

КОНСУЛЬТАЦИЯ

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ

ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ВОЗРАСТА



## ОСОБЕННОСТИ БЕГА, КАК ОСНОВНОГО ВИДА ДВИЖЕНИЙ

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка — игре. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол.

В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору.

Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку — мелким шагом, с горы — широким, в играх с ловлей и увертыванием — бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками.

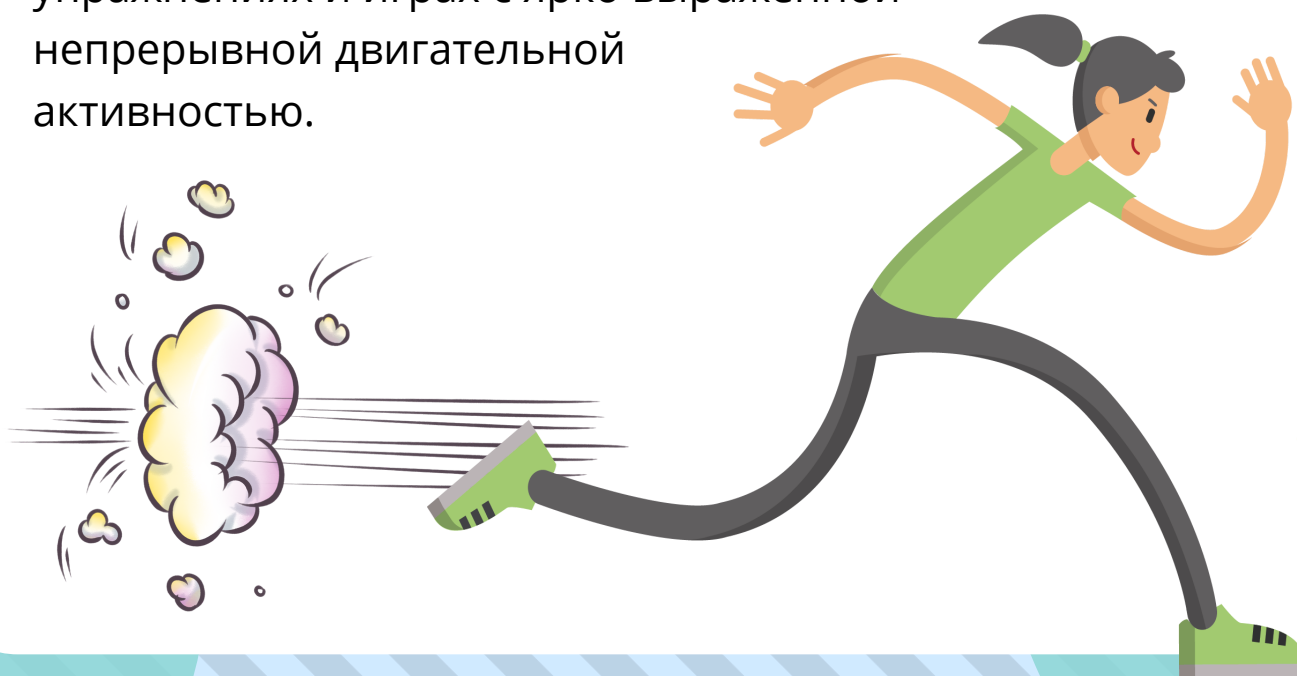


## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ

Для того чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями— ходьбой, перелезанием, прыжками и др.

Бег с введением дополнительных заданий чаще всего проводится в таких упражнениях, как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги — не урони». В содержание многих из них включается бег с ловлей и увертыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости.

Для воспитания выносливости полезен бег в равномерном медленном, темпе. Он используется в работе с детьми всех возрастных групп. Для детей первой и второй младших групп длительность бега составляет 30—60 с, для детей старших групп продолжительность бега увеличивается до 2—3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью.



## ВИДЫ БЕГА

**Обычный бег.** Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.

Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д.

**Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно:**

с 10—15 с в младших группах

до 35—40 с в старших (повторяется 2—4 раза с перерывами).

Для детей 6—7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты.

**Бег на носках.** Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать. Можно поставить руки на пояс.

**Бег с высоким подниманием колен.** Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

**Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10—20 с).**

**Бег широким шагом.** Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.

**Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.**

Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых.

**Бег окрестным шагом.** Выполнять захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.

**Бег прыжками.** Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.

**Бег в быстром темпе.** Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика — 5—8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками — отдыхом, он может повторяться 4—5 раз.



**Бег в переменном темпе** используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега — научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения.

**Челночный бег.** Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

**Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх.** Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

**Бег в разных естественных условиях** развивает умение применить наиболее соответствующий этим условиям вид бега, его темп и скорость.

Изменяя привычные для детей условия, подбирая разные их сочетания, надо способствовать развитию столь нужного в жизни умения — использовать наиболее эффективный вид бега в соответствии с условиями поверхности (грунтовая, травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки).

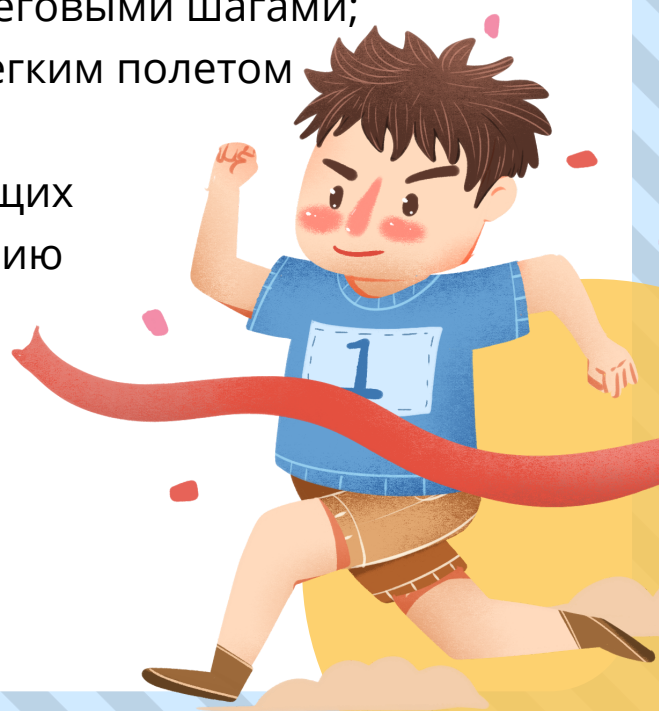
## СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5 - 6 ЛЕТ)

1. Бег на носках.
2. Бег широким и мелким шагом.
3. Бег высоко поднимая колени.
4. Бег с выполнением заданий.
5. Бег в сочетании с другими движениями.
6. Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза).
7. Бег на скорость на расстояние 20—30 м.
8. Челночный бег (3 раза по 10 м).
9. Чередование ходьбы и бега на 2—3 отрезках пути, по 60—100 м в каждом.
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150—200 м.
11. Медленный бег в течение 1,5—2 мин.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.** Упражнения в беге для детей старшей группы усложняются. Воспитатель добивается от ребят умения выполнять разные виды бега технически правильно:

- на носках короткими и частыми беговыми шагами;
- бег широким шагом с большим легким полетом и размашистыми движениями рук.

Педагог поощряет детей, умеющих применять соответствующие заданию виды бега, и во всех случаях положительно оценивает легкий свободный бег с естественными движениями рук.



В упражнения и игры часто включаются разные задания при беге в среднем темпе, например не снижая скорости бега, сменить ведущего, выполнить поворот кругом, перестроиться из колонны в пары.

Также в среднем темпе выполняется бег по пересеченной местности. **Дистанция такого бега типа кросса для детей 6 лет находится в пределах до 150—200 м.** По возможности включаются препятствия, которые дети должны преодолеть на бегу: подлезть, перепрыгнуть, ловко обежать.

В старшей группе ведется специальная работа над развитием у детей двигательных качеств быстроты и выносливости, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20—30 м или повторяют 3—4 раза быстрый бег на 10 м.

**С целью воспитания выносливости** детям предлагается пробежать от 60 до 100 м, затем пройти часть пути и вновь пробежать такое же расстояние.

**Более продолжительным становится бег в медленном темпе — до 1,5—2 мил.** Воспитатель вначале сам показывает, как бежать в медленном темпе, а затем кто-либо из детей демонстрирует свое умение равномерно и неторопливо бежать. Медленный бег целесообразнее проводить в естественных условиях на воздухе.





## СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ (6 -7 ЛЕТ)

1. Бегать отводя назад согнутые ноги в коленях,
2. Бегать поднимая вперед прямые ноги.
3. Бег прыжками.
4. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой; прыжками).
5. Бег широким шагом через препятствия высотой 10—15 см.
6. Бег из разных стартовых положений.
7. Бег на скорость — дистанция 30 м.
8. Челночный бег (5 раз по 10 м).
9. Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый.
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200—300 м.
11. Медленный бег в течение 2—3 мин.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.** В подготовительной к школе группе воспитатель продолжает следить за тем, чтобы бег у детей был естественным, легким, ритмичным, с хорошей осанкой, непринужденным положением рук, головы, туловища. Для детей 6—7 лет увеличивается число упражнений в беге, вводятся новые виды, требующие хорошей физической подготовки, например бег с отведением назад согнутых ног в коленях, бег с подниманием вперед прямых ног, бег прыжками. Усложняются задания, освоенные в старшей группе, например, бег широким шагом чередуется с преодолением препятствий высотой 10—15 см.

Беговые упражнения чаще сочетаются с другими сложными движениями, но лишь в том случае, если дети ими владеют. Так, воспитатель предлагает бег под вращающейся длинной скакалкой, развивая у детей умение соразмерять скорость бега со скоростью вращения скакалки, резко ускорять бег в момент пробегания под ней. Это же умение необходимо при ведении мяча в прямом направлении или «змейкой».

Продолжается развитие качества быстроты. Хорошим упражнением в стартовом рывке является бег из разных исходных положений — стоя спиной, сидя, стоя на коленях, лежа. Такие задания совершенствуют умение детей быстро реагировать на сигнал, развивают максимальный темп бега, при котором у детей появляется частый шаг и энергичные движения рук.

Расширяются возможности воспитания выносливости. Детям предлагают пробегать в среднем темпе по пересеченной местности дистанцию 200—300 м. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100—150 м повторяется 3—4 раза. Закрепляется умение бежать медленно в невысоком темпе в течение 2—3 мин.

