Кузьмина В.В. учитель физической культуры

МБОУ «Диринская СОШ «АГРО» им. И. Е. Федосеева-Доосо»

с. Диринг Чурапчинский улус

Республика Саха (Якутия)

**Упражнения со скакалкой, как средство совершенствования**

**двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.**

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития. Развитие основных видов движений у младших школьников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения, как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений. Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в начальных классах, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры школьников, использование на физкультурных занятиях и повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у младших школьников интереса к двигательной деятельности. Психологические особенности школьника таковы, что обучение возможно лишь при наличии активного интереса со стороны ребенка и основывается на непосредственном желании выполнить задание. Поэтому в последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью. Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей. Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей. Большое значение имеют прыжки для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, смелости. Разнообразные подпрыгивания, включенные в утреннюю гимнастику, занятия, усиливают их физиологическое воздействие. Мое внимание привлекло методика прыжка через скакалку. Эта методика, как нельзя лучше подходит для внедрения в практическую деятельность с детьми младшего школьного возраста. Очень ценны прыжки со скакалкой при обучении основным движениям. Они содействуют тренировке дыхания, развитию выносливости детей. Во время выполнения прыжков совершенствуются координационные способности детей, так как прыжки со скакалкой требуют точного согласования движений рук и ног, величины подпрыгивания, его темпа с направлением и скоростью крутящейся скакалки. Прыжки со скакалкой эмоциональны и разнообразны, их следует широко использовать в гимнастических выступлениях детей на различных праздниках. Поэтому необходимо разрабатывать и внедрять специальные игры и упражнения со скакалкой для формирования у детей положительных эмоционально-волевых качеств, уверенности, оптимизма и выдержки физической культуры будущего поколения. Спортивная скакалка – представляют собой особый деятельности человека с использованием специфического инвентаря – шнура, через который прыгают, вращая его и перекидывая через себя. Разнообразные прыжки через скакалку, позволяют в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества у детей дошкольного возраста, повысить уровень их физической подготовки. Спортивная скакалка имеет свои особенности: - комплексное воздействие на организм ребенка, т.е. одновременное развитие двигательных качеств (скоростно-силовых, координационных способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечнососудистой, дыхательной систем). - большая эмоциональность занятий. Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять напряжение. Занятия - это основная форма организованного систематического обучения физическими упражнениями, она является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Начиная со средней группы, детей подводят к прыжкам через короткую скакалку. Помогаем каждому подобрать скакалку по росту. Вначале, держа её впереди, дети перешагивают или перепрыгивают через неё, затем учатся держать её сзади, вращать её из-за головы вперёд одновременно двумя руками и перепрыгивать через скакалку, когда она коснётся пола. Сигналом для подскока служит звук удара скакалки об пол при вращении. Кружение скакалки должно быть непрерывным, без задерживания ее под собой. Подпрыгивать над скакалкой надо невысоко, настолько, чтобы не задеть скакалку ногами. При прыжках ноги должны быть, возможно меньше согнуты, носки вытянуты, туловище сохраняет прямое положение. Вращается скакалка в основном за счет движений кистями; руки не следует напрягать, держат их по направлению в стороны — вниз. Вначале прыжки выполняют медленно, по мере их усвоения темп вращения скакалки (а соответственно и прыжка) увеличивается; усложняются и задания. В начале года на одном занятии детям предлагают сделать от 10 до 20 прыжков, к концу по 20 прыжков два-три раза с перерывами для отдыха. Дышать во время прыжков надо равномерно, не задерживая дыхания. В старшей группе приступают к систематическому разучиванию прыжков со скакалкой. Детей учат прыгать через скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, вперёд и назад, с между скоком. Продолжительность непрерывных прыжков со скакалками при систематических занятиях может быть доведена у старших дошкольников до 1-1,5 мин., в чередовании с отдыхом 2-3 раза. Прыжки через скакалку обязательны и для мальчиков. Программой ставится задача – учить детей прыжкам через длинную скакалку. Начинать обучение следует с пробеганий. Пробегания предшествуют в обучении перепрыгиваниям и прыжкам. При пробеганиях скакалку равномерно кружат в сторону занимающегося, сверху вниз. При этом в нижней точке скакалка почти касается земли. Пробегают вслед за скакалкой, как бы догоняя ее, тотчас же после того, как скакалка пройдет мимо лица пробегающего по направлению к земле. На первом этапе скакалку обязательно вращает учитель с одним из детей. По мере появления умений согласовывать свои действия с вращением скакалки её вращают двое детей. После пробеганий переходят к разучиванию перепрыгиваний. Перепрыгивания представляют собой подготовительные упражнения для прыжка. Целесообразно использовать сначала перепрыгивания через неподвижную скакалку, подвешенную на высоте 3—5 см от земли (перешагнуть с места, перешагнуть с бега, прыгнуть с одной ноги на другую и т. д.). Такие же упражнения можно проводить и через качающуюся скакалку. Затем только переходят к перепрыгиваниям через вращающуюся скакалку. При перепрыгиваниях скакалку вращают по отношению к занимающемуся вперед (от лица к ногам). Вбегают для перепрыгивания сразу после того, как скакалка начнет передвигаться к земле. Если во время прыжка через длинную скакалку ребенок заденет ее, то скакалку надо немедленно отпустить, иначе ребенок может упасть. При систематической работе дети хорошо владеют скакалкой. В целом содержание прыжков со скакалкой становится сложнее и многообразнее. Можно вводить упражнения, требующие высокой координации движений, согласованности действий нескольких детей, ловкости, выносливости, развитого чувства ритма, например: бег со скакалкой, разнообразные прыжки с ней: парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом, прыжки через большой обруч (как через скакалку). За годы работы с включением методики прыжковых упражнений со скакалкой в занятия, у детей произошли изменения показателей физической подготовленности по прыжкам в длину с места. Воспитанники имеют высокий уровень физической подготовленности. Анализ физической подготовленности показал, что показатели прыжка в длину с места выше у детей, которые хорошо прыгают через скакалку. Дети стали более решительными, настойчивы, увереннее в себе. У детей посещающих кружок улучшилась физическая подготовленность, устойчивость внимания. Занятия затрагивают и эмоциональную, и личностную сферы школьника, положительно влияют на самооценку, самоконтроль и работоспособность у детей. Мы стали включать упражнения скакалкой в утреннюю гимнастику, в совместную двигательную деятельность с детьми, корректировать самостоятельное выполнение детьми прыжковых упражнений со скакалкой. Соревнования – важный фактор развития личности, волевых качеств, укрепления и закалка характера, к тому способствуют участия в спортивных соревнований таких как: спартакиада воспитанников улуса, в котором наши ученики занимают призовые места. Одно из них прыжки со скакалкой на 30 секунд, оценивается количество прыжков. Через соревнование ребенок формирует собственное представление о своих возможностях, учиться рисковать, самоутверждается, приобретает уверенность в своих силах. Формируется ценностное отношение к другим детям и к совместной деятельности, ответственности за общие результаты. Во время этих соревнований дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Игры со скакалкой очень интересны детям, что немало важно в тренировочном процессе. Дети каждый раз считают свои результаты, радуются к достигнутым успехам, огромным желанием ждут следующих занятий, что меня, безусловно, радует! Безусловно, прыжки со скакалкой оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию выносливости, прыгучести, настойчивости и эмоционально раскрепощают детей. Таким образом, прыжки со скакалкой, является эффективным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.