

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ ПО ПРИНЦИПУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



Прыгучесть - важное качество двигательной деятельности .Сила и быстрота мышечных сокращений – определяющие характеристики прыгучести . От эффективности сталкивания зависит величина прыжка .Эффективность отталкивания , в свою очередь , зависит от взрывной силы , которая определяется способностью человека при выполнении двигательного действия достигать максимальных показателей силы и возможно короткое время.

Развивая прыгучесть у детей , помимо самих прыжковых упражнений ,целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости,так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть .В связи с этим для развития прыгучести предлагаю комплексы упражнений ,в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой .Комплексы рассчитаны на круговой метод занятия



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

- ▣ 1-й комплекс:
- ▣ 1-ая станция –прыжки через скакалку;
- ▣ 2-ая станция –подбросить мяч ,присесть ,поймать мяч;
- ▣ 3-ая станция – из положения лежа на животе руки в стороны согнуть правую ногу назад и коснуться ею кисти левой руки;
- ▣ 4-ая станция –прыжки в высоту через препятствие;
- ▣ 5-ая станция – прыжки вперед-назад с длиной прыжка 20 – 30 см;
- ▣ 6-ая станция – из положения сидя согнуть правую ногу в колене и отвести правую стопу назад. Согнуть левое колено , взяться кистями обеих рук за левую стопу и поднять ногу вверх вертикально . Полностью вытянуть левую ногу , спину держать прямо.

- ▣ 2-й комплекс:
- ▣ 1-ая станция - напрыгивание на небольшое возвышение ;
- ▣ 2-ая станция – кувырок вперед, поворот прыжком на 360 градусов , кувырок назад;
- ▣ 3-ая станция – из положения стоя спиной к стене выполнить наклоны вперед с касаниями пола кистями рук;
- ▣ 4-ая станция- «кенгуру» (прыжки через параллельно вытянутые резиновые бинты);
- ▣ 5-ая станция – прыжок через набивной мяч с поворотом в воздухе;
- ▣ 6-ая станция – встать в широкую стойку ноги врозь , руки за голову . Сгибая правую ногу, сделать глубокий выпад вправо и наклон к правой ноге, локтем левой руки коснуться правого носка . С поворотом туловища направо локтем правой руки коснуться пола у носка снаружи. Толчком правой ноги вернуться в исходное положение. Тоже самое с другой ногой.

- ▣ 3-ий комплекс :
- ▣ 1-ая станция – прыжки в длину;
- ▣ 2-ая станция – прыжки с доставанием высоко подвешанного предмета ;
- ▣ 3-ая станция – стоя на коленях, руки поднять вверх, выполнить наклон назад , стремясь коснуться руками пола;
- ▣ 4-ая станция – прыжки через препятствие ;
- ▣ 5-ая станция – прыжки с коленей на ступни (выполнять на гимнастическом мате).Из положения на коленях , подпрыгнув (без помощи рук), принять положение «на корточках», затем прыжком вернуться в положение на коленях и т.д.;
- ▣ 6-ая станция – из стойки ноги вместе наклониться вперед , обхватить ноги руками. Притягивать голову к коленям пружинистыми движениями , колени не сгибать.

Дозировка упражнений подбирается индивидуально с учетом возраста и подготовленности учащегося.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ. ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Встать боком к планке(высота 40-50см.),поставив толчковую ногу ближе к ней , маховую ногу отставить назад на носок ; поднять маховую ногу вперёд параллельно планке, руки свободно поднять вперёд , имитируя мах, выполняемый при отталкивании ; удерживая маховую ногу над планкой , повернуть туловище налево кругом , отвести одноименную с толчковой ногой руку за спину, наклонится вперёд так, чтобы тело было вытянуто над планкой вниз грудью, опустить маховую ногу за планку, встать на эту ногу, опираясь одноименной рукой о землю вплотную к носку маховой ноги ; одновременно перенести толчковую ногу через планку, поворачивая при этом таз.

Повторить упражнение 3-4 раза сначала в замедленном темпе, затем всё быстрее.

Затем прыгают способом «перешагивание» с разбега в 5 шагов (6-8 раз).