

Как мы успешно сдали норматив ГТО:

прыжок в длину с места

(из опыта работы инструктора по физической культуре и опыта родителей по подготовке ребенка к выполнению теста).

Вашему вниманию предлагается методический материал по обучению Спировой Светланы, воспитанницы подготовительной к школе группы, к выполнению норматива ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Авторы статьи раскрывают возможности преемственности работы инструктора по физической культуре с родителями в рамках внедрения ВФСК ГТО в дошкольных образовательных учреждениях.

На наш взгляд, родитель, являясь первым и главным воспитателем своего ребенка, способен не только быть примером, но и самостоятельно обучать его. Задача инструктора по физической культуре – познакомить с основами физической культуры, заинтересовать и дать рекомендации по обучению детей. Подобный формат работы дает быстрый положительный результат, поскольку родитель является активным участником и организатором всего процесса.

Данный материал может быть использован инструкторами по физической культуре, воспитателями и родителями для подготовки детей дошкольного возраста к успешному выполнению нормативов ГТО.

Все началось с того, что в начале учебного года, проанализировав результаты диагностического обследования по физическому развитию ребенка и показателей состояния здоровья, мы решили, надо попытаться выполнить нормативы ГТО. Света на физкультурных занятиях всегда очень активна, занимается с огромным удовольствием, обучается легко.

Предложили родителям, Наталье Витальевне и Сергею Владимировичу, зарегистрировать Свету на сайте ГТО. Родители отнеслись к предложению очень ответственно и быстро это сделали. В начале учебного года прыжок в длину с места Света выполнила с результатом 110 см - это лишь бронзовый знак.

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 определённой последовательности движение.

В каждом прыжке различают **четыре фазы** движения:

- 1) подготовительная (и.п.);
- 2) отталкивание;
- 3) полет;
- 4) приземление.

В подготовительной важно создать наиболее выгодные для отталкивания условия, которые обеспечат наибольшую силу толчка и наибольшую начальную скорость при полете. В прыжках в длину с места подготовительная фаза связана с легким сгибанием ног, небольшим наклоном вперед и отведением рук назад.

Отталкивание - наиболее важная часть самого прыжка. Отталкивание создает необходимую для полета скорость и придает ему правильное направление. Отталкивание должно быть быстрым и энергичным.

В фазе полета необходимо занять наиболее выгодное положение тела для преодоления расстояния, а также приготовиться к приземлению.

Приземление тщательно отрабатывается. Основная задача этой фазы прыжка - погасить скорость поступательного движения и сохранить равновесие. Приземление должно быть мягким, с легким сгибанием колен.

Обучение детей прыжкам инструктором по физической культуре в детском саду начинается со второй младшей группы, с очень простых заданий. Дети перепрыгивают

сначала через линию, шнур, скакалку, положенные на пол. Затем им дают задание перепрыгнуть через две параллельные линии, на расстоянии 40-50см одна от другой.

В старшем дошкольном возрасте при обучении прыжкам используются следующие упражнения:

- прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом;
- прыжок вверх из глубокого приседа;
- прыжок вверх с разбега, доставая предмет (25-30см выше поднятой руки);
- прыжки с продвижением вперед, назад, боком (5-6м);
- прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом;
- прыжки через предметы (6-8 шт., высотой 15-20см);
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед;
- прыжки с высоты (30-40 см);
- прыжок на предмет с нескольких шагов толчком одной ноги (40см);
- прыжки через короткую скакалку: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу;
- прыжки через короткую скакалку в беге;
- прыжки через короткую скакалку, вращая ее назад;
- прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом;
- прыжки через длинную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком;
- прыжок через обруч, вращающийся как скакалка;
- прыжок в длину с места (100см);
- прыжок в длину с разбега (190см);
- прыжок в высоту с разбега (55см);

При разработке вариативности прыжков мы стараемся использовать различные пособия и оборудование: шнуры, плоские обручи разного диаметра, «твистер-классики», кубы, скамейки, мягкие модули, координационную лестницу и т.д., что позволяет, с одной стороны усложнить двигательные задания с другой – сохранить и поддержать интерес к их выполнению.

Техника выполнения прыжка в длину с места

И.п.: - «старт пловца» (ноги параллельно на ширине ступни, полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад);

1 фаза – отталкивание двумя ногами вперед-вверх с энергичным движением рук вперед-вверх;

2 фаза – полет. В полете ноги сгибаются и выносятся вперед. Руки совершают движение вперед-вниз-назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед;

3 фаза – приземление на пятки почти прямых ног с перекатом на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки вперед-в стороны, потом опускаются вниз.

Как правило, на этапе разучивания прыжка, детям демонстрируется правильный и четкий образец прыжка в целом. Затем – детальный показ выполнения прыжка в более медленном темпе с пояснением последовательности всех его элементов. Внимание обращается на ключевые составляющие: правильное отталкивание и приземление.

Дети 6-7 лет могут выполнить подряд 4-6 прыжков в длину с места, требующих хорошей координации и мышечных усилий. Они начинают понимать взаимосвязь двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься, тем дальше можно прыгнуть. С этой целью используем разнообразные ориентиры: линии, флажки, разметку, конусы и задания соревновательного характера.

В полете дети учатся принимать более плотную группировку, затем выносить ноги вперед перед приземлением. Приземление становится более устойчивым. Но, несмотря на уверенные действия детей, страховка им все же необходима. Поэтому место для приземления не должно быть жестким, можно использовать гимнастический мат или специальную дорожку для прыжков.

Типичные ошибки детей дошкольного возраста при обучении прыжку в длину с места

В исходном положении: низко опущенная голова, плотная постановка стоп или непараллельное их расположение, разведенные наружу носки, слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад – вверх.

В фазе отталкивания: слабый замах руками, поочередное отталкивание ногами.

В фазе полета: отсутствие согласованности прыжка с движением рук, они могут остаться сзади.

В фазе приземления: поочередное приземление на ноги, жесткое приземление на прямые ноги, неустойчивое приземление, чрезмерно глубокое приседание может привести к падению на спину.

В феврале при первой попытке выполнения Светой норматива ГТО прыжка в длину с места, результат составил 130 см, это серебряный знак. Мы решили, что пойдём дальше и тут активно подключились родители. Вот, как они готовили дочку к испытанию.

Когда ребенку не хватило 5 см для результата на «золото», было принято решение пересдать прыжок. Весомым аргументом стало то, что на тренировках дочь прыгала на «золото» - 135 см. Параллельно с обучением в детском саду началась и наша домашняя подготовка.

Участники: родитель-ребенок.

Сроки: 3 недели.

Место: квартира.

Количество: через день (первые две недели), ежедневно (последняя неделя).

Дозировка: 10-15 прыжков в 2-3 подхода.

Первое, с чего мы начали – это настрой ребенка на то, что он может показать требуемый результат, но для этого надо еще потренироваться.

Далее шла работа по изучению теоретической информации по прыжкам в длину с места, знакомство с технологией выполнения данного упражнения. В сети Интернет можно встретить достаточно материала, в котором дано описание, требования, полезные советы и видеоматериалы о том, как надо выполнять прыжок в длину с места. Сначала отобранный методический материал изучили взрослые, затем вместе с дочерью просмотрели видеоматериалы. Наиболее полезные и доступные стали материалы с сайта ГТО, а также обучающее видео с персонального сайта Сергея Сивца: «Прыжки в длину с места. Технология выполнения упражнения».

Следующим шагом на пути к желаемому результату стали тренировки по прыжкам, которые мы проводили в квартире (иной возможности не имели).

Важным моментом для нас стало и то, что дома прыгать мы учились в той обуви, в которой собирались сдавать норматив. Для этого специально вечером забирали из садика спортивную обувь, а утром приносили обратно, так как в садике ребенок тоже тренировался.

Дома на полу рулеткой отмерили требуемую длину, чтобы было к чему стремиться, мелом поставили отметки: линия ног и желаемый результат: 1.35-1.40см.

Перед началом каждой тренировки делали небольшую разминку для разогрева мышц ног. Этим упражнениям дочь отлично научили в детском саду. Труднее было объяснить ребенку, как важен правильный взмах руками при прыжке, когда тело должно сжаться, как пружина, а затем стремительно «выстрелить». Приходилось не раз отрабатывать взмах, прежде чем прыгнуть. Особое внимание уделяли и положению ног. Оптимальным для нас стало положение чуть меньше ширины плеч и ноги слегка согнуты в коленях.

Для увеличения дальности прыжка мы учились прыгать на носочках. Сначала дочь прыгала очень шумно. Пришлось придумать игру, в которой победитель тот, кто бесшумно пропрыгает по коридору на носочках, то есть останется «неуслышанным». Дня через четыре дочь научилась прыгать на носочках достаточно тихо.

Наш папа, также озадаченный подготовкой к успешной сдаче норматива, изучавший вместе с нами технологию прыжка, посоветовал нам учиться прыгать еще и в высоту. С этой целью в дверной проем, мы подвесили воздушный шарик, чтобы дочь, заходя в комнату, каждый раз старалась задеть его рукой. Шары были подвешены достаточно высоко для ребенка, сделать это было не просто. Но главное было не задеть его рукой, а научиться прыгать как можно выше. Так шла наша работа по подготовке к прыжку в длину с места.

Через две недели тренировок мы стали прыгать на желаемую длину: 1.35 -1.40см уже со второй-третьей попытки. В итоге на повторном зачетном прыжке в марте при сдаче норматива ГТО мы прыгнули 1.40см!

Статью подготовили:
Елагина Елена Александровна,
инструктор по физической культуре,
Спирова Наталья Витальевна,
учитель русского языка и литературы,
МБОУ «СОШ № 21»

апрель, 2018г.

Используемая литература:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144с., ил.
2. Истомина О.В., Игнатьева Н.О. Физическое развитие и воспитание детей раннего и дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие – Архангельск: Изд-во АОИОО, 2016. – 110с.
3. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.