


Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
№81 «Солнышко»  
/ Спиридонова С.Е.   
«03» 10 20 19

**Кружок:**  
**«Физическое развитие детей дошкольного возраста 4-7 лет,  
посредством национальных прыжков»  
на 2019 -2021учеб год.**

**Физинструктор: Веденева  
Наталья Борисовна**



Якутск

## СОДЕРЖАНИЕ

Глава I. Теоретическая часть.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели.....	3
1.3 Задачи.....	3
1.4 Объект исследования.....	3
1.5 Методы исследования.....	3
1.6 Ожидаемый результат.....	4
1.7 Значение прыжков для физического развития ребенка.....	4
1.8 Характеристика прыжков.....	4
1.9 Особенности строения голеностопного сустава в дошкольном возрасте.....	5
2.0 Рост и развитие мышц у детей .....	6
Глава II. Практическая работа.....	7
2.1 Методика обучения прыжкам детей дошкольного возраста.....	7
2.2 Особенности выполнения прыжков.....	9
2.3 Методика обучения.....	10
Глава III. Исследовательская работа.....	13
3.1 Проведения диагностики. ( приложение)	
3.2. Анализ результатов исследования (приложение)	
Заключение.....	16.
Список методической литературы.....	17

## **Глава I. Теоретическая часть**

### **1.1 Пояснительная записка**

Актуальность данной работы, недостаточная теоретическая и методическая разработанность подходов к физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Анализ теории и практики по данному вопросу привел нас к осмыслению того, что проблема физического воспитания дошкольников с учетом региональных особенностей Республики Саха (Я) остается все еще недостаточно разработанной.

Гармонизация развития личности ребенка требует обязательной опоры на традиционно народные истоки и эколого- природные факторы Национальные игры, состязания, забавы являются не только увлекательной и полезной формой досуга, но и являются отличным способом отвлечение детей от вредных привычек, позволяют адекватно реализовывать свои возможности в различных условиях. Кроме того использование народных средств физического воспитания способствуют повышению общей работоспособности мышц и их силы, улучшению подвижности суставов и координации движений. Через этику народных игр и видах спорта, воспитывается уважение к людям, развивается чувство товарищества и доброты, справедливого и великодушного отношения к сопернику.

Национальные прыжки, являются прекрасным средством физического развития, выработки координации, способности к ориентации в пространстве и развития таких качеств, как выносливость, скорость, ловкость и сила.

**Необходимость** в создании данного кружка в исследовательской работе, так как она рассматривается как многосторонний процесс, связанный с развитием у детей силовых, скоростных и выносливых качеств.

### **1.2 Цель:**

Развитие физических качеств: сила мышц стопы и голени. Выявление роли якутских национальных прыжков в развитии физических качеств дошкольников. Развитие двигательного навыка: формирование навыка прыгания и перепрыгивания через несколько предметов толчком двух ног.

### **1.3 Задачи:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Обучить технике прыжков (прыжки через нарты, прыжки в длину с места, прыжки «Куобах»)
3. Формирование двигательных навыков и умений;
4. Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
5. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
6. Определить морально-психологическую готовность спортсмена.
7. Доказать, влияние якутских национальных прыжков (прыжки через нарты, прыжки в длину с места, прыжки «Куобах», на развитие физических качеств детей).
8. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности,

### **1.4 Объект исследования:**

Развитие сводов стопы голеностопного сустава в прыжках у дошкольника, дошкольного возраста (4-7 лет).

### **1.5 Методы исследования:**

- Анализ научно-методической литературы
- Анкетирование
- Контрольные испытания
- Педагогический эксперимент

**Предмет исследования:** Якутские национальные прыжки: прыжок в длину с места, прыжок «Куобах», прыжки через нарты на занятиях физической культуры, соревнований.

**Научная новизна:** Исследования заключаются в разработке системы двигательных умений и навыков у дошкольников посредством прыжка через нарты, прыжки в длину с места, прыжки «Куобах» в практических упражнениях.

**Практическая значимость исследования.** Результаты исследования могут быть использованы в работе учителей физической культуры, тренерам, а также студентами педагогических училищ и вузов.

### **1.6 Ожидаемый результат**

1. Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
2. Улучшение показателей уровня физического развития детей в прыжках в длину с места, «Куобах» - тройного прыжка, прыжках через нарты.
3. Выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду прыжка.

### **1.7 Значение прыжков для физического развития ребенка**

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Однако следует помнить, что при неумелом использовании прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка и т. д.), у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие.

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.

### **1.8 Характеристика прыжков**

Прыжок - один из видов основных движений - относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определенной последовательности движение.

Для детей дошкольного возраста доступны наиболее простые виды прыжков: подпрыгивания на месте, с продвижением, спрыгивания с высоты, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с прямого разбега, прыжки со скакалкой.

Техника прыжка состоит из следующих элементов (фаз): исходное положения, замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждая предшествующая фаза подготавливает и обуславливает последующую: исходное положение помогает правильно выполнить замах (при прыжках с места), разбег (при прыжках с разбега); замах или разбег (подготовительная фаза) создает наиболее благоприятные условия для толчка от земли (пола). От амплитуды замаха зависит сила толчка. При разбеге развивается большая скорость горизонтального движения, что дает силу для толчка и в результате обеспечивает большую дальность полета.

Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. При прыжках с места толчок производится двумя ногами одновременно, а при других прыжках с разбега - одной, более сильной ногой. Сила толчка зависит от размаха или разбега. Разбег и толчок обеспечивают результат выполнения прыжка в целом.

Длина и высота траектории полета, которую описывает общий центр тяжести тела, находятся в прямой зависимости от горизонтальной скорости, развиваемой при разбеге, и вертикальной скорости, развиваемой при толчке одной или двумя ногами, и определяются предыдущими элементами (разбег и толчок). Скорость и направление движения в полете изменить нельзя, но важно создать наиболее выгодное положение тела при преодолении препятствия и подготовиться к приземлению. Основная задача при приземлении - погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие.

### **Прыжок «Куобах» (Прыжки на двух ногах)**

Наиболее доступный вид для детей дошкольного возраста, прыжки выполняются двумя ногами, при этом ноги расставлены на ширине плеч, туловище чуть наклонено вперед, ступни расположены параллельно, ноги согнуты в коленных суставах, руки отклонены назад. Особое внимание следует уделять приземлению, которое должно осуществляться на полусогнутые ноги и перекатом с пятки на носок. Занятие обязательно проводить на оптимально мягком, пружинистом покрытии. В процессе тренировки возможно использование Пармоновых матов для увеличения скоростной – силовой нагрузки на мышцы. Для детей достаточно выполнение 3- 4 прыжков от метки до метки, а расстояние меток колеблется от 40 – 70 см. и зависит от возможностей детей и их возраста.

Есть ошибки, которые типичны для большинства спортсменов, желающих достичь высокого спортивного результата. Среди них — самая распространенная — это заступ, то есть пересечение обозначенной для прыжка линии. Следующей по распространенности можно несомненно считать прыжок с подскока. Грубое заблуждение — это прыжок после поочередного подскока обеими ногами. Исключение подобных ситуаций сразу же может добавить вашей дальности прыжка на несколько десятков сантиметров!

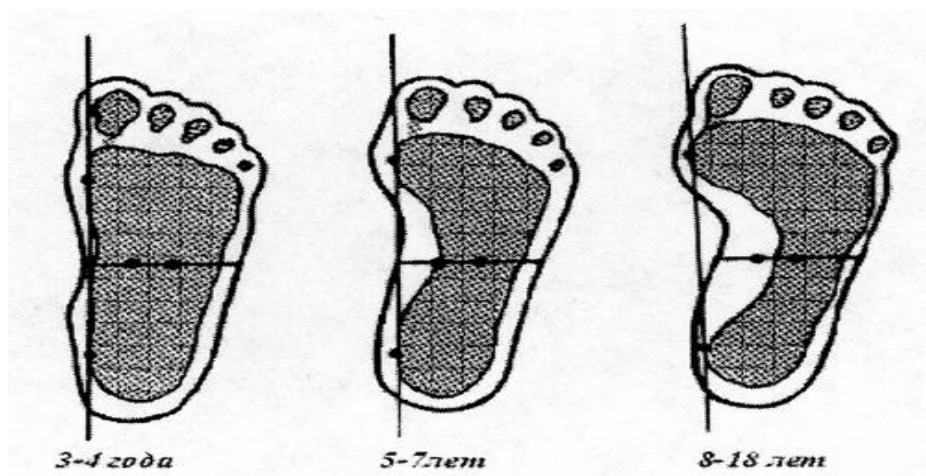
### **«Прыжки через нарты»**

Национальные виды спорта, имеющие в настоящее время развитие и особый интерес общества, остаются недостаточно изученными с точки зрения биомеханики. Основным из наиболее популярных видов северного многоборья является прыжки через нарты. Для дальнейшего развития прыжков через нарты по требованиям современного спорта изучение кинематических характеристик схожих прыжковых видов спорта для выявления различий и сходств является актуальным.

### **Задачи**

1. Обучать технику перехода через нарты.
2. Обучить технику прыжков через нарты в целом цикле.
3. Развитие прыжковой выносливости.
4. Развитие двигательного навыка:  
формирование навыка перепрыгивания через несколько предметов толчком двух ног.
5. Развитие физических качеств: сила мышц стопы и голени.

## **1.9. Особенности строения голеностопного сустава в дошкольном возрасте**



Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно налегают друг на друга. У детей на подошве сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что приводит нередко к диагностическим ошибкам. У детей 3-8 лет амплитуда движений во всех суставах увеличивается, одновременно ускоряется процесс коллагеноза суставных

капсул и связок. Формирование суставных поверхностей, капсул и связок завершается, в основном, в подростковом возрасте (13-16 лет). Кости стоп у детей дошкольного возраста в сравнении с костями взрослых более мягкие, эластичные, менее ломкие, но легко изгибающиеся и деформирующиеся. Следовательно, суставно-связочный аппарат стоп у детей дошкольного возраста еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Вследствие этого, объем движений детской стопы больше, чем взрослой, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. При нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по окончании тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

В каждой возрастно-половой группе диапазон индивидуальной изменчивости признаков стоп неодинаков. Наибольшая вариативность показателей отмечена у девочек в возрасте 10-12 лет, а у мальчиков в возрасте 5-7 лет. Величина и согласованность изменчивости отдельных признаков у девочек выше, чем у мальчиков.

В дошкольном и младшем школьном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

## **2.0 Рост и развитие мышц у детей.**

Мышечная ткань начинает развиваться из среднего зародышевого листка (мезодермы) на третьей - четвертой неделе эмбриогенеза. Отмечено, что формирование мышечных волокон в различных группах мышц происходит не одновременно. Дифференцировка мышц верхних конечностей идет раньше, чем нижних. У новорожденного преобладает масса мышц туловища. В первые годы жизни ребёнка в связи с нарастанием двигательной активности быстро растут мышцы конечностей, причём развитие мышц верхних конечностей на всех этапах опережает развитие мышц нижних конечностей. В возрасте 2-4 лет усиленно растут большие ягодичные мышцы и длинные мышцы спины. В первую очередь развиваются крупные мышцы плеча, предплечья, гораздо позднее - мышцы кисти, что приводит к трудностям в выполнении тонкой ручной работы до 5-летнего возраста. Проявляется неравномерность развития различных мышечных групп: так, например, к 5-7 годам хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти и стопы. До 7 лет у детей недостаточно развиты мышцы ног, в связи с этим они плохо переносят длительные нагрузки. Мышцы, обеспечивающие вертикальное положение тела, наиболее интенсивно растут после 7 лет, особенно у подростков 12-16 лет.

На голени мышцы располагаются с трех сторон, составляя переднюю, заднюю и наружную группы. Передняя группа мышц разгибает стопу и пальцы, а также супинирует и приводит стопу. К ней относятся: передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель пальцев и длинный разгибатель большого пальца стопы. Заднюю группу мышц, которая сгибает стопу и пальцы, составляют: трехглавая мышца голени, длинный сгибатель пальцев и длинный сгибатель большого пальца стопы, задняя большеберцовая мышца, подколенная мышца. Наружная группа мышц отводит, планирует и сгибает стопу; к ней относятся длинная и короткая малоберцовые мышцы.

Итак, мышцы стопы, которые, как уже отмечалось выше, играют важную роль в укреплении сводов стопы, у детей дошкольного возраста относительно слабо развиты.

Увеличение длины стопы происходит неравномерно: с 6 до 12 лет у мальчиков стопа увеличивается на 5,3-5,4 см, а у девочек на 5,6 см. Высота стопы у девочек значительно увеличивается с 11 до 12 лет, а у мальчиков с 7 до 8 лет. Ширина стопы и пятки дает очень небольшие ежегодные приросты.

## **Глава II. Практическая часть.**

### **2.1 Методика обучения прыжкам детей дошкольного возраста.**

Методика обучения якутским прыжкам практически не отличается от методики обучения классическим видам прыжков, т. е. прыжкам в длину и тройному. Обучение прыжкам идет целостным методом, т. е. прыжок каждый раз выполняется без выделения составляющих его двигательных действий. Но физинструктор обращает внимание детей на тот элемент, который еще плохо получается, например отталкивание одновременно обеими ногами или приземление на носки.

Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Поэтому важно как можно раньше научить ребенка мягко приземляться, что предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий, порой довольно высоких.

На первых этапах обучения большое значение приобретает показ прыжка, при этом особое внимание уделяется мягкому приземлению. Не следует требовать от детей прыгнуть как можно дальше или выше. Главное — правильно приземлиться, не потерять равновесие. В процессе обучения малышей используется близкий им образ — зайчики, мячик, воробышки. Детям 5—6 лет уже можно объяснить, почему надо приземляться мягко. Впоследствии они убеждаются, что спрыгивать на прямые ноги неудобно. Поэтому старшие дети должны выполнять приземление легко, уверенно, одним слитым движением. Мягко опустившись сначала на носки, перейти затем на всю стопу и выпрямить ноги. Физинструктор варьирует задания, добиваясь от детей правильного приземления во всех упражнениях: подскоках на месте и в движении, прыжках в высоту и в длину. Важным элементом прыжка является отталкивание от опоры. Оно должно быть достаточно сильным, энергичным, а главное — своевременным, быстрым, иначе даже большая мощность толчка, в замедленном темпе не приведет к нужному результату — ребенок не перепрыгнет палку, канавку.

Основная ошибка при овладении прыжком с места — отталкивание последовательно одной и другой ногой. Наблюдается также отталкивание одной ногой и подтягивание к ней другой в момент приземления. Не следует сразу добиваться от ребят сильного толчка. Надо прежде повысить физическую подготовку детей, развить силу мышц и умение регулировать мышечное усилие. Частое выполнение упражнений в прыжках убеждает детей, что при спрыгивании оказывается достаточным небольшой толчок, направленный вверх-вперед; перепрыгивание пенька, канавки требует более сильного отталкивания. Для прыжка в длину необходимы наглядные ориентиры, конкретные препятствия — бумажная полоса, две палочки, небольшая канавка и т. п. Их введение активизирует детей. Постепенное увеличение препятствия в соответствии с возрастающими силами ребенка вызывает у малыша стремление правильно прыгнуть, придает ему уверенность, развивает смелость, решительность.

Систематическое обучение начинается со **второй младшей группы**. Для детей этого возраста сразу же вводятся зрительные ориентиры, которые помогают понять суть движения.

Вначале дети перепрыгивают через линию, шнур, а затем, две линии, два шнура, через ручеек, с кочки на кочку. Сначала проводят индивидуальное обучение, а затем разные способы организации, прыжки в длину - от 20-25 до 40 см.

Прыгать в длину с места дети пытаются **с двух с половиной - трех лет**, но у них получается просто шаг одной ногой и слабое отталкивание другой. Это связано со слабостью мышц, недостатком координации движений и недостатком двигательного опыта. Поэтому некоторые дети легче овладевают навыком прыжков на одной ноге.

#### **Средняя группа –прыжок с места до 50 см и более.**

С целью усвоения оптимальной траектории полета детям даются задания с преодолением препятствий (прыжки через куб, мяч, резинки и так далее) большой эффект при обучении дают введение ориентира в виде ленточки или веревки, положенный на расстоянии равном результатам предыдущего прыжка на 5 или 15 см дальше полученного результата.

**Особенности выполнения:**

**Четвертый год жизни** - прыжок в длину отличаются тяжелым приземлением на прямые ноги, слабостью отталкивания и кратковременность полета. У многих детей отмечается не одновременное отталкивание двумя ногами. Движения рук не координируются с движениями ног.

**На пятом году жизни** идет уточнение техники прыжка. Для этого используют ряд упражнений способствующих лучшему усвоению техники.

1 упражнение. Стоя руки внизу, подняться на носки со взмахом рук вперед-вверх.

2 упражнение. Из полуприседа, руки вниз-назад быстро выпрямляются, поднимаясь на носки со взмахом рук вперед и вверх.

3 упражнения. Тоже самое, но с небольшим выпрыгивание от земли.

**Особенности выполнения:**

**Пятый год жизни - Средняя группа ДОУ**

В программе средней группы по-прежнему сохраняются только простые прыжки: подскоки, спрыгивания и прыжки в длину с места.

Подскоки на двух ногах на месте становятся более ритмичными, лёгкими. В дополнение к заданиям, стимулирующим более высокий подскок, вводятся подскоки с поворотами направо, налево и вокруг себя, подскоки с изменением положения ног (ноги вместе -- ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад). Чаще применяются прыжки на одной ноге.

Дети данного возраста могут выполнить подряд 4-6 прыжков в длину с места, требующих хорошей координации и мышечных усилий.

**В старшей подготовительной группе** совершенствованию техники прыжка служат упражнения:

1 упражнение. Поднять взмахом колено вперед, затем резко выпрямить голень вперед.

2 упражнение. При прыжке в длину преодолеть высоту 10- 15 см.

3 упражнения. Выпрыгивать на возвышении (на мостик , 2 мата, скамейку)

4 упражнения. Совершает прыжки с ноги на ногу с приземлением на заметку (многоскоки).

Умение прыгать в длину с места закрепляется в подвижных играх и в различных эстафетах, включающих основные движения в сочетании с прыжками.

**Особенности выполнения:**

**В старшей - подготовительной группе**

Совершенствуются качественные и количественные показатели прыжков в длину с места. Отталкивание становится более энергичным, руки работают с оптимальной амплитудой движения и у детей появляется качественный показатель- вынос вперед почти прямых ног во время полета, что удлиняет и приводит к увеличению количественный результат.

В подготовительной к школе группе продолжается работа над улучшением техники во всех видах прыжков. Прыжки вверх у детей достаточно мощные, и поэтому усложняются задания - повернуться во время прыжка кругом, выполнить прыжок из глубокого приседа. Чтобы прыжок был как можно выше, детям предлагают в высшей точке полёта максимально подтянуть к груди колени согнутых ног, затем быстро разогнуть ноги и мягко приземлиться.

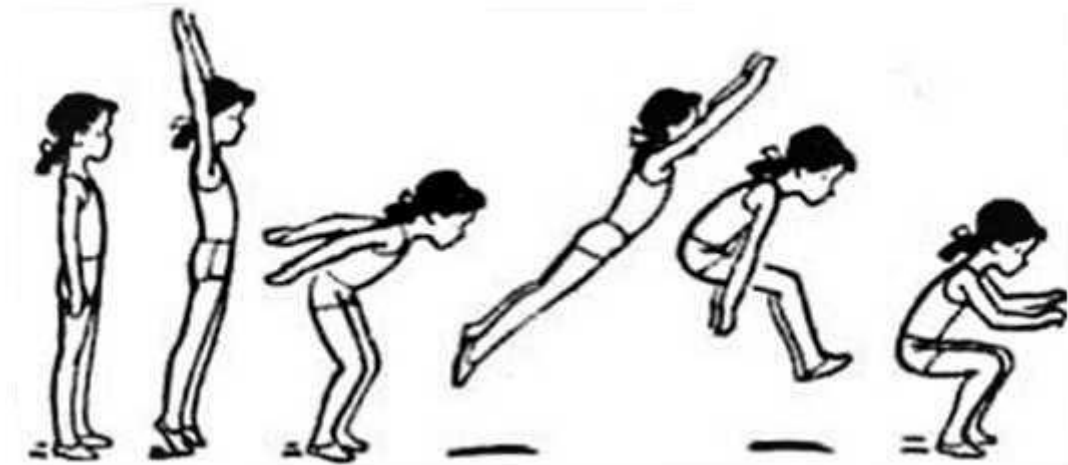
Такие же требования ставятся и при прыжке в глубину: выполнить поворот на 180; спрыгнуть спиной вперёд; спрыгивая с высоты, попадать в определенное место, например за линию, начерченную перед скамейкой или другим предметом, с которого дети спрыгивают, на расстоянии 15-- 20 см, или в круги, выложенные из веревки. Такие задания требуют от детей умения соразмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть, рассчитав точность приземления в определенное место. Высота предметов, с которых дети спрыгивают, не должна превышать 30--40 см.

Усложняются прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: надо уметь прыгать по доске или скамейке; с зажатым между ног предметом; боком через линию, продвигаясь вперёд; змейкой; вверх и вниз по доске, положенной наклонно.



## 2.2 Особенности выполнения прыжков

### Прыжок «Куобах» (Прыжки на двух ногах)



Здесь есть несколько этапов:

- встаем на линии прыжка;
- расставляем ноги на ширине плеч;
- прогибаем поясницу и поднимаем руки вверх;
- осуществляем прыжок.

Важное значение имеет фаза приземления — сгибаем ноги и ставим для равновесия, смещая корпус тела вперед. Поможет избежать вам травм. В финальной стадии прыжка важно не забывать о том, чтобы руки опускались вниз. Также абсолютно недопустимо приземляться на прямые ноги.

#### Техника:

1. Прыжки выполняются двумя ногами, при этом ноги расставлены на ширине плеч
2. Туловище наклонено вперед, ступни расположены параллельно, ноги согнуты в коленных суставах, руки отведены назад.

#### Наиболее частые ошибки при прыжках «куобах» и пути их устранения

- Чрезмерный наклон вперед

- Научить правильному положению туловища (когда все тело находится на середине стопы, если общий центр тяжести тела падает на носки, теряется амплитуда в работе голеностопного сустава) и объяснить, почему такое положение не выгодно;

- Попеременная постановка стопы – начертить квадрат 20x20- 30x30 и выполнять прыжки на обеих ногах вправо-влево, вверх-вниз в широкой стойке.

- Обратите внимание на четкое приземление – без изменения положения ног.

#### Обязательны прыжковые упражнения:

- Прыжки на двух ногах вперед-назад, в стороны
- Прыжки с подтягиванием коленей ближе к груди .
- Прыжки с подтягиванием коленей ближе к груди с продвижением и без.
- Прыжки вперед в приседе и полуприседе и тд.

#### Прыжок в длину с места

Дети перепрыгивают сначала через линию, начерченную на земле, через шнур, скакалку, положенные на пол, т.е., используют зрительные ориентиры. Затем им дают задание перепрыгнуть через две линии, начерченные параллельно на расстоянии 10--15 см одна от другой. Постепенно расстояние между линиями увеличивается, но детям еще не дается задание прыгнуть как можно дальше. При приземлении следует избегать чрезмерно глубокого приседания: оно может привести к падению на спину. (Практикум: подпрыгивание, прыжок в длину с места, прыжок с высоты, перепрыгивание.)

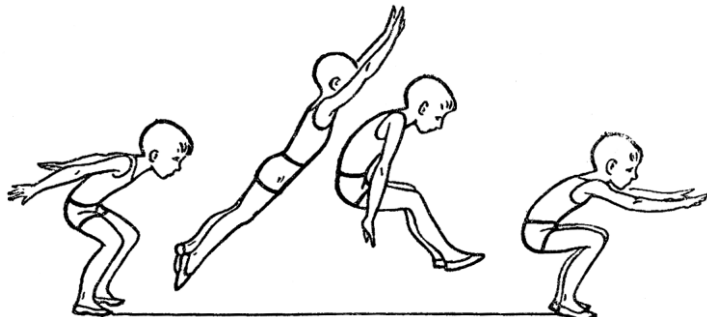
**Техника:**

1 фаза — исходное положение. прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полуприсед отвести руки назад.

2 фаза — толчек. энергичным движением рук вперед - вверх оттолкнуться двумя ногами вперед – вверх.

3 фазы — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед -вниз, назад, одновременно производится наклон корпуса вперед к коленям.

4 фаза — приземление. В начале коснуться земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекал на всю ступню с одновременным сгибанием ног. Руки при этом опускаются вниз.



Смысл подготовительной фазы - создать наиболее выгодные для отталкивания условия, которые обеспечат наибольшую силу толчка и наибольшую начальную скорость при полете. В прыжках с места подготовительная фаза связана с легким сгибанием ног, небольшим наклоном вперед и отведением рук назад. В подготовительной фазе прыжков с разбега, кроме того, развивается большая скорость горизонтального движения, которая увеличивает дальность или высоту полета.

Фаза отталкивания - наиболее важная часть самого прыжка. Отталкивание создает необходимую для полета скорость и придает ему правильное направление. Отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким. Прыжки в глубину не требуют сильного отталкивания. При прыжках с места отталкивание совершается обычно двумя ногами одновременно. В фазе полета прыгающий занимает наиболее выгодное положение тела для преодоления расстояния или препятствия, а также готовится к приземлению.

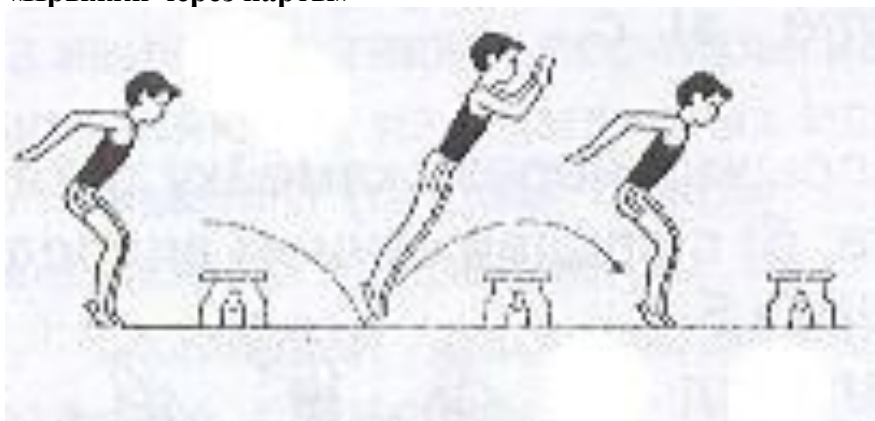
**Приземление надо тщательно отрабатывать.**

Основная задача этой фазы прыжка - погасить скорость поступательного движения и сохранить равновесие. Приземление должно быть мягким, эластичным, с легким сгибанием колен, предупреждающим сотрясение тела ребенка. Неумение координировать движения и сохранять равновесие часто приводит к приземлению на прямые, жесткие ноги, на всю ступню, пятку. Большая нагрузка на стопу в момент такого приземления на жесткий грунт может вызвать растяжение связок и мышц ног, послужить причиной образования плоскостопия.

Обучение прыжкам осуществляется в определенной последовательности: начинается оно с самых простых видов прыжка - подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к обучению более сложным видам прыжка - прыжок в длину с места, и завершают - прыжком в высоту и в длину с разбега.

Основная задача при выполнении всех видов прыжков-- приучать детей мягко приземляться, эластично сгибая ноги, как бы немного приседая и тотчас снова выпрямляясь. На другие элементы прыжка -- исходное положение, толчок и взмах руками в младших группах обращают меньше внимания.

## «Прыжки через нарты»



### Техника выполнения прыжка.

Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Руки выполняют одноименное маховое движение вперед - вверх. По правилам соревнований разрешается производить перенос ног через нарты только прямо перед собой. В момент преодоления через нарты колени выносятся вперед в стороны, голени выполняют загребавшее движение, туловище немного наклонено вперед. Во время преодоления нарты спортсмен делает вдох, при приземлении выдох. Ноги лучше ставить не шире плеч. Если ноги будут расставлены шире то центр тяжести соответственно будет ниже чем обычно, что потребует дополнительных усилий для отталкивания. Прыжки должны выполняться оптимальной высоты. После преодоления 5 нарты спортсмен приземляется на обе ступни и прыжком делает поворот на 180 градусов, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног. На поворот дается 5 секунд (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для продолжения прыжков).

В прыжках через нарты очень важным является техника приземления между нартами и техника их преодоления. Обучение технике прыжков нужно начинать с освоения техники преодоления одной нарты и т.д. с акцентом на мягкое приземление на носки. От правильности преодоления нарты и приземления между ними зависит результат последующих прыжков. Нужно обращать внимание на скорость и темп преодоления нарты. Нужно обращать внимание на работу рук. Не надо допускать слишком размашистых движений и соблюдать синхронность.

### Методика обучения технике прыжков через нарты.

#### Задача 1.

Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двумя ногами.

Анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, кинограммам, фотоснимкам.

Выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты. Выполнение

занимающимися прыжков через нарты.

### **Задача 2.**

Освоить технику прыжков через нарты. Преодолеть психологический барьер в прыжках через нарты.

Прыжки на месте с активным выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах. Отталкивание строго вверх и группировка, расслабление мышц, выполнивших работу. Приземление с амортизацией силы удара. Приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание. Многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через десять-двадцать нарт.

### **Задача 3.**

Освоить технику движения рук в сочетании с дыханием. Прыжок через нарты, акцентируя внимание на движениях рук и дыхании. (Движения обеих рук вперед-вверх, согнутые в локтевом суставе - вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе - выдох.)

### **Задача 4.**

Освоить технику разворота после преодоления десяти нарт.

Показ техники выполнения разворота после преодоления десяти нарт. Прыжки с одновременным отталкиванием двумя ногами на месте с разворотом на 180\*. При этом руки движутся так же, как при преодолении нарт. Обратит внимание на расслабление мышц и восстановление дыхания в период разворота после преодоления десяти нарт. (После разворота - расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох - подготовка к дальнейшим действиям.)

### **Задача 5.**

Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двумя ногами и техники разворота после преодоления десяти нарт.

Многократные повторные прыжки сериями и на время. Выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями. Участие в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом соревнований по прыжкам через нарты.

### **Подводящие упражнения.**

1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега
2. Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног.
3. Прыжки на одной ноге через препятствия.
4. Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 500 м.
5. Бег до 1 км с грузом (меняя темп бега на разных отрезках дистанции).
6. Имитации прыжков через нарты. Можно выполнять рядом с нартами, расставленными по правилам соревнований.

Игры: применяются игры, развивающие навык перепрыгивания на предметы

Прыжки через 4-6 предметов высотой 15-20 см.

«Нарты» ставятся на ровной площадке поперечно направлению движения. Дети должны перепрыгивать через расставленные «нарты», отталкиваясь двумя ногами, без остановки. После прыжка через последнюю «нарту» ребенок поворачивается лицом к «нарте» и продолжает прыжок в обратном направлении. Для обучения прыжка, через «нарты» может служить любое приспособление (веревка, резинка), предмет (мячи, кубики, скамейки).

### **Наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении прыжка через «нарты»**

- Отталкивание происходит на одной ноге, или слабое (не взрывное) отталкивание.
- Приземление на прямые ноги.
- Движение рук не согласуются с движениями ног.
- Прыжок совершается в шаге.

### **Подводящие упражнения для исправления ошибок.**

- прыжки до метки.

- перепрыгивания через линию, шнур, кубики, лежащие параллельно линии на расстоянии 20-30 см друг от друга, постепенно увеличивать расстояние до 40 см и более.
- касания предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка – мяч, бубен, колокольчик, регулируя высоту в зависимости от роста ребенка, его двигательных способностей.
- прыжки с продвижением вперед, правым-левым боком на двух и одной ноге.

### **Глава III. Исследовательская часть.**

#### **3.0. Проведения диагностики. (приложение)**

#### **3.1 Анализ результатов исследования. (приложение)**

#### **Заключение**

#### **Список методической литературы**

### **Приложение 3.0.**

#### **Проведения диагностики.**

**Младший возраст. 1.** И.п: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное. 4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

**Средний возраст:** 1. И.п: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх; 3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

**Старший возраст.** 1. .и.п: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно(вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

### Приложение 3.1.

**Протокол результатов тестирования №1  
МБДОУ № 81 «Солнышко», Кружок «Физическое развитие детей, по средством  
национальных прыжков»**

**октябрь**

**Дата: 15. 10. 2018 г.**

№	Ф.И. 1 группа	Начало года
1	Лаптева Алина	57 см
2	Пальшин Никита	40 см
3	Гардеев Саша	65см
4	Котов Костя	67см
5	Халимулина Соня	70см

№	Ф.И. 2 группа	Начало года
1	Тарабукина Алина	80 см
2	Павлов Руслан	74см
3	Емельянова Настя	76см
4	Наумов Игорь	82см
5	МещерикиВиталья	82см

**Протокол результатов тестирования №1**

**МБДОУ № 81 «Солнышко», Кружок «Физическое развитие детей, по средством  
национальных прыжков»**

**май**

**Дата 5.05.2019 г.**

№	Ф.И. 1 группа	конец года
1	Лаптева Алина	77см
2	Пальшин Никита	70 см
3	Гардеев Саша	75см
4	Котов Костя	72см
5	Халимулина Соня	89см

№	Ф.И. 2 группа	Конец года
1	Тарабукина Алина	94 см
2	Проскура Илья	100см
3	Емельянова Настя	90см
4	Наумов Игорь	93см
5	МещерикиВиталья	94см

1 группа	2 группа
н/г – н- 100%	н/г – н – 20 % с - 80% в - 0%
к/г – н-40 % с-60% в-0%	к/г – в-100%

Таким образом, мы видим как посредством применения специальных упражнений, повысилась динамика прыжка у детей.

**Заключение**

## **Результаты исследования 2018-2019 г.**

В ходе опытно-экспериментальной работы я пришла к выводу, что использование специального упражнения для изучения прыжков в национальных видах спорта РС (Я) дает положительную динамику развития физической подготовленности детей среднего дошкольного возраста.

На начальном этапе эксперимента мы изучили общую физическую подготовленность детей среднего дошкольного возраста. В конце исследования было проведено повторное тестирование, результаты которого характеризовались более высоким процентом подготовленности детей из экспериментальной группы, следовательно, можно сделать вывод о том, что использование национальных видов спорта РС (Я) в физическом воспитании детей среднего дошкольного возраста дало положительный результат.

## **Список методической литературы**



1. Коробова А.В. Школа легкой атлетики. Обучение техники видов легкой атлетики / М. Физкультура и спорт 1968. -С. 159-186.
2. Ломов Вольфгант “Бег. Прыжки. Метания” / М. Физкультура и спорт 1974. -.С 120-123.
3. Попов В.Б., Прыжок в длину с разбега. М.: Физкультура и спорт 1962. - С. 120.
4. Попов В.Б., Прыжок в длину. М.: Физкультура и спорт 1977. -С 96.
5. Абсалямов Г.Ш. – Национальные виды спорта в РСФСР. – М., 1967.
6. Аванесов В.У. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе: Автореф. дис. кан. пед. наук. М., ВНИИФК, 197
7. Агаджанян Н.А., Кайков А.Ю. Резервы нашего организма. – М., 1990. 4. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования // Физическая культура в школе. – 1993. - № 9-10. – с. 10.
8. Базанов А.Г., Певгова Л.В. – Игры детей народов Крайнего Севера. – Л., 1949.
9. Гуревич И.А. – Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1985.
10. Единая Всероссийская Классификация по национальным видам спорта северного многоборья. – М., 2002.
11. Трещалин Б.И. Формируя навыки самостоятельности //Физкультура в школе. -1993.-№ 3.– с. 20
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. – М., 2000.
13. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3 т. – М., 1963
- 14.А.В.Анохина, К.Алаас, Ю.П.БаишевМ-во образования Рос. Федерации,Якут. Гос. Ун-т им. А.К.Аммосова.-Якутск: Сахаполиграфиздат,2002.-72с.
- 15.Анатомия человека: учеб.для студ. инст. физ. культ. /Под ред. Козлова В.И. - М., «Физкультура и спорт», 1978
- 16.Сапин М.Р., Никитюк Д.К. Карманный атлас анатомии человека. М., Элиста: АПП«Джангар», 1999
- 17.Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека: в 3-х томах. 3-е изд. М.: «Медицина», 1967