

Степанова Маргарита Николаевна

Учитель физической культуры

МБОУ « Егольжинская СОШ им.Д.И.Павлова»

Нюрбинский р-н, РС (Якутия)

Методика обучения национальным прыжкам младших школьников.

Урок физической культуры является самым высоким компонентом модернизации образования. Целью образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности. Физическое воспитание должно активно воздействовать на целостное развитие школьников, формировать их интерес к физической культуре, создавать условия активного вовлечения в разнообразные формы занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Вот поэтому, с первых же дней поступления в школу ребенка, надо пробудить интерес к физическим упражнениям, дать стремление к физическому развитию, самосовершенствованию. Включение на уроках физкультуры элементов национальных прыжков являются средством общего физического развития детей, воспитания у них двигательных качеств. В этом виде спорта входят национальные прыжки: кылыы, ыстанга, куобах. Старинная мудрость напоминает нам: «Человек, не знающий своего прошлого, не знает ничего». Без знания своих корней, традиций своего народа нельзя воспитать полноценного человека, любящего своих родителей, свой дом, свою страну. Дети младшего школьного возраста значительно быстрее осваивают технику национальных прыжков, чем школьники старшего возраста. Они способны овладеть достаточно сложными движениями, только понаблюдав, "как это делается". Для того, чтобы дети быстрее научились технике национальных прыжков необходимо научить прыжкам на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; в длину с места; через барьер высотой до 20-30см; через набивные мячи; длинную скакалку. Они должны овладеть мягким приземлением в прыжках, прыжком в длину с места и научиться толкаться одной ногой при выполнении прыжков с разбега, приземляясь на обе ноги. При этом следует научить детей, чтобы в момент приземления они касались землю передней частью стоп, амортизируя приземление небольшим сгибанием ног в коленных суставах. Методика обучения якутским прыжкам практически не отличается от методики обучения прыжкам в длину и тройному. Применяются все дидактические и педагогические принципы обучения. Сложность обучения заключается в том, что якутские дети заметно отстают в скоростно-силовой подготовке по сравнению со своими сверстниками средней полосы России. В младших классах детей надо учить прыгать по 5 отметкам. Общая физическая подготовка для обучения национального прыжка направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение подвижности в суставах и эластичности мышц, на улучшение таких качеств, как ловкость и координация движений, на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение работоспособности. Все три вида якутских прыжков – это силовые прыжки. Хорошим и эффективным средством служат упражнения с предметом, упражнения на тренажерах, выполнение прыжковых, беговых упражнений. Обучение технике выполнения якутских прыжков начинается с обучения правильному быстрому бегу. Дальность прыжка в «кылыы и ыстанга» зависит от скорости набранного разбега, правильности отталкивания, ритмичности выполнения последующих прыжков и приземления.

Подводящие упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- 1.Бег высоко поднимая колени на различные расстояния.
- 2.Бег на короткие отрезки с различных положений
- 2.Прыжки с опорой на скамейку на двух ногах, с ноги на ногу
- 3.Прыжки по "кочкам", расположенным зигзагом на расстоянии 50-60 см одна от другой.

4.Прыжки с кочки на кочки "в шаге" с ходьбы и с 2-3 шагов разбега.

5.Прыжки "в шаге" через "ров" шириной 60-70 см с приземлением на маховую ногу с последующим переходом на ходьбу или бег.

Подводящие упражнения для закрепления навыка отталкивания.

1.Прыжки на одной ноге. Игра «Кириэс тэбиитэ».

2.Прыжки с места с доставанием рукой подвешенных предметов.

3.Прыжки на одной, двух ногах с поворотами направо и налево.

4.Прыжки в длину с места

2.Прыжковые упражнения по разметкам

1.Прыжки по "кочкам"- разложенным на полу дорожкам на расстоянии 40 см друг от друга.

2.Прыжки по "кочкам" - разложенным на полу зигзагом по резиновым дорожкам, расстояние между которыми 50-60см.

3.Прыжки по разметкам с приземлением на резиновый квадрат одной (левой, правой) ногой, а на другой квадрат - двумя ногами.

4.Прыжки по нескольким дорожкам, расположенным на расстоянии 60- 70 см друг от друга, с приземлением на обе ноги на гимнастический мат.

3.Прыжковые упражнения со скакалкой

1.Прыжки на месте на двух ногах через длинную качающуюся скакалку (с промежуточным подскоком).

2.Прыжки на месте на одной ноге через короткую скакалку.

3.Прыжки с одной ноги на другую через короткую скакалку.

4.Прыжки с высоты до 40 см на обе ноги (следить за правильным приземлением).

1.Спрыгивания со скамейки высотой 30- 40 см на обе ноги с хлопком в ладоши в фазе полета.

Последовательность обучения технике национальных прыжков.

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Выработка скорости и скоростной выносливости.

2. Создание представления о технике выполнения якутских национальных прыжков.

3. Ознакомление с понятиями «разбег», «отталкивание», «фаза полета», «приземление».

4. Показ и объяснение по отдельности техники прыжков.

5. Показ техники выполнения прыжков «кылыы», «ыстанга», «куобах» целиком.

6. Физическая подготовка; создания необходимой координации движений у занимающихся.

7. Обучение технике выполнения прыжка по элементам: разбег, отталкивание, полет, приземление.

8. Совершенствование техники выполнения прыжка в целом.

Применение на уроках физкультуры элементов национальных прыжков развивают физические качества (силу, быстроту, гибкость и ловкость), а также морально-волевые качества, воспитывают нравственные, эстетические ценности детей. Якутские национальные виды спорта- это один из видов спорта, который является фундаментом пропаганды массового спорта с младшего школьного возраста.