

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В. А. Примасюк, Л. М. Куземко
Педагогический институт, Чернигов

Одной из форм спортивно-массовой работы, позволяющей восполнить нехватку двигательной активности у учащихся, являются занятия в группах начальной подготовки (ГНП). Была поставлена задача апробировать эффективность программы занятий ГНП отделения легкой атлетики в группе прыгунов в длину. С этой целью была сформирована группа из 25 человек, в которую вошли девочки 12—13 лет. Содержание занятий ГНП было направлено на обеспечение общефизической подготовки, с использованием средств различных видов спорта. Занятия проводились 4 раза в неделю по 90 мин.

С целью выработки у учащихся устойчивого интереса к занятиям, в течение первых двух месяцев 50% времени отводилось на подвижные и спортивные игры и 50% на строго регламентированные упражнения, проводимые в игровой и соревновательной форме. Все занятия проходили на открытом воздухе.

На каждом занятии проводился бег в медленном темпе (скорость передвижения—от 35 до 45 с. каждые 100 м) в течение 10—15 мин. На одном из занятий каждой недели учащиеся для развития общей выносливости использовали бег в медленном темпе до 40 мин., причем слабо подготовленным учащимся разрешалось переходить на ходьбу.

Критерием уровня нагрузки на организм была частота сердечных сокращений. Средняя величина ЧСС во время занятий составляла 136—150 уд./мин.

В результате проведенной двухгодичной работы 48% учащихся выполнили нормы II и III юношеских разрядов по прыжкам в длину и по бегу. Достоверное увеличение результатов было отмечено в беге на 60 и 300 м, в 12-минутном беге, в прыжках в длину с места и с разбега, в тройном прыжке с места, становой силе.