Біг на витривалість в 1-3 класах

Приступаючи до виконання цього завдання, необхідно вже після декількох уроків провес­ти тестування для визначення рівня розвитку витривалості згідно з табл. 1.

Таблиця буде приблизно ві­дображати рівень функціональ­них можливостей ваших учнів.

Результати її хоч і переви­щують вимоги програми 1995 р., але вона складена за експери­ментальними дослідженнями кращих вчителів фізичної куль­тури і перевірена часом.

Основні бігові засоби роз­витку витривалості в 1 класі:

1. Повільний біг малої ін­тенсивності (швидкість 1,8— 2,2 м/с, тобто кожні 100 м за 45-55 с).

Застосовується для розмин­ки в підготовчій частині уроку, в змішаному пересуванні для відпочинку, при виконанні в русі різних вправ. Витривалість такий біг розвиває в меншому ступені, зате сприяє підвищен­ню взаємодій систем дихання і кровообігу.

2. Біг помірної інтенсивнос­ті. Швидкість його 2,2 — 2,7 м/с (кожні 100 м за 37—45 с). В 1 класі для нього відводиться приблизно половина всіх дис­танцій і всього часу занять бі­гом. Це біг впівсили. БІг помір­ної інтенсивності покращує уз­годженість роботи легень, сер­ця та інших внутрішніх органів, що дуже важливо саме в молод­шому шкільному віці, коли ді­яльність названих органів у ді­тей ще не стійка.

3. Фартлек по свистку, фарт-лек один за одним.

Цей вид виховання витри­валості можна приміняти піз­ніше (в III—-IV чверті), коли вже учні добре будуть перено­сити навантаження бігу з по­мірною інтенсивністю.

З перших уроків необхідно пропонувати біг повільної ін­тенсивності, починаючи з 1 хв, і доводячи його до 4—5 хв. На наступних уроках застосовуєть­ся біг помірної інтенсивності від 2 до 6—8 хв.

**2 клас** -*Завдання.* На першому пла­ні на уроках з бігової підготов­ки залишається вдосконален­ня в техніці тривалого бігу, даль­ший розвиток такої якості, як витривалість, а також початко­ве навчання основам тактики. *Засоби:* 1. Заняття бігом з другокласниками починається з бігу помірної інтенсивності тривалістю до 2 хв. Швидкість рівномірного бігу підвищува­лась до 2,3—2,8 м/с (кожні 100 м за 35—45 с). Тривалість бігу до­водиться до 7—8 хв.

2. Повторний біг на відтин­ках 200—300 м. Швидкість рів­номірна. Відпочинок 2—3 хв. За цей час ЧСС повинна знизи­тись до 130—120 уд/хв. Якщо цього не стане, тривалість від­починку має бути збільшена.

3. Фартлек. Навантаження підвищується за рішенням вчи­теля.

**З клас**

*Завдання.* Продовжується процес закріплення техніко-тактичної підготовки, довгочас­ний біг використовується для подальшого розвитку витрива­лості і стійкості до помірних навантажень. Для цього розши­рюється діапазон тактичних зав­дань. Так, наприклад, відтин­ки дистанцій учні пробігають з різною швидкістю. Засоби і дозування повільного і помірно­го бігу в 3 класі мало чим від­різняється від такого в 2 класі. Поступово подовжується час помірного бігу, збільшується його швидкість.

Бігові навантаження в мо­лодших класах можна підвищу­вати лінійно або ступінчато. В першому випадку поступово подовжують і дистанцію і збіль­шують швидкість бігу. В друго­му випадку в декількох серіях уроків поступово чергують по­довження дистанції з збільшена ням швидкості.

|  |  |
| --- | --- |
| Дистанція, м | Швидкість пробігання, м/с |
| 2,4 | 2,5 | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 2,9 | 3,0 | 3,1 | 3,2 | 3,3 |
| 100 | 0,41 | 0,40 | 0,38 | 0,37 | 0,35 | 0,34 | 0,33 | 0,32 | 0,31 | 0,30 |
| 200 | 1,22 | 1,20 | 1,16 | 1,14 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,04 | 1,02 | 1,00 |
| 300 | 2,03 | 2,00 | 1,54 | 1,51 | 1,45 | 1,42 | 1,39 | 1,36 | 1,33 | 1,30 |
| 400 | 2,44 | 2,40 | 2,32 | 2,28 | 2,20 | 2,16 | 2,12 | 2,08 | 2,04 | 2,00 |
| 500 | 3,25 | 3,20 | 3,10 | 3,05 | 2,58 | 2,50 | 2,45 | 2,40 | 2,35 | 2,30 |
| 600 | 4,06 | 4,00 | 3,48 | 3,42 | 3,30 | 3,24 | 3,18 | 3,12 | 3,06 | 3,00 |
| 700 | 4,47 | 4,40 | 4,26 | 4,19 | 4,05 | 3,58 | 3,51 | 3,44 | 3,37 | 3,30 |
| 800 | 5,28 | 5,20 | 5,04 | 4,56 | 4,40 | 4,32 | 4,24 | 4,16 | 4,08 | 4,00 |
| 900 | 6,09 | 6,00 | 5,44 | 5,33 | 5,15 | 5,05 | 4,57 | 4,48 | 4,39 | 4,30 |
| 1000 | 6,50 | 6,40 | 6,22 | 6,10 | 5,50 | 5,40 | 5,30 | 5,20 | 5,10 | 5,00 |

Таблиця 2

**Визначення часу пробігання різних дистанцій .
в залежності від швидкості**

Наприклад, спочатку на трьох уроках поступово подовжують тільки відстань дистанції. Як­що школярі адаптуються до да­ного рівня інтенсивності на­вантаження, то на четвертому уроці знову дещо

збільшується швидкість бігу, але відповідно цьому скорочується дистанція. На п'ятому-шостому уроці при цій же швидкості дистанція зно­ву подовжується. На сьомому-дев'ятому уроках знову посту­пово збільшується швидкість, скоротивши дистанцію і т. д.

При переході з відкритої пло­щадки до спортивного залу, за­няття бігом необхідно продов­жувати. Тут можливості біго­вих вправ необхідно урізнома­нітнити: застосовувати біг на носках, спиною вперед, з підніманням стегна, з закиданням гомілки, довгими кроками, з підніманням прямих ніг, з по­доланням різних предметів (мед-болів, гімнастичних лав і т. д.), прискореннями і т. д. Всі ці бі­гові вправи виконуються, чер­гуючись з бігом підтюпцем.

Включається в даний пері­од і біг сходами. В кінці необ­хідно відмітити, що вже з 1 кла­су вчитель повинен навчати ді­тей контролювати навантажен­ня за пульсом і чергувати біг з ходьбою для слабо підготовле­них учнів.

Таблиця 2 дасть можливість вчителю вибирати темп бігу і регулювати навантаження для учнів молодших класів.

# БІГ НА ВИТРИВАЛІСТЬ В 5-9 КЛАСАХ

**5 клас**

Якщо вчитель не почав зна­йомити учнів 3 класу з кросо­вою підготовкою, то це необ­хідно робити в 5 класі. Треба учням пояснити різницю між рівномірним бігом І кросовим бігом. І при можливості вклю­чати кросовий біг в уроки з лег­кої атлетики, і обов'язково при проходженні лижної підготов­ки.

Якщо є можливість провес­ти кросове заняття в природ­них умовах — в лісі, парку, на лузі і т. д. по різному рельєфу і покриттю, її необхідно вико­ристовувати. На перших уро­ках біг необхідно чергувати з ходьбою. Наприклад: біг 100— 200 м, ходьба 100-200 м; біг 200-400 м, ходьба 100—200 м; біг 100-200 м, ходьба 100-200 м. Загальна дистанція бігу при такому режимі 1000—1500 м.

Можливі і інші варіанти. Темп бігу: кожні 100 м бігу за 28-30 с, ходьби — 60-70 с.

Згідно програми 5 класу, вчи­тель має навчити дітей подо­ланню перешкод. При прове­денні кросу невисокі (40—50 см) перешкоди долають біговим кроком. Більш високі переш­коди (70—80 см) — стрибковим кроком або стрибком, з приземленням на одну ногу або дві ноги. Найекономніше долати такі перешкоди бар'єрним кро­ком. Рови і невеликі канави до­лають стрибком у кроці. Пова­лені дерева перестрибують, або долають наступаючим кроком, зістрибуючи з них на одну, або дві ноги. Більш високі переш­коди перелазять.

Бігові засоби розвитку ви­тривалості:

1. Рівномірний біг з помір­ною інтенсивністю від 5 до 10— 12 хв. (приблизно кожні 100 м —

35—38 С). <•:.:-

2. Біг повільним темпом 5— 6 хв з двома-чотирма приско­реннями до 200 м (за 55—60 с).

3. Різновидності фартлеку.

4. Повторний біг 2—3 х 300 м (приблизно 300 м за 75—80 с). Відпочинок між повтореннями 3—4 хв.

5. Крос до 2—2,5 км пересі­ченою місцевістю.

6. Біг до 2 — 2,5 км без ура­хування часу.

7. Біг або крос 1500 м з ура­хуванням часу.

6 клас

В цьому віці у дівчат в ос­новному починається період статевого дозрівання. Учитель повинен враховувати на це при проведенні занять і при необ­хідності знижувати навантажен­ня їм в тривалості і інтенсив­ності бігу з періодами відпо­чинку.

При проведенні кросового бігу пересіченою місцевістю не­обхідно навчати дітей техніці бігу вгору і униз.

Підйоми вгору долають не­великими кроками, нога ста­виться на поверхню більш з нос­ка, тулуб більше нахиляється вперед. При бігу униз необхід­но спускатись широкими ма­ховими кроками, трохи відво­дячи назад тулуб І плечі. Нога ставиться вперед більше, ніж при бігу рівною місцевістю: во­на ставиться на всю стопу, або ж на п'ятку, щоб частково при-тормозити біг.

Бігові засоби розвитку ви­тривалості:

1. Біг рівномірним темпом до 15 хв (приблизно кожні 100 м за 35—37 с при ЧСС до 170 уд/с.

2. Біг повільним темпом 6— 8 хв з 3—5 прискореннями до 200 м (за 50-55 с).

3. Повторний біг 2—4 х 300— 400 м (приблизно 300 м — за 75-80 с, 400 м - за 100-105 с). Відпочинок між повтореннями 2—4 хв.

4. Різновидності фартлеку.

5. Крос до 2—2,5 км пересі­ченою місцевістю.

6. Біг до 2 км.

7. Біг або крос 1500 м з ура­
хуванням часу.

**7 клас**

В 7 класі програмою перед­бачено вивчення високого стар­ту групою та пересування по твердому, м'якому! слизькому ґрунті, піску при проведенні кросового бігу. Високий старт застосовується в

бігу на серед­ні та довгі дистанції з 800 м, та в кросових дистанціях.

Бігові засоби для розвитку витривалості:

1. Біг в рівномірному темпі до 15—16 хв (приблизно: кож­ні 100 м за 34-36 с, при ЧСС 170 уд/с).

2. Повторний біг 3—4 х 300— 400 м (приблизно: хлопці — 400 м — за 75—90 с; дівчата — 300 м - 90-100 с). Відпочинок між повтореннями 3—4 хв.

3. Перемінний біг 2— З х 400 м (приблизно: хлопці — 400 м за 90-100 с; дівчата ПО-130 с).

4. Різновидності фартлеку.

5. Біг 800-1000м зі зміною лідера. На дистанції рекомен­дується 3—4 прискорення по 80—100 м.

6. Крос до 2,5—3 км пересі­ченою місцевістю з подолан­ням спусків, підйомів, природ­них перешкод (без урахування часу).

7. Біг до 2,5 — 3 км (без ура­хування часу).

8. Біг 1,5 км або крос 2 км з урахуванням часу.

**8 клас**

Учням 8 класу необхідно знати, що під час бігу виконуєть­ся робота різної інтенсивності і тривалості. В одному випад­ку це робота помірної інтен­сивності, в другому — великої, в в третьому — субмаксималь­ної і максимальної Інтенсив­ності. При рівномірному і пе­ремінному бігу тривалістю 10— 12 хв пульс не повинен бути ви­ще 170—180 уд/хв. Контролю­вати ЧСС необхідно не тільки по закінченню бігу, а й час від часу посередині дистанції, зро­бивши для цього 1—2 короткі зупинки.

Наприкінці бігу про посиль-ність навантаження судять за відновленням пульсу. Реакція відновлення ЧСС після бігу дає можливість оцінити пристосу­вання організму до бігових на­вантажень. Учні мають знати, якщо частоту пульсу, зафіксо­вану після бігу прийняти за 100 %, то доброю реакцією від­новлення пульсу вважається зменшення ЧСС після 1 хв на 20 %, після 3 хв — на ЗО %, піс­ля 5 хв — на 50 % і після 10 хв — на 70 *%.* Погана реакція на від­новлення пульсу після наван­таження вважається в тому ви­падку, якщо висока ЧСС три­мається протягом тривалого ча­су (більше 15 хв).

Бігові засоби, які сприяють розвитку витривалості:

І. Біг в рівномірному темпі до 15—16 хв. (приблизно кож­ні 100 м за 33-35 с, при ЧСС до 170 уд/хв).

2. Повторний біг 2 х 400— 600 м (приблизно: дівчата — 400 м за 120-130 с, хлопці -600 м за 2 хв — 2 хв 10 с). Від­починок між відрізками 5—7 хв.

3. Перемінний біг 2 — 3 х 400 м з інтенсивністю, яка змі­нюється: 400 м хлопці — за 85— 90 с; дівчата за 125—130 с) че­рез 400 м бігу підтюпцем.

4. Крос пересіченою місце­вістю до 15 хв.

5. Біг 4 км без урахування часу.

6. Різновидності фартлеку.

**9 клас**

В цьому віці у школярів в основному проходить перехід від підліткового до старшого шкільного віку. В цей час хлоп­ці ростуть уже помітно швид­ше дівчат. М'язова система у них починає розвиватись особ­ливо інтенсивно, порівняно рів­номірно і пропорційно. А у дів­чат в цьому процесі спостері­гається диспропорція. У них в більшій мірі розвивається ма­са І сила м'язів тазової області і в значно меншій — маса та сила рук і плечевого пояса. Даль-ший розвиток і удосконалення серцево-судинної системи в цьому віці виражається в збіль­шенні розмірів серця, його удар­ного і хвилинного об'ємів, то­му підвищується загальна ви­тривалість і працездатність ор­ганізму. Все це говорить про можливість підвищення наван­тажень тривалого бігу, особли­во хлопців, та врахування по­сильних навантажень у дівчат. Бігові засоби, які сприяють роз­витку витривалості:

1. Біг в рівномірному темпі до 15-20 хв - ЧСС 150-165 уд/хв.

2. Повторний біг 2—3 х 400— 600 м (приблизно: дівчата — 400 м — 110— 120 с, хлопці — 600 м за 1 хв 50 с — 2 хв). Від­починок між відрізками 4—6 хв.

3. Різновидності фартлеку.

4. Перемінний біг 3—4 х 400 м з інтенсивністю, яка змі­нюється: хлопці — 400 м за 80— 85 с; дівчата — 115—120 с че­рез 400 м бігу підтюпцем.

5. Крос пересіченою місце­вістю до 15—18 хв.

6. Біг до 3 км (дівчата), до 5 км (хлопці) без урахування часу.

7. Біг 2000 м з урахуванням часу.