девочки, и мальчики, и взрослые. С чего же начать? Прежде всего нужно заранее записать на одну кассету, примерно на 45-60 мин, любимые тобой ритмы. Это могут быть песни и фрагменты оркестровых мелодий, джаза, диско или рок-нролла, а также классической музыки (по 3-5 мин). Заниматься лучше девочкам в танцевальном трико или купальном костюме, а мальчикам в трусиках и майке-футболке и обязательно при открытой форточке. На ногах — спортивные тапочки, но можно быть и босиком.

Комплекс рекомендуется составить из 9 основных групп физических упражнений, которым предшествует разминка. Вот эти упражнения: 1) для ног; 2) для рук; 3) с отягощениями; 4) для талии; 5) на полу; 6) на растяжение; 7) для мышц брюшного пресса; в) для ягодичных мышц; 9) на расслабление. Примерно в такой последовательности их и выполняют. Но если захочешь, можно поменять их местами.

Разминка включает ходьбу или легкий бег на месте, небольшие поскоки и занимает

от 5-6 до 10-12 мин. Упражнения для ног и рук, для мышц тазового пояса, брюшного пресса и спины должны быть тебе знакомы по комплексу общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры в школе. Но старайся проделывать их в танцевальном стиле. В качестве отягощений (упражнений 4-й группы) используй небольшие гантели: сначала в 2-3 упражнениях, в медленном темпе, а затем в 5-6 и т. д. упражнениях, постепенно увеличивая темп движений.

Для развития легких и сердца самые эффективные упражнения — это различные поскоки в ритме музыки. Для начала отведи «а них 1 мин, затем доведи нх выполнение до 10—12 мин- Если устанешь, сбавь высоту лзскоков, снизьтемп (например, делай, через такт, в ритме музыки). Время от времени выполняй поскоки расслабленно, углубляя одновременно дыхание. Если же не чувствуешь усталости, то можешь убыстрить темп.





## ЗАНЯТИЯ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА

С середины апреля приступай к весенним кроссам. Во время кроссовой подготовки внимательно следи за своей одеждой. Конечно, с потеплением можно одеваться полегче, но помни, что на ветру, даже самом малом, можно легко простудиться.

Очень полезна тренировка методом так называемого фартлека. Фартлек — это кросс продолжительностью до 30—40 мин, переменной интенсивности, проводимый преимущественно в лесу, в парке, с преодолением препятствий на местности, с выполнением гимнастических упражнений.

Можно начинать и велосипедные прогулки. Детям до 14 лет можно ездить только по закрытым для автомобильного движения дорожкам в пределах микрорайона, в скверах и парках, в местах, где это разрешено. Но надо быть очень осторожным. По тротуарам кататься нельзя, не говоря уже о проезжей части улиц. С 14 лет разрешено ездить по улицам и дорогам, однако лучше отправляться на прогулку в сопровождении взрослых. Готовясь к ней, надо хорошо проверить и отрегулировать велосипед. В пути строго соблюдай правила движения: ехать в метре от тротуара (обочины), при торможении и поворотах

сигналы рукой, не подавать превышать скорости, внимательно следить за сигналами светофоров и за дорожными знаками, ни в коем случае не поворачивать налево. Разворот делается на переходах и перекрестках автомобильных дорог. В этих случаях надо сойти с велосипеда и везти его, соблюдая правила, установленные для пешеходов. Для прогулок желательно выбирать дороги с меньшим движением транспорта.

В мае завершают подготовку по бегу, прыжкам и метаниям и участвуют в школьных и межшкольных соревнованиях



### ЗАНЯТИЯ В ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ

Летнее время используй для упражнений в плавании. В школе учат плавать в 111 или в IV классе, а совершенствоваться в плавании каждый должен самостоятельно. Плавание — одно из лучших средств разностороннего физического развития и закаливания. Начинать плавать в открытом водоеме можно уже с начала мая. но для этого надо заранее подготовить свой организм: принимать ежедневно прохладный душ, делать воздушные ванны, т. е. во время занятий гимнастикой сначала снимать верхнюю одежду, а затем на непродолжительное время и майчу. При условии хорошей подготовки сначала можно находиться в воде не долее пары минут, увеличивая продолжительность лишь постепенно. В воде все время надо быть в движении, а выйдя на берег, хорошо растереться и сделать энергичную гимнастику.

Летом надо проплывать разными способами по 100—200 м, стараясь усвоить правильную технику движений. Полезно также преодолевать небольшие отрезки с ускорениями (например, 5—6 раз по 25 м, или 3—4 раза по 50 м, или 2 раза по 100 м). Для укрепления дыхательной мускулатуры и повышения выносливости организма полезно

также нырять в длину и в глубину, но делать это можно только в присутствии хорошо плавающих взрослых, заранее их предупредив, и в хорошо проверенном месте. Одному это делать ни в коем случае нельзя, так как могут быть самые непредвиденные обстоятельства.

Если есть лодка, хорошо заняться греблей, которая развивает плечевой пояс, мышцы спины, брюшной пресс и мышцы ног. И, конечно, следует использовать все возможности, чтобы побольше ездить на велосипеде, играть в футбол, волейбол. бадминтон, а может быть, даже и ездить верхом на коме. В пионерламожно организовать команды по спортивному ориентированию это сейчас один из популярных видов спорта, требующих быстроты и выносливости, большой наблюдательности и сообразительности и ряда технических навы-KOB.

