

Методические рекомендации при обучении прыжкам на скакалке



Подготовила: Инструктор по физическому воспитанию

Любочка Олеся Сергеевна

Скакалка

Один из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость и ловкость, улучшают осанку и укрепляют все мышцы тела и сердечно-сосудистую систему организма, и поэтому полезны не только для детей, но и для взрослых. Кроме того, прыгать на скакалке и играть с ней в разные игры – это весело!

Прыжки через короткую скакалку – это сложные координационные действия и у новичков, впервые взявших скакалку в руки, вызывают чрезмерное напряжение мышц всех частей тела, что приводит к быстрой утомляемости.



The background features a vibrant, abstract pattern of colorful geometric shapes in shades of purple, blue, yellow, and green. Two jump ropes are positioned at the top corners: one on the left with green handles and orange rings, and one on the right with blue handles and red rings. A large, white, cloud-like shape with a dashed outline is centered on the page, containing the main text.

Поэтапное освоение

Не получаются прыжки, как правило, из-за неумения сочетать вращательные движения руками с прыжком.

Тем более что и вращение скакалки и прыжок — довольно сложные двигательные действия и требуют самостоятельного изучения каждого в отдельности, а затем сочетания их движения по частям, начиная с самых простых.

Прежде всего учащихся надо научить держать скакалку без излишнего напряжения. При хвате за концы скакалки большой палец должен быть сверху. Держать их нужно свободно между большим и указательным пальцами, не напрягая руки. Затем ученики осваивают такие движения:

- быстро складывать скакалку вдвое, вчетверо (чтобы она не запутывалась);
- хват за концы одной и двумя руками;
- принимать различные исходные положения со скакалкой;
- передавать ее из рук в руки

Прыжки через скакалку - упражнения с большой физической нагрузкой

Поэтому очень важно научить правильным движениям руками, чтобы избежать излишней траты энергии, не допуская ненужных для вращения скакалки движений.

Тщательно нужно продумывать дозировку и методику обучения.

Необходимо показывать упражнения, а не ограничиваться методами слова.

Это обеспечит более правильное воспроизведение заданных упражнений.

**Начальная нагрузка
должна быть не более одной минуты,
затем ее постепенно
увеличивать до 5 — 6 минут.**

Далее нужно определиться с длиной скакалки. Сделать это несложно:

нужно дать ребенку в руки ручки и попросить встать ногами на середину шнура. При натягивании концы подходящей скакалки достигают уровня подмышек.

**Чрезмерно длинная или короткая
скакалка создаст
большие неудобства.**





В подготовительной части целесообразно использовать:

- прыжки на месте:
на одной ноге; одна нога вперед
— другая назад, ноги скрестно — ноги врозь;
- прыжки с хлопками перед собой,
над головой, за спиной;
- прыжки с ноги на ногу,
продвигаясь вперед
(через начерченные на земле линии,
из кружка в кружок);
- перепрыгивать с места
предметы высотой до 10 см

А также ОРУ со скакалкой:

- 1) И.п. о.с. 1- руки к груди; 2- руки вверх;
3-4 и.п. (4-6 раз)
 - 2) И.п. о.с., руки вверх; 1- наклон вправо;
2- и.п.; 3- 4 тоже влево (4-6 раз)
 - 3) И.п. о.с., руки за спиной; 1- наклон вперед,
руки вниз; 2- и.п. (4-6 раз)
 - 4) И.п. о.с. –ступни на скакалке
1- провести скакалку под ступнями назад;
2- и.п.; 3-провести скакалку под ступнями
вперед; 4- и.п. (4-6 раз)
 - 5) . И.п. – ступни на скакалке, руки в стороны
1- присед, руки вперед; 2- и.п. (4-6 раз)
- 

Обучение прыжкам на скакалке

1. Обучение вращению скакалки:

- раскачивание и махи вначале одной, а затем одновременно двумя руками.
- круги и махи скакалкой в боковой плоскости.

а) И. п. — стойка, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Круговые махи скакалкой согнутой рукой в правой боковой плоскости, а затем то же, левой рукой. То же, назад.

б) И. п. — стойка, руки вправо, скакалка в двух руках. Выполнять махи и круги руками в боковой плоскости.

Методические указания:

Начальное вращательное движение скакалки выполняется всей рукой, начиная плечевым, локтевым и лучезапястным суставами, а затем, после одного-двух вращений, — только круговым вращением кисти (движение выполняется главным образом за счет лучезапястного сустава). Быстрые вращения, особенно двойные, выполняются кистью, а медленные — всей рукой. Детей необходимо научить правильному положению локтевых суставов и плавной работе кисти.

Движения кисти должны быть равномерными, скакалка должна вращаться натянутой, не касаться пола и тела занимающихся. Махи и круги скакалкой необходимо сопровождать небольшими пружинистыми движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.



2. Изучение подскоков (прыжков)

- вращения скакалки вперед.
- перешагивания и перепрыгивания через лежащую скакалку
- «переводы» скакалки вперед-назад с подпрыгиванием и перепрыгиванием

а) И.п.- о.с, скакалка сложена вчетверо на полу. Перепрыгнуть через лежащую скакалку на двух ногах.

б) И.п.-стойка, скакалка сзади. Перевести скакалку через голову вперед, также назад.

в) И.п.-стойка, руки в стороны-книзу, скакалка впереди. Перешагнуть через неподвижно висящую скакалку; пере-шагнуть двойным прыжком вперед и назад через неподвижно висящую скакалку; то же, но через качающуюся скакалку

г) И.п.-стойка, скакалка сзади. Перевести скакалку через голову вперед и перешагнуть через скакалку.

д) И.п.-стойка, скакалка сзади. Переводя скакалку вперед выполнить прыжок через скакалку на двух ногах.



2. Изучение подскоков (прыжков)

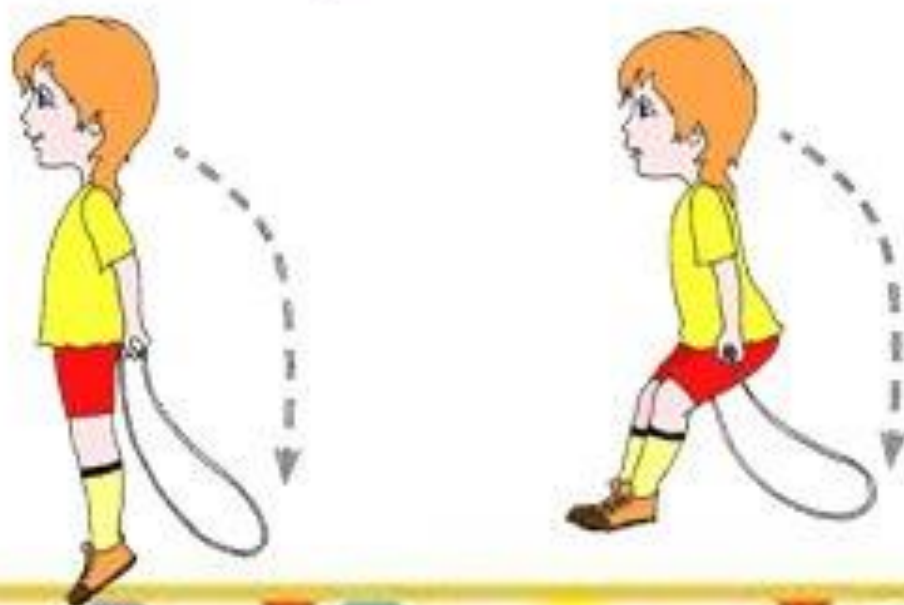
Методические указания:

В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу.

Чтобы овладеть мягким приземлением, правильной работой кистей и правильной осанкой, прыжки необходимо разучивать без скакалки у опоры и на середине.

После освоения всех вышеперечисленных упражнений переходят к серийному выполнению прыжков, вращая скакалку вперед и назад.

Постепенно прыжки разнообразят и усложняют, используя для этого различные исходные положения, переводы скакалки, повороты, передвижения и др., вращая скакалку вперед, назад, скрестными вращениями (петлей) назад и вперед.



Подвижные игры со скакалкой

“ЧАСЫ”



Описание игры:

Играют 10-15 человек. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вращают скакалку, остальные выстраиваются в очередь.

Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете – он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков – прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

Правила игры:

1. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так»
2. Выбирают двух игроков, которые будут вращать скакалку в том же ритме
3. Остальные по очереди прыгают через скакалку
4. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д.
5. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете – меняется с одним из игроков, вращающих скакалку

Подвижные игры со скакалкой “УДОЧКА”



Описание игры:

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры:

1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.
2. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.
3. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать скакалку, а бывший водящий занимает его место.

Примечания:

Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

Подвижные игры со скакалкой

“САМЫЙ ГИБКИЙ”

Описание игры:

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под неё, выгибаясь назад, не задевая верёвки.

Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров.

Участник, задевший веревку - выбывает из игры.

Правила игры:

1. Веревка или скакалка натягивается между двумя столбами на уровне груди игроков.
2. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задев её.
3. Веревка опускается на 30 сантиметров ниже каждый раз, когда участники проходят под ней.
4. Задевший веревку выбывает из игры.
5. Выигрывает тот, кто остался последним

