

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1

Утверждено на заседании
методического совета
МОУ СДЮСШОР № 1
Протокол № 1 от 10.09.2015г.
Директор МОУ СДЮСШОР № 1

А.И. Лисовой

«Знакомство юных гимнасток с опорным прыжком»

Методическая разработка.

Составитель:
тренер-преподаватель
Паиль Н.М.

Волгоград
2015

1. Опорный прыжок. Введение.

В спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. При обучении у детей воспитываются решительность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у детей большой интерес и эмоциональный подъем. Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетельствует о хорошей прикладной подготовленности детей. В связи с этим следует отметить, что в программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, это прыжки классификационной программы по спортивной гимнастике категории «Б» (прыжок прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь). Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. В определенной степени эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмотренные программой.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик, толчку ногами о мостик, далее — технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опорным прыжкам.

2. Разбег.

Техника выполнения.

Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (боком, углом). Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков, предусмотренных программой, обычно не превышает 8-12м, для выполнения боковых прыжков — 5-6м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.

Последовательность обучения.

1. В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.
2. Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскoki со сменой ног.
3. Бег с ускорением (шаги удобной длины);

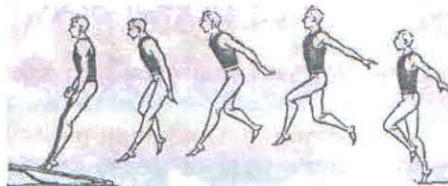
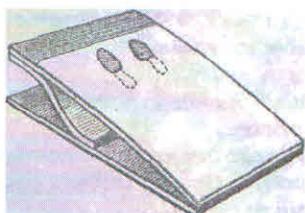
4. Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120 см друг от друга.

5. Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

3. Наскок на мостик

Техника выполнения. Разбег и толчок ногами — единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного наскаока зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскаком туловище наклоняется вперед (на 5-250), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскаока на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» насок на мостик. При «стопорящем» толчке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскаока находятся несколько впереди от вертикали (рис 2).

При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю, часть стопы, параллельно, в 12-15 см от дальнего края мостика (рис 2) толчок выполняется акцентированию, слегка согнутыми ногами, последующие их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика. Эффективность толчка ногами



во многом зависит от работы рук.

(рис 3). Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе. Рис. 3

Последовательность обучения.

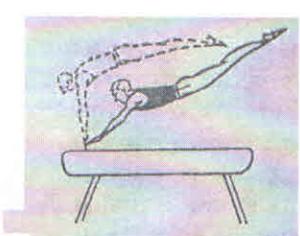
- Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки; Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд).
- Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.
- Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.
- Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами с взмахом рук; С 2—3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.

5. С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры.

6. С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.

4. Толчок руками.

Техника выполнения. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно (рис. 4).



Последовательность обучения.

1. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (8-10 раз).

2. Стоя на расстоянии 1М ОТ стены, упасть прямым телом на стенку, быстро оттолкнуться руками и возвратиться в и. п. Начинать толчок всей ладонью и. заканчивать кончиками пальцев.

Рис. 4 3. В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками. Отталкиваться руками за счет выпрямления тела и поднимания спины.

4. Из упора лежа на полу, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор лежа за палку и возвратиться в и. п.

5. В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (при выполнении прыжка ноги врозь через коня в длину) за счет разгибания в тазобедренных суставах, создаются условия для резкого сгибания тела в момент толчка руками. Полет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь.

5. Приземление.

Техника выполнения. Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед – наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо (рис. 1).

Последовательность обучения.



1. Повторить упражнения на умение правильно приземляться (для детей занимающихся 1 год).

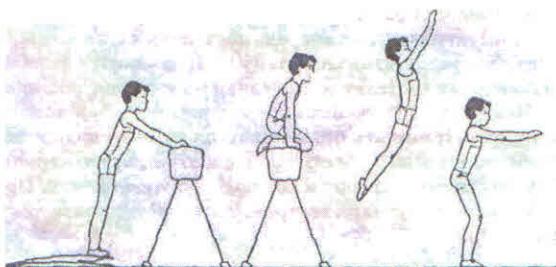
2. Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5с.

3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.
4. Прыжок с поворотом кругом.

Рис. 15. Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).

I год обучения.

Дети должны освоить вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоте 80-100 см и соскок махом руками вперед. Это упражнение является подводящим для освоения вскока в упор присев и соскока вперед прогибаясь (рис 5).



Последовательность обучения.

1. Из упора стоя на коленях на мате взмахом рук и толчком ног упор присев.
2. Из упора стоя на коленях на гимнастической скамейке, покрытой матом, взмахом рук и толчком ног прыжок в упор присев.
3. Из упора лежа, руки на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, вскок в упор стоя на коленях и взмахом рук и толчком ног соскок.
4. Из упора стоя на мостице перед конем в ширину, козлом или горкой матов два-три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.
5. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или «коня» в ширину и с взмахом рук соскок вперед.

Типичные ошибки.

1. Недостаточно энергичный взмах руками.
2. Недостаточный толчок ногами.

Страховка и помощь. Страховать, стоя спереди и несколько сбоку, в первой части помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за руку, выше локтя, другой — под спину, способствуя взмаху руками.

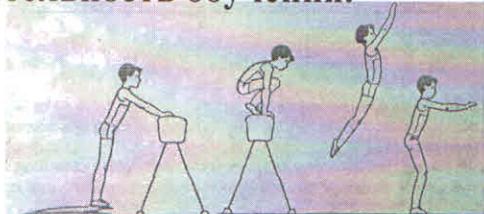
Затем переходим к более сложным заданиям. Одно из подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.

Техника выполнения: После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла. Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками

надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и доходить до уровня плеч.

Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами (рис. 6).

Последовательность обучения.



1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.

2. Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком йог упор присев и сосок прогибаясь.

3. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину, упор присев и сосок прогибаясь.

4. Из упора стоя на мостице перед конем или козлом в ширину два-три прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и сосок прогибаясь с помощью.

5. С небольшого разбега вскок в упор присев и сосок прогибаясь с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Недостаточно активно поднимается спина в первой половине вскока.

2. Задержка в упоре присев.

3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые назад в коленях ноги в полете.

Страховка и помощь. Стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

II год обучения.

В начале года повторить прыжок прогнувшись, затем переходить к обучению более сложным прыжкам, как прыжок ноги врозь и прыжок согнув ноги через козла в ширину, на высоте 90-100см., 90см - девочки, 100см - мальчики.

Техника выполнения. Прыжок через козла выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 20-30см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы (рис. 7).

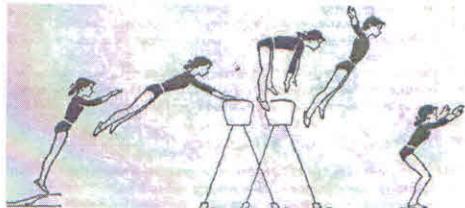


Рис. 7

Последовательность обучения.

При выполнении этого прыжка и прыжка согнув ноги основной недостаток у детей— слабое отталкивание руками. Поэтому при обучении необходимо давать ряд упражнений, связанных с укреплением мышц плечевого пояса и рук.

1. В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад. В упоре лежа слегка ссутулиться, затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в и. п.
2. Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.
3. Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.
4. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.
5. Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгинаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить затем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.
6. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища. Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

Типичные ошибки.

1. Продолжительная опора руками и толчок под себя.
2. Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
3. Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.