

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республика Саха (Якутия)

МР «Нюрбинский район»

МБОУ «Егольжинская СОШ им. Д. И. Павлова»

Основы подготовки юных прыгунов тройного прыжка

Степанова Маргарита Николаевна Учитель физической культуры МБОУ
«Егольжинская СОШ им. Д.И. Павлова» **Егольжа/Нюрбинский**
Методическая разработка “Основы подготовки юных прыгунов
тройного прыжка”

Введение...

1. Основы подготовки юных прыгунов тройного прыжка

1.1 Характеристика этапа начальной подготовки юных прыгунов тройным прыжком

1.2. Структура тренировочных нагрузок прыгунов тройным прыжком.

1.3. Разработка комплексных планов тренировки

Заключение.

Литература

ВВЕДЕНИЕ

Непрерывно повышающийся уровень результатов в современном спорте заставляет учителей физической культуры, тренеров находиться в постоянном поиске более совершенных методов и методических приемов для спортивной тренировки.

В настоящее время существует большое количество различных методик тренировки юных прыгунов тройным прыжком на начальном этапе. Этот этап является базой для высоких спортивных результатов будущего спортсмена.

Начиная обучение детей тройному прыжку, необходимо помнить, что техника его у детей несколько иная, чем у взрослых. Основное её отличие состоит в том, что дети выполняют тройной прыжок при меньших углах отталкивания и вылета общего центра тяжести тела в скачке и шаге. Характерным для юных прыгунов является и менее активная постановка ноги на отталкивание в конце скачка и во второй части прыжка (шага). Общая же структура движений у детей и взрослых при тройном прыжке одинакова. Приступая к обучению детей технике тройного прыжка сначала нужно ознакомить детей с историей развития и современным состоянием этого вида лёгкой атлетики, с правилами соревнований. Создать правильное представление о рациональной технике тройного прыжка с разбега.

Средства: просмотр фото- и видеоматериалов, разбор отдельных элементов прыжка, показ техники занимающимся.

Методические указания: при изложении истории развития вида отметить изменение техники прыжка, рассказать о росте рекордов у мужчин и женщин, назвать выдающихся спортсменов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Главной целью этапа начальной подготовки юных прыгунов в легкой атлетике является укрепление здоровья, разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе применения общеразвивающих и специальных упражнений и подвижных игр.

К числу основных задач учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки можно отнести следующие: содействие всестороннему гармоничному развитию организма, укрепление здоровья, повышение общей физической подготовленности, развитие основных физических качеств (ловкости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей, воспитание общей выносливости, и т.д.), воспитание моральных и волевых качеств, формирование умения переносить значительные тренировочные и психические нагрузки. Это достигается путем применения широкого арсенала самых разнообразных средств:

- Подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам;
- Прыжковых упражнений;
- Эстафет;

- Доступных упражнений скоростного и скоростно-силового характера;
- Упражнений в равновесии, на развитие гибкости с постепенным увеличением амплитуды движений;
- Участием в соревнованиях.

Дети приходят заниматься спортом в этом возрасте, как правило из желания получить удовольствие от тренировок или соревнований, поэтому для них в этом возрасте наиболее важна эмоциональная сторона занятий спортом

Для того чтобы показывать высокие результаты в данной легкоатлетической дисциплине прыгун в тройном прыжке должен иметь высокий уровень разносторонней физической подготовленности. Он должен уметь свободно и быстро бегать, мощно отталкиваться и обладать отличной выносливостью.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание воспитанию следующих физических качеств:

- 1) координации движений;
- 2) гибкости;
- 3) общей выносливости;
- 4) развитию силы и скоростно-силовых качеств.

1. Развитие координации движений. Для развития координационных способностей при выполнении основных и вспомогательных упражнений необходимо формировать у занимающихся умение правильно координировать мышечные усилия— это одна из задач, которая решается в процессе разносторонней общефизической подготовки. Овладевая разнообразными подводящими упражнениями, прыгун совершенствует свои координационные способности, от которых во многом зависит эффективность обучения рациональной технике основного соревновательного упражнения – тройного прыжка с разбега.

Из средств развития координационных способностей можно применять вспомогательные методические приемы: введение необычных исходных положений, изменение скорости или темпа движений, зеркальное выполнение упражнений и т.д.

2. Развитие гибкости. Основные движения в прыжке выполняются с большой амплитудой. После 7-8 летнего возраста, периода, когда дети обладают хорошей гибкостью в суставах, к 11-13 годам темпы прироста этого физического качества постепенно замедляются. Поэтому в тренировке юных прыгунов необходимо постоянно уделять внимание развитию гибкости.

Для ее воспитания следует использовать специальные упражнения с большой амплитудой: упражнения с предметами, у гимнастической стенки, шпагаты, мостики, упражнения, сидя в положении барьерного шага, различные наклоны, сидя и стоя и т.д.

3. Развитие выносливости. Именно в упражнениях на выносливость легкоатлеты сталкиваются с преодолением больших физических и психических нагрузок. Эти упражнения повышают их физическую работоспособность, создают возможности дальнейшего освоения значительных объемов тренировочных нагрузок, а так же укрепляют здоровье детей и особенно их сердечно-сосудистую систему. На основе общей выносливости, возможно, повысить специальную (прыжковую, скоростную, силовую) выносливость.

4. Развитие силы и скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовым упражнениям относятся упражнения выполняемые максимально быстро, а также разнообразные прыжковые упражнения. Уровень развития скоростно-силовых качеств определяет степень мощности, которую может проявить прыгун при мышечных усилиях.

В младшем школьном возрасте следует использовать силовые упражнения только динамического характера, избегая статических напряжений. Упражнения, направленные на развитие мощности усилий в младшем школьном возрасте рекомендуется выполнять с собственным весом. Использовать для этих целей упражнения с отягощениями не рекомендуется. Тем не менее, в этом возрасте для развития силовых способностей можно применять наклоны и вращения туловища с набивными мячами. Кроме этих упражнений для развития силовых качеств используют метания облегченного набивного мяча, выпрыгивания на двух ногах, прыжки с выпадом вперед и со сменой положения ног, различные упражнения для укрепления стопы, голени, брюшного пресса, мышц бедра и т.д. В содержание тренировочных занятий обязательно необходимо включать и такие упражнения как ходьба на 15-20м с выпадами вперед, в сочетании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед.

Большое значение в подготовке юных прыгунов тройным прыжком имеет место беговая подготовка. Так как возрастной период детей 9-12 лет является самым благоприятным для развития быстроты, особенно за счет увеличения частоты движений, то при рациональной тренировке к 12-13 годам быстрота и подвижность нервных процессов у прыгунов могут достигнуть уровня взрослого человека.

Эффективными средствами развития быстроты на этапе начальной подготовки могут быть подвижные и спортивные игры, быстрый бег с изменением ритма, прыжки и прыжковые упражнения, метание набивных мячей и т.д.

Беговая подготовка: Работа руками на месте (в максимальном темпе 1015 сек). Бег по наклонной дорожке. Бег со старта на 30-40 метров и др.

Прыжковая подготовка: «Шаги» с ноги на ногу. Пятерной, тройной прыжок с места. Прыжки «лягушка» из низкого седа с передвижением по залу на двух ногах. Прыжки на месте в глубокую разножку со сменой положения ног и др. Нужно включать в тренировку разнообразные прыжковые упражнения в большом объеме.

Эффективность применения прыжковых упражнений зависит от объема и условий их выполнения. На первых порах целесообразно выполнять прыжковые упражнения на мягком упругом грунте, на травяных газонах, на утрамбованных опилочных дорожках.

Структура тренировочных нагрузок прыгунов тройным прыжком

В учебно-тренировочном процессе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок в связи с возрастом и уровнем подготовленности детей. На этапе начальной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена, размерному повышению тех физических качеств, которые легко поддаются развитию у детей младшего школьного возраста.

Главная задача тренировочного цикла подготовительного периода – достижение необходимого уровня развития двигательных качеств. В подготовительном периоде основное внимание следует уделять всесторонней физической подготовке. Тренировочные занятия планируются на 11 месяцев, и проводится по 3 раза в неделю (за год всего 140-150 занятий), а также планируются соревнования различного уровня.

Обучение новичков тройному прыжку должно осуществляться по упрощенной схеме и на небольшой скорости, с короткого разбега (5-7 беговых шагов). В ходе предварительной подготовки новичок приобретает умение выполнять ускорения, бегать с высокого старта, получает навыки выполнения активных отскоков после спрыгивания с высоты 20-30см, обучается прыжковым упражнениям, таким как «шаги» и «скачки». При этом необходимо выделить «шаги» и «скачки» как главные упражнения для овладения техникой тройного прыжка.

Успех в работе каждого учителя, тренера в целом во многом зависит от качества набора новичков. Для отбора в группы начальной подготовки используются следующие показатели, которые представлены в таблице:

Критерии физической подготовленности юных прыгунов тройным прыжком на этапе начальной подготовки

Тесты:	Мальчики (9-11лет)	Девочки (9-11 лет)
Тройной прыжок с места (см)	590-600	540-580
Прыжок в длину с места (см)	190-200	160-170
Бег 30м (сек)	5,2-5,0	5,6-5,4
Бег 30м с/х (сек)	4,2-4,0	4,6-4,4
Бег 60м (сек)	9,3-9,0	9,7-9,5

В процессе тренировки нужно проводить 2-3 раза в год тестирование и контрольные упражнения, которые на этапе начальной подготовки достаточно разнообразны. Первое тестирование следует проводить в начале подготовительного периода в сентябре-октябре, второе – в декабре, третье – в мае перед началом серии летних стартов.

В.А. Креер и В.Б. Попов предлагают на этапе начальной подготовки прыгунов тройным прыжком использовать следующие контрольные упражнения: бег на 40м с высокого старта (сек), прыжок в длину с 10 беговых шагов разбега (м), тройной прыжок на толчковой ноге с 6 беговых шагов разбега (м), спрыгивание – тройной прыжок с места с тумбы высотой 30см (м), метание набивного мяча вперед двумя руками (м), прыжки в высоту, длину и тройные с места, пятерной прыжок с ноги на ногу с места и небольшого разбега.

В этом возрасте для определения уровня физической подготовленности можно использовать 4-5 тестов: прыжок в длину с места (см), сед из положения лежа с согнутыми коленями за 30 сек. (количество раз), бег на 30м (сек), бег на 150м (сек), тройной прыжок с места (см).

Во время занятий спортом следует осуществлять строгий врачебный контроль над объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма подростков.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННЫХ ПЛАНОВ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЮНЫХ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ ПРЫЖКОМ

На учебно-тренировочном занятии уделяется:

- прыжковой подготовке – 18 – 20 мин,
- играм – 40 – 45 мин,
- ОРУ – 23 – 25 мин,
- силовой подготовке – 5 мин

План тренировки с преимущественной направленностью прыжковой подготовки по методике В.Б Попова и В.А. Креера.

Дни недели	Части учебно-тренировочного занятия		
	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Понедельник	1.Медленный бег 800м 2.ОРУ на месте 3.Специальные беговые упражнения 6 раз по 30-40м 4.Тройной прыжок с места 10раз	1.Прыжки вверх («Достать висящий предмет») с 3-4 беговых шагов, поочередно с толчковой и маховой ноги 15-20раз 2.Эстафета «Челночный бег» 15 м 3.Запрыгивание и спрыгивание с опоры 40см на двух ногах 20 раз	1.Игра 15-20мин
Вторник	Утренняя зарядка, урок физической культуры		
Среда	1.Медленный бег (800м) 2.ОРУ в движении 3.Специальные беговые упражнения 6 раз по 40-50м	1 Прыжки «лягушка» из низкого седа на двух ногах 6 раз по 15м 2.Бег с низкого старта 6 раз по 25м 3.Броски набивного мяча в парах 4 серии по12 – 15раз 4.Прыжки на стопе в продвижении 5 раз по 15 м	1.Игра 15-20мин
Четверг	Утренняя зарядка, урок физической культуры		
Пятница	1.Медленный бег800м 2.ОРУ в парах 3.Специальные беговые упражнения 5 раз по50-60м	1.Силовая «Круговая тренировка» повторяется 2-3раза 2. Многоскоки: «шаги» с ноги на ногу 5 раз ,«скачки»,5 раз «скачок» + «шаг» 5 раз с 3-4б.ш. – 15-20м	1.Игра 15-20мин
Суббота	Активный отдых		
Воскресенье	Отдых		

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе результата начальной тренировки прыгунов можно сделать вывод

- 1.Во-первых, скоростно-силовые возможности у детей растут постепенно в соответствии с развитием опорно-двигательного аппарата.
- 2.Во-вторых, большое число упражнений малой и средней интенсивности наиболее успешно способствует росту спортивного результата в прыжках.
- 3.В-третьих, рост спортивных результатов произойдет через 4-5 лет, когда опорно-связочный аппарат детей сформируется и будет готов к большим нагрузкам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Креер В.А. «Секреты тренировки». /Теория и практика физической культуры, 1998 №8, стр10-12/.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Физкультура и спорт 1991. – 543с.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой, М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280с.
4. Попов В.Б. «Советы молодому тренеру». /Легкая атлетика, 2000 №1, стр. 24-25/.