

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«Институт возрастной физиологии Российской академии образования»  
(ФГБНУ «ИВФ РАО»)

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ТЕХНИКИ  
СКОРОСТНОГО БЕГА УЧАЩИХСЯ (1-4 классы)**

Методическое пособие

Москва, 2016

Автор: С.А.Баранцев, д.п.н.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Особенности обучения школьников скоростному бегу .....	5
Приложение.	
Методика обучения скоростному бегу учащихся 1-4 классов.....	20
Литература .....	37

## ВВЕДЕНИЕ

Бег является одним из важнейших видов естественных циклических локомоций, необходимых в повседневной жизни и в качестве средства повышения физической подготовленности и оздоровления. Бег используется в различных эстафетах, подвижных и спортивных играх. Поэтому обучение технике бега включено в Программу физического воспитания школьников, начиная с 1 класса. Однако методики совершенствования техники бега детей в основном заимствованы из спорта и не учитывают возрастных особенностей формирования циклических движений. В то же время нет сомнений, что организация учебного процесса с учетом возрастно-половых особенностей формирования движений является еще не использованным резервом повышения эффективности физического воспитания детей школьного возраста. В практике работы общеобразовательной школы пока не используются методики, разработанные на основе учета кинематических закономерностей формирования движений у детей. Все это свидетельствует о необходимости разработки и использования в практике физического воспитания принципиально новой технологии совершенствования циклических локомоций школьников.

В методическом пособии приводятся методики обучения учащихся 1-4 классов скоростному бегу, разработанные по новой технологии, учитывающей возрастные и половые закономерности формирования кинематической структуры циклических локомоций школьников.

Методическое пособие подготовлено ведущим научным сотрудником лаборатории физиологии мышечной деятельности и физического воспитания ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», д.п.н., профессором С.А. Баранцевым.

## **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СКОРОСТНОМУ БЕГУ**

По данным литературы наиболее интенсивное обучение бегу отмечается в начальной школе. Это связано с тем, что в младшем школьном возрасте закладывается «школа движений», позволяющая успешно осваивать Программу физического воспитания.

### **Первый класс (6-7 лет)**

Методики обучения бегу детей 6-7 лет бегу представлены в работах Э.С. Вильчковского (1983), Е.Н. Вавиловой (1983), А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой (1985), Н.Т. Лебедевой (1987) и др. Эти методики включают разнообразные подводящие упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с переступанием через небольшие кубики, бег по разметкам, бег на носках, бег с захлестыванием голени назад и др.). В ходе исследования (И.Н. Столяк, 1989) большинство из этих упражнений были апробованы первоклассниками на уроках физической культуры. Было установлено, что такие подготовительные упражнения, как бег скрестным шагом, бег с подниманием прямых ног, бег прыжками, бег широким шагом являются не только труднодоступными для детей данного возраста, но и оказывают отрицательное влияние на становление правильной структуры бега. Так, например, из 53 учащихся эти упражнения выполнили 11 человек, имеющих высокий уровень развития физических качеств. Остальные 42 учащихся с подготовительными упражнениями не справились.

Основной задачей обучения детей бегу является формирование правильной структуры движения и общефизическая подготовка. На занятиях по мере необходимости следует использовать такие методы обучения, как показ и рассказ с использованием рисунков и киноциклограммы.

Кинематика бега мальчиков и девочек 1-х классов не имеет существенных отличий. Это предполагает возможность их совместного обучения скоростному бегу.

Установлено, что бег с высоким подниманием бедра на месте является доступным для первоклассников и эффективным средством для формирования правильного выноса бедра и постановки ноги на опору. Сначала это упражнение осваивается без маховых движений руками, а затем в сочетании с работой рук (как при скоростном беге).

Бег с захлёстыванием голени назад является доступным и полезным для формирования правильного наклона туловища и активного сгибания ноги назад. Это упражнение было более сложным для освоения учащимися шестилетнего возраста, т.к. необходимо было контролировать наклон туловища и активную работу ног. Для более успешного выполнения этого движения учащимся предлагалось отвести руки назад ладонями книзу и при беге постараться достать пятками ладони.

Основной ошибкой при выполнении бега как с высоким подниманием бедра, так и с захлёстыванием голени назад являлся наклон туловища в первом случае назад, во втором - вперёд. Для исправления этой ошибки можно предложить детям следующее: держась за перекладину гимнастической стенки, выполнить бег с высоким подниманием бедра; бег «в упряжке» с применением резинового амортизатора, который крепится за гимнастическую стенку. Учащиеся надевали амортизатор на грудную клетку на уровне 5-го ребра и отходили от гимнастической стенки на такое расстояние, чтобы амортизатор был натянут, но не мешал выполнению упражнения. В данном положении учащиеся также выполняли бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. После 6-ти повторений они выполняли данное задание без амортизаторов и опоры о гимнастическую стенку.

При выполнении учащимися двигательных заданий учитель должен обращать внимание детей на наклон туловища, работу рук, активное поднимание бедра (примерно 80 градусов) и захлёстывание голени назад до касания ягодиц пятками.

Учащиеся, у которых хорошо получались двигательные задания, участвовали в оценке выполнения сверстниками подготовительных упражнений. Такое оценивание помогало учащимся глубже понять суть упражнений.

Обучение бегу проводилось в ходе 5-6 занятий по методике, представленной в приложении.

Отдельно следует остановиться на обучении учащихся бегу на длинные дистанции (например, на 1000 м) или шестиминутному бегу. Установлено, что уровень развития функциональных возможностей организма детей 6-7 лет позволяет им успешно выполнять эти упражнения. Основной ошибкой детей этого возраста является неумение удерживать нужную скорость бега. Если не обучать шестилеток умению правильно бежать эту дистанцию, то они, как правило, начинают бежать очень быстро, затем устают и отказываются от продолжения бега. Поэтому бег на длинную дистанцию они должны начинать в среднем темпе и не соревноваться друг с другом. Здесь должен строго соблюдаться принцип индивидуализации, т.е. каждый бежит с доступной ему скоростью. И второе важное условие успешного выполнения этого упражнения – умение ритмично дышать во время бега (например, два шага – вдох, два шага – выдох и т.п.).

В наших исследованиях в начале учебного года мальчики 6-7 лет за 6 минут пробегали  $939 \pm 90$  метров, а девочки -  $900 \pm 84$  метра. В конце учебного года -  $998 \pm 97$  м и  $921 \pm 62$  м – соответственно.

### **Второй класс (7-8 лет)**

При разработке методики обучения бегу второклассников учитывали, что с ними были проведены занятия в 1-м классе по методике, разработанной И.Н. Столяком (1988). Поэтому в методику обучения бегу учащихся 2-х классов были включены как ранее изученные упражнения, так и новые, отобранные на основе анализа литературных данных и в ходе педагогического эксперимента (В.С. Домащенко, 1996).

Установлено, что основные кинематические показатели бега мальчиков и девочек значительно различаются. Это учитывали при обучении их скоростному бегу.

Обучение бегу во 2-м классе проводилось в сетке часов учебных занятий по физической культуре в 4-й четверти в спортивном зале и на спортивной площадке. Развитие физических качеств осуществлялось сопряженным методом. Описание и дозировка упражнений, используемых в обучении и для развития двигательных качеств учащихся 2-х классов, представлены в практических рекомендациях.

Было проведено десять занятий, на которых решались задачи обучения элементам техники бега с разной скоростью. Кроме этого, на уроках уделялось внимание укреплению мышц свода стопы, разгибателей ног, развитию необходимых физических качеств, с учетом ранее разработанных методик для учащихся младшего школьного возраста (Г.И. Гапон, 1973; В.Ф. Ломейко, 1980; Е.Н. Волкова, 1983; А.И. Гурфинкль с соав., 1983; Ж.К. Холодов с соав., 1993).

Первые два урока были посвящены повторению упражнений, обучение которым проводилось в I классе. Для развития двигательных способностей предлагались задания типа эстафет, имитации движений животных, сказочных персонажей, игры.

Следует отметить, что по нашей методике учащиеся занимались 20-25 минут в течение каждого из десяти уроков, а в остальное время осваивали другие упражнения учебной программы.

Как уже отмечалось выше, на первых двух уроках учащиеся повторяли пройденные упражнения, а на последующих восьми решались задачи обучения бегу.

На третьем уроке основное внимание было уделено решению таких задач; как совершенствование правильной работы рук и параллельной постановке стоп. В ходе занятий добивались согласованного выполнения этих элементов техники бега. Выполнению физических упражнений

предшествовало словесное описание техники бега по дистанции. После этого учащиеся были разделены на три группы и по команде учителя по одному человеку из каждой группы выполняли бег в быстром темпе. В ходе этого задания фиксировались ошибки в элементах техники. Наиболее характерные ошибки - это недостаточно согнутые в локтях руки, отведение локтей в стороны, закрепощенное движение рук, иногда несогласованность работы рук и ног во время бега.

При обучении параллельной постановке стоп 35 процентов учащихся допускали ошибки. Как правило, постановка осуществлялась не с передней части, а на всю стопу или с пятки, во время отталкивания носок был несколько развернут вовнутрь или наружу.

Обучение правильной работе рук осуществлялось и на месте, и в движении, сначала в медленном, затем в быстром темпе.

Упражнение №1. Обучение работе рук на месте. И.п.- руки согнуты в локтях (как во время бега). По команде учителя учащиеся имитируют движения руками, темп движений учитель задаёт хлопками. Сначала движения руками выполняются в медленном темпе, затем темп повышается. После этого движения руками выполняются в сочетании с движениями ногами (на месте). Сначала это упражнение выполняется в медленном темпе. Если движение рук и ног достаточно согласованны, то темп повышался.

Упражнение №2. Обучение работе рук в движении. По команде ученики пробегают дистанцию 10-12 м в удобном темпе с акцентом на правильную работу рук. Затем скорость пробегания дистанции увеличивалась, темп движения задавался хлопками.

Для поддержания интереса учащихся к занятиям после каждой серии проводились игры и эстафеты.

Урок №4. Решались задачи, аналогичные задачам третьего урока, а так же совершенствовалась параллельная постановка стоп с передней части.

Упражнение №1. В начале занятия повторялось упражнение №2 предыдущего занятия.

Упражнение №2. Обучение параллельной постановке стоп с передней части. И.п. - руки согнуты в локтях (как во время бега). Перед каждой колонной учащихся мелом чертилась сплошная полоса длиной 6-8 м и шириной в 2,5 стопы. Ученики должны пробегать по полосе, не заступая за ее границы. Передняя часть стоп закрашивалась мелом. Поэтому заступление за границы линии хорошо фиксировалось на полу. В дальнейшем полосе можно делать из параллельно лежащих скакалок. По мере овладения этим упражнением увеличивали частоту движений рук и ног во время бега.

Упражнение №2 повторяли на других уроках. Оценивали согласованную работу рук и ног во время бега, а также правильную постановку стоп. Оценивали технику бега в медленном и быстром темпе. Как правило, при беге в более высоком темпе отмечалось закрепощение работы рук, главным образом при отведении их назад. Акцентируя внимание на этой ошибке, учащиеся непроизвольно допускали другую: ставили стопу на опору с пятки. Между заданиями проводились эстафеты с прыжками.

Урок №5. Решалась задача увеличения длины и частоты беговых шагов.

В подготовительной части урока учащимся предлагали выполнить ходьбу широким, средним и коротким шагом. Учащиеся в этом возрасте плохо дифференцируют широкий и средний шаг, короткий и средний шаг. Так же выполнялись беговые упражнения с изменением частоты беговых шагов. Частота задавалась хлопками.

Во время отбора упражнений для решения данной задачи был апробирован ряд упражнений, описанных в литературе. Это бег через препятствия - набивные мячи, скамейки, скакалки, обручи (Г.П. Богданов, 1972, 1989), бег по ориентирам яркие предметы, расположенные вдоль беговой дорожки (М.И. Поляков, 1988; Е.Я. Бондаревский, 1988), бег по линиям (П.Н. Гойхман с соав., 1972; А.Н. Макаров, 1990). Главное при отборе упражнений заключалось в том, чтобы при их выполнении не нарушалась структура бега. После апробации вышеизложенных упражнений были отобраны такие, как бег через обручи и скакалки. Следует отметить,

что во время бега через мячи и скамейки учащиеся «закрепощаются», боясь получить травму. При беге по линиям - низко опускают голову, пытаются не сбиться с ориентира. Если ориентир находится с боку, то учащиеся смотрят в сторону, что приводит к раскачиванию тела из стороны в сторону.

Перед выполнением упражнения №1 ученикам были предложены эстафеты и игры с бегом через кольца и скакалки для того, чтобы дети привыкли к этим предметам.

Упражнение №1. Ученики стоят в колонну по четыре. Перед каждой колонной выкладывается дорожка из десяти предметов (кольца или скакалки) поперек движения. Расстояние между предметами для увеличения длины беговых шагов 80-100 см, для увеличения частоты беговых шагов 40-50 см, (это расстояние определялось от центра круга). По команде дети бегут по дорожке, стараясь не задеть предметы.

Упражнение №2. То же, что и упражнение №1, но была начерчена продольная полоса на всю дистанцию, как в упражнении №2 (урок №4). По команде ученики пробегали по дорожке, на которой лежали предметы. Это позволяло регулировать не только длину и частоту беговых шагов, но и проследить за параллельной постановкой стоп. Кроме этого, оценивали сочетание движений верхних и нижних конечностей.

При увеличении частоты беговых шагов ученики, пытаясь работать руками с большей частотой, нередко отводили локти в стороны, что приводило к раскачиванию тела в стороны во время бега. По всей видимости, в данном возрасте дети не могут в полной мере овладеть сочетанием движений нижних и верхних конечностей при увеличении частоты беговых шагов. Поэтому во 2-м классе главное - это научить детей не разводить локти в стороны при беге. При этом не следует требовать увеличения амплитуды и частоты движений руками.

Урок №6. Обучение бегу в медленном темпе.

Упражнение №1. Учащиеся выполняли 6 минутный бег в колонну по одному со скоростью 4,0-4,5 м/с что соответствует пробеганию 10 м за 2,2-

2,5 сек. При выполнении этого задания уделялось внимание правильной работе рук, сохранению равномерного темпа бега и ритмичности дыхания. Внимание акцентировалось на согласованной работе рук и ног во время бега. Следует отметить, что второклассники достаточно хорошо владеют такими элементами техники медленного бега, как постановка стоп, работа рук, сохранение равномерного темпа и дыхания.

Урок №7. Решалась задача увеличения амплитуды движений маховой ногой с активным сгибанием ее в колене.

Упражнение №1. И.п. - упор стоя у гимнастической стенки. По команде ученики поочередно поднимают бедро правой, левой ноги согнутой максимально в колене. Частота движений задавалась хлопками и постепенно увеличивалась.

Упражнение №2. Ученики стоят в колонну по четыре. После предварительного объяснения задачи ученики по команде учителя пробегают 10-12 м, акцентируя внимание на увеличении амплитуды движений маховой ногой с активным сгибанием ее в колене.

Упражнение №3. И.п. то же, что и при выполнении упражнения №2., но по дистанциям каждой колонны разложены обручи на расстоянии 80-100 см между их центрами. Внимание акцентируется на поднимании маховой ноги вперед-вверх согнутой в коленном суставе.

Урок №8. Решались задачи аналогичные задачам занятия №7. Акцент делали на координированной и согласованной работе рук и параллельной постановке стоп с передней части.

Повторяли упражнения №1 и 2 (занятия №7). После 5 повторений при увеличении амплитуды движений маховой ногой с активным сгибанием ее в коленном суставе постановка стоп у учащихся была параллельной. Наряду с этим, при работе рук во время бега акцент делали на то, чтобы ученики не разводили локти в стороны. На занятии проводились эстафеты с прыжками.

Урок №9. Решалась задача активного отталкивания с акцентом на разгибание ноги в коленном и сгибание в голеностопном суставах. Эта задача

целенаправленно решалась на последних уроках, в связи с необходимостью развития силы мышц разгибателей бедра и сгибателей стопы. На прошедших уроках этому уделялось внимание во время подготовительной части урока, а также при проведении игр и эстафет.

Педагогические наблюдения во время уроков показали, что акцентированное внимание на разгибание ноги в голеностопном суставе во время бега у учащихся данного возраста не приводит к желаемому результату. Вероятно, это связано с возрастными анатомическими особенностями в данном суставе при выполнении этих движений (Г.В. Рощупкин, А.А. Никулина, А.В. Гогин, 1986). Поэтому в дальнейшем при выполнении аналогичных упражнений акцент делался в основном на разгибание ноги в коленном суставе.

Упражнение №1. Для развития мышц разгибателей коленного и сгибателей голеностопного суставов применяли упражнения с прыжками на одной, двух ногах. При подборе упражнений для развития силы мышц разгибателей коленного сустава применяли более высокие препятствия, такие как гимнастические скамейки, набивные мячи (1 кг).

Для развития мышц сгибателей стопы сустава применяли скакалки (имитация ручья), кольца (имитация кочек), так же проводились прыжковые упражнения без предметов. Данные задания выполнялись в виде эстафет.

Упражнение №2. После проведения прыжковых упражнений ученики выполняли бег на короткие дистанции вначале в медленном, затем в быстром темпе с акцентом на разгибание ноги в коленном суставе. Наблюдения показали, что если акцент в обучении делать на увеличение амплитуды движений руками, то отмечается отрицательный эффект закрепощения движений рук или разведения локтей в стороны при беге.

Урок №10. Продолжали решение задачи активного отталкивания с акцентом на разгибание ноги в коленном суставе. Кроме проведения игр и эстафет повторялось упражнение №2 (урок №9).

### Третий класс (8-9 лет)

Кинематика бега мальчиков 3-х классов по некоторым показателям отличается от техники бега девочек. Это необходимо учитывать при обучении скоростному бегу.

В 3-м классе, как и во 2-м, было проведено 10 уроков по разработанной методике обучения бегу (В.С. Домашенко, 1996). Первые два урока были посвящены апробированию вновь предлагаемых упражнений и повторению ранее изученных. Наряду с этим проводились эстафеты и игры. Структура урока не изменилась: 20-25 минут учащиеся занимались обучением бегу, а в остальное время урока осваивались другие упражнения учебной программы. Больше времени, чем во 2-м классе, уделялось совершенствованию у мальчиков необходимых физических качеств (методом сопряженного воздействия).

В методику обучения бегу учащихся 3-х классов были включены как ранее изученные упражнения, так и новые, отобранные на основе анализа литературных данных и в ходе педагогического эксперимента.

При обучении отдельным элементам техники бега учащиеся выполняли упражнения в быстром и медленном темпе.

#### Урок №3. Обучение бегу в быстром и медленном темпе.

Во втором классе при обучении отдельным элементам техники бега темп, как правило, задавался хлопками. В 3-м классе одной из задач было обучить учеников самостоятельно дифференцировать скорость бега.

Упражнение №1. Бег на месте со сменой темпа. И.п. - руки согнуты в локтях как во время бега. По команде учителя учащиеся выполняют бег на месте сначала в быстром, затем в медленном темпе. В начале темп задавали хлопками. В дальнейшем ученики меняли темп по команде, но без специальных сигналов.

Было повторено первое задание, где темп задавался хлопками. Затем, вновь смена темпа бега выполнялась без звуковых сигналов, но по команде.

#### Упражнение №2. Бег со сменой темпа.

Ученики пробежали дистанцию 10-12 м сначала в быстром, затем в медленном темпе. Как и в упражнении №1, сначала темп бега задавали хлопками, а затем ученики дифференцировали скорость бега самостоятельно. Результаты третьего урока показали, что ученики 3-го классов могут самостоятельно дифференцировать и выполнять бег в быстром и медленном темпе.

Урок №4. Учащимся было продолжено совершенствование работы рук и параллельной постановки стоп с передней части в связи с тем, что на первых занятиях были зарегистрированы недостатки в этих элементах техники бега.

Упражнение №1. Совершенствование работы рук при беге на месте в разном темпе. Как и упражнение №1 (урок №3) во 2-м классе, но темп движения руками в сочетании с движениями ногами (на месте) ученики меняли самостоятельно (без сопровождения звукового сигнала). Упражнение выполнялось с чередованием бега на месте в медленном и быстром темпе.

Упражнение №2. Обучение работе рук в движении в разном темпе. Как и упражнение №2 (урок №3), во 2-м классе, но скорость бега ученики по команде меняли самостоятельно (без сопровождения звукового сигнала). Основной ошибкой являлось то, что во время бега с максимальной скоростью при движении рук назад учащиеся разворачивали плечи, что приводило к некоторому раскачиванию тела в стороны.

Урок №5. Решались задачи, аналогичные задачам третьего урока, и продолжалось совершенствование параллельной постановке стоп с передней части.

Упражнение №1. В начале занятия повторялось упражнение №2 (урок №4).

Упражнение №2. Обучение параллельной постановке стоп с передней части. Ученики стоят в колонну по три. Перед каждой колонной из двух пар гимнастический скамеек, лежащих параллельно на расстоянии 30-35 см друг от друга, образуется дорожка. Ограничение беговой дорожки скамейками было направлено на совершенствование постановки стоп. По команде

ученики пробегают между скамеек сначала в медленном, затем в быстром темпе. Упражнение является доступным для учащихся этого возраста.

Упражнение №3. Тоже, что и упражнение №2. Но при пробегании между скамейками акцент делался на согласованной работе рук и ног и параллельной постановке стоп. Кроме этого на занятии учащиеся совершенствовали бег в быстром, медленном и среднем темпе.

#### Урок №6. Совершенствование активного отталкивания.

Педагогические наблюдения, проведенные перед экспериментом, позволили сделать вывод, что во время скоростного бега учащиеся 3-го класса отталкиваются достаточно хорошо, но при этом движение маховой ноги у них недостаточно активное. Для выполнения поставленной задачи добивались активного отталкивания в сочетании с активным движением маховой ногой вперед-вверх, в большей мере согнутой в коленном суставе.

Упражнение №1. В начале повторялось упражнение №2 (урок №7, 2-й класс). Затем - упражнение №3. (урок №7, 2-й класс) и упражнение №2 (урок №9, 2-й класс).

Упражнение №2. Ученики стоят в колонну по четыре. После предварительного объяснения задания ученики по команде учителя пробегают 10-12 м, акцентируя внимание на активном отталкивании с согласованным движением маховой ногой.

#### Урок №7. Обучение бегу в медленном темпе.

Учащиеся выполняли бег в медленном темпе, что соответствовало пробеганию 10 м за 2,2-2,5 сек. Ученикам было дано задание: шесть минут они бегут обязательно, а далее (по самочувствию) могут бег сочетать с ходьбой. Практически все учащиеся в классе бежали в течение восьми минут. Во время бега преподаватель корректировал работу рук, положение головы, наклон туловища.

После проведения медленного бега, учащиеся выполняли бег на короткие дистанции (8-10 м) в удобном темпе. При этом преподаватель акцентировал внимание детей отдельно на такие элементы техники, как

постановка стопы ближе к проекции ОЦМТ на опору (т.е. как бы "под себя"), на увеличении угла в коленном суставе толчковой ноги в момент опоры (для уменьшения чрезмерного «подседания» на толчковой ноге), работе рук, параллельной постановке стоп с передней части. Проводились игры и эстафеты в ходе занятия.

Урок №8. Решались задачи увеличения длины и частоты беговых шагов.

В начале занятия повторялось упражнение №2 (урок №6).

Задание №1. Как и во 2-м классе, выполняли упражнения: бег по обручам, бег через препятствия высотой 20-25 см и расстоянием между ними 80-100 см. Темп задавали хлопками. При этом частота беговых шагов была максимальной.

Упражнение №2. Бег между скамейками с преодолением препятствий - "барьерчиков" высотой 20-25 см., расстояние между которыми 80-100 см. Акцент делался не только на увеличение длины шага, но и на параллельной постановке стоп.

Затем решали задачу увеличения частоты беговых шагов. В колонне по четыре учащиеся выполняли семенящий бег. Затем выполняли упражнение №1, но расстояние между препятствиями сокращалось до 40-50 см. При выполнении бега необходимо акцентировать внимание учащихся на уменьшении вертикальных колебаний тела.

Проводились эстафеты и игры, способствующие развитию силы мышц нижних конечностей.

Урок №9. Решали задачу активной постановки ноги на опору сверху вниз "под себя" с акцентом на уменьшение подседания на опорной ноге.

Урок было построено следующим образом. В начале повторили упражнение №2 (урок №8). Затем уделяли внимание развитию силы мышц нижних конечностей. Учащиеся выполняли прыжковые упражнения, эстафеты и игры с прыжками, приседаниями, выпрыгиваниями из приседа и др. Кроме этого, выполняли задания, направленные на совершенствование

способности дифференцировать движения в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий.

Урок №10. Решали ту же задачу, что и на уроке №9.

В начале занятия акцентировали внимание учащихся на постановке стопы как бы "под себя". При этом опорная нога не должна чрезмерно сгибается в коленном суставе. Объяснение сопровождалось показом. Учащиеся выполняли бег с высоким подниманием бедра.

По команде учителя учащиеся пробегают 10-12 м сначала в медленном темпе. Затем - то же, но в быстром темпе, акцент - как и в упражнении №1.

### **Четвёртый класс (9-10 лет)**

Кинематика бега на скорость мальчиков и девочек 4-х классов значительных различий не имеет. Следовательно, возможно их совместное обучение скоростному бегу.

В приложении представлена методика совершенствования компонентов техники бега учащихся 9-10 лет, рассчитанная примерно на 9 уроков (В.С.Домашенко, 1996). Первые два урока были посвящены повторению ранее изученных упражнений. Использовали эстафеты и игры бегового характера для подготовки учащихся к предстоящим физическим нагрузкам.

Было установлено, что учащиеся 9-10 лет успешно выполняют различные беговые упражнения в медленном, среднем и быстром темпе.

Как и в третьем классе был проведен 8-ми минутный бег в медленном темпе со сменой направления. Во время выполнения задания внимание акцентировали на правильной работе рук, параллельной постановке стоп, ритмичном дыхании.

Решались задачи увеличения длины и частоты беговых шагов за счет более активного отталкивания.

Надо отметить, что при выполнении упражнения, направленного на увеличение частоты беговых шагов, учащиеся при пробегании препятствий - "барьерчиков" - нередко их сбивали, и им не удавалось сохранить заданную

частоту. При увеличении частоты беговых шагов необходимо стремиться к уменьшению угла вылета, вертикальных колебаний тела. Для этого высота препятствий была уменьшена, а расстояние между ними оставалось тем же.

Наряду с этим на уроке проводились эстафеты, направленные на увеличение длины и частоты беговых шагов. Также учащиеся выполняли бег на короткие дистанции (8-10 м) в удобном темпе с акцентом на изученные компоненты техники.

При выполнении бега на 10-12 м в разном темпе внимание учащихся акцентировали: на правильной работе рук и параллельной постановке стоп, на таких элементах техники, как наклон туловища, активное отталкивание, активный вынос бедра маховой ноги с уменьшением угла в коленном суставе, увеличение амплитуды движений маховой ногой, увеличение длины и частоты беговых шагов. Решали задачу согласованного выполнения наиболее значимых элементов техники.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СКОРОСТНОМУ БЕГУ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Упражнения предлагаемых методик проверены на доступность для учащихся конкретных классов, подобраны и составлены в виде серий для решения педагогических задач. Некоторые упражнения повторяются. Это является необходимым условием и связано, прежде всего, с возрастными особенностями развития организма учащихся и затуханием двигательного умения.

Для краткости изложения предлагаемых методик в тексте опущены некоторые методические приемы, которые хорошо известны и применяются при обучении в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Так, например, дети 6-7 лет плохо воспринимают детали техники движений. Показ нужно сопровождать хорошим образным рассказом, акцентируя внимание на целостном выполнении. Большинство упражнений следует проводить в форме игры и т.д.

#### **1-й класс**

Установлено, что техника бега мальчиков и девочек I классов существенно не различается. Поэтому занятия по совершенствованию компонентов техники данного движения с ними можно проводить общей группой.

В I классе главной задачей является не повышение скорости бега, а совершенствование общих основ техники данного движения. Это связано, прежде всего, с тем, что у первоклассников недостаточно хорошо сформирована техника бега, а скорость бега не зависит от уровня развития физических качеств. Но длина бегового шага, как у мальчиков, так и у

девочек определяется развитием скоростно-силовых возможностей и гибкости. Поэтому для повышения длины беговых шагов необходимо совершенствовать вышеназванные физические качества. При этом их развитие в течение 5-6 уроков должно предшествовать началу занятий по совершенствованию компонентов техники бега.

Методика обучения бег на скорость рассчитана на 5-6 уроков в зависимости от темпов овладения школьниками предлагаемых упражнений. В каждом уроке на совершенствование техники бега следует отводить примерно 15-20 минут.

#### Задачи обучения:

- совершенствование общих основ техники быстрого бега (постановка стоп, положение туловища, головы, работа рук во время бега и др.);
- повышение длины беговых шагов, амплитуды движений маховой ноги во время бега;
- развитие быстроты, скоростно-силовых возможностей, гибкости.

#### Описание техники

Во время бега на скорость туловище слегка наклонено вперед. Нога на беговую дорожку ставится упруго (как мячик) с передней части стопы (а не с пятки). Стопы во время бега надо ставить прямо-вперед.

Во время отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед-вверх, согнутую в колене. Отталкивание завершается разгибанием толчковой (опорной) ноги в коленном и голеностопном суставах.

Движение рук - перекрестное. Руки согнуты в локтях (локтевых суставах) и движутся вперед-назад в одном ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад - несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз-назад немного разгибается. Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами),

ненапряжены. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч или сутулость - первые признаки чрезмерного напряжения.

Успех в беге на скорость зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений.

Предполагается, что на первых занятиях учащиеся получат представления о положении тела во время бега, прямолинейной постановке стоп на опору, активном отталкивании и выносе бедра маховой ноги вперед-вверх и др.

### Проверка готовности учащихся к обучению

Учащиеся должны **знать**:

- как нужно ставить стопы во время бега на беговую дорожку;
- какими должны быть положения тела и головы при беге;
- как правильно должны работать руки во время бега на скорость.
- признаки чрезмерного напряжения во время бега на скорость и как их избежать;

Учащиеся должны **уметь** бегать (наличие фазы полета) с перекрестными движениями руками.

Ниже приводится серия подготовительных и подводящих упражнений, составленная с учетом особенностей техники и направленная на обучение бегу учащихся I классов.

### **Серии учебных заданий**

#### **Серия №1**

1.1. Бег в чередовании с ходьбой: 30 м - ходьба, 30 м - бег. Повторить 5-6 раз.

1.2. Бег в удобном темпе - 50-60 м. Повторить 5-6 раз.

Акцентировать внимание учащихся на том, что бежать нужно легко, не напрягаясь.

1.3. Бег по прямой линии - 10-20 м. Повторить 5-6 раз.

Акцентировать внимание учащихся на прямолинейности бега и на том, что во время бега стопы ставятся на беговую дорожку прямо-вперед на переднюю часть.

## **Серия №2**

2.1. Бег на месте с высоким подниманием бедра, стоя у опоры. Повторить 5-6 раз по 30 секунд.

2.2. Бег с высоким подниманием бедра, руки вдоль туловища - 10-12 м. Повторить 4-5 раз.

2.3. Бег с высоким подниманием бедра - 10-12 м. Повторить 4-5 раз.

Акцентировать внимание учащихся на том, что бедро маховой ноги следует поднимать, примерно, на 80-85 градусов, туловище держать прямо (при беге на месте) или слегка наклонив вперед, стопы ставить на переднюю часть, активно работать согнутыми руками.

## **Серия №3**

3.1. Бег с захлестыванием голени назад - 10-12 м. Руки вдоль туловища. Повторить 3-4 раза.

3.2. Бег с захлестыванием голени назад - 10-12 м. Повторить 4-5 раз.

Внимание учащихся акцентировать на активном сгибании ноги назад.

Бег с захлестыванием голени назад является сложным для освоения учащимися шестилетнего возраста. С этой целью можно рекомендовать использовать такое упражнение, как касание стопами отведенных назад до уровня ягодиц ладоней. При этом необходимо постоянно контролировать наклон туловища и активную работу ног.

3.3. Бег с преодолением сопротивления партнера - "в упряжке" (или "лошадки") - 10-12 м. Повторить 3-4 раза.

Акцентировать внимание учащихся на активном разгибании толчковой ноги в коленном и голеностопном суставах и наклоне туловища вперед. При этом руки не должны быть чрезмерно согнуты в локтевых суставах.

3.4. Бег по разметкам. Применяется для оптимизации длины беговых шагов. Расстояние между разметками должна соответствовать росту учащихся: для роста от 130 до 145 см расстояние равно 60-65 см, для роста от 120 до 130 см - 50-55 см, для роста от 110 до 120 см - 45-50 см.

При выполнении данного задания необходимо, чтобы учащиеся не смотрели на разметки, а выполняли бег свободно, держа голову прямо - взгляд направлен вперед.

#### **Серия №4**

4.1. Бег с ускорением - 12-15 м в коридоре шириной 50 см. Повторить 3-4 раза.

4.2. Бег на 10 м с хода. Повторить 2-3 раза. 4.3. Челночный бег 3x10 м. Повторить 3-4 раза.

4.4. Бег с максимальной скоростью 12-15 м. Повторить 2-3 раза.

Совершенствовать работу рук, постановку стоп с передней части, активное отталкивание и вынос бедра маховой ноги вперед-вверх. Учащиеся должны помнить, что бежать на скорость надо легко, без излишнего напряжения.

### **2-й класс**

Описание техники. Цикл движений в беге состоит из двойного шага, который подразделяется на два периода одиночной опоры и двух периодов "полета". Каждая половина цикла состоит из трех фаз: амортизации, отталкивания и полета.

Туловище во время бега несколько наклонено вперед или находится почти в вертикальном положении. Голова по отношению к туловищу держится прямо. Подбородок опущен, взгляд направлен вперед. Мышцы лица не напряжены. Отталкивание производится за счет выпрямления ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах в сочетании с выносом сильно согнутой в колене маховой ноги, стопа которой "взята на себя". После

завершения отталкивания нога по инерции немного движется назад-вверх, а затем начинает быстрое движение бедром вниз-вперед-вверх, сгибаясь в колене. Происходит так называемое "складывание" ноги, что обеспечивает последующее правильное выполнение выноса ее вперед.

Нога на опору ставится слегка согнутой в колене с передней части стопы. Постановка стопы производится прямо-вперед, без разворота наружу.

Движение рук и ног в беге перекрестные. Руки согнуты в локтевых суставах под углом около 90 град., движутся вперед-внутри и назад-наружу. При движении руки вперед угол сгибания уменьшается, при движении назад - увеличивается. Кисти не напряжены, пальцы полусогнуты. Большие пальцы соприкасаются с указательными.

Основные компоненты, при помощи которых варьируется скорость бега, - это длина и частота беговых шагов.

Бег с различной скоростью и разной продолжительности представляет неодинаковые требования к функциональной и физической подготовленности школьников. Однако, в технике бега, как на короткие, так и на средние и длинные дистанции больших отличий нет.

#### Задачи:

- совершенствование работы рук при беге,
- совершенствование параллельной постановки стопы с передней части,
- увеличение длины и частоты беговых шагов у девочек и длины у мальчиков,
- увеличение амплитуды движений маховой ноги с активным сгибанием ее в колене,
- активное отталкивание с акцентом на разгибание ноги в коленном суставе,
- развитие основных физических качеств (быстрота, скоростно-силовые и силовые возможности, гибкость).

Наряду с этим, при обучении бегу мальчиков и девочек необходимо акцентировать внимание на то, чтобы во время опоры толчковая нога

чрезмерно не сгибалась в коленном суставе и не было излишнего опускания тела вниз. Девочкам следует обратить внимание на большой наклон туловища вперед и снижение вертикального колебания тела во время бега.

Учащийся должен **знать**:

- а) как надо бегать на короткую и длинную дистанцию;
- б) основы техники бега (перекрестное движение рук и ног, наклон туловища, положение головы, постановка стоп);
- в) для увеличения скорости необходимо увеличивать длину и частоту беговых шагов;
- г) во время опоры не следует чрезмерно сгибать толчковую ногу в коленном суставе.

Учащийся должен **уметь**:

- а) выполнять перекрестные движения рук и ног во время бега;
- б) активно отталкиваться, с акцентом на разгибание ноги в коленном суставе;
- в) по сигналу изменять длину и частоту беговых шагов;
- г) различать быстрый и медленный бег;
- д) равномерно бежать по дистанции во время медленного бега.

### **Серии учебных заданий**

**Серия № 1** - сопряженное развитие необходимых двигательных качеств.

1.1. Прыжки толчком на одной, двух ногах через скакалки (имитация ручья), кольца (имитация кочек). Количество предметов - 8-10 шт., расстояние между предметами 20-30 см. Поворить 2-3 раза.

1.2. Бег с ускорением 10-12 м. Повторить 3-4 раза.

1.3. Бег - 4-5 мин. в медленном темпе.

1.4. Челночный бег 3\*10 м. Повторить 2-3 раза.

1.5. Бег на месте с "захлестыванием" голени, темп максимальный. Повторить 2-3 раза, по 8-10 сек.

1.6. Бег на месте с высоким подниманием бедра, темп максимальный. Повторить 2-3 раза, по 8-10 сек.

**Серия № 2** - совершенствование элементов техники бега.

2.1. Стоя на месте имитация работы рук. Повторить 4-5 раз, по 20 секунд.

2.2. Имитация работы рук с заданной частотой при помощи хлопков. Повторить 3-4 раза, по 15-20 секунд.

2.3. Бег в удобном темпе с акцентом на правильную работу рук. Повторить 4-5 раз, по 10-12 м.

2.4. Ходьба по прямой линии с параллельной постановкой стоп - Повторить 3-4 раза, по 10-12 м. То же ходьба на носках.

2.5. Бег по прямой линии с параллельной постановкой стоп. Повторить 4-5 раз, по 10-12 м.

2.6. Бег с ускорением по линии. Повторить 2-3 раза, по 10- 12 м.

2.7. Бег в удобном темпе по линии, акцентируя внимание на постановку стоп в сочетании с работой рук. Повторить 5-6 раз, по 10-12 м.

2.8. Бег по обручам с увеличенной длиной шагов. Расстояние между центрами обручей - 80-100 см. Повторить 3-4 раза, по 10-12 м.

2.9. Бег по обручам с увеличенной частотой шагов. Расстояние между обручами от центра - 40-50 см. Повторить 2-3  
раза (мальчики), 3-4 раза (девочки) по 10-12 м.

2.10. Бег в удобном темпе с акцентом на увеличение длины и частоты беговых шагов. Частоту задавали хлопками. Повторить 3-4 раза, по 10-12 м.

2.11. Бег с высоким подниманием бедра стоя у опоры. Повторить 3-4  
раза, по 15 сек.3

2.12. Бег с высоким подниманием бедра. Повторить 3-4 раза, по 10-12 м.

2.13. Бег с высоким подниманием бедра по линии. Повторить 3-4 раза,  
по 10-12 м.

2.14. Бег в удобном темпе акцентируя внимание на подъем бедра маховой ноги вперед-вверх. Повторить 5-6 раз, по 10-12м.

2.12. Бег - с акцентом на активное разгибание ноги в коленном суставе. Повторить 3-4 раза, по 10-12 м.

## 2.19. Подвижные игры и эстафеты с бегом.

**Серия №3** - развитие способности дифференцировать движения в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий.

3.1. Бег с максимальной скоростью и в половину от максимального. Повторить 3-4 раза, по 10-12 м.

3.2. Прыжки с продвижением вперед с поворотом на 90 град. Повторить 2-3 раза, по 5-7 прыжков.

3.3. Бег с изменением длины и частоты беговых шагов. Повторить 2-3 раза (мальчики), 3-4 раза (девочки), по 10-12 м.

3.4. Прыжки с продвижением вперед на заранее обозначенное место приземление. Повторить 2-3 раза, по 8-10 м. Мелом расчерчены линии на разном расстоянии.

**Серия № 4** - совершенствование техники бега.

4.1. Продолжительный бег до 6-ти минут, в ходе которого акцентируется внимание - на постановку стопы с передней части, правильную работу рук, равномерный темп движения и дыхание.

4.2. Бег с высоким подниманием бедра. Повторить 3-4 раза, по 10-12 м.

4.3. Бег в удобном темпе. В одном случае внимание акцентируется на разгибание ноги в коленном суставе, а в другом на увеличение амплитуды движений руками. Повторить 5-6 раз, по 10-12 м.

4.4. Бег на 30 м, 1000 м на результат (оценку) в соответствие с учебными нормативами Комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы (1985).

Контрольные упражнения (4.4). Оценка ставиться за правильное выполнение следующих компонентов техники бега:

- положение рук во время бега;
- согласованное движение рук и ног;
- активное отталкивание;
- увеличение длины и частоты беговых шагов;
- наклон туловища вперед и положение головы;

- улучшение результата, произошедшего в течение учебного года.

### 3-й класс

Задачи совершенствования компонентов техники бега:

- совершенствование работы рук при беге;
- совершенствование параллельной постановки стопы с передней части;
- увеличение длины беговых шагов (мальчики); длины и частоты беговых шагов (девочки);
- совершенствование постановки ноги ближе к проекции ОЦМТ на опору, т.е. сверху вниз "под себя" (девочки);
- увеличение амплитуды маховых движений ног во время бега в большей мере согнутой в коленном суставе;
- обучение бегу в быстром и медленном темпе;
- развитие необходимых физических качеств (сила, быстрота, скоростно-силовые возможности).

Учащийся должен **знать**: а) активное движение маховой ногой согнутой в коленном суставе способствует повышению скорости бега; б) разведение локтей способствует раскачиванию тела из стороны в сторону, что приводит к снижению скорости бега; в) равномерное дыхание во время медленного бега позволит преодолеть длинную дистанцию без чрезмерных затруднений; г) короткую дистанцию надо бежать в быстром, а длинную в медленном темпе; д) развитие двигательных качеств способствует повышению скорости бега.

Учащийся должен **уметь**: а) ставить ногу на переднюю часть стопы; б) ставить стопу на опору сверху вниз "под себя"; в) по сигналу увеличивать длину беговых шагов при сохранении темпа; г) не разводить локти в стороны во время бега; д) различать быстрый и медленный темп бега.

#### **Серии учебных заданий**

**Серия № 1** - развитие необходимых двигательных качеств.

- 1.1. Прыжки вверх на месте. Повторить 2-3 раза по 8-10 раз.
- 1.2. В полном приседе прыжки с продвижением вперед. Повторить 1-2 раза по 5-6 м.
- 1.3. Прыжки на правой (левой) ноге - 5-6 м с последующим пробеганием - 5-6 м. Повторить 3-4 раза.
- 1.4. Прыжки через скакалку. Выполнить 2-3 серии по 10-15 сек.
- 1.5. 6 минутный бег.
- 1.6. Челночный бег 5\*5 м и 3\*10 м. Повторить по 3-4 раза.
- 1.7. Бег с максимальной скоростью. Выполнить 3-4 раза по 10-12 м.

**Серия № 2** - совершенствование элементов техники бега.

- 2.1. Бег на месте в разном темпе. Повторить 3-4 раза по 10-12 сек.
- 2.2. Бег с изменением темпа. Повторить 3-4 раза по 10-12 м.
- 2.3. Работа рук на месте с разной частотой. Упражнение выполняется стоя на месте. Движение руками как во время бега и изменением частоты движений. Следить во время этого задания, чтобы ученики не разводили локти в стороны, при увеличении амплитуды движения. Повторить 3-4 раза по 10-15 сек.
- 2.4. Бег с акцентом на согласованную работу рук и параллельную постановку стоп. Повторить 4-5 раз по 10-12 м.
- 2.5. Бег между скамеек, расстояние между которыми 30-35 см. Повторить 4-5 раз по 10-15 м.
- 2.6. Бег между скамеек с преодолением препятствий высотой 20-25 см. Повторить 4-5 раз по 8-10 м.
- 2.7. Бег с акцентом на увеличение амплитуды маховых движений ногой, за счет активного выноса бедра вперед-вверх с уменьшением угла в коленном суставе. Повторить 3-4 раза по 10-12 м.
- 2.8. Бег в удобном темпе. Повторить 3-4 раза - мальчики, 5-6 раз - девочки по 10-12 м. Акцентировать внимание на постановку ноги сверху вниз на опору.
- 2.9. Бег с ускорением. Повторить 3-4 раза по 10-12 м.

2.10. Бег с ускорением по линии с акцентом на увеличение длины шага. Повторить 4-5 раз по 10-12 м.

2.11. Семенящий бег. Повторить 3-4 раза - девочки, 2-3 раза - мальчики по 10-12 м.

2.12. Бег с акцентом на увеличение длины беговых шагов через препятствия высотой 20-25 см, расстояние между препятствиями - 80-100 см. Повторить 3-4 раза по 10-12 м.

2.13. Бег с акцентом на увеличение частоты беговых шагов. Расстояние между препятствиями сокращается до 40-50 см. Повторить 3-4 раза - мальчики, 4-5 раз - девочки.

2.14. Подвижные игры и эстафеты с бегом.

**Серия №3** - развитие способности дифференцировать движения в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий.

3.1. Пробегание в разном темпе. Повторить 5-6 раз по 10-12 м. При первом пробегании темп задается хлопками, при втором - ученики должны пробежать со скоростью примерно в половину медленнее от ранее заданного темпа.

3.2. Бег с разной длиной беговых шагов. Повторить 3-4 раза по 10-12 м. При первом пробегании ученикам дается команда бежать с максимальной длиной шага, при втором - шаг должен быть примерно в половину от первого задания.

3.3. Прыжки с продвижением вперед. Каждый прыжок сопровождается поворотом на 180 град. Повторить 2-3 раза по 8-10 м.

3.4. Прыжки через препятствия разной высоты с продвижением вперед. Повторить 3-4 раза по 8-10 м. Высота препятствий 20-30 см., расстояние между предметами от 80 до 120 см.

**Серия №4** - совершенствование техники бега.

4.1. Бег в медленном темпе до 8 минут. Внимание уделять правильной работе рук, параллельной постановке стоп с передней части, равномерному дыханию.

4.2. Бег с ускорением. Повторить 3-4 раза по 10-12 м.

4.3. Бег в удобном темпе с акцентом: на правильную работу рук, увеличение угла в коленном суставе опорной ноги, активный вынос бедра маховой ноги, параллельную постановку стоп с передней части. Повторить 5-6 раз по 10-12 м.

4.4. Бег на 30, 1500 м на результат (оценку) в соответствии с учебными нормативами Комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы (1985)

Контрольное упражнение (4.4). Оценка ставится за правильное выполнение следующих компонентов техники бега:

- постановку стопы сверху вниз под себя, на переднюю часть стопы;
- согласованную работу рук и ног во время быстрого и медленного бега;
- быстрые маховые движения ногой при беге на скорость;
- улучшение результата, в течение учебного года.

#### **4-й класс**

Задачи совершенствования компонентов техники бега:

- совершенствование работы рук при беге;
- совершенствование параллельной постановки стоп с передней части;
- увеличение длины и частоты беговых шагов - у девочек и длины беговых шагов - у мальчиков;
- увеличение амплитуды маховых движений ногой, в большей мере согнутой в коленном суставе (мальчики и девочки);
- уменьшение угла отталкивания и вертикальных колебаний тела во время бега (девочки);
- совершенствование активного отталкивания за счет большего подошвенного сгибания стопы (мальчики);
- совершенствование активной нестопорящей постановки ноги на опору (девочки);

- обучение бегу в быстром, среднем и медленном темпе;
- развитие основных физических качеств - у девочек и силы мышц разгибателей ног и быстроты - у мальчиков.

Учащийся должен **знать**:

а) правильное отталкивание должно сопровождаться активным разгибанием в коленном и голеностопном суставах;

б) можно увеличить скорость бега в быстром темпе за счет увеличения длины беговых шагов, не снижая при этом частоту беговых шагов;

в) при пробегании длинной дистанции можно варьировать темпом бега в зависимости от самочувствия;

г) лишь осознанное выполнение новых заданий приведет к положительному результату.

Учащийся должен **уметь**:

а) выполнять активное маховое движение ногой;

б) параллельно ставить стопы с передней части во время бега;

в) увеличивать по сигналу длину беговых шагов при сохранении частоты;

г) различать быстрый, средний и медленный темп бега;

д) не разводить локти в стороны при изменении темпа бега.

### **Серии учебных заданий**

**Серия № 1** - развитие двигательных качеств.

1.1. Челночный бег 5\*5 и 3\*10 м с переноской набивных мячей весом 2 кг.

1.2. Бег с максимальной скоростью. Выполнить: 2-3 раза - девочки, 3-4 раза - мальчики по 10-12 м.

1.3. Прыжки в приседе правым (левым) боком вперед. Повторить 2-3 раза по 5-6 м.

1.4. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки). Выполнить 2-3 серии - девочки, 3-4 серии - мальчики по 10-12 м.

1.5. Многократные прыжки в длину с места на двух ногах с продвижением вперед по разметкам, расположенным на расстоянии 60-70-80-90-100 см друг от друга. Выполнить 2-3 раза - девочки, 3-4 раза - мальчики по 8-10 метров с изменением темпа движения.

1.6. Прыжки вверх из "глубокого" приседа в "глубокий" присед с продвижением вперед. Повторить 2-3 раза по 6-8 м.

1.7. Прыжки толчком двух ног через 6-8 гимнастических скамеек, расположенных параллельно друг другу на расстоянии 60-80 см. Выполнить 1-2 серии - девочки, 2-3 серии - мальчики.

1.8. Прыжки на месте толчком двух ног с поворотом направо и налево на 180 и 360 градусов. Повторить 2-3 серии по 6-8 раз.

1.9. Прыжки на месте толчком двух ног. Каждый последующий прыжок необходимо выполнить чуть выше предыдущего. Выполнить 1-2 серии - девочки, 2-3 серии - мальчики по 6-8 раз.

1.10. 8 минутный бег.

1.11. Прыжки через скакалку с изменением темпа. Выполнить 2-3 серии по 10-15 сек.

1.12. Бег спиной вперед. Повторить 3-4 раза по 10-12 м.

**Серия № 2** - совершенствование элементов техники бега.

2.1. Бег в разном темпе. Повторить 4-5 раз по 10-12 м.

2.2. Бег с акцентом на согласованную работу рук и параллельную постановку стоп. Повторить 3-4 раза по 10-12 м.

2.3. Бег по двум гимнастическим скамейкам, стоящим друг за другом . Повторить 3-4 раза.

2.4. Бег по одной линии шириной 10 см. Повторить 4-6 раз по 10-12 м.

2.5. Бег с максимальной скоростью. Повторить 2-3 раза - девочки, 3-4 раза - мальчики по 10-12 м.

2.6. Стоя на месте, правая нога впереди, левая сзади (широкая стойка) - прыжками смена положения ног с одновременной работой рук 10-15 сек. Повторить 3-4 раза.

2.7. Бег прыжками, акцентируя внимание на подъем бедра вперед вверх. Повторить 4-5 раз по 10-12 м.

2.8. Бег прыжками. Акцент на активное отталкивание, за счёт большего подошвенного сгибания стопы. Повторить 3-4 раза по 10-12 м (мальчики).

2.9. Бег с ускорением. Акцент на активный подъем бедра маховой ноги вперед-вверх. Повторить 3-4 раза по 10-12 м.

2.10. Бег через препятствия (высота препятствий 20-25 см., расстояние между ними 110-120 см). Повторить 4-5 раз по 10-12 м.

2.11. Бег по кольцам (расстоянием между ними 120-130 см). Повторить 4-5 раз по 10-12 м.

2.12. Бег по кольцам (расстояние между ними 50-55 см). Повторить 3-4 раза - мальчики, 4-5 раз - девочки по 10-12 м.

2.13. Бег с ускорением. Акцент на увеличение длины бегового шага. Повторить 4-5 раз по 10-12 м.

2.14. Бег с ускорением, акцентируется внимание на активном отталкивании. Повторить 2-3 раза - девочки, 3-4 раза

- мальчики по 10-12 м.

2.15. Бег на носках. Повторить 3-4 раза по 10-12 м.

2.16. Игры и эстафеты прыжкового характера.

**Серия № 3** - для развития способности оценивать движения в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий.

3.1. Бег в быстром, среднем и медленном темпе. Ученикам дается задание: первый отрезок пробежать в быстром темпе, затем вернуться на исходное положение и пробежать его в медленном темпе, третий раз пробежать в среднем темпе. Выполнить 2-3 серии по 10-12 м.

3.2. Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед. Прыжки выполняются слитно - первый в полную силу, второй в полсилы, третий в полную силу и т.д. Повторить 3-4 раза по 6-8 м.

3.3. Прыжки на одной двух ногах через препятствия разной высоты. Высота препятствий от 15 до 25 см, расстояние между ними 20-30 см. Повторить 3-4 раза по 6-8 м.

**Серия №4** - совершенствование техники бега.

4.1. 6-7 минутный бег с изменением темпа. Следует акцентировать внимание на правильной работе рук, нестопорящей постановке стопы с передней части, равномерном дыхании.

4.2. Бег с ускорением. Повторить 3-4 раза по 10-12 м.

4.3. Бег в удобном темпе. Акцентируется внимание на индивидуальных недостатках техники быстрого бега. Повторить 4-5 раз по 10-12 м.

4.4. Бег на 60 м, 1500 м на результат (оценку) в соответствии с учебными нормативами Комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы (1985).

Контрольное упражнение (4.4). Оценка ставится за правильное выполнение следующих компонентов техники бега:

- параллельную постановку стоп с передней части;
- сохранение правильной техники с изменением темпа бега;
- активное движение маховой ногой;
- улучшение результата в течение учебного года.

## Литература

1. Богданов Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников. - М.: Просвещение, 1972. - 143 с.
2. Богданов Г.П. Бег на уроках в IV-VI классах //Физическая культура в школе. - 1984. - N 8. - С. 35-40.
3. Богданов Г.П., Балашов А.В. Бег на уроках в начальных классах //Физическая культура в школе. - 1989. - N 8. - с. 20-23.
4. Бондаревский Е.Я., Седов В.В., Качаев А.О. Методика увеличения длины шагов с применением ориентиров //Физическая культура в школе. - 1988. - N 8. - С. 24-26.
5. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателей детского сада. -М.: Просвещение,1983. - 144 с.
6. Василенко О. Как оценивать освоение бега, прыжков, метаний //Физическая культура в школе. - 1976. - N 4. - С. 21-23.
7. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. - Киев: Здоровье, 1983. - 208 с.
8. Власов В.Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1971. - 22 с.
9. Волкова Е.Н. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1983. - 14 с.
10. Гапон Г.И. Исследование взаимосвязи скоростно-силовых качеств и двигательных навыков у детей младшего школьного возраста: Автореф.дис. ... канд. пед. наук. - Тарту, 1973.- 19 с.
11. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Лёгкая атлетика в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1972. - 200 с.
12. Гришина Ю.И. Особенности техники и методики обучения детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1971. - 21 с.
13. Гурфинкль А.И., Мартынова А.А., Шиян Б.М. Изменение показателей физических качеств у младших школьников под влиянием эмоций //В кн.: Педагог. и физиол.-гигиен. основы соверш-ия физ. восп. учащихся общеобр. школ. - М., 1983. - с. 88-89.
14. Домашенко В.С. Методика обучения бегу учащихся 7-10 лет на основе биомеханической структуры движения: Дис. ... канд. пед. наук. - М., 1996. - 189 с.
15. Дьяченко Н.А. Биомеханические характеристики бега мальчиков младшего школьного возраста //Актуальные вопросы биомеханики. - Смоленск, 1985, С. 123-124.
16. Дьяченко Н.А. Отбор и начальное обучение бегу на короткие дистанции на основе анализа координации движений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1986. - 22 с.

17. Зверев С.М., Мейксон Г.Б. Оценивая освоение легкоатлетических упражнений //Физическая культура в школе. - 1980. - № 4. С. 11-13.
18. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 1978. - 207 с.
19. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980. - 304 с.
20. Кенеман А.В., Хухлаева Д.Т. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. пособие для пед. ин-ов. -М.: Просвещение, 1985.-270 с.
21. Легкая атлетика: Учеб. для учащихся отд-ний физ. воспитания пед. уч-щ. //А.Н.Макаров, П.З.Сирис, В.П.Теннов / Под ред. А.Н.Макарова – 2е изд. дораб. - М.: Просвещение, 1990. - 208 с., с ил.
22. Лебедева Н.Т. Физическая культура шестилеток. - Минск: Народная асвета, 1987.-132 с.
23. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. - Минск: Народная асвета, 1980. - 183 с.
24. Лупандина Н.А. Развитие основных движений у школьников (бег, прыжки, метания) //Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста. М. - Л., 1949. - С. 96-121.
25. Мейксон Г.Б. с соавт. Оценка техники движений на уроках физической культуры. - М., Просвещение, 1975. - 95 с.
26. Поляков М.И. Методика увеличения длины шагов с применением ориентиров //Физическая культура в школе. - 1988. - N 8. - С. 24-27.
27. Рошупкин Г.В., Никулина А.А., Гогин А.В. Бег в III классе //Физическая культура в школе.- 1986.- N 7.-С.11-15.
28. Рошупкин Г.В., Никулина А.А., Гогин А.В. Бег в IV классе //Физическая культура в школе.- 1986.- N 8.- С.13-15.
29. Столяк И.Н. Формирование основных двигательных навыков у учащихся шести лет на уроках физической культуры (на примере бега, прыжков, метаний): Дис. ... канд. пед. наук. - М., 1989. - 18 с.
30. Усов А.В. Типологическая характеристика физической подготовленности и методика совершенствования двигательных качеств у учащихся младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1989. - 16 с.
31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.