Софронов Георгий Николаевич
студент
Шергин Георгий Николаевич,
аспирант, старший преподаватель
Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЫЖКАМ ЧЕРЕЗ НАРТЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: *представлена методическая разработка обучения элементам прыжков через нарты младших школьников. Цель – обосновать комплекс подводящих упражнений с учётом возраста и нормативных требований. Методы: анализ документов, научной литературы и педагогическое проектирование. Предложены три этапа обучения, шесть упражнений, схема занятия и критерии наблюдения. Для детей младше 10 лет первого года начальной спортивной подготовки предусмотрены задания без нарт. Экспериментальная проверка эффективности не проводилась.*

Ключевые слова: *северное многоборье, прыжки через нарты, младший школьный возраст, специальная физическая подготовка, координация движений, подводящие упражнения, безопасность занятий.*

Введение.

Прыжки через нарты входят в северное многоборье и отражают двигательные традиции народов Севера. Знакомство с ними имеет спортивное и культурно-образовательное значение. Однако у детей младшего школьного возраста обучение должно строиться постепенно: сложные серии прыжков без подготовки повышают вероятность ошибок и ненужной нагрузки.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Программа начального общего образования предусматривает развитие двигательных качеств, безопасность и индивидуальный подход [1]. В работе о методике освоения прыжков через нарты отмечена роль поэтапного разучивания и игр [4]. Поэтому приоритетом становится качество движения, а не число прыжков.

Цель работы – разработать модель применения специальных упражнений при обучении прыжкам через нарты. Задачи: обосновать принципы обучения, подобрать упражнения, описать этапы и педагогический контроль.

Применены анализ нормативной и научно-методической литературы и проектирование занятий. Педагогический эксперимент, тестирование групп и статистическая обработка не проводились. Дозировки предложены как ориентиры, а не подтверждённые нормативы эффективности.

Дети 7–10 лет различаются по координации, двигательному опыту и устойчивости равновесия. Вначале осваивают одновременный толчок, мягкое приземление и контроль положения корпуса. Нагрузку повышают после закрепления техники. Возрастная адекватность, постепенность и педагогический надзор соответствуют рекомендациям по физической подготовке детей [5].

Действующий стандарт спортивной подготовки по северному многоборью запрещает использовать нарты для детей младше 10 лет на первом году начальной подготовки [2]. Поэтому для них предусмотрены линии на полу, плоская разметка и другие подводящие задания без спортивных нарт. Использовать нарты можно только при соблюдении возрастных, программных и иных нормативных требований [2; 3].

Ознакомительно-подготовительный этап включает объяснение значения дисциплины, инструктаж, освоение симметричного отталкивания и устойчивого приземления. Занятия проходят на ровной нескользкой поверхности; целью не являются максимальные высота и скорость.

Координационно-обучающий этап включает прыжки через линии, перемещения по разметке и игровые задания на ритм. Усложняют по одному парамет-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ру: расстояние, число повторов или сигнал. При нарушении техники возвращаются к более простому варианту.

Этап закрепления объединяет знакомые движения в короткие игровые маршруты. Если нормативные условия позволяют использовать нарты, переход к специализированной технике осуществляют под руководством тренера. При действии возрастного запрета закрепление проводится без нарт.

Комплекс представлен в таблице 1. Дозировка примерная и уточняется с учётом подготовленности, самочувствия и действующей программы.

Таблица 1

Ориентировочный комплекс специальных подводящих упражнений

№	Упражнение	Примерная дозировка	Основная задача
1	Пружинящие подседания с подъёмом на носки	2 подхода по 6–8 раз, без спешки	Подготовка к симметричному отталкиванию
2	Прыжок вверх на месте с мягким приземлением	2 × 4–6 раз, пауза по самочувствию	Контроль фаз отталкивания и приземления
3	Прыжки двумя ногами через линии на полу	2 серии по 4–6 линий	Ритм и согласование движений
4	Баланс на одной ноге после шага или подскока	3–4 удержания по 3–5 с на каждую ногу	Устойчивость корпуса и равновесие
5	Короткие прыжки вперёд с остановкой по сигналу	2 × 4–5 повторений	Управлением движением и внимание
6	Игровая эстафета с выбором линий для перепрыгивания	1–2 коротких раунда без оценки скорости	Применение навыка в игровой ситуации

Примечание. Дозировка примерная; на первом году начальной спортивной подготовки детям младше 10 лет нарты не применяются.

Возможная схема 40–45-минутного занятия: вводная часть – 3–5 минут; разминка – 8–10 минут; основная часть – 20–23 минуты (3–5 заданий с паузами); заключительная часть – 5–7 минут. Разминка включает ходьбу, лёгкий бег и общеразвивающие движения; основная часть – подводящие упражнения; завершение – восстановление и обсуждение техники. Содержание уточняется педагогом.

Наиболее сложные координационные задания выполняют до утомления. Между сериями обеспечивают отдых, достаточный для качественного отталкивания и приземления. В игре оценивается прежде всего техника, а не скорость.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Карта наблюдения может включать пять признаков: симметричный толчок; устойчивое приземление; ритм; остановка по сигналу; знание правил безопасности. Каждый признак отмечают как «осваивает», «с подсказкой» или «самостоятельно». Это средство обратной связи, а не стандартизированный тест.

Педагог проверяет покрытие, обувь, расстояния между детьми и инвентарь. Недопустимы прыжки при боли, утомлении, плохом самочувствии, на скользком полу или через жёсткие неподходящие предметы. Интенсивность повышают только после освоения безопасной техники [5].

Разработка может применяться при планировании занятий с учётом локальной программы и правовых ограничений. Её основа – движение от базовых умений к координационным заданиям и игре. Эффективность комплекса экспериментально не проверялась; выводы о росте физических качеств или спортивных результатов недопустимы. Возможная апробация требует этического сопровождения и объективной оценки.

Предложены шесть подводящих упражнений и трёхэтапная модель их применения. Ключевые принципы – качество движений, индивидуальная дозировка, интерес к национальным видам спорта и безопасность. Для детей младше 10 лет на первом году начальной спортивной подготовки применение нарт исключено. Методика предназначена для планирования и требует дальнейшей проверки на практике.

Список литературы

1. Министерство просвещения Российской Федерации. Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования : приказ от 18.05.2023 №372 (действующая редакция). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_452094/ (дата обращения: 28.10.2026). – Текст : электронный.

2. Министерство спорта Российской Федерации. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» : приказ : от 14.11.2025 №964 : ред. от 16.04.2026. – URL:

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_522360/ (дата обращения: 28.10.2026). – Текст : электронный.

3. Министерство спорта Российской Федерации. Правила вида спорта «северное многоборье» : утв. приказом : от 20.02.2019 №141 : ред. от 28.08.2025. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320325/ (дата обращения: 28.10.2026). – Текст : электронный.

4. Тихонова, А. Г. Развитие физических качеств у старших дошкольников в процессе обучения прыжкам через нарты / А. Г. Тихонова, Л. И. Максимова // European Student Scientific Journal. – 2026. – № 2. – URL: https://sjes.esrae.ru/article/view?id=498 (дата обращения: 28.10.2026). – Текст : электронный.

5. Faigenbaum, A. D. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects / A. D. Faigenbaum, G. D. Myer // British Journal of Sports Medicine. – 2010. – Vol. 44, No. 1. – P. 56–63. – DOI 10.1136/bjsm.2009.068098.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)