



## **ОБУЧЕНИЕ ПОДРОСТКОВ МЕТОДАМ И ПРИЕМАМ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

**Мамутов К**

*Доцент, директор*

*Нукусского филиала института переподготовки и повышения квалификации специалистов  
по физической культуре и спорту*

**Калжанов Полат, доцент**

*Нукусского государственного педагогического института им Ажинияза*

**Мурат Айжан**

*ст преподаватель-магистр*

*Казахского национального педагогического университета им Абая*

*Республики Казахстан*

[quwanishbaymamutov@gmail.com](mailto:quwanishbaymamutov@gmail.com)

[aizhan\\_murat@list.ru](mailto:aizhan_murat@list.ru)

**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.15078442>

***Аннотация.** Одной из задач физического воспитания в начальной школе является содействие гармоничному физическому развитию, что предусматривает значительное улучшение оздоровительной, воспитательной и практической направленности каждого урока. На каждом этапе обучения учащиеся должны усвоить определенный объем знаний, приобрести конкретные умения и навыки. Подбор и уточнение физических упражнений, подвижных игр, обеспечивающих развитие физических качеств и формирование правильной осанки, преимущественно направлены на обучение двигательным действиям с целью укрепления здоровья и развития специфических функций организма учащихся, а также выработки у учащихся потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.*

***Ключевые слова.** Бег, ходьба, методика, подвижных игр, школьники, дети, упражнения*

**Введение.** Бег на уроках в средних школах — важная составляющая физической культуры, которая способствует не только укреплению здоровья, но и развитию физических качеств детей. На первых этапах обучения, когда организм активно растёт и развивается, регулярные физические нагрузки, в том числе бег, играют ключевую роль в улучшении общего самочувствия и формировании правильных двигательных навыков. Бег помогает детям развивать выносливость, координацию, гибкость и силу, а также учит работать в команде и ставить перед собой цели[1]. Включение бега в учебный процесс способствует гармоничному развитию ребёнка, а также повышает активность и концентрацию на других уроках.

1. Обучение бегу в начальной школе. Ходьба и бег относятся к естественным видам движений, способствуют развитию опорно-двигательного



аппарата и занимают в физическом воспитании школьников одно из ведущих мест. Основная задача обучения в средних школах — воспитать у детей навык правильной, рациональной, красивой ходьбы. Кроме того, должно быть обращено внимание на умение сохранять заданный темп ходьбы, а также изменять его соответственно различным условиям.

Бег на различные дистанции также является одним из самых распространенных упражнений; как неотъемлемая часть, он входит во многие другие виды движений (прыжки, метания, игры). Основной задачей обучения бегу в начальных классах является воспитание у учащихся навыка свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, параллельной постановкой стоп. Ходьба и бег оказывают большое тренирующее воздействие на мышцы всего тела, способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При ходьбе и беге чередуются движения разноименными руками и ногами. Делаются они свободно и естественно. При ходьбе туловище и голова держатся прямо, плечи разведены. Нога ставится на пятку, перекатом переходит на носок, а при толчке до отказа выпрямляется. При движении вперед рука сгибается в локте и поднимается выше пояса на ширину ладони, при движении назад — выпрямляется и отводится назад до отказа. С возрастом длина шагов увеличивается. У девочек длина шага несколько меньше, чем у мальчиков. Стопа при постановке на землю слегка разворачивается наружу (угол разворота ног 10\*), расстояние между ногами равняется 2-3 см[2].

Наиболее распространенные ошибки у детей – раскачивание туловища, размахивание из стороны в сторону почти выпрямленными руками, неправильное положение головы и плеч, неполное разгибание ноги при отталкивании, бег на полусогнутых ногах, бег с постановкой ноги на пятку или всю стопу, а не на носок. Для формирования правильной осанки рекомендуется применять бег с папкой за спиной, удерживая ее между согнутыми локтями или за плечами, а для снятия закрепощенности плечевого пояса, избегания судорожных, напряженных движений руками – с трубочками из бумаги или картона; руки должны быть так расслаблены, чтобы трубочки не помялись. Бег включается в программу занятий в виде кратковременных и небольших по расстоянию перебежек в чередовании с ходьбой. Бег в течение длительного времени и на большие расстояния в начальных классах недопустим. К концу второго года обучения дети должны научиться бегать свободно, широкими шагами, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь на носок, с движениями



рук, совпадающими по темпу с движениями ног; туловище слегка наклонено вперед, дыхание согласовано с ритмом движений.

Для обучения бегу по прямой применяется многократное про бегание отрезков до 40 м на носках по коридорчику шириной 30 см. Учитель обращает внимание детей на необходимость постановки ноги с носка и прямолинейности постановки стоп на землю.

Последовательность обучения бегу на носках в узком коридоре может быть такой:

- бег с бесшумной постановкой ног;
- бег с поднятыми в стороны руками;
- бег с согнутыми в локтях руками;
- бег по прямому коридору через линии, нанесенные на расстоянии 90–100 см одна от другой;
- бег по коридору, имеющему форму дуги.

В школе изучается также бег с изменением направления. По сигналу учителя дети меняют направление бега: вправо, влево, кругом – или оббегают различные предметы. Полезно провести различные эстафеты с беганием через узкие коридоры по разложенным на земле кольцам, когда учащиеся вынуждены бежать на носках и прямолинейно.

Вводя в урок элементы соревнования, учитель обращает внимание школьников не на количественный результат, а на технику бега. Наряду с закреплением навыка правильного перехода с бега на ходьбу продолжается и работа над формированием умения изменять темп движения[3]. Бег в чередовании с ходьбой проводится чаще всего в подготовительной части урока. Упражнения начинаются с обычной ходьбы. Постепенно увеличивая частоту шагов, дети сгибают руки в локтях и по команде учителя переходят на медленный бег. После того как они снова перейдут на ходьбу, необходимо выполнить два-три упражнения для восстановления дыхания.

Закончив упражнения на дыхание, повторяют чередование ходьбы с бегом. Продолжая обучение свободному, непринужденному бегу, учитель обращает внимание детей на более тонкие детали техники, используя при этом различные подводящие упражнения. Особое значение придается бегу на носках.

Последовательность может быть такой:



1. Бег по кольцам, разложенным на полу (земле) по прямой линии на расстоянии 80–100 см одно от другого. Следует обратить внимание на точное попадание носком ноги в каждое кольцо и высокое поднятие бедра.

2. Бег по коридору шириной 30 см, ограниченному гимнастическими булавами, внутри которого разложены кольца.

3. Бег по горизонтальной лестнице – начерченным на полу (земле) линиям – в медленном, а затем в ускоренном темпе.

4. Бег в сочетании с прыжками через набивные мячи после каждого третьего шага.

При обучении бегу на скорость может быть применена следующая последовательность:

1. Медленный бег с последующим ускорением. Здесь важно следить за сохранением легкости движений при ускорении и постановкой ноги с носка.

2. Имитация движений рук, согнув их в локтях, стоя на месте – сначала медленно, затем быстрее. Выполнить 2–3 раза по 10 сек. Учитель обращает внимание школьников на необходимость широких и свободных движений руками.

3. Бег с ускорением на 20–30 м. Дистанцию делят поперечными полосами на три отрезка: на первом ученики бегут в среднем темпе, на втором темп бега увеличивается, на третьем – становится самым высоким. После этого учащиеся переходят на медленный бег и ходьбу: в начале обучения – шеренгами, а затем – группами по 4–6 человек.

4. Бег на скорость до 40 м. В 20–25 м от линии старта чертят поперечную линию, а еще через 15–20 м – линию финиша. Ученики, разогнавшись на первых 20–25 м, стремятся пробежать зону, отмеченную двумя линиями, как можно быстрее. Упражнение выполняется группами по 4–5 человек или парами. Для достижения большего эффекта следует составлять пары из детей, равных по уровню физической подготовленности.

5. Бег по горизонтальной лестнице, т.е. по линиям, начерченным на площадке (в зале) на расстоянии 40 см одна от другой, в форме соревнований между командами.

Бег с постановкой ноги на переднюю часть стопы проводится в медленном темпе в чередовании с ходьбой, что способствует развитию выносливости. Общую длину дистанции постепенно доводят до 300 м – 50 м бега и 50 м ходьбы и т.д., – а затем отрезки для ходьбы постепенно укорачивают до 20 м. Учитель должен добиваться того, чтобы дети



совершенствовали технику бега, соблюдали правильную осанку и равномерно дышали. Для лучшего закрепления техники полезно проводить бег в разных условиях. Например, чтобы приучить детей прямолинейно ставить стопы, полезно вдоль одной из сторон площадки (зала) обозначить узкий коридор[5].

Влияние подвижных игр на развитие техники бега.

В «Комплексной программе по физической культуре» подвижные игры распределены по признаку преимущественных двигательных действий: с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, с прыжками на месте и с места, с прыжками с высоты, с прыжками в высоту с разбега, с прыжками в длину с разбега, с метанием на дальность и в цель, с лазаньем и пере лазаньем.

Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач урока, его содержания, в тесной взаимосвязи с изучаемым на уроках учебным материалом. Важно подбирать наиболее эффективные методические приемы в организации игровой деятельности учеников, принимая во внимание уровень из физической подготовленности, дисциплинированность класса, а также условия, в которых урок проводится. Применение игр, включающих движения, родственные по структуре и характеру тем двигательным действиям, которые изучаются во время занятий, например, легкой атлетикой очень важно. Известно, что элементарные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами[6]. На этапе начального ознакомления с тем или другим упражнением (из раздела легкой атлетики), применение родственных игр помогает предупреждать неправильные движения. При совершенствовании двигательных навыков важно приучать детей действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях; научить правильно применять приобретенные навыки в нестандартных условиях.

### **Заключение.**

Добиться хорошей физической подготовленности, сформировать у учащихся различные двигательные навыки можно лишь при полном освоении всего программного материала. Эффективность урока зависит от того, насколько последовательно учитель будет придерживаться намеченного им плана, применять наиболее рациональные формы организации учебного процесса, использовать оборудование и инвентарь, технические средства обучения, информационно-коммуникативные технологии. При этом все занятия



обязательно проводятся с высокой моторной плотностью, динамичностью, эмоциональностью в сочетании с образовательной направленностью. Дифференцированный подход к учащимся осуществляется путем соблюдения строгого учета состояния здоровья занимающихся, физического развития, двигательной подготовленности, что достигается соответствующим дозированием нагрузки, подбором упражнений, постоянным контролем и наблюдением за проявлением признаков утомления. С целью контроля за результативностью уроков физической культуры проводится проверка физической подготовленности учащихся. Данный педагогический контроль помогает учителю принимать меры к устранению выявленных недостатков в физической подготовленности учащихся, дифференцированно подбирать учебный материал и домашние задания.

С помощью тестов учитель и сами учащиеся могут проследить, какие успехи в физической подготовленности достигнуты учащимися за определенный период по основным видам движений, что позволяет проследить динамику результатов от класса к классу. Для повышения результативности рекомендуется организовывать тесты в виде соревнований.

#### Литература

1. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика: учеб. пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск: СФУ, 2019. – 110с
2. Власова О.П. Теория и методика обучения упражнениям в технико-эстетических видах гимнастики: учеб. -метод. пособие / О.П. Власова, Т.И. Эпп, Н.Г. Печеневская. – Москва: ЗнаниеМ, 2020. – 127с.
3. Ворожко Ю.В. Спортивная аэробика: история, тенденции и проблемы развития / Ю.В. Ворожко, П.М. Арефьева // Физкультурное образование Сибири. – 2017. – Т. 38, № 2. – С. 73-77.
4. Классификация и характеристика акробатических элементов, используемых в соревновательных программах студентов-спортсменов неспециальных вузов, занимающихся спортивной аэробикой / Т.Е. Ковшура [и др.] // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193), ч. 1. – С. 197-202.
5. Коричко Ю.В. Краткий исторический обзор современных видов гимнастики в России и странах Евросоюза // Академическая публицистика. – 2019. – № 12. – С. 218-221.
6. Кравченко К.А. Классификация аэробики и общая характеристика отдельных видов // Организация физической культуры и спорта в условиях региона: материалы 5 междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 20-летию образования фак. физ. культуры и спорта. – Калининград, 2003. С. 322-327.