**Статья**

**Возрастные особенности младших школьников, при изучении бега**

**на уроках физической культуры**

Халтурин В.В., учитель физической культуры

ГБОУ СОШ № 186

Очень много внимания на уроках физической культуры уделяется учащимся начальной школы. Почему?

Младший школьный возраст является; важнейшим периодом формирования правильного двигательного навыка в беге. Если в 7-летнем возрасте у детей в технике бега можно наблюдать появление всех элементов бегового шага, которые в течение продолжительного времени остаются непостоянными, то с 8 лет начинается формирование движений в беге с более сложной структурой, которая оформляется к 10-летнему возрасту.

Усложнение движений бегового шага (укорочение продолжительности периода опоры и изменение концентрации усилий в переднем и заднем толчке — при амортизации и выпрямлении ноги в отталкивании и др.) позволяет детям бежать быстрее при сравнительно небольших ускорениях. Применение целенаправленных физических упражнений в этом возрасте способствует формированию более совершенной структуры движений в беге. Стихийное же образование такой структуры может привести к неправильному овладению двигательными навыками. Объясняется это тем, что в данный период у детей исчезает естественность движений, характерная для 6—7-летнего возраста, и появляются ошибки в беге: большой наклон туловища вперед, плохой вынос маховой ноги и постановка ее стопорящим движением, неправильные «складывание ноги» и работа рук, напряжение плечевого пояса.

Уже в начальных классах следует обращать внимание на укрепление мышц ног, несущих основную нагрузку в беге, и на постепенное формирование навыков постановки стопы на ее переднюю часть. При выполнении беговых упражнений, бега на скорость и выносливость необходимо добиваться у ребят бесшумной постановки ноги на опору — без топота и без «шлепанья».

К сожалению, уроки физической культуры в младших классах не всегда ведут специалисты. В связи с этим обучение бегу в этих классах зачастую осуществляется несовершенно. У учащихся формируются неправильные навыки, которые с трудом подвергаются исправлению в последующих классах. Вот почему учитель физической культуры должен вначале определить подготовленность учащихся к бегу и только после этого планировать учебную работу по обучению занимающихся и совершенствованию их в технике бега.

Главной задачей при обучении бегу, должно быть, сохранение естественности движений. Не следует копировать технику того или иного выдающегося бегуна. Учащихся надо познакомить с общепринятыми в легкой атлетике понятиями «толчковая нога» и «маховая нога», объяснить, что бег является естественным способом передвижения толчковыми шагами, что совершенствование в технике бега связано с развитием физических качеств, обеспечивающих эффективность отталкивания и других элементов бега.

Несколько слов о видах бега в начальной школе.

Что такое челночный бег?

Челночный бег - это бег на короткие дистанции. Главным отличием от обычного бега является то, что дистанцию нужно проходить по несколько раз, в прямом и обратном направлении. Он обуславливается тем, что его можно использовать в помещении с ограниченным пространством, когда в спортзале нет возможности пробегать стометровку по причине его размеров.

Такой вид бега отрабатывает стартовый разгон, хорошо стимулирует координацию и ловкость. Также при такой тренировке можно определить скоростные способности спортсмена. Координация в жизни человека играет важную роль, поэтому челночный бег желательно использовать как можно чаще, разнообразив его различными модификациями.

Чтобы ознакомиться с более подробными инструкциями и способами челночного бега можно обратиться к сайту http://www.syl.ru/article/74098/chelnochnyiy-beg---beg-s-uskoreniyami.

Рассмотрим вкратце суть данной тренировки.

**Правильный старт**

Начиная тренировку или эстафету, в зависимости от целей, можно использовать высокий или низкий старт. Обычно, если это соревнования, начиная забег команды договариваются какой вариант старт выбрать. Если выбирается высокий, то он похож на положение конькобежца. Данный вид старта сопоставим для длинных дистанций и он более простой. Если же выбор упал на низкий, то тут принимается данное положение, только без специальных колодок для отталкивания.

**Умение держать себя на дистанции**

В челночном беге, также как и на коротких дистанциях, рекомендуется передвигаться только на носках. Это позволяет развивать необходимую скорость, и это увеличивает частоту шагов, что является важным компонентом. Скорость для данного вида бега можно развивать, используя скакалку, стараясь совершать через нее прыжки в быстром темпе. Скоростные характеристики не последнее что важно для бега, тут нужна также ловкость и приемлемая координация, хотя последние и тренируются в нем. Нужно успеть вовремя остановиться добежав до контрольной точки, а для этого нужно успеть сбросить скорость. Затем требуется резко развернуться и вернуться обратно. Все это дает достаточную нагрузку на вестибулярный аппарат, что способствует его развитию. Шаг, используемый при развороте спортсмена носит название стопорящий. Его отработка может осуществляться при выполнении специальных упражнений или же играя в спортивные игры футбол, русская лапта и.т.д.

**Финиширование**

Финиширование происходит также как и в стометровке. Последнего поворота нужно набрать максимальную скорость и пробежать линию финиша. Раньше спортсмены пытались совершать прыжки, но этот метод неэффективен. Челночный бег создает огромную нагрузку на организм, поэтому его применяют при подготовке бегунов-спринтеров. Основным достоинством остается то, что тренироваться можно в достаточно небольшом помещении.

**Обучение бегу в начальной школе**

В комплексной программе физического воспитания различным видам беговой подготовки уделено значительное внимание. Это не случайно, поскольку во всем многообразии используемых в физическом воспитании средств нет, пожалуй, другого, которое могло бы конкурировать с, бегом. Он является самым простым, естественным, доступным и всесторонне воздействующим упражнением, позволяющим широко варьировать величину нагрузки на организм.

Бег используется как обязательное средство для физической подготовки буквально на всех уроках нашего предмета. Занятия бегом способствуют равномерному развитию опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной, других систем организма. Беговые упражнения закаляют волю, воспитывают умение преодолевать трудности, вырабатывают целеустремленность.

В разделе «Легкая атлетика» предусмотрено изучение техники бега и использование его в основном для развития таких двигательных качеств, как выносливость и быстрота. Бег с преодолением препятствий изучается как необходимое упражнение, имеющее прикладное значение. Следует учесть также, что бег является составной частью как легкой атлетики, так и других видов спорта, таких, например, как подвижные и спортивные игры, акробатические и гимнастические прыжки и др.

Все разновидности беговых упражнений, с какой бы целью они ни использовались, требуют многократного и длительного применения. Поэтому при обучении учащихся этому, на первый взгляд довольно простому, но оказывающему большие физические нагрузки на организм, упражнению необходимо добиваться правильного, экономного, свободного выполнения всех движений. При этом сам процесс обучения не должен быть обременительным для учащихся, утомительным из-за однообразия используемых средств и нагрузок. Только правильная последовательность обучения, разнообразие средств с широким использованием различных игр и соревновательных элементов, постепенное увеличение требований к сложности упражнений и физическим нагрузкам могут обеспечить овладение учащимися техникой бега, привить им нужные навыки и умения, любовь к этому незаменимому, жизненно необходимому виду двигательной деятельности.

Включая разные беговые упражнения, подвижные и спортивные игры с элементами бега в уроки, учитель физической культуры должен добиваться осознанного отношения учащихся к их выполнению. Это позволит постепенно выработать у школьников потребность в систематических самостоятельных занятиях не только бегом, но и другими физическими упражнениями.

Приобщившись к бегу уже в раннем школьном возрасте, подростки, юноши и девушки постепенно под контролем педагога придут и к закаливанию организма, и к умению выполнять большую физическую работу, и к способности преодолевать трудности в связи с наступающим в ходе выполнения физических упражнений утомлением, приобретут и многие другие ценные навыки и качества.

Комплексная программа по физическому воспитанию предусматривает новый подход к организации физического воспитания учащихся. Различными формами занятий физическими упражнениями должны быть охвачены все учащиеся. С позиций комплексного подхода учитель физической культуры должен подбирать учебный материал для уроков, внеклассных и внешкольных мероприятий, распределять нагрузку с учетом структурной взаимосвязи форм занятий, возможностей школы.

Материал составлен по типу обучающих программ. Это значит, что, во-первых, в нем определены общие задачи по изучению беговых упражнений для каждого класса. Во-вторых, приведено описание техники упражнений, которые изучаются в данном классе (в том виде, как ею должны владеть учащиеся) и указания к обучению. В-третьих, очерчен круг вопросов, которые должны знать учащиеся при изучении техники. Они раскрываются при объяснении конкретного вида беговых упражнений и необходимы для создания правильного представления о двигательном действии. И наконец, в-четвертых, подобраны средства, с помощью которых должны решаться образовательные задачи, а также упражнения для развития быстроты и выносливости.

Упражнения, предлагаемые для овладения техникой бега, расположены в определенной методической последовательности, обеспечивающей успешное овладение конкретными двигательными действиями. Упражнения, рекомендуемые для развития быстроты и выносливости, от проявления которых зависит успешность овладения двигательными действиями, должны применяться параллельно с теми, что используются при изучении техники. Сложность их и дозировка (по интенсивности и объему) должны возрастать с учетом дифференцированного подхода к обучению, индивидуальных особенностей занимающихся, их подготовленности, степени овладения учебным материалом.

Обучение и совершенствование в технике бега, повышение быстроты бега, развитие выносливости и скоростно-силовых качеств проводятся на школьном уроке. На ежедневных физкультурных занятиях в группах продленного дня и на самостоятельных занятиях можно повторять разученный на уроках материал, закреплять технику, бега. В самостоятельных занятиях, при выполнении домашних заданий, во время оздоровительного бега следует рекомендовать учащимся особенно следить за такими элементами техники, как положение туловища, головы, работа рук, свобода движений.

Особое внимание обращается на развитие выносливости, как одного из ведущих качеств, обусловливающих уровень здоровья. Время, отводимое на развитие выносливости в разных формах занятий, должно обеспечить выполнение недельного объема двигательной активности учащихся. Распределение нагрузки для каждой из форм занятий зависит как от деятельности учащихся на уроках физической культуры, так и от организации внеклассной работы в школе, возможности выполнять задания дома.

Несмотря на то, что в учебной программе пройденный на том или ином году обучения материал не повторяется в последующих классах, необходимо обязательно предусматривать повторение и закрепление от класса к классу