



## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ

Алломов Эркин Иброхимович

Ферганский государственный университет  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7807713>

**Аннотация:** В статье отражена возможность применения бега для решения различных задач физического воспитания, где активизируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Следовательно, бег имеет оздоровительное значение и его доступность для детей младшего возраста. Это позволило включить этот вид физических упражнений в комплексную программу по физическому воспитанию с первого класса.

**Ключевые слова:** физические упражнения, школьники, обучение бегу, физическая культура.

Бег относится к основным видам физических упражнений. При беге активизируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а следовательно, он имеет большое оздоровительное значение. Это один из наиболее важных видов упражнений, применяемых на уроках физической культуры. Он оказывает разностороннее воздействие на организм школьника, способствует гармоничному развитию. Совершенствование тех или иных двигательных качеств зависит от дистанции и скорости бега. Бег на короткие дистанции способствует развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, на средние и длинные дистанции - выносливости, барьерный бег и бег с препятствиями - ловкости, координации движений, специальной выносливости.

Возможность применения бега для решения различных задач физического воспитания и его доступность для детей младшего школьного возраста обуславливают включение этого вида физических упражнений в комплексную программу по физическому воспитанию с 1-го класса.

Для более эффективного обучения бегу учащихся начальных классов необходимо знать возрастно-половые кинематические особенности этого двигательного действия.

В данной исследовательской работе изучались возрастно-половые биомеханические особенности бега младших школьников и обосновывались методики совершенствования компонентов техники исследуемого движения учащихся 2, 3 и 4-х классов.

Исследования проводились на базе школы № 3 г. Ферганы. В эксперименте приняли участие мальчики и девочки 2-4-х классов в количестве 103 человек, начавших обучение с шести лет. Все испытуемые по состоянию здоровья были отнесены к основной медицинской группе.

С 2018 по 2021 год был проведен трехлетний эксперимент, в ходе которого в начале и в конце учебного года регистрировали биомеханические параметры и показатели двигательной подготовленности 25 мальчиков и 29 девочек 2-4-х

контрольных классов. Испытуемые выполняли изучаемое двигательное действие без предварительного обучения, указаний, на основе естественных движений. Обучение бегу проводилось в соответствии со школьной программой по физической культуре и существующими рекомендациями. На основании полученного материала изучались кинематические особенности бега учащихся 2-4-х классов.

С сентября 2019 по май 2020 года был проведен трехлетний лонгитудинальный педагогический эксперимент с привлечением одних и тех же учащихся 2-4-х классов (26 мальчиков и 27 девочек). Обучение бегу проводилось в сетке часов учебных занятий по физической культуре в IV четверти с сопряженным развитием физических качеств.

Тестирование двигательной подготовленности (20 показателей) и киноциклография (40 параметров) проводились в начале и в конце учебного года. Обоснование педагогических задач обучения бегу учащихся 2-х классов проводилось прежде всего на базе выявленных кинематических особенностей изучаемого движения, а также с учетом педагогических наблюдений и данных методической литературы. Кроме того, упражнения, включаемые в методику обучения, проверялись на доступность для учащихся младших классов по методике, разработанной К.Д. Устиновым. На основании проведенных исследований разрабатывались обучающие программы по типу алгоритмических предписаний (А.М. Шлемин).

С учетом выявленных особенностей кинематики бега, изучения литературных источников и педагогических наблюдений в ходе занятий были определены следующие задачи обучения бегу для второклассников:

- совершенствование работы рук при беге;
- совершенствование параллельной постановки стопы с передней части;
- увеличение длины и частоты беговых шагов у девочек и длины беговых шагов у мальчиков;
- увеличение амплитуды движений маховой ноги с активным сгибанием ее в колене;
- активное отталкивание с акцентом на разгибании ноги в коленном суставе;
- развитие всех основных физических качеств.

Наряду с этим при обучении бегу мальчиков и девочек необходимо добиваться того, чтобы во время опоры толчковая нога не сгибалась чрезмерно в коленном суставе. Девочкам следует обратить внимание на наклон туловища вперед и снижение вертикального колебания тела во время бега.

Для учащихся 3-х классов были определены следующие задачи:

- совершенствование работы рук при беге;
- совершенствование параллельной постановки стопы с передней части;
- увеличение длины беговых шагов (мальчики) и 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).

Задачи обучения бегу учащихся 4-х классов сводились к следующему:

- 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 вылета и вертикальных колебаний тела во время бега (девочки);
- совершенствование активного отталкивания за счет большего 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.

Обучение бегу учащихся 2-х классов по предложенным алгоритмическим предписаниям способствует повышению частоты беговых шагов, эффективности отталкивания и уменьшению вертикальных колебаний тела во время бега. У девочек она значительно повышает среднюю скорость бега и амплитуду движений бедра маховой ноги.

Под воздействием разработанной методики обучения бегу у учащихся 3-х классов увеличивается амплитуда движений верхних и нижних конечностей и уменьшается угол сгибания маховой ноги в коленном суставе во время бега. У мальчиков значительно повышаются скорость бега и длина беговых шагов, а у девочек уменьшаются время опоры, вертикальные колебания тела и увеличивается частота беговых шагов во время бега.

Обучение бегу учащихся 4-х классов значительно повышает скорость бега, длину беговых шагов и улучшает показатели, характеризующие эффективность отталкивания. У девочек она способствует активизации махового движения ногой во время бега.

Разработанная методика предусматривает решение общих и частных задач обучения бегу школьников начальных классов. Общие педагогические задачи, повторяющиеся при обучении данному движению учащихся во 2, 3 и 4-м классах, направлены на совершенствование работы рук и параллельной постановки стоп с передней части.

Частные задачи обучения бегу учащихся 2-х классов направлены на совершенствование амплитуды маховых движений ногой с активным сгибанием ее в коленном суставе, отталкивания с акцентом на разгибании ноги в данном суставе, а также на увеличении длины и частоты беговых шагов у девочек и длины у мальчиков. Для учащихся 3-х классов они предусматривают совершенствование амплитуды маховых движений ногой во время бега и увеличение длины беговых шагов. У девочек - совершенствование постановки ноги на опору, маховых движений ногой, увеличение

длины и частоты беговых шагов. Обучение бегу учащихся 4-х классов направлено на увеличение амплитуды движений маховой ноги, в большей мере согнутой в коленном суставе. Мальчикам необходимо совершенствовать активное отталкивание и добиваться увеличения длины беговых шагов, а девочкам - уменьшения вертикальных колебаний тела во время бега, совершенствования активной нестопорящей постановки ноги на опору, увеличения длины и частоты беговых шагов.

Неоднозначно влияние уровня развития двигательных качеств на показатели скорости бега, длины и частоты беговых шагов учащихся начальных классов. В процессе обучения бегу мальчиков и девочек 2-х классов надо отводить в два раза больше времени на совершенствование компонентов техники бега, чем на развитие необходимых двигательных качеств. Для мальчиков 3-х классов это соотношение примерно одинаковое. При обучении бегу девочек 3-х и мальчиков 4-х классов следует в два с половиной раза больше времени отводить на совершенствование компонентов техники бега, чем на развитие физических качеств. Для девочек 4-х классов эти компоненты соотносятся как 1:2.

Под воздействием разработанной методики скорость бега мальчиков и девочек 2, 3 и 4-х классов в течение учебного года равномерно нарастает. У учащихся 2-х классов это происходит в основном за счет частоты беговых шагов, а у мальчиков и девочек 3-х и 4-х классов - за счет длины беговых шагов.

Без специальной тренировки средняя скорость бега у мальчиков и девочек 2, 3 и 4-х классов контрольных групп в течение учебного года существенно не увеличивается. У учащихся 2-х классов значительно снижается эффективность отталкивания во время бега. У мальчиков 3-х классов она также ухудшается. У мальчиков 4-х и девочек 3-х классов отмечена стабилизация эффективности отталкивания.

### Список используемой литературы:

1. Исломов, И. А. (2022). ЎЎУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.
2. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
3. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.
4. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.
5. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
6. Azimkhojaevich I. I., Madaminovich D. E. SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR

SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN) //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – Т. 2. – №. 24. – С. 15-21.

7.Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2022. – Т. 15. – С. 156-160.

8.Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.

9.ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ИА Исломов- IJODKOR O'QITUVCHI, 2022

10.Хасанов А. Т., Юсупов Т. Т., Алломов Э. И. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ //European Journal of Humanities and Social Sciences. – 2020. – №. 1. – С. 108-113.

11.Ibragimovich A. E. Athletics at a Higher Educational Institution //American Journal of Social and Humanitarian Research. – 2022. – Т. 3. – №. 10. – С. 83-88.

12.Ibragimovich A. E. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS //Uzbek Scholar Journal. – 2022. – Т. 11. – С. 122-128.

13.Ibragimovich E. A. INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN ATHLETICS IN THE CURRICULUM OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS //American Journal of Technology and Applied Sciences. – 2023. – Т. 10. – С. 11-17.

14.Sabirovna S. G. et al. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF A PRESCHOOL CHILD //Conferencea. – 2022. – С. 59-71.

15. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом  
Г.Г. Козлова Ijodkor o'qituvchi 2 (24), 22-29, 2022 г.

16. Injury prevention in athletics KSG Kozlova Galina, Gennadievna Eurasian  
Medical Research Periodical (EMRP), 56–62

17. Kozlova G.G. «Long jump from a place». «GALAXY» international  
interdisciplinary research journal» международный научный журнал 2022 г.

18. Козлова Г.Г. «Прыжок в длину с разбега» «Periodica» journal of modern  
philosophy, social sciences and humanities» международный научный  
журнал, 2022 г.

19. Methods of Teaching the Technique of Athletics to Students of the Faculty of  
Physical Culture KG Gennadievna Journal of Pedagogical Inventions and Practices 7, 28-38