

**Департамент образования Владимирской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Владимирской области  
«Муромский педагогический колледж»**

## **Реферат**

По дисциплине Теория и методика физического воспитания с практикумом

**Тема:** «Методика обучения младших школьников прыжкам на уроках  
физической культуры»

**Выполнила:**

Студентка группы ЗШ-2

Романова Е.А

2023-2024 учебный год

## Содержание

Введение.....	3
1. Значение прыжков для физического развития ребенка .....	4
2. Техника разных видов прыжков .....	5
3. Особенности выполнения техники разных видов прыжков .....	6
4. Методика обучения прыжкам .....	9
Заключение.....	15
Список использованной литературы.....	16

## **Введение**

Физическое воспитание ребёнка в школе является важной и ответственной задачей общественного воспитания, так как, все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми, и чтобы они хорошо учились. В школе на уроках физкультуры формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Одним из элементов физической подготовки детей на уроке физкультуры является обучение прыжкам.

Упражнения и обучение любых видом прыжков 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 школьников 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.

Цель данной работы изучить методики обучения детей школьного возраста прыжкам на уроках физической культуры.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- охарактеризовать значение прыжков для физического развития ребенка;
- проанализировать технику разных видов прыжков;
- исследовать особенности выполнения техники разных видов прыжков;
- изучить методику обучения прыжкам.

## 1. Значение прыжков для физического развития ребенка

Прыжки положительно влияют на детский организм. Они развивают все основные группы мышц, суставов, связок, особенно ног. В процессе выполнения прыжков дети развивают свою силу, быстроту, равновесие, глазомер и координацию движений, ловкость и ориентировку в пространстве.

При выполнении прыжков в работу вовлекается большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей. Прыжки ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведет к совершенствованию формы суставных поверхностей.

Прыгая, ребенок развивает свои координационные способности, учится контролировать свое тело в пространстве и научиться оценивать дистанцию. Кроме того, прыжки способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы и выносливости ребенка.

Рекомендуется, чтобы прыжки были разнообразными, включали в себя различные виды прыжков, например, на месте, в длину, с поворотами и т.д. Для развития силы и выносливости рекомендуется повторять прыжки несколько раз подряд [5].

Однако важно помнить, что при выборе упражнений и интенсивности тренировок следует учитывать возраст, физическую подготовку и индивидуальные особенности ребенка.

Важно помнить, что при выполнении прыжковых упражнений необходимо соблюдать технику безопасности и контролировать уровень нагрузки, чтобы избежать травм и перегрузок. Также рекомендуется сочетать прыжки с другими видами физической активности и упражнениями на развитие гибкости и выносливости.

## 2. Техника разных видов прыжков

Прыжки относятся к скоростно-силовым движениям и способствуют очень быстрому развитию у ребенка мышц ног, туловища. Даже незначительные нарушения в последовательности перехода обучения от простых к сложным прыжкам может привести к травмам, закреплению неправильных движений. Прыжковые упражнения создают большой простор для овладения многими упражнениями.

Детям младшего школьного возраста доступны разные виды прыжков.

1. Подпрыгивание и перепрыгивание. Отличаются только тем, что при перепрыгивании требуется выполнить подскок через препятствие (линию, шнур, кубик) и требует дополнительных усилий. Главная техническая особенность подпрыгивания в совмещении двигательных действий: окончание предыдущего прыжка является началом последующего.

Прыжки могут быть как одиночные, так и многократные без остановок.

Выполняется подпрыгивание по-разному: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу; в одной плоскости и с поворотом — вокруг; может сочетаться с различными движениями рук, а также с их фиксированным положением, например, на поясе; перемещаться можно прямо и боком, через линию вперед-назад и из стороны в сторону, приземляться можно произвольно или в обозначенное место (квадраты, кружочки).

2. Спрыгивание — прыжок с высоты (гимнастическая скамейка, площадка, бревно). Используется как самостоятельное движение и как двигательное действие в продолжение другого, соскок в конце бега по скамейке.

Прыжки в высоту с места характеризуются энергичным отталкиванием вверх, обеспечивающим вертикальное движение туловища. Может выполняться как одиночный прыжок типа «подпрыгни и достань», прыжок вверх с перепрыгиванием через кубик и т.д., напрыгивание на возвышенность (горка, мат и т.д.) [7]. Выполняются толчком обеих ног, толчком одной с приземлением на обе ноги; направлены прямо, боком, спиной вперед.

3. Прыжок в длину с места: выполняются чаще всего толчком двумя ногами. При выполнении прыжка дети максимально отталкиваются и приземляются на пятки с последующим перекатом на ступню.

4. Прыжки с разбега в длину. Выполняют «согнув ноги» - не рекомендуется приземляться на одну ногу. Нужно совместить разбег с отталкиванием одной ногой.

5. Прыжки с разбега в высоту. Сходен с прыжком в длину с разбега – различие в характере отталкивания.

6. Прыжки со скакалкой (короткой и длинной).

7. Прыжок — ациклическое движение [8].

Таким образом существует множество различных видов прыжков, у каждого вида своя определенная техника и особенности.

### **3. Особенности выполнения техники разных видов прыжков**

Знание структуры прыжка - важный фактор, помогающий учителю наметить стратегию педагогического руководства в зависимости от вида прыжкового упражнения, возраста и двигательной подготовленности детей.

Прыжок в длину с места выполняется на двух ногах, на одной ноге; в разных направлениях - прямо, боком, спиной вперед, с поворотом на 90° и 180° [1].

Для разучивания некоторых элементов прыжка в длину с места применяются простейшие подводящие упражнения. Овладению, например, активным отталкиванием, согласованным с энергичным взмахом руками впередвверх, помогает имитация этого движения стоя на месте без прыжка. В этом упражнении вместе с резким взмахом рук вперед-вверх (свободно, одновременно, выше головы) в момент распрямления ног и подъема на носки ребенок добивается устремленности всего тела в направлении предполагаемого прыжка. Голова, грудь, плечи тянутся вперед. Вынесение ног вперед в полете тоже опробывается в подводящих упражнениях, когда дети выносят вперед колени, а за ним выбрасывают голень.

Увеличению силы отталкивания, улучшению координации способствуют перепрыгивание предметов высотой в 10—20 см прямо и боком, а также впрыгивание на возвышения. Задание вспрыгнуть, вскочить на препятствие (положенные друг на друга 2 мата, бревно, плинт, устойчивая скамья) интересно и понятно детям. Вначале дети впрыгивают с места, отталкиваясь обеими ногами одновременно; в полете сильно подтягивают ноги к груди, затем разгибают их навстречу препятствию и приземляются на него на обе ноги. Более всего совершенствованию техники прыжков в длину с места способствуют непосредственные упражнения в них [5]. Систематическое повторение прыжков приводит к значительным результатам.

Конкретные двигательные действия в разные фазы, несмотря на общность названия, зависят от вида прыжка. Так, приземление в подпрыгивании и спрыгивании, а также в прыжках в высоту с разбега выполняется на носки, а в прыжках в длину с места и с разбега - перекатом с пятки на всю ступню. В прыжках с места в высоту через предмет надо приземляться с носка, а в направлении на предмет (скамейку, ступеньку) — жестко на всю ступню. Запомнить эту принципиальную разницу помогает примета: если туловище в фазе полета движется вертикально - приземление выполняется с носков. Там, где ноги выбрасываются вперед, опережают движение туловища, - приземление выполняется перекатом с пятки.

Но во всех прыжках приземление должно быть мягким, пружинистым, для чего необходимо согнуть колени. Этот навык нужно формировать у школьников в первую очередь.

Прыжки в длину с места синтезируют приобретенные умения отталкиваться двумя ногами, приземляться, сгибая колени, учат реагировать на ориентиры. Даже от самых маленьких можно добиться элементарной точности действий, особенно если интересно обыграть эти требования: "Не становитесь в ручеек, чтобы не замочить ножки..." [6].

Показ дети должны наблюдать сбоку. Во время выполнения упражнения детьми учитель стоит в месте приземления с правой стороны.

Стимулирует проявление различных физических качеств задание приземлиться за начерченной линией (не дальше 30 см от скамейки) в круг, квадрат.

Дети учатся сочетать отталкивание с резким взмахом рук, удерживать равновесие при приземлении, вынося руки вперед. Поэтому логично примерно с середины года учить детей начинать прыжок не с «позы пловца», а с замаха руками спереди, а позднее и сверху - назад с одновременным сгибанием ног [3].

Педагогическая направленность работы со школьниками (развитие двигательной инициативы и самостоятельности) влияет на подбор прыжковых упражнений и технику прыжков: стимулируются энергичные действия, часто практикуются упражнения соревновательного типа.

Дети начинают понимать взаимозависимость двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься, тем дальше прыгнешь.

В прыжках в длину с места, опираясь на естественное стремление ребят прыгнуть дальше, надо стимулировать высокие прыжки, учить группироваться в полете и выбрасывать ноги вперед.

Также на уроках физкультуры важно обучение детей прыжкам с разбега в длину и в высоту. Главная трудность в освоении этих движений состоит в том, что отталкиваться после разбега надо одной ногой. Приобретенные в предыдущих прыжках стереотипы (отталкивание двумя ногами) являются некоторое время тормозом для появления новых навыков и даже причиной падения. Поэтому нужно позаботиться о создании необходимых условий для успешного и безопасного обучения.

Важно, чтобы вначале дети научились после небольшого разбега преодолевать препятствие, не останавливаясь перед ним и не набегаая на него, а также отталкиваться после разбега одной ногой - правой или левой, какой ребенку удобно. Разбег перед прыжком должен быть прямолинейным, смотреть при разбеге лучше на место отталкивания или в определенную точку веревки, планки.

Разбег не должен быть большим - примерно 6-9 шагов.

Во время разбега необходимо набрать и сохранить до момента отталкивания определенную скорость. Во время выполнения прыжков не следует обращать внимание на положение рук малышей, потому что дети, еще не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Размахивая руками, они будут перешагивать "через ручеек", а не прыгать [6]. Но учитель должен показать прыжок правильно, ничего не утрируя: отвести руки назад в подготовительном движении, взмахнуть ими в момент отталкивания, вынести вперед при приземлении.

Прыжки с разбега осваиваются на протяжении нескольких занятий. На каждом из них ребята выполняют прыжок в целом, но требования к выполнению определяются конкретными задачами, сложность которых возрастает по мере того, как дети осваивают предыдущую.

Важно, чтобы дети видели все элементы прыжка и не боялись прыгать. Имеет значение каждый элемент организации: размещение детей, разметка, место и поза учителя, готового подхватить теряющего равновесие ребенка.

Очень важно учить детей правильно разбегаться. Неслучайно техника разбега совершенствуется на заключительном этапе.

Таким образом можно сказать, что обучение детей правильной технике прыжков крайне трудоемкий процесс для учителя, необходимо также заинтересовать детей этим заниматься, для этого существуют методики обучения прыжкам через игровые упражнения.

#### **4. Методика обучения прыжкам**

Обучение простым прыжкам начинают с прыжков в глубину, в процессе которых основное внимание уделяют правильному и мягкому приземлению. Приземляются на носки напряженных и прямых ног. Коснувшись опоры, плавно переходят на всю стопу (ноги слегка разведены) и незначительно сгибают ноги, руки вперед, туловище наклоняют вперед, спину держат прямо. Вначале это положение правильного приземления изучают на месте, затем после прыжка с гимнастической скамейки и, наконец, с предельной (для данного класса) высоты.

Важно, чтобы ученики приземлялись на мягкую опору (на маты или в яму с песком). Обучение проводят групповым или поточным способом.

Для формирования навыка отталкивания используют прыжки через скакалку и прыжки на препятствие. Высота препятствий повышается постепенно. В качестве препятствий можно использовать горку из матов положенных один на другой.

Последовательность обучения:

Стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены; назад, сделать энергичный взмах руками вперед-вверх с одновременным движением в этом же направлении согнутой маховой ногой; отталкиваясь, прыгнуть на препятствие на маховую ногу. То же упражнение с одного шага, начиная движение маховой ногой.

Прыжок с 2-3, а затем 5-6 шагов разбега. В полете сгруппироваться (подтянуть толчковую ногу к маховой и слегка наклониться вперед). Постепенно место отталкивания отдалять от места приземления. Прыжок в высоту с разбега изучают после того, как занимающиеся освоят прыжок через препятствие. Отталкиваться строго вверх. В полете толчковую ногу сгибать и присоединять к маховой, руки вперед. Приземляются на обе ноги. Прыгать стоя лицом или боком к препятствию[3].

Прыжки в длину выполняются толчком двумя ногами с места и толчком одной с разбега. Предварительно целесообразно освоить далёкие и высокие прыжки через относительно широкие препятствия и небольшие высоты с постепенно увеличивающего разбега (прыжок в длину с малого! (5-6 шагов) разбега с преодолением горизонтального препятствия «согнув ноги» (две резинки на расстоянии 70-90 см)).

Прыжки усложняют увеличением высоты препятствия или дальности прыжка, поворотами, различными движениями руками и ногами в фаз полета, удержанием в руках различных предметов (мячи, флажки, палки и др.) [5].

Места приземления в прыжках необходимо располагать не ближе 3-4 м от стен или гимнастических снарядов. Прыжок в длину с места толчком двух ног выполняется на резиновом коврике со специальной разметкой.

Обращаем внимание на отталкивание - полуприседание перед прыжком и взмах руками при прыжке. Скакалку, сложенную вчетверо, положили на пол перед носками ног на расстоянии 20-30 см. Стопы параллельно, в 15-20 см одна от другой. Поднимая руки вверх, одновременно встаем на носки. Опуская руки вперед вниз, становимся на всю стопу, приседая и поднимая руки назад, встаем на носки. Переносим вес тела вперед, резким взмахом рук вперед-вверх, разгибая ноги, оттолкнулись и прыгнули через скакалку. Прыгаем недалеко. Мягко приземляемся на носки. Если прыгаем на маты или в яму с песком, то приземляемся на пятки.

Упражнения, подводящие к прыжкам в длину с разбега: имитация прыжков птиц, животных; прыжок в длину с места толчком двух ног; прыжки «по кочкам»; через резинку; прыжок через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20-25 см); прыжок в длину с малого (5-6 шагов) разбега с преодолением горизонтального препятствия «согнув ноги» (две резинки на расстоянии 70-90 см); через скакалку ноги вместе; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в глубину; прыжки через длинную скакалку; вспрыгивание на препятствие; прыжок с доставанием мяча коленом; прыжки шагом через препятствия; прыжок через планку в длину; «кто выше прыгнет» - доставание рукой подвешенного предмета [7].

Все виды прыжков изучаются на уроках физической культуры параллельно. Упражнения со скакалкой развивают у младших школьников согласованность движений, временную точность движений, умение отталкиваться двумя (одной) ногами и мягко приземляться. Упражнения со скакалкой развивают прыгучесть, общую и специальную выносливость.

Школьная программа по физической культуре предусматривает изучение прыжков через короткую и длинную скакалки, но основными являются упражнения с короткой скакалкой.

При изучении упражнений с длинной скакалкой класс делят на несколько групп и располагают их в зале (на площадке) так, чтобы учащиеся не мешали друг другу. Длинную скакалку вращают либо двое учеников, либо один конец

привязывается к какому-нибудь предмету. Вначале учитель вращает скакалку с одним из учеников.

Последовательность обучения:

Прыжки на месте. Стоя лицом и боком к скакалке, прыжки через неподвижную скакалку, поднятую на 10-15 см над полом. Прыжки через качающуюся скакалку, стоя на месте, с одного шага, с подбеганием к скакалке и отбеганием от нее. Пробегание под вращающейся (сверху вниз) скакалкой. Пробегать надо вслед за скакалкой; сигналом к началу бега служит движение скакалки на уровне груди [9].

Прыжки через вращающуюся скакалку, на месте. Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием. Следует помнить, что вбегать и выбегать в косом направлении легче, чем в прямом. Упражнениям с короткой скакалкой целесообразно обучать одновременно весь класс. Для этого нужно, чтобы одна скакалка приходилась как минимум на двоих учащихся. Класс делится на две группы. После выполнения упражнения первая группа передает скакалки второй. Каждый учащийся должен знать своего партнера.

Длина скакалки определяется следующим образом: учащийся становится на середину скакалки ногами, расставленными на ширину плеч, руки сгибает под прямым углом и прижимает локти к бокам. По окончании упражнений каждый ученик аккуратно складывает скакалку вчетверо и завязывает ее не тугим узлом.

Предварительно учащиеся учат правильно вращать сложенную вдвое скакалку правой, а затем левой рукой. Вращают ее главным образом кистью. Вращение скакалки одной рукой сбоку сочетают с подскоками, выполняемыми в момент удара скакалки о пол. Первоначально осваивают двойной подскок на двух ногах (прыжок с промежуточным подскоком), вращая скакалку вперед, затем промежуточный (добавочный) подскок выполняется в то время, когда скакалка вверху, причем значительно ниже основного прыжка. Вначале учащимся предлагается перевести скакалку из-за спины вперед, а затем перепрыгнуть через нее. Далее выполняются двойные подскоки на двух ногах через скакалку без промежуточного подскока, подскоки с правой ноги на левую и наоборот с продвижением вперед. Прыжки через скакалку усложняются увеличением их

количества в одном подходе и количества подходов, продвижением вперед (назад, влево, вправо), поворотами, сочетанием различных способов прыжков и т.п.

Кроме строго регламентированного упражнения положительное воздействие в обучении прыжкам оказывают подвижные игры.

Согласно учебной программе, в начальных классах дети должны овладеть рациональным выполнением (техникой) элементарных игр, движений и положений, а также подвижными играми целостно двигательных действий, наиболее часто используемыми в обычной практике, в трудовой и подвижной, спортивной деятельности [4].

Основные положения - стоя, сидя, лежа; элементарные движения - руками, ногами, туловищем, головой, комбинированные, с предметами, без предметов, на снарядах (скакалке, стенке, и др.); основные естественные двигательные действия - ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье [2].

Дети, систематически занимаясь на уроках физической культуры подвижными играми, на переменах, дома, в физкультурных кружках, овладевали жизненно важными двигательными навыками и могли применять их в повседневной жизни. Кроме того, детей обучаю выполнению различных подвижных игр, имеющих непосредственно прикладной характер, для всестороннего физического развития. С детьми надо больше играть, т. к. в играх раскрывается все богатство разнообразных движений.

Игра - один из видов активной деятельности. Она затрагивает все стороны личности ребенка: ум, чувства, воображение, волю. Наиболее активными и любимыми являются подвижные игры [8]. Они полезны для здоровья, развивают физические качества личности: выносливость, волю, решительность, настойчивость, учат переносить трудности. Вместе с этим, у детей воспитываются сдержанность, т.е. умение руководить своими импульсами.

Организация любой игры требует соблюдения определенной методики. Организатору или ведущему игры, прежде всего, необходимо обратить внимание на условия ее проведения, гигиенические особенности (чистоту помещения, площадки, качество воздушной среды), а также некоторые элементы техники

безопасности (отсутствие предметов, мешающих проведению игры, могущих травмировать детей), наличие инвентаря, вспомогательного материала для игры и т.д. До начала игры следует четко объяснить ребятам ее цель, содержание, правила, последовательность этапов ее проведения [5].

Подвижные игры очень разнообразны по содержанию и по сложности. Простые, некомандные подвижные игры, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя и командные, в которых «один за всех и все за одного». Все играющие совершенствуют свои личностные и физические качества. Практически, все игры сопровождаются появлением силы, быстроты и ловкости. Их также полезно использовать для разнообразия учебной деятельности для снятия эмоционального напряжения в ситуациях потери концентрации внимания при использовании метода строго регламентированного упражнения. В этих играх главное значение приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности.

## **Заключение**

Прыжки – это упражнения, требующие преимущественного проявления скоростно-силовых качеств в непродолжительное время, но с максимальными нервно–мышечными усилиями.

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость.

Прыжок, как один из видов основных движений имеют большое значение для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развивает равновесие, координацию движений, смелости. Разнообразные подпрыгивания, включенные в утреннюю гимнастику и занятия, усиливают их физиологическое воздействие.

Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно/

Существуют различные методики и техники обучения детей прыжкам, все они так или иначе направлены на игровое взаимодействие с детьми. Поскольку в игре ребенок лучше мотивирован, активнее запоминает правила и технику упражнения.

## Список использованной литературы

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. - 512 с.
3. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 классы. / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2019. - 896 с.
4. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры. 1-4 класс / Л.Д. Глазырина. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 208 с.
5. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. - РнД: Феникс, 2018. - 572 с.
6. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 1-4 классы. Методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева "Физическая культура" / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2019. - 128 с.
7. Собянин, Ф.И. Основы теории физической культуры. / Ф.И. Собянин. - М.: Книга по Требованию, 2019. - 152 с.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия» 2017. -368с.
9. Физическая культура в начальных классах / И.М. Бутин и др. - М.: Владос-Пресс, 2018. - 176 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Academia, 2017. - 160 с.