

Управление образования Администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №14 г. Йошкар-Олы «Петушок»
424032, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Героев сталинградской битвы, 33а
Тел.64-23-09



Методика проведения игры «Десяточки» (прыжки через резинку)

Материал разработан на основании методического материала автора Елены Ветровой, президента Федерации спортивных прыжков через резинку, автора и руководителя проекта «Родной спорт», эксперта Всероссийского конкурса спортивных проектов «Ты в игре», Всероссийского Форума «Сильные идеи для нового времени», автора методического пособия по спортивным прыжкам через резинку, кандидата наук.

**Разработала:
Пасынкова Ксения Олеговна,
инструктор физической культуры**

г.Йошкар-Ола,2024г.

Методика проведения игры «Десяточки» (прыжки через резинку).

Материал разработан на основании методического материала автора Елены Ветровой, президента Федерации спортивных прыжков через резинку, автора и руководителя проекта «Родной спорт», эксперта Всероссийского конкурса спортивных проектов «Ты в игре», Всероссийского Форума «Сильные идеи для нового времени», автора методического пособия по спортивным прыжкам через резинку, кандидата 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 (70 упражнений, описаны теорией и методикой обучения).

Игра «Десяточки» — это упрощённая версия спортивной игры.

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 игровой процесс?

В игре рекомендуется использовать поточный способ. Плюсы такого способа.

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

Изучение основ игры должно осуществляться по принципу – от простого к сложному.

Очень важно чередовать нагрузку на протяжении всей игры. Медленный темп с быстрым. Уровень сложности игры изменяется высотой и шириной резинки.

Что включать в разминку?

На разминку отводится не менее 3 минут.

Ходьба на месте, с разной постановкой стопы, наклоны вперед, приседания. Упражнения на стабилизацию во время приземления на переднюю часть стопы, 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.

С каких упражнений начинать базовое освоение?

Обучение игре начинается от упражнения «Десяточка», затем «Девятка» и т.д до «Единичка». Самое пристальное внимание должно быть уделено осанке игрока, 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, ноги вместе, колени чуть согнуты в коленном суставе. Приземление должно приходиться на переднюю часть стопы, затем на пятки.

Описание игры «Десяточка».

Любое количество игроков. Базовый размер ширины и высоты (30 см ширина, 10 см от пола высота). Игра имеет уровни усложнения за счёт изменяя ширины и высоты.

Вариант 1 для начинающих:

Игроки выполняют последовательно упражнения от «Десяточка» до «Единичка» по очереди. При чистом выполнении, обеспечивает себе право выполнения, следующего упражнения. Ход передается следующему игроку. При ошибке – выполняет то же упражнение на следующем ходе. Побеждает тот, кто выполнил все упражнения первым без ошибок. Повторять игру можно до бесконечности.

Вариант 2 для практикующих:

Игроки выполняют последовательно упражнения от «Десяточка» количество прыжков, соответствующее названию упражнения (например: 10 раз упражнение «Десяточка») до «Единичка» по очереди. При чистом выполнении, обеспечивает себе право выполнения, следующего упражнения. Ход передается следующему игроку. При ошибке – выполняет то же

упражнение на следующем ходе. Побеждает тот, кто выполнил все упражнения первым и без ошибок «Экзамен*».

*Экзамен – это комбинация из упражнений от «Десяточки» до «Единички» по одному разу.

Упражнение «Единички».

Исходное положение – стоя лицом к резинке. На счёт 1 спортсмен в прыжке цепляя двумя ногами ближнюю резинку и прыгает на дальнюю, прижав ее двумя ногами. На счёт 2 спортсмен выпрыгивает с поворотом на 90 градусов через правое плечо за пределы резинки, освобождаясь от зацепа так, чтобы оказаться в положении стоя лицом к дальней резинке.

Упражнение также можно выполнять с отскоком назад в исходное положение (на счёт 2). Это упрощенная версия упражнения, рекомендуется для начала его освоения.

Упражнение «Двочки».

Исходное положение спортсмена – стоя правым боком к резинке.

На счёт 1 спортсмен прыгает двумя ногами на ближнюю резинку так, чтобы стопы ног находились на одной линии (правая впереди, а левая сзади).

На счёт 2 спортсмен прыгает с поворотом на 180 градусов через правое плечо на дальнюю резинку с таким же положением стоп.

На счёт 3 спортсмен прыгает с поворотом на 180 градусов через правое плечо двумя ногами на ближнюю резинку с таким же положением стоп.

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

Упражнение «Трочки».

Исходное положение спортсмена – стоя лицом к резинке.

На счёт 1 спортсмен в прыжке цепляет двумя ногами ближнюю резинку и перепрыгивает за дальнюю.

На счёт 2 спортсмен выпрыгивает с поворотом на 90 градусов через правое плечо за пределы резинки, освобождаясь от зацепа так, чтобы оказаться в положении стоя лицом к дальней резинке.

Упражнение также можно выполнять с отскоком назад в исходное положение (на счёт 2). Это упрощенная версия упражнения, рекомендуется для начала его освоения.

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 «Пятёрочки».

Исходное положение спортсмена – стоя правым боком к резинке.

На счёт 1 спортсмен правой ногой делает захват ближней резинки. И переступает через дальнюю резинку.

На счёт 2 спортсмен левой ногой делает захват дальней резинки таким образом, чтобы резинка получилась перекрученной, как конфета.

На счёт 3 спортсмен, освобождаясь от резинок, выполняет прыжок двумя ногами так. Чтобы резинки оказались между ног.

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

Упражнение «Шестёрочки».

Исходное положение спортсмена – стоя правым боком к резинке.

На счёт 1 спортсмен прыгает двумя ногами на обе резинки. Наступив на каждую резинку стопами.

На счёт 2 спортсмен прыгает с поворотом на 180 градусов через правое плечо двумя ногами на обе резинки.

На счёт 3 спортсмен прыгает с поворотом на 180 градусов через правое плечо двумя ногами на обе резинки.

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

Упражнение «Семёрочки»

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 выполняет прыжок на месте с поворотом 180 градусов через правое плечо, дальняя резинка остаётся между ног.

На счёт 4 спортсмен перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног.

На счёт 5 снова выполняет прыжок на месте с поворотом 180 градусов через правое плечо, ближняя резинка остаётся между ног.

На счёт 6 спортсмен выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.

Упражнение «Восьмёрочки».

Исходное положение спортсмена – стоя правым боком к резинке.

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

На счёт 2 спортсмен прыгает двумя ногами на обе резинки, наступив на каждую резинку стопами.

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

На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение и исходом положения.

Упражнение «Девяточки».

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 прыгает так, чтобы обе резинки оказались 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 «Десяточки».

Исходное положение спортсмена – стоя правым боком к резинке.

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

На счёт 2 спортсмен выпрыгивает за пределы дальней резинки.

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

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

Что делать после игры?

Предложите детям игровой стретчинг 5-7 упражнений, которые способствуют разгрузки поясничного отдела и всего позвоночного столба, на расслабление задней поверхности ног, на восстановление дыхания и ритма сердцебиения.

Вариант 1:

Игровой стретчинг «МОРСКАЯ СКАЗКА»

Эта сказка необычная. Эта сказка о море, об обитателях его глубин. Кто же там обитает?

Наверное, рыбки, скажете вы и будете правы.

РЫБКА. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса путем прогиба назад

И.п.: лечь на пол ничком, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Ноги вместе, носки натянуты.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и. п.

Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.

В далеком синем море, в бушующих волнах жила красивая маленькая морская звездочка.

МОРСКАЯ ВОЛНА. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов в стороны

И. п.: сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади или на поясе.

1. Поднять прямые ноги с натянутыми носочками на 45 Сделать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмёрку.

2. Вернуться в и. п. движение динамичное

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

Звездочка была очень веселая и у нее было множество друзей.

И самым лучшим ее другом был красивый Дельфин Тимка.

ДЕЛЬФИН Упражнения для укрепления мышц спины и пресса путем прогиба назад

1. И. п. лежа на животе. Прогнуться, поднять руки вверх и сцепить в «замок»,

2. Медленно вернуться в исходное положение

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

Каждый день он приплывал в гости к Звездочке на коралловый риф и рассказывал ей о том, что происходит над водой. Тимка поведал нашей героине о том, что наверху, например, бывает огромный теплый шар, который называется Солнце.

СОЛНЫШКО. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов в стороны

1. И. п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.,

Он рассказывал том, что Солнце освещает землю и согревает все вокруг. А еще он рассказал своей подруге о том, что ночью, когда солнышко прячется, на огромном бескрайнем небе появляются сотни красивых... звездочек!

МОРСКАЯ ЗВЕЗДА. Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов в стороны

И. п.: встать прямо, ноги по шире, руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

1. медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться, левой рукой правой ноги.

Задержаться нужное время.

2. вернуться в и. п.

3.4. повторить другой ногой и рукой.

Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

Наша юная героиня очень удивилась и обрадовалась! Оказывается, где-то там высоко есть такие же звездочки, как и она. И уж очень ей захотелось их увидеть. И решил Тимка своей подруге помочь, они вместе отправились в путь к поверхности моря. По дороге наши неутомимые путешественники встретили забавных морских коньков

МОРСКОЙ КОНЕК (лошадка). Укрепление стоп

И. п.: стать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги, сесть на пол между ног, стопы притянуть к себе, взять руками стопы ног с задней стороны (подошва).

1. Приподнять руками стопы ног. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и. п.

Динамический вариант: поочерёдное поднимание стоп.

Дыхание: нормальное.

Повторить нужное число раз.

- Куда это вы направились? – удивились они.

- Я так хочу увидеть звезды! – восхищенно сказала наша Морская звездочка. – Они, наверное, так похожи на меня. Мы обязательно с ними подружимся.

— Вот смешная, они совсем не такие как ты. – Заметили коньки.

Но наша героиня их уже не слушала, а продолжала путь наверх, вместе со своим другом Тимкой. И вот, наконец, дельфин Тимка помог морской звездочке выбраться наружу. Своим носом он вытолкнул подружку на поверхность, чтобы она в полной мере могла насладиться увиденным. Каким же прекрасным было ночное небо!

- Какие они красивые, яркие, сияющие! – восхитилась наша Морская Звездочка. – Ничего, что они не похожи на меня, я все равно буду приплывать сюда каждую ночь, чтобы вновь и вновь любоваться их красотой! Ведь, совсем не важно, что они другие, - подумала звездочка. – Главное, что они тоже Звезды!

Вариант 2:

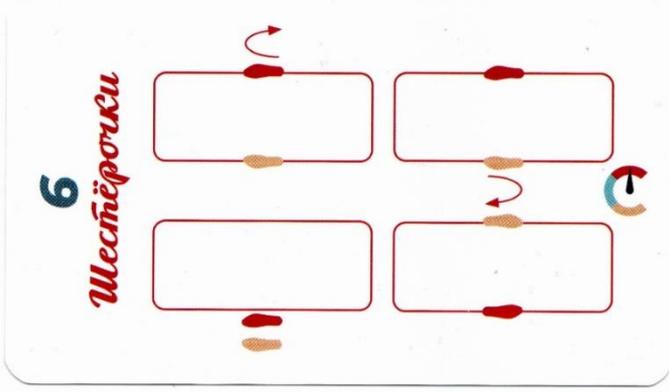
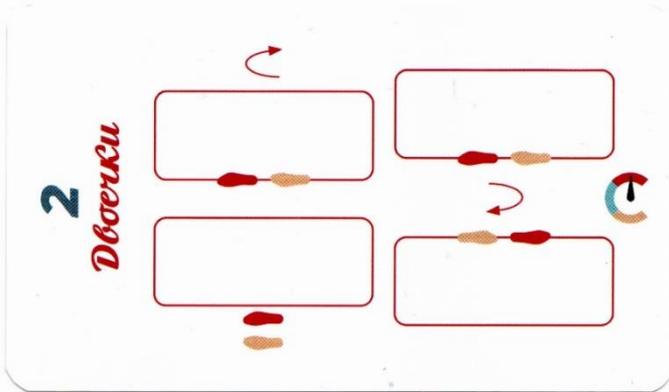
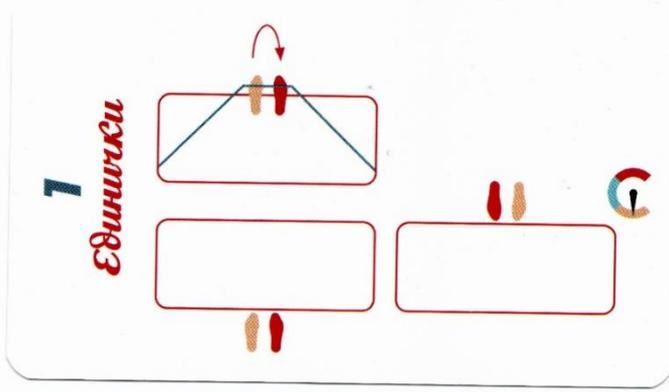
Выучив упражнения из сказки, можно предложить играть в игру «Море волнуется» и выполнять упражнения в ходе игры.

Заключение.

Методологическая ценность игры заключается, в создании условий для подготовки к соревнованиям по спортивной прыжкам через резинку в ходе двигательной активности на прогулке, в группе, на занятиях физической культуры, досугах и самостоятельной игровой деятельности ребенка. Данный минимум умения выполнять упражнений, открывает в ребенке потенциал совершенствования и стремление саморазвиваться.

Список используемой литературы:

1. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку».
2. Карточки «спортивных прыжков через резинку» 10 упражнений.



5
Тяңырауку

Diagram illustrating step 5: Тяңырауку. It shows four rectangular boxes. The top-left box contains a blue 'X' shape with a red dot at the center and two brown dots above it. The top-right box is empty with two brown dots above it. The bottom-left box is empty with two brown dots above it and a red dot below it. The bottom-right box contains a blue 'V' shape with a red dot at the center and two brown dots above it. A small circular icon with a triangle is on the left side.

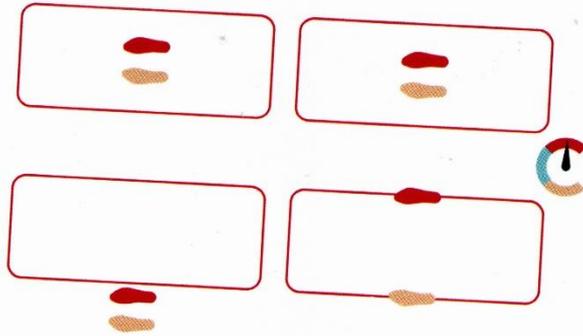
4
Уенбегаруку

Diagram illustrating step 4: Уенбегаруку. It shows four rectangular boxes. The top-left box is empty. The top-right box contains two brown dots above it. The bottom-left box contains two brown dots above it. The bottom-right box contains two brown dots above it and a red dot below it. A small circular icon with a triangle is on the left side.

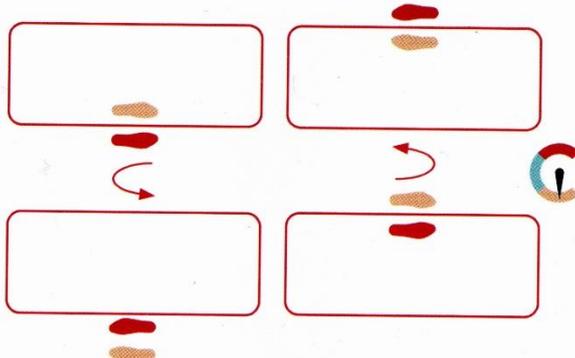
3
Тлроруку

Diagram illustrating step 3: Тлроруку. It shows four rectangular boxes. The top-left box is empty. The top-right box contains two brown dots above it. The bottom-left box contains two brown dots above it. The bottom-right box contains a blue 'V' shape with a red dot at the center and two brown dots above it. A small circular icon with a triangle is on the left side.

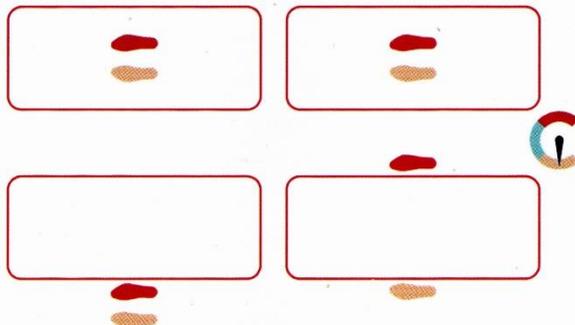
8
Восьмірку



7
Семірку



9
Дев'яторку



10
Decañosku
