

. Бег. Методика обучения в разных возрастных группах

Литература:

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М., 2001 (с. 164-173)

Задания студентам:

Составить таблицу на тему: «Методика обучения различным видам бега в разных возрастных группах»

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Педагогические требования при обучении движения

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.

В своей повседневной деятельности и играх дети чаще всего используют бег на слегка согнутых ногах в среднем темпе со сменой направления. Но необходимо научить детей и другим видам бега, имеющим важное значение для всестороннего физического воспитания, развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость.

Виды и техника выполнения бега:

1. 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.

2. 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.

3. 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. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

4. 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.

5. 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.

6. Бег с крестным шагом.

Выполнять захлестом почти прямых ног: правой - влево, левой - вправо. Нога ставится на стопу.

7. Бег с прыжками.

Выполняется энергично, широким размашистым движением.

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10-20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2-3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10-12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры - линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.

8. 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.

9. Медленный бег.

За последнее время завоевал большую популярность, в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не 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.

10. 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. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.

11. 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.

12. Бег в сочетании с другими движениями.

Чередование бега с подлезанием под палки, в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх, ловлей и бросанием. Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.