Е.И. Спиркова

г. Череповец

Внедрение элементов скиппинга на уроках физической культуры и внеурочной деятельности.

В эпоху достижений  
Науки и прогресса,  
Как поступить  
С избыточностью  
Собственного веса?  
Есть средство  
Замечательное -  
прыгалка-**скакалка**.  
Избыточного веса  
Ни мне, ни вам  
Не жалко.  
О. Смольников

Гиподинамия всё больше заполняет повседневную жизнь людей: развитие новых технологий, злоупотребление гаджитами, развитие общественного и личного транспорта, сидячая работа, вредные привычки, неправильное питание. Вот основные факторы возникновения гиподинамии. Привыкание к малоподвижному образу жизни, наличие сниженной двигательной активности, бытовой комфорт порождает пренебрежение к занятиям физической культурой. Подрастающее поколение перенимает гиподинамический жизненный опыт родителей, подкрепляя его перегрузкой учебными занятиями, ведущими к утомляемости и игнорированию физической культуры. Все эти явления опасны и для подрастающего поколения.

Пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома, малая подвижность школьников могут вызвать нарушение осанки, накопление избыточного веса, развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, нарушается кровоснабжение тканей — обеспечение клеток кислородом, питательными веществами уменьшается. Недостаточная физическая активность приводит к появлению вегетососудистой дистонии, бессоннице, агрессивности, ухудшение иммунитета, слабеют и атрофируются мышцы, уменьшаются выносливость и сила, что часто может приводить к приобретению хронических заболеваний.

Одним из важнейших способов профилактики гиподинамии у школьников служит правильно организованный урок физической культуры, включающий в себя разнообразные виды нагрузки.

Из своего опыта вижу необходимость включать в занятие новые методики. Одной из таких методик является скиппинг или прыжки через скакалку.

А теперь немного об истории возникновения скипинга.

Название «skipping» происходит от английского «skip» - прыгать, подпрыгивать. Этим новомодным словом названа простая скакалка. В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скиппинг приобрел популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов уже прошлого века. Спортивные федерации созданы более чем в 30 странах мира.

Времена сменяли друг друга, прыжки через скакалку остались распространенным тренировочным средством для активного отдыха.

Чтобы повлиять на уровень двигательной активности школьников, а значит, улучшить функциональное состояние систем организма, необходимо прививать ученикам привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Я, как учитель физической культуры, должна научить своих учеников, чтобы они поняли, что функциональные системы жизнеобеспечения (дыхание, кровообращение, терморегуляция, пищеварение и др.) работают исключительно тогда, когда ты двигаешься.

Среди множества рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания в школе, скиппинг является одним из средств, повышающих интерес к занятиям физической культурой. Скиппинг представляет собой особый вид физической деятельности человека, который слагается из прыжков с использованием специфического инвентаря – скакалки

И развивать его в школе можно благодаря следующим причинам:

Во-первых, наличие дешевого инвентаря (скакалка), всегда имеющегося под рукой.

Во-вторых, в условиях загруженности зала, скакалка отличное средство занять учащихся максимально (одни прыгают, другие контролируют правильность выполнения заданного прыжка, ведут подсчет).

В-третьих, применение двигательной нагрузки по освоению техники прыжков со скакалкой приводит к более тщательной проработке недочетов в подготовке к сдаче контрольных тестов со скакалкой (прыжков на двух ногах, с вращением скакалки вперед за 1 минуту).

В-четвертых, применяются как простые прыжки, классические, так и сложные по технике исполнения, тактики и координации, что даёт возможность разнообразить физическую нагрузку.

В-пятых, без оценочная система работы, основанная на соревновательном принципе, с одной стороны раскрепощает закомплексованность учащихся от неудач в данной спортивной деятельности, с другой стороны стимулирует желание быть лидером. И в данной ситуации быть лучшим среди учащихся своего класса - это наивысшее достижение, а лидерство в парах, которые формируются по степени подготовленности учащихся, может служить мотивом к личному достижению в своей самоподготовке. С малых побед над своими неудачами в физкультурной практике начинается большая победа над режимом гиподинамии. Освоение элементарных двигательных действий повышает положительный эмоциональный тренировочный фон и приводит к заинтересованности в выполнении более сложных прыжковых действий.

В-шестых, учащиеся могут совершенствовать свои скиппинговые навыки и дома, и во дворе, и будучи на отдыхе в любом уголке природы. Ведь для этого всего-навсего нужно иметь скакалку, совсем небольшой участок площадки и желание. Прыжков со скакалкой множество.

На уроках включаются элементы скиппинга основанные на технике индивидуальный работы со скакалкой, работа в парах, группах.

С помощью простейшего спортивного приспособления- скакалки, можно доводить уровень физической подготовленности по четырем основным двигательным качествам: силе, выносливости, быстроте и ловкости, до максимально возможного.

Именно с помощью прыжков можно добиться отличных результатов, развивая согласованность движений, научиться распределять мышечное напряжение практически во всех частях тела. Научившись прыгать, пусть медленно, но достаточно долго, очень легко понять, что подобное упражнение дает организму великолепную нагрузку в выносливости. А легкие, технически правильно выполненные прыжки великолепно будут развивать силу мышц голени и стопы, рук и торса. Учащимся необходимо стремиться, при прыжковом двигательном действии включать в работу минимум мышц, экономя при этом энергию и распределяя силы для более продолжительной работы.

Этот навык с успехом переносится на любые циклические действия, что актуально в подготовке учащихся к их профессиональной деятельности. Если в основе будущей профессии лежат скоростные двигательные навыки, то, изменив характер работы со скакалкой, можно тренировать скорость. Для этого рекомендовано применять прыжки в максимально возможном темпе, но за малые промежутки времени, не превышающие 30 секунд.

Ко мне на уроки приходят ученики, которые уже научены основным прыжкам на скакалке. К основным прыжкам относится:

- прыжки на двух ногах скакалка вперёд,

- прыжки на двух ногах скакалка назад,

- прыжки с ногой на ногу скакалка вперёд,

- прыжки на левой ноге скакалка вперёд

- прыжки на правой ноге скакалка вперёд

На уроках ученики осваивают более сложные прыжки, которые доводим до совершенства по отдельности.

Это такие прыжки как:

- ноги скрестно скакалка вперёд,

- восьмерка с промежуточным прыжком(один прыжок на двух ногах скакалка вперёд, второй прыжок руки скрестно),

- восьмерка без промежуточного прыжка

- прыжки ноги врозь, ноги вместе,

- двойной приворот скакалка вперёд (с промежуточным прыжком и без),

- прыжки на двух ногах скакалка вперёд с оборотами слева и справа,

- прыжки вперёд-назад скакалка вперёд,

- прыжки вправо-влево скакалка вперёд.

Комплекс для сдачи на оценку составляется из простых и сложных прыжков. Примерный комплекс прыжков через скакалку на оценку:

1. Прыжки с ноги на ногу вперёд – 10 раз,
2. Прыжки ноги скрестно вперёд – 10 раз,
3. Прыжки на левой ноге – 10 раз,
4. Прыжки на правой ноге – 10 раз,
5. Прыжки руки скрестив или восьмерка – 10 раз (девочки)

Двойные прыжки – 10 раз (мальчишки)

Комплекс изучается по отдельности. Каждый вид прыжков доводиться до совершенства так чтобы, выполняя десять прыжков заданным способом, ученик ни разу не остановился и не запнулся. В 5-6 классах допускается остановка между видами прыжков. В старших классах весь комплекс выполняется без остановки.

Так же на уроках выполняются прыжки в парах:

* Стоя лицом друг к другу, один крутит скакалку вперёд,
* Стоя плечом к плечу, у одного скакалка в левой руке, а другого в правой.

Как элемент соревнований и поднятия эмоционального уровня на уроке, прыжки через длинную скакалку. Соревнуются команды девочек и мальчиков или смешанные команды.

Ежегодно в школе проходят соревнования по прыжкам через скакалку «Скиппинг марафон». В соревнованиях принимают участия с 1- 11 класс и все ученики класса. За 30 секунд выполняются заданные прыжки. Побеждает класс, набравший наибольшее количество прыжков. Итоги подводятся по параллелям и по классу победителю в школе в целом.

Литература

1. ПроСосуд Гиподинамия у детей и подростков

<http://mastera64.ru/gipodinamija-u-detej-i-podrostkov/>

1. . По материалам Федерации скиппинга России. Скиппинг – прыжки через скакалку// Спорт в школе. – 2006. - №4.
2. Виноградов В. Праздник скакалки.// Спорт в школе. – 2009. - №6
3. "Скиппинг - как средство повышения двигательной активности учащихся"

<https://multiurok.ru/files/skippingh-kak-sriedstvo-povyshieniia-dvighatiel-no.html>

1. Всемирная энциклопедия Википедия.
2. Методические рекомендации и обучение скиппингу (прыжкам на скакалке) на уроках физической культуры.

<https://videouroki.net/razrabotki/mietodichieskiie-riekomiendatsii-i-obuchieniie-skippinghu-pryzhkam-na-skakalkie-.html>

1. Научно-методический журнал «Физкультура в школе», 2006г. №7, №8.