

Бег. Техника различных видов бега. Методика обучения различным видам бега детей разных возрастных групп.



Разработала инструктор
по физической культуре
МАДОУ 30:
Гончар И.В.

Бег

Бег — быстрый способ передвижения. В отличие от ходьбы бег более эффективно влияет на развитие всех групп мышц, сердечно — сосудистой, дыхательной, а также нервной систем. Кроме того, бег укрепляет мышцы, связки внутренних органов.

Бег способствует развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств.

Во время бега длина шага и быстрота передвижения увеличиваются благодаря отталкиванию от земли.

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.

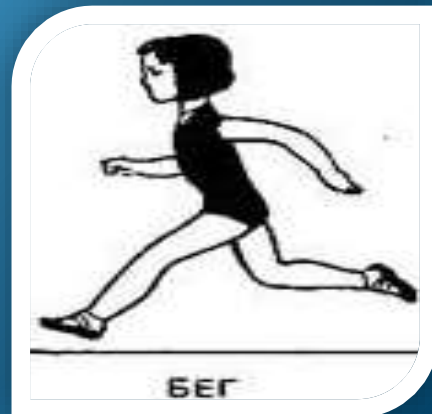
Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.

Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою цикличность и ритмичность, характерные при беге в зале или на специальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений.

Виды бега и техника выполнения.

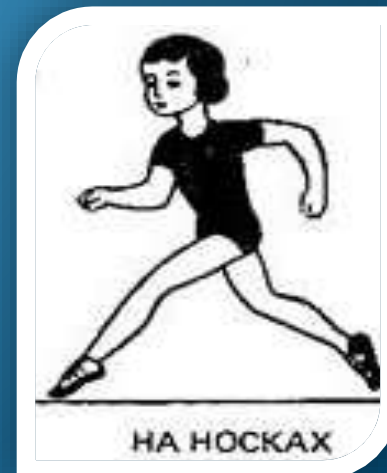
-Обычный бег: бег свободный, легкий, с естественными движениями рук, руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед – вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. Туловище слегка наклонено вперед, голова на одной линии с туловищем, грудь и плечи развернуты. Проводиться в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д.

-Бег широким шагом: делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета. Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.



-Бег с высоким подниманием колен: бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс.

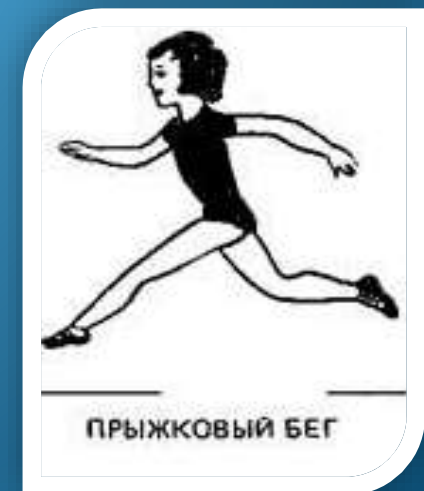
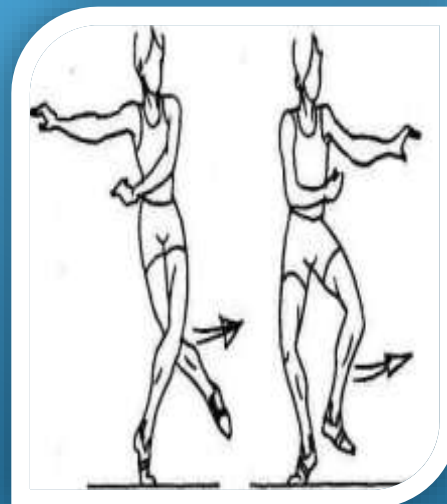
-Бег на носках: ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам. Высоко руки не поднимать, можно поставить их на пояс.



-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).

-Бег скрестным шагом: выполняется за хлестом почти прямых ног : правой – влево, левой – вправо.

-Бег прыжками: выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед – вверх.



-**Бег в быстром темпе**: выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед – вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

-**Медленный бег**: выдерживать небольшой темп, не ускорять и замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

-**Челночный бег**: широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

-**Бег в переменном темпе** : используется в сочетании с другими движениями. Если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления

-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 по извилистой дорожке: отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке. 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 (травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки).

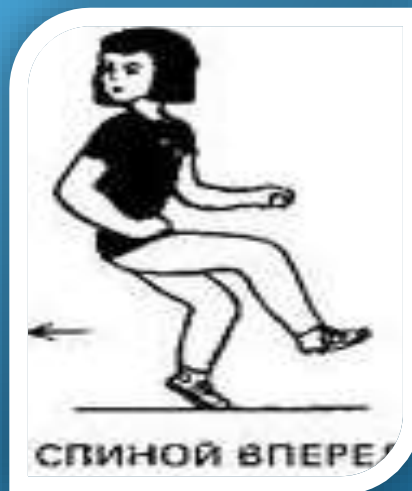
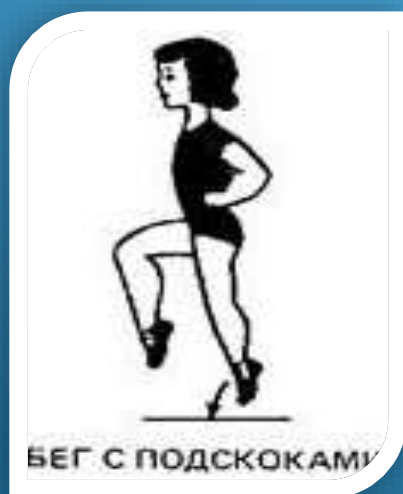
- **Бег в горку**: нога ставится на носок, шаг короткий, туловище наклонено вперед. При сбегании нога ставится на всю стопу или с пятки на носок, ноги больше согнуты в коленях, туловище несколько отклонено назад.

- **Бег вверх и вниз по доске, положенной наклонно**: стопы ставят близко одна к другой, носки в стороны не разводят, регулируют сохранение равновесия движениями рук.

- **Бег приставным шагом правым или левым боком вперед (бег галопом)**. Данный вид бега выполняется в медленном и среднем темпе, разворачивается туловище правым или левым боком вперед и двигается приставным беговым шагом.



- Бег с подскоками**: при каждом касании пола следует энергично отталкиваться вверх с махом согнутой в колене ноги.
- Бег спиной вперед**: развернуться спиной в направлении движения, бежать спиной вперед, периодически оглядываясь.
- Семенящий бег**: короткие шажки длиной в собственную стопу, приземление на носок, расслабленный плечевой пояс и руки.



Методика обучения различным видам бега детей разных возрастных групп.

Младший дошкольный возраст

Обращать внимание на осанку детей во время бега;

- Длительность бега в младших группах составляет 30 – 40 с;
- Бег нужно чередовать с другими движениями, так как дети быстро устают;
- Обращать внимание на легкость бега, координацию движений;
- Учить бегу целесообразно небольшими группами;
- Бег сочетать с отдыхом;
- Каждый ребенок бежит в своем темпе, стараясь не наталкиваться на других – при беге стойкой в указанном направлении

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример воспитателя. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. Использует при этом игровой образ, например, бегите, как мышки. При выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть уверен, что детям понятен и знаком предложенный для подражания образ. Не нужно давать детям много порой непонятных указаний, например «выше поднимайте ноги» или «сильнее двигайте руками». Нередко это приводит к обратному результату: дети начинают топтать, бег становится тяжелым, резким, разлаживается уже наметившаяся координация движений рук и ног. Чтобы поддержать у малышей интерес к обучению, целесообразно чаще предлагать игровые задания — добежать до игрушки, подбежать к дереву или камню, проводить подвижные игры с бегом: «Воробушки и автомобиль», «Кошка и мышки» и др.

Средний дошкольный возраст

- По мере освоения бега повышаются требования к его технике.
- Особое внимание обращать на естественность, легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы, умение выполнять разные виды бега;

Например, при ускорении темпа делать более частые шаги, энергичнее работать руками; при переходе к медленному темпу шаги реже, движения рук спокойнее. **В беге на скорость** дети должны быстро начать движение по сигналу, бежать энергично, целеустремленно, смотреть вперед не отвлекаясь. Воспитатель следит, чтобы при беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног.

Во время бега в колонне так же усложняются задания: обегать поставленные в ряд предметы поворотами вправо и влево, не отбегая далеко в стороны от предметов. Следует напомнить о том, что в этом беге несколько больше согнуты ноги в коленях, нога ставится на переднюю часть стопы, руки помогают сохранению равновесия. Желательно использовать пример хорошо бегающего ребенка, умеющего ловко и достаточно быстро выполнить задание.

При беге парами ставится требование соразмерять свои движения с движениями партнера, соблюдать необходимый интервал от впереди бегущей пары.

Старший дошкольный возраст

При обучении бегу детей старшего возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег.

- Предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений — ходьбой, прыжками и др.;

- Добиваться правильной техники выполнения бега.

Длительность бега составляет 2 — 3 мин.;

- Увеличивается беговая дистанция;

- Дети соревнуются в беге на скорость (20 — 30 м);

- Более продолжительным становится бег в медленном темпе (1,5 — 2 мин)

Спасибо за внимание