

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И. СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Методическая разработка

Конспект занятия на тему: «Игры и игровые упражнения со скакалкой»



Педагог дополнительного образования:
Гребенникова И.П.

г. Новороссийск

Тема: «Игры и игровые упражнения со скакалкой»
(развитие физических данных в хореографическом коллективе).

Введение

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

Методика выполнения

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. 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.

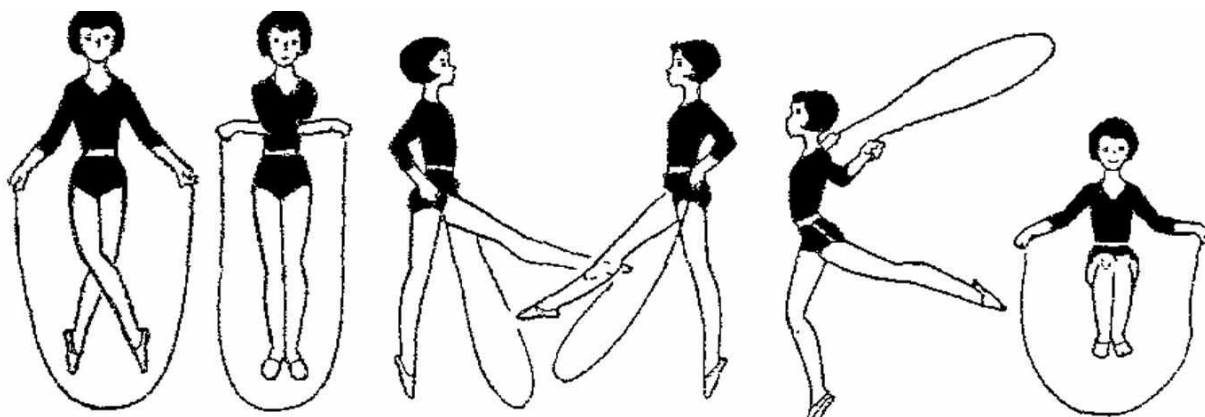
Не получаются прыжки, как правило, из-за неумения сочетать вращательные движения руками с прыжком. Тем более, что и вращение скакалки и прыжок — довольно сложные двигательные действия и требуют самостоятельного изучения каждого в отдельности, а затем координирование их движения по частям, начиная с самых простых.

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

Затем учащиеся 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.

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) Исходное положение - стойка, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Круговые махи скакалкой согнутой рукой в правой боковой плоскости, а затем в левой боковой плоскости рукой, перед собой, сзади себя.

б) Исходное положение - стойка, руки вправо, скакалка в двух руках. Выполнять махи и круги руками в боковых плоскостях.

Рекомендации: 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) Исходное положение - скакалка сложена вчетверо на полу. Перепрыгнуть через лежащую скакалку на двух ногах вперед - назад.

б) Исходное положение - скакалка сзади. Перевести скакалку через голову вперед, также назад.

в) Исходное положение - руки в стороны – опущены вниз, скакалка впереди. Перешагнуть через неподвижно висящую скакалку; перешагнуть прыжком вперед и назад через неподвижно висящую скакалку; повторить задание, но через качающуюся скакалку.

г) Исходное положение - скакалка сзади. Перевести скакалку через голову вперед и перешагнуть через скакалку.

д) Исходное положение - скакалка сзади. Переводя скакалку вперед выполнить прыжок через скакалку на двух ногах.

Рекомендации: В прыжках, подскоках тело в безопорном положении. Нужно следить, чтобы тело было подтянуто, колени и стопы вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсяде 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.

Скакалка для занятий хореографией



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, крестными вращениями (петлей) назад и вперед.

Скакалка - доступный и полезный гимнастический снаряд для развития силы ног, для профилактики плоскостопия, способствует формированию правильной осанки, развивает чувство ритма и координацию движений, поднимает настроение. Действительно, прыжки через скакалку – хорошее вспомогательное упражнение. Оно сочетает в себе и эффективность длительного бега, и атлетическую мощь различных прыжков. Поэтому я рекомендую использование скакалки на уроках хореографии.



С первых занятий следует вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем, пальцы (соответствие трамплинным прыжкам). Но чтобы разнообразить физическую нагрузку на занятиях (особенно для детей младшего и среднего возраста) можно ввести упражнения со скакалкой в разминку и предложить игры и веселые эстафеты (под музыкальное оформление) с ней.

Разминочный вариант

Комплекс 1:

1. Исходное положение - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 - натягивая скакалку, руки вверх; 2 - подняться на носки, прогнуться и потянуться - вдох; 3 - 4 исходное положение - выдох. При движении рук вверх смотреть на скакалку. Руки прямые.



2. Исходное положение - широкая стойка, держа сложенную вдвое скакалку двумя руками внизу. 1 - поднимая руки вперед в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища направо; 2 - исходное положение; 3-4 то же с поворотом налево.

При поворотах закрепить плечевой пояс, ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, но равномерное и без задержек.

3. Исходное положение - стойка ноги врозь на скакалке: скакалку держать свободно за концы. 1 - наклон влево, левая рука, сгибаясь, натягивает скакалку - выдох; 2 - выпрямиться, опуская левую руку вниз - вдох; 3-4 то же в другую сторону.

При наклонах ноги не сгибать, голову не опускать и туловище не поворачивать, вес тела распределить равномерно на обе ноги.

4. Исходное положение - стойка ноги вместе, сложенная вчетверо скакалка за головой, руки к плечам. 1 — наклон вперед, сводя руки вперед и нажимая скакалкой на шею — выдох; 2 — выпрямиться, отводя плечи назад - вдох.

При наклоне ноги не сгибать. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

5. Исходное положение - основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу. 1-2 согнуть ногу вперед и перешагнуть через скакалку; 3 - 4 - исходное положение.

Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, стараясь поднимать колено повыше. Следить, чтобы дети, поставив ногу на пол, полностью выпрямлялись, передавая на нее вес тела. При сгибании ноги — выдох; при выпрямлении - вдох.

6. Исходное положение – упор, сидя с согнутыми ногами, скакалка на полу сбоку. 1-2 поворачиваясь кругом, лицом к скакалке, встать на четвереньки и пересечь на другую сторону; 3 - 4 тем же способом пересечь обратно. При повороте, опираясь на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться. Дыхание произвольное.

7. Исходное положение - стойка ноги вместе, скакалка сзади руки слегка согнуты. Бег на месте, вращая скакалку вперед.

Комплекс 2:

1. Встаньте, ноги врозь, в согнутых руках за головой сложенная вчетверо скакалка. Поднимайте руки вверх и, натягивая скакалку, поворачивайтесь вправо, подтягивайтесь. Вернитесь в исходное положение. Затем упражнение надо повторить в другую сторону (в каждую по 5-6 раз).



2. Встаньте, ноги врозь, держите сложенную вдвое скакалку в согнутых руках за головой. Поднимая руки вверх и натягивая скакалку, сделайте два пружинящих наклона влево. Вернитесь в исходное положение (повторите 5 - 6 раз в каждую сторону).

3. Встаньте, ноги врозь, руки вверх, со сложенной вдвое скакалкой. Сделайте мах правой ногой вперед и опустите руки перед собой, чтобы нога коснулась скакалки. Вернитесь в исходное положение. То же самое сделайте левой ногой (каждой ногой 5- 6 раз).

4. Встаньте, ноги врозь, руки со сложенной вчетверо скакалкой внизу за спиной. Отведите руки назад, прогнитесь, вернитесь в исходное положение. Повторите 6-8 раз.

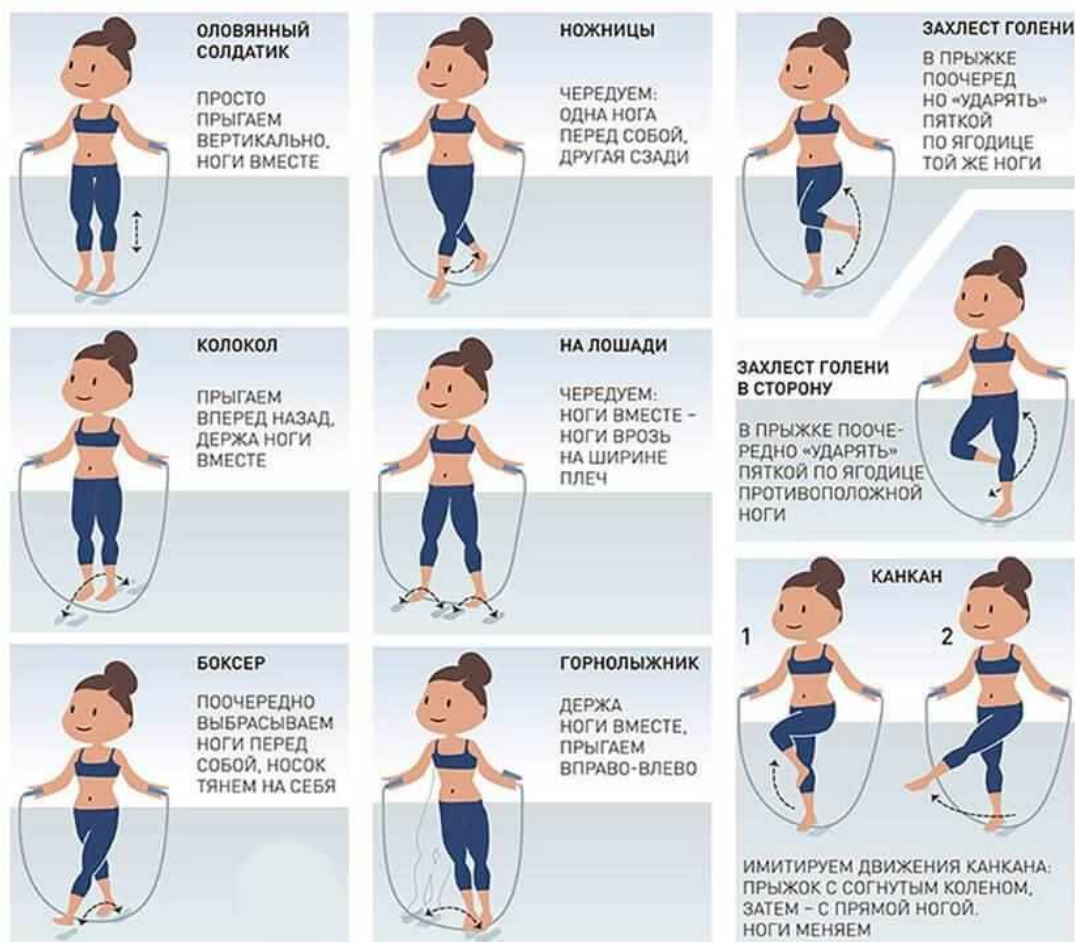
5. Стоя на коленях, держите в опущенных руках сложенную вдвое скакалку. Натягивая скакалку, поднимите руки вверх, правую ногу вытяните в сторону, поставьте на носок и сделайте два пружинящих наклона вправо. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5- 6 раз в каждую сторону.

6. Лежа на спине, руки со сложенной скакалкой вытяните вверх. Сгибая правую ногу, перенесите ее через скакалку, вернитесь в исходное положение. Повторите 8-10 раз каждой ногой.

7. Встаньте, ноги вместе, руки со скакалкой опущены, середина скакалки должна находиться под пяткой левой ноги. Разведя руки в стороны и натянув скакалку, отведите правую ногу назад и прогнитесь. Вернитесь в исходное положение. Повторите 4-5 раз каждой ногой.

Эти упражнения развивают гибкость позвоночника.

Простые базовые упражнения



Командные игры

«Зеркало»

Выбирают ведущего. Часто быть ведущим сам вызывается кто-то из наиболее умелых играющих. Остальные участники становятся так, чтобы хорошо видеть водящего (удобнее всего образовать круг радиусом больше длины скакалок). Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыгания. Остальные должны, не останавливаясь, повторять все его движения с максимальной точностью («как в зеркале»). Кто ошибется, тот выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

Водящий подбирает обычно упражнения повышенной сложности, например:

- прыгать, скрестив ноги;
- прыгать высоко поднимая колени;
- прыгать приседая при приземлении;
- прыгать скрещивая и снова разводя руки;
- прыгать так высоко или крутить скакалку так быстро, чтобы она успела сделать два оборота за один прыжок.

Помимо выполнения упражнений нередко договариваются копировать и другие действия ведущего: покачивать или крутить головой, мигать и т. д. (очень любят водящие изображать на лице уморительно-серьезную мину, которую все должны повторить не рассмеявшись). Ценится ведущий, способный вести игру не только технично, но и изобретательно, с юмором.

«Часы»

Веселая, подвижная игра со скакалкой. Развивает выносливость и внимание. Эта детская подвижная игра хорошо подойдет для проведения на занятиях с учащимися младшей возрастной группы.

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:

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

Возрастные уровни обучения

Подготовительный уровень (6 – 8 лет).

Прыжки через скакалку на двух ногах для координации работы рук и ног в заданном темпе; учитывается силовая нагрузка по возрастным показателям.

Развитие ловкости, координации, ритмического слуха. Улучшение натянутости стоп, коленей, корпуса.



Начальный уровень (8 – 10 лет).

Прыжки на двух ногах + двойное прокручивание. Прыжки со сменой ног по позициям (1,2,5) в заданном темпе, со сменой направления корпуса; учитывается силовая нагрузка. Для тренировки гибкости, повышается чувство равновесия.

Углубленный уровень (10 – 13 лет).

Увеличивается темп прыжков и силовая нагрузка + прыжки на одной ноге с теми же требованиями, что и прыжки на двух ногах + прыжки с высокоподнятыми ногами, прыжок «мячик», прыжок «уголок».

Эффективное прорабатывание мышц икр, плеч, рук и брюшного пресса, является качественным основанием для изучения современного танца на данном уровне. Увеличивается высота и легкость прыжка.

Профессионально – ориентированный уровень (14 – 16 лет).

Прыжковые танцевальные комбинации на 32 и 64 такта, использование различных прыжков в разных темповых и ритмических режимах.

Укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем; повышение выносливости.