



Методика проведения занятий «прыжки через резинку»

Автор Елена Ветрова, президент Федерации спортивных прыжков через резинку, автор и руководитель проекта «Родной спорт», эксперт Всероссийского конкурса спортивных проектов «Ты в игре», Всероссийского Форума «Сильные идеи для нового времени», автор методического пособия по спортивным прыжкам через резинку, кандидат наук.

Что представляет собой игра?

Спортивные прыжки через резинку – это лично-командная спортивная игра, включающая в себя комплекс прыжковых упражнений на резинке различного уровня сложности.

Вводить занятия по прыжкам через резинку необходимо начинать в период формирования высокоорганизованных двигательных функций у детей (в возрасте 5-7 лет). Это отличная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, основных групп мышц и суставов у детей и подростков.

Спортивная игра также активизирует мозговую деятельность, развивает когнитивные (познавательные) функции, повышает скорость, реакцию и чёткость мышления. Сложные координационные движения требуют быстрой смены положения ног, туловища, обеспечивая серийную организацию движений и действий. Благодаря игре тренируется моторная память, развивается целая сеть нейронных связей, расширяется зрительно-пространственное восприятие. Разнообразные упражнения, за счёт совершенствования и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации.

Кроме того, прыжковые упражнения способствуют выработке эндорфина, который улучшает настроение, снимает тревожность. Игра заменяет комнату разгрузки, что немаловажно в условиях гиподинамического образа жизни подростков. Занятия одинаково полезны для подвижных и медлительных детей. У первых происходит выход накопленной энергии, у вторых - тренируется необходимая им подвижность нервных процессов.

Занятия можно проводить практически везде: в спортивном зале, на улице в тёплое время года, в рекреации учреждения и т.п. Это является существенным преимуществом, важным для общеобразовательных организаций и дошкольных учреждений

Как организовать учебно-тренировочный процесс?

Основной формой работы при начальном обучении являются групповые занятия. В групповых занятиях рекомендуется использовать поточный способ. Плюсы такого способа.

1. Повышение плотности занятий.
2. Оптимальные интервалы отдыха между упражнениями (важно с учетом высокой аэробной нагрузки).

Изучение основ спортивной игры должно осуществляться по принципу – от простого к сложному. Рекомендуется также соблюдать принцип симметричного выполнения упражнений. Последовательность выполнений упражнений предусматривает одновременное изучение базовых прыжков на различной высоте и ширине. В каждое занятие должны включаться упражнения из различных групп движений.

Очень важно чередовать нагрузку на протяжении всего занятия. Медленный темп с быстрым.

Уровень сложности изменяется высотой и шириной резинки, использованием формы резинки - прямоугольная, V-образная и X-образная.

Что включать в разминку?

На разминку отводится не менее 10 минут. Рекомендуется включать в нее гимнастические упражнения, мобилизационные упражнения, упражнения на стабилизацию и баланс. В обязательном порядке в разминку включаются упражнения, формирующие правильное выполнение прыжков.

Правильно сформированный прыжковый навык - когда прыжки выполняются легко, с приземлением сначала на мыски, потом на пятки.

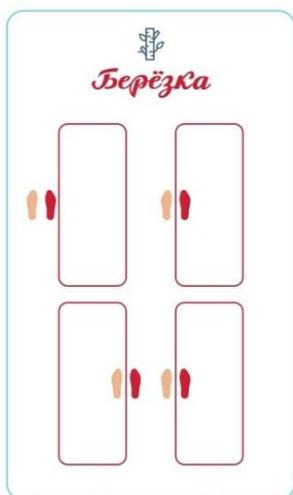
Чтобы отработать движение, размять стопу, предложите детям встать на носочки, а пятки приподнять на высоту одного сантиметра и постоять сколько возможно. Можно предложить при этом закрыть глаза. Повторить не менее 5 раз. В разминку включаются также прыжки на обе стопы одновременно, прыжки со сменой ног и др.

Для развития скорости (важно для спортивной дисциплины «Скорость») в разминке рекомендуется использование разнообразных упражнений, требующих быстрого реагирования на заранее обусловленные сигналы (например, свободный бег с остановками или изменениями направления по сигналу).

С каких упражнений начинать базовое освоение?

В [методическом пособии по проведению занятий спортивными прыжками через резинку](#) содержатся схемы, описание и классификация более 70 упражнений и комбинаций. Таблица классификации упражнений позволяет безошибочно включать в занятия упражнения сначала из раздела «Простые базовые упражнения». С первых же базовых прыжков через резинку самое пристальное внимание должно быть уделено осанке спортсмена, поддержанию рационального положения тела и необходимости выполнения упражнений по центру резинки. Руки должны быть согнуты в локтях под углом 80-90 градусов и практически прижаты к туловищу.

Примеры базовых простых упражнений:



Упражнение «Берёзка»

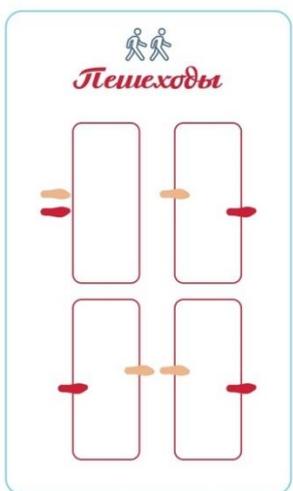
Исходное положение спортсмена – стоя правым боком к резинке.

На счёт 1 спортсмен перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног.

На счёт 2 спортсмен перепрыгивает через дальнюю так, чтобы она оказалась между ног.

На счёт 3 спортсмен повторяет движение, как на счёт 1.

На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.



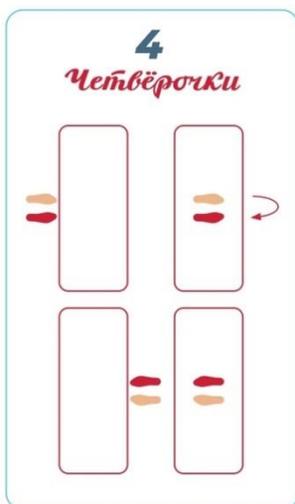
Упражнение «Пешеходы»

Исходное положение спортсмена – стоя лицом к резинке.

На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок на резинку так, чтобы одновременно двумя ногами прижать к полу сразу ближнюю и дальнюю резинки.

На счёт 2-3 спортсмен в прыжке делает смену положения ног.

На счёт 4 выпрыгивает за пределы резинки с поворотом на 90 градусов через левое плечо, завершая упражнение в положении стоя правым боком к резинке.



Упражнение «Четвёрочки»

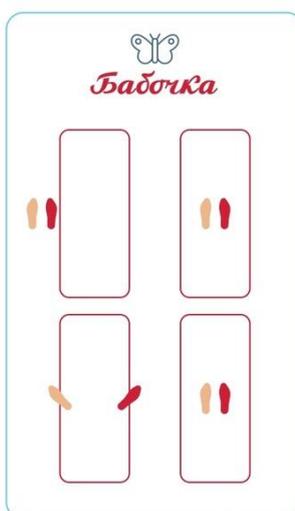
Исходное положение спортсмена – стоя лицом к резинке.

На счёт 1 выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.

На счёт 2 с поворотом на 180 градусов через левое плечо выпрыгивает за пределы дальней резинки в положение стоя лицом к дальней резинке.

На счёт 3 выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.

На счёт 4 выпрыгивает за пределы резинки с поворотом на 90 градусов через правое плечо, завершая упражнение в положении стоя боком к ближней резинке.



Упражнение «Бабочка»

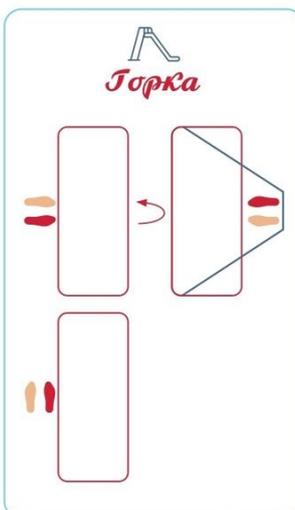
Исходное положение спортсмена – стоя правым боком к резинке.

На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.

На счёт 2 спортсмен выполняет прыжок и наступает на резинки стопами, развёрнутыми на 45 градусов в стороны.

На счёт 3 спортсмен выполняет движение, как на счёт 1.

На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.



Упражнение «Горка»

Исходное положение спортсмена – стоя лицом к резинке.

На счёт 1 спортсмен делает занос правой ногой, цепляя ближнюю резинку, в повороте на 180 градусов перепрыгивает двумя ногами за дальнюю резинку так, чтобы ближняя резинка оказалась позади ног, а дальняя спереди.

На счёт 2 спортсмен выпрыгивает в повороте на 90 градусов через правое плечо, завершая упражнение стоя боком к ближней резинке.

Упражнение можно выполнять без поворотов (упрощенная версия). На счёт 1 спортсмен прыгает прямо, затем делает прыжок внутри резинки с разворотом. На счёт 2 также выпрыгивает прямо. Рекомендуется для начала освоения упражнения.

Не забывайте включать в процесс обучения игровой метод! В этом поможет [комплект карточек](#) с 32-мя схемами упражнений. Благодаря ассоциациям дети быстрее запоминают названия. Очень эффективный метод проведения занятий с карточками, когда группа (класс) разбивается на мини команды и выполняют упражнения из вытянутой карточки.

Библиографический список:

1. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку».
2. Правила соревнований по спортивным прыжкам через резинку. Утверждены Межрегиональной общественной физкультурно-спортивной организацией «Федерация спортивных прыжков через резинку».
3. Ветрова Е.Н. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ РЕЗИНКУ КАК МЕТОД ДВИГАТЕЛЬНОЙ НЕЙРОКОРРЕКЦИИ ДЕТЕЙ // Современная начальная школа. 2023. № 11 (54). URL: [//drive.google.com/file/d/19Io2TzBkhV7_tBdRsAtKPFkR5_Ad61gQ/view](https://drive.google.com/file/d/19Io2TzBkhV7_tBdRsAtKPFkR5_Ad61gQ/view)
4. Как подвижные игры влияют на развитие мозга в детстве. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 05.09.2023. URL: <https://www.jvlife.ru/articles/2265-kak-podvizhnye-igry-vliayut-na-razvitiye-mozga-v-detstve>.
5. Президентские гранты. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 08.09.2023. URL: <https://президентскиегранты.пф/public/application/item?id=fa541e30-6312-4065-9ef5-6c427ad1ab13>.
6. 5 советских дворовых игр, которым теперь дети обучаются у нейропсихологов, чтобы справляться со школой. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 03.09.2023. URL: <https://kulturologia.ru/blogs/251120/48260/>.