

Физическая культура. (факультатив) Тема урока. -6 класс. Теоретические задания. 30.11.2020 год. Классная работа. Специальные прыжковые упражнения.

Тема. Бадминтон.

План

1. Введение
2. Прыжковая разминка
3. Специальные прыжковые упражнения
4. Заключение

Введение

Специалисты в области высших спортивных достижений выделяют два основных метода развития абсолютной силы мышц. Это метод повторных усилий и метод кратковременных максимальных напряжений. Метод повторных усилий заключается в повторном поднимании отягощения, вес которого постепенно увеличивается в соответствии с ростом силы мышц. Его сущность заключается в повторном поднимании отягощения, вес которого постепенно увеличивается в соответствии с ростом силы мышц.

Прыжковая разминка

Современная спортивная наука рекомендует перед тренировкой проводить прыжковую разминку.^[1] Основное отличие прыжковой разминки от беговой заключается в том, что первая не требует большого пространства и может эффективно проводиться в пространстве 1.5 x 1.5 м, поэтому ее рекомендуется использовать в малых залах и при большом количестве занимающихся.

При индивидуальных тренировках рекомендуется активно использовать скакалку, но при групповых тренировках следует пользоваться несколько иным набором прыжковых упражнений.

Прыжки весьма эффективно и за короткое время разогревают организм человека, подготавливая его тем самым к нагрузкам основной части тренировки. При выполнении разминочных прыжковых упражнений необходимо соблюдать ряд правил:

- не выполнять упражнения при внутренних болях, особенно острых
- ритмика прыжков должна совпадать с дыхательными ритмами
- прыгать необходимо мягко, стараться все время контролировать свое положение в пространстве, не терять равновесия.

Под дыхательными ритмами понимается следующее. Во-первых, применять следует «нижнее» дыхание. Во-вторых, дыхательный цикл может включать в себя цикл из 2, 4, 6, 8 прыжков – поровну на вдох и выдох.

В третьих, прыжки, выполняемые с приложением силы, делаются на резком выдохе с выкриком.

Разминочные прыжковые упражнения следует начинать с прыжков стоя на обеих ногах. Прыжки выполняются мягко, дыхательный цикл – 4 прыжка. Прыжки выполняются на носочках, пятках, боковых поверхностях стопы.

Прыжки желательно сопровождать разминочными круговыми движениями кистей, в локтях и плечах. Далее выполняются прыжки с разножками, скручиваниями туловища, прыжки на одной ноге, перепрыжки с ноги на ногу. Выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, прогибом туловища назад, разведением ног вперед – в стороны, на одной ноге с приземлением на толчковую ногу, из приседа вверх.

Другая группа прыжков – из положения сидя на корточках – способствует хорошей разминке и разработке связок колена и бедра. Можно выполнять все те же прыжки, что и в стойке: на месте, в стороны, вперед- назад, разножку, прыжки с разворотом на 360 градусов.

Завершать прыжковую разминку методисты рекомендуют простыми прыжками для разгрузки и восстановления дыхания, начиная с ритма 2 прыжка и заканчивая 8 прыжками на один дыхательный цикл. В процессе тренировки можно устраивать

короткие (около 1 минуты) прыжковые паузы для восстановления дыхания, расслабления тела и переключения внимания.

Длительность прыжковой части разминки для новичков должна составлять не менее 3-5 минут, для более подготовленных – до 10 минут. По окончании прыжковой части разминки рекомендуется сделать дополнительные упражнения для позвоночника: скручивания, наклоны, вращения. Далее можно переходить к упражнениям на развития гибкости суставов.

Эти упражнения рекомендуется выполнять не менее 5-10 минут после прыжковой части. За это время организм успевает восстановить достаточно большие энергетические затраты, происходящие в первой, динамической части разминки. Таким образом, 15-20 минут прыжковой разминки и специальных упражнений на развитие подвижности суставов, подготовят организм занимающегося к дальнейшей тренировке и в то же время сами по себе станут существенной частью тренировочного процесса.

Прыжки достаточно тяжело даются неподготовленным людям, детям младшего возраста, поэтому не нужно доводить прыжками начинающих физкультурников до изнеможения на первых же минутах тренировки. Некоторые из описанных упражнений можно делать в конце общей тренировки или отводить прыжковую минуту на каждые 20 минут занятий. Кроме того, неплохо применять специальные прыжковые упражнения в процессе тренировок.

Специальные прыжковые упражнения

Данный вид тренировок сильно зависит от цели, которую ставит перед собой физкультурник и его спортивной специализации. Если требуется быстрое проявление абсолютной силы, в тренировке отдается предпочтение методу кратковременных максимальных напряжений. Развитие быстрой силы мышц достигается, в частности, с помощью прыжковых упражнений.

Специальные прыжковые упражнения включают в себя подскоки, прыжки вперед с места, многоскоки толчком двух ног – «лягушка», прыжки с ноги на ногу – «с кочки на кочку» и другие. В условиях спортивного зала рекомендуется следующий набор специальных прыжковых упражнений. Во-первых, это прыжки на корточках во всех направлениях (прыжки можно сопровождать кувырками). Во-вторых, запрыгивания например на гимнастического коня из положения на корточках и спрыгивания с него.^[2]

Существует целый комплекс прыжков с применением длинных лавок.^[3] Вот некоторые упражнения этого комплекса:

1. Перепрыгивание лавки разными типами прыжков: на одной, двух ногах, стоя, из положения на корточках.
2. Прыжки по лавке: на одной ноге, на корточках передом, боком.
3. Прыжки по лавке со сменой ног на каждый прыжок.
4. Прыжки через лавку.

Кроме того, в качестве специальных упражнений можно делать различные перепрыгивания через партнера, верхние махи и удары ногами с выпрыгиванием, удары ногами с прыжком вперед, в сторону, назад.

Не менее интересны и прыжковые упражнения, выполняемые для рук и туловища.^[4] В отличие от, например, простых отжиманий, для их выполнения необходимо взрывное усилие и тесная координация работы мышц рук и туловища.

Предлагаются следующие упражнения. Подпрыгивания из упора лежа с отрывом от земли как рук, так и ног. Их можно сопровождать хлопками ладоней перед грудью и за спиной. Усилия взрывные.

Перемещения прыжками по залу в разных направлениях в упоре лежа с согнутыми в локтях руками на кистях, кулаках, ладонях.

Из положения упор лежа, руки выпрямлены, спина прогнута вниз – прыжком подтянуть ноги, не сгибая колен, руки от пола не отрывать. Сразу вторым прыжком занять исходное положение.

Прыжковые упражнения, приведенные выше, достаточно тяжелые, требуют для выполнения хорошей физической формы.

Для начинающих прыжковую нагрузку методисты требуют тщательно дозировать. В конце прыжковых упражнений следует проверять пульс. Не следует допускать превышения частоты сердечных сокращений 110 - 120 ударов в минуту.^[5]

Методика развития прыжковых качеств носит иногда экзотический характер. В наше время, например, в моде различные восточные единоборства, где очень большое значение имеет прыжковая подготовка спортсмена.

Один из ее образов – так называемая филиппинская «Школа Байлун» («Белого дракона»), энтузиастами и основателями которой в России являются А. Бритенков, В. Мартынов, М. Иванов. Здесь одновременно с развитием прыгучести большое значение имеет развитие ловкости. Поэтому прыжок, как правило, сопровождается дополнительными движениями корпуса, рук и ног. Это видно на примере представленного здесь комплекса прыжковых упражнений «Школы Байлун».^[6]

1. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене в колене ноги к груди и через сторону к плечу. Выполнить за тренировку 2 - 3 серии из 60 подскоков.

2. Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями по 10 - 20 прыжков.

3. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Выполнять 10 - 20 раз.

4. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, вторая нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнять по 10 - 20 подскоков на каждой ноге в одной серии.

5. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполнять по 5 - 10 раз только после тщательной разминки.

6. Прыжки вверх на возвышение. Выполнять толчком двух ног с помощью маха руками вверх, повторять 10 - 20 раз. Высоту прыжков увеличивать постепенно.

7. Прыжки в глубину (70 - 100 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Выполняется 2 - 4 серии по 6 - 10 прыжков в каждой. Это упражнение следует повторять не чаще 2 раз в неделю после периода предварительной прыжковой подготовки.

8. Многократные прыжки через препятствие (легкоатлетический барьер). Высота препятствия постепенно увеличивается от 70 до 100 см. Выполнять: 15 прыжков (высота 70 см) в 5 - 10 сериях; 10 прыжков (90 см) в 5 - 10 сериях; 5 - 8 прыжков (100 см) в 5 - 10 сериях.

9. Прыжки через препятствие (гимнастическая скамейка, поваленное дерево и т.п.) боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

Близкие по методике упражнения для мышц ног рекомендованы в Санкт-Петербургском клубе «Самурай».^[7]

Специфические, способы наращивания быстрой силы мышц с помощью специальных упражнений имеют футболисты, баскетболисты, прыгуны в длину и в высоту, спортсмены, занимающиеся барьерным бегом, толкатели ядра, штангисты, фигуристы, артисты балета и т.д. Одни из них стремятся одновременно с силой прыжка увеличивать мышечную массу, другим это противопоказано. Отсюда исключительное разнообразие прыжковых упражнений и продолжающаяся работа по их совершенствованию.^[8]

Например, силовая подготовка современного спортсмена включает в себя не только подскоки или движение вперед с помощью взрывного толчка, но и упражнения по прыжкам в глубину. Он

представляет собой прыжок с небольшого возвышения вниз, толчок, затем прыжок на новое возвышение и так далее. Подробно методику данного комплекса описал профессор Ю. Верхошанский.^[9] По его мнению, это очень эффективное упражнение для целого ряда спортивных специальностей.

Для нетренированных людей, которые вообще не занимались спортом, специалисты советуют бег и прыжковые упражнения заменить на первых порах интенсивными танцевальными движениями, выполняемыми не менее 5-7 минут. Затем постепенно переходить к прыжковым упражнениям. Для достижения более или менее ощутимого физиологического эффекта длительность прыжковых упражнений должна быть не менее двух-трех минут. Целесообразно использовать 2-3 серии прыжков длительностью 1-2 минуты каждая и интервалом отдыха между ними не более 1 минуты.^[10]

Заключение

Современная спортивно-методическая литература предоставляет большой арсенал средств для спортсменов разных специальностей и уровня подготовки, намеренных совершенствоваться с помощью прыжковых упражнений. Их спектр чрезвычайно разнообразен, начиная от простейших танцевальных движений до компонентов сложных восточных единоборств и контроля за техникой прыжка с применением новейших компьютерных технологий и сложного материально-технического оборудования.

Но все-таки самое главное – это желание самого спортсмена идти по пути достижения высшего спортивного мастерства. Это особо подчеркивают многие авторы книг и пособий, посвященных как большому, так и массовому спорту. И почти в каждой из них говорится о важной, незаменимой роли прыжковых упражнений в подготовке спортсмена.

**ВНИМАНИЕ- ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ.**

