

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМ. В.Н. МАЧУГИ СТ. ПЕРЕЯСЛОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Методическая разработка на тему:
«Разучивание элемента сальто назад в группировке»

Разработал: Левада Валерий Михайлович,
тренер-преподаватель по прыжкам
на батуте

Целевая аудитория - тренеры по прыжкам на
батуте спортивных школ

ст. Переясловская
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ВВЕДЕНИЕ	3-4
2.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	5-10
3.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	11-12
4.	СПИСОК ТЕРМИНОВ	13 -14
5.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15

1. ВВЕДЕНИЕ

Прыжки на батуте – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя индивидуальные, синхронные прыжки.

Прыжки на батуте демонстрируют высокую технику выполнения сложных акробатических прыжков.

Современный уровень техники предъявляет чрезвычайно высокие требования к физической подготовленности батутиста. Возросли требования к качеству исполнения элементов. Достижение спортивного мастерства немыслимо без высоко развитых физических качеств, поэтому необходимо, чтобы упражнения, способствующие развитию общей и специальной физической подготовленности, систематически включались в тренировочные занятия и выполнялись батутистами индивидуально. Задачи физической подготовки в спортивной тренировке направлены на всестороннее развитие организма батутиста, укрепления их здоровья, совершенствования двигательных качеств.

Одной из основных задач начального специализированного обучения прыжков на батуте является формирование универсальных специальных физических качеств, основными из которых являются показатели гибкости, силы и скорости движений.

Для повышения эффективности прыжков подготовки юных батутистов необходимо определить систему развития главных ее компонентов, на основе чего можно осваивать движения прогрессирующей сложности. Цель, которая стоит перед тренером - с одной стороны упорядочить процесс обучения элемента на батуте, а с другой, сократить сроки и повысить качество освоения базовых двигательных действий.

В учебном процессе должны решаться соответствующие задачи двигательной и физической подготовки. Следовательно, существуют все предпосылки для решения очередной главой задачи: освоение правильной техники выполнения элементов. Она распадается на более мелкие:

- овладение техникой всех исходных и конечных положений в прыжках;

- дальнейшее развитие навыка сохранения равновесия в полете (в условиях значительного возрастания высоты отталкивания);
- дальнейшее развитие ориентировки в пространстве.

При решении основной задачи, заключающейся в освоении правильной техники выполнения элементов, начинают выявляться такие проблемы ориентировки:

- управление созданием вращения, регулировка скорости вращения в полете путем использования соответствующих корректирующих действий;
- появление проблем раскрытия после выполнения вращающего элемента.

Исследование современной техники обучения и выполнения сальто назад в группировке на батуте позволит тренерам-преподавателям лучше разбираться в процессе обучения и тренировки данного гимнастического элемента.

Целевым контингентом, для работы с данным пособием являются тренеры-преподаватели спортивных направлений. Это является актуальным, так как грамотное выполнение данного элемента способствует усложнению сальто назад на батуте.

Практическая значимость.

Выявление в работе закономерности техники выполнения и методики обучения сальто назад позволяет преподавателям и тренерам планировать совершенствование и усложнение базового элемента сальто назад в группировке (последующие изучаемые элементы - сальто назад согнувшись, сальто назад прогнувшись, пируэты, двойное сальто и т.д.).

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Элементы типа «сальто» подчиняются механическим закономерностям движения тела. Все эти упражнения подразделяются на две большие группы, первая из которых объединяет различные сальто, выполняемые без вращения в полете вокруг продольной оси, вторая – с вращением. Для разучивания сальто назад необходима серия последовательных, логически связанных друг с другом подводящих упражнений, которые нужно проделать, чтобы при безошибочном выполнении заданий полностью овладеть новым элементом.

В зависимости от хода обучения используются выборочные, вспомогательные упражнения вне снаряда и на батуте.

Рекомендую следующие подводящие упражнения:

- упражнения для развития силовых качеств (без предметов, с предметами, упражнения на снарядах);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнение для развития гибкости, подвижности суставов;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития вестибулярного аппарата в различных плоскостях;
- упражнения на снаряде – выполнение упражнений на батуте.

I. Упражнения для развития силовых качеств (без предметов, с предметами, упражнения на снарядах)

1. И. П.—сидя на полу в упоре сзади. 1— согните ноги (колени к груди); 2— выпрямите ноги под углом 90°; 3— снова согните; 4— и. п.
2. И. п. – встаньте на резиновый бинт, концы его возьмите в руки. 1-2-руки через стороны вверх; 3-4-и.п.
3. Приседания (можно с набивным мячом в руках, масса мяча – 3-4 кг). Положение рук - вверх или вперед.
4. Растягивание резинового бинта из положения руки вперед, руки вверх.
5. Вис углом на перекладине (не менее 10 сек.)

Методические рекомендации. При выполнении вышеперечисленных упражнений рекомендую использовать метод повторных усилий - это преодоление непределельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. Учитывая двигательную подготовленность спортсмена, следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть такой, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 8-10 раз подряд.

II. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Спрыгивание с возвышенности 30-40 см с последующим быстрым, акцентированным отскоком. Рекомендую выполнение упражнения с использованием ударного метода.

2. Бег на короткие дистанции (челночный бег).

III. Упражнение для развития гибкости, подвижности суставов

Рекомендую следующие упражнения активного, пассивного и смешанного характера.

1. И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить; на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное; удерживать конечное положение от 10 секунд до 10 минут (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя).

2. И.П. - конечное положение предыдущего упражнения: медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; удерживать позу от 10 секунд до 5 минут (продолжительность увеличивать постепенно, по счету); медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги; принять позу упражнения №1, расслабиться.

3. И.П. - лежа на животе, повернув голову влево или вправо, руки вдоль туловища: упор на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника; позу удерживать 10-60 секунд, сконцентрировав внимание на щитовидной железе, дыхание произвольное; медленно принять И.П.

IV. Упражнения для развития координации

Специальные общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – ноги вместе, руки к плечам. 1. Левую вперед на носок. 2. И.п. 3-4 то же с правой.
2. И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-2. Левую ногу вперед на носок (на одной линии с правой ногой), левую руку в сторону, голову налево. 3-4. И.п. 5-8. То же с правой ноги.
3. И.п. – о.с. 1-4. Равновесие на правой ноге («ласточка»). 5-8. И. п. 9-16. То же на левой ноге.
4. И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1-2. Левую ногу вперед. 3-4. Держать. 5-8. И.п. 9-16. С правой ноги.
5. И.п. – левая нога впереди правой (на одной линии), руки вдоль туловища. 1-2. Наклоны влево, левая рука в сторону, правую руку прижать к туловищу. 3-4. И.п. 5-8. То же вправо.
6. И.п. – левая нога впереди правой, руки к плечам. 1-2. Поворот туловища направо, руки вверх. 3-4. И.п. 5-8. Поворот туловища налево.
7. И.п. – руки вверх, пятки и носки вместе. 1-2. Наклон вперед, влево, касаясь пола около пятки левой ноги. 3-4. И.п. 5-8. То же вправо.
8. И.п. – упор присев, руками держась за голеностопные суставы. 1-2. Выпрямить ноги, голову вниз. 3-4. И.п.
9. И.п. – стоя на коленях. 1-2. Упор стоя (выпрямить ноги), подняться на носки. 3-4. И.п.
10. И.п. – руки к плечам. 1-2. Мах правым бедром вверх, подняться на левый носок. 3-4. И.п. 5-8. То же левым.

11. И.п. – руки на пояс. 1-2. Согнуть левую назад – вправо, правой рукой взяться за носок. 3-4. И.п. 5-8. То же с другой ноги.

12. И.п. – гимнастическая палка хватом за концы снизу. 1-2. Руки вверх, поставить носок левой ноги на колено правой. 3-4. И.п. 5-8. То же в другую сторону.

13. И.п. – руки вверх в замок. Ходьба на носках с закрытыми глазами.

Кроме специальных общеразвивающих упражнений целесообразно проводить подвижные игры, эстафеты.

V. Упражнения для развития вестибулярного аппарата в различных плоскостях

Одним из основных элементов для развития вестибулярного аппарата в различных плоскостях являются кувырки. Так как движение тела сходно с выполнением сальто назад в группировке, совершенствуем технику кувырков назад, добиваясь качественного и четкого выполнения упражнения. Особое внимание надо обратить на усилие рук, подтягивающих ноги и колени к плечам, выпрямление ног кратчайшим путем после переворачивания.

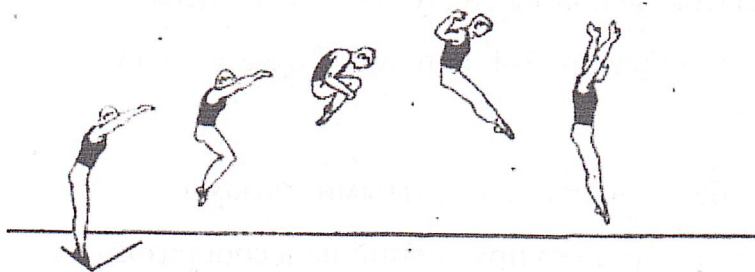


Скорость группировки нарабатывается упражнениями на брюшной пресс, такими как подъем корпуса (упражнения выполняются максимально резко).

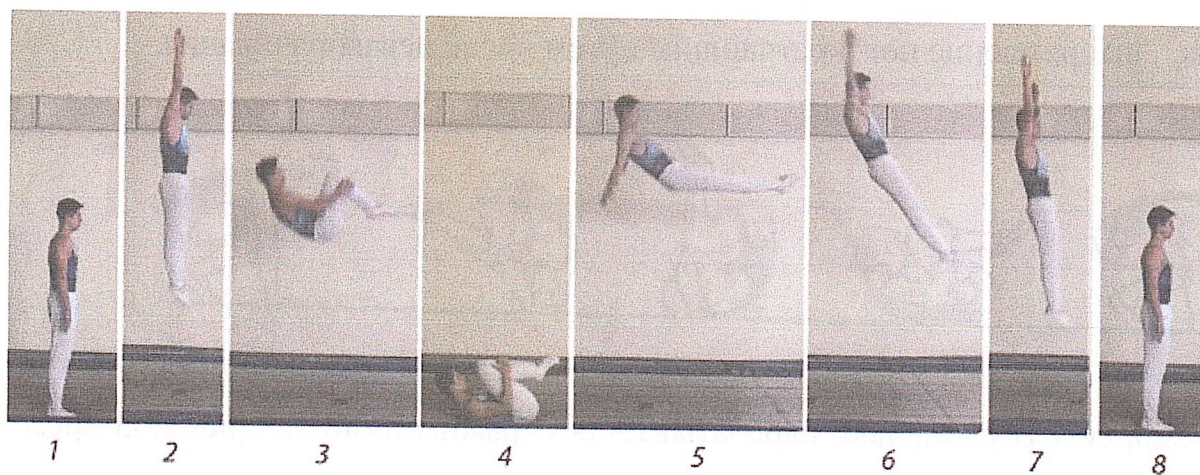
IV. Упражнения на снаряде – выполнение упражнений на батуте

1. Прыжки в группировке. Группировка выполняется в верхней части прыжка, для этого необходимо быстро подтянуть колени к груди, руками захватить голени, при опускании на сетку разгруппироваться, руки поднять вверх. Следует отметить, что колени подтягивать нужно к плечам сразу после

отталкивания от поверхности, а выходить из группировки как можно раньше – непосредственно перед касанием батута.



2. Прыжок на спину. Для выполнения прыжка на спину нужно в верхней точке взлета плавно отклонить туловище назад, согнуть. Голова при этом наклоняется к груди, руки – впереди и несколько в стороны. Положение на спине с акцентом на сетку лопатками, ноги под углом 60-45°. Мышцы спины, живота и ног напряжены. Прыжок со спины на ноги производится с разгибанием тела, как при подъеме разгибов. Необходимо выполнить каждое упражнение не менее 5 раз без промежуточных прыжков.



Разучивание сальто рекомендуется после освоения более простых упражнений. Таким упражнением является кувырок назад.

При разучивании сальто назад в группировке на батуте в качестве подготовительного упражнения следует выполнять высокие прыжки на батуте, распрямляя тело «в струнку», так чтобы вытянутые вверх руки являлись дополнительным импульсом.

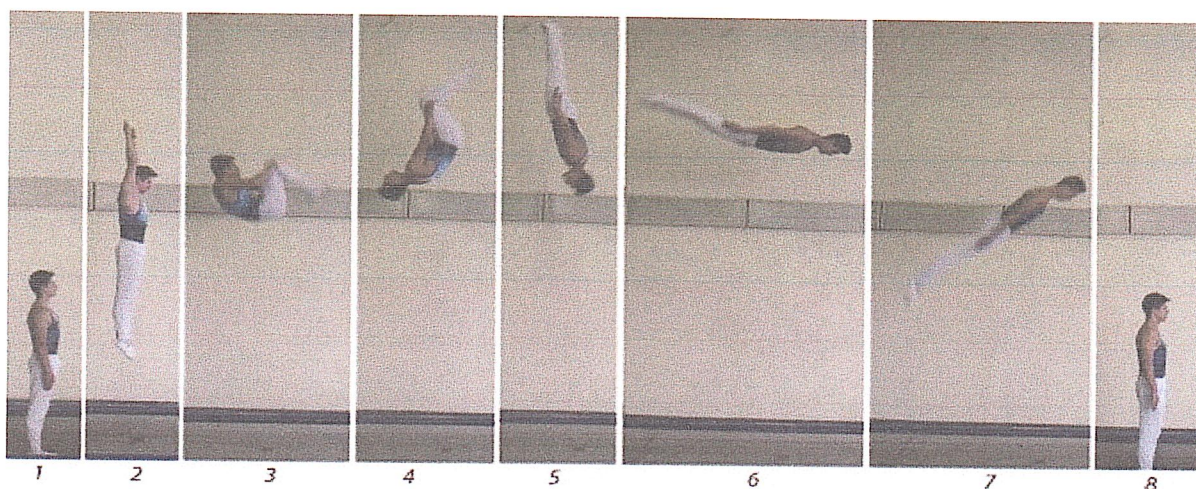
Сальто назад в группировке

Элемент сальто назад в группировке подчиняется закономерностям движения тела, брошенного под углом к горизонту. Фаза отталкивания: траектория движения тела в полете представляет параболу. Тело вращается вокруг оси вращения. Фаза приземления начинается с момента, проходящей через его общий центр массы (ОЦМ).

Величина момента инерции зависит от степени сгруппированности, плотности расположения звеньев тела вокруг оси вращения.

После основного прыжка, выполненного с незначительной подачей плеч назад, поднять руки вверх-назад, сгруппироваться, не запрокидывая голову назад: в верхней точке прыжка руки энергично опустить, захватить голени. После вращения назад с приближением к вертикали выпрямиться, прижать руки к туловищу и приземлиться.

Возможно разучивание сальто при помощи страховочной системы лонж. При использовании лонжа, необходимо уделять внимание скорости группировки и маху руками назад.



Методические рекомендации. Во время группировки необходимо подтягивать колени к плечам, а не наоборот. Важно не закрывать глаза во время вращения, контролируя окружающее пространство.

Непосредственно при обучении сальто назад в группировке, используя расчленённый, целостный и программированный методы обучения, что помогает сформировать у спортсменов общее представление об упражнении. Таким образом, сформирован алгоритм обучения сальто назад в группировке:

1. Специальная прыжковая и физическая подготовка.
2. Отработка выполнения группировки в положении стоя и лежа на спине.
3. Перекаты назад и вперед в группировке.
4. Поточное напрыгивание на возвышенность с постепенным увеличением высоты «ступеней» от 20 до 40 см.
5. Овладение махом руками вперед-вверх с последующим, при торможении, сгибанием рук в локтевых суставах.
6. Выполнение сальто назад группировке с ручной лонжей.
7. Выполнение сальто назад в группировке со страховкой.
8. Самостоятельное выполнение сальто назад в группировке

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В своей работе я большое внимание уделяю физической подготовке спортсменов. С этой целью рационально подхожу к выбору упражнений, учитываю индивидуальные и физические способности. Перед изучением вращательного элемента сальто назад в группировке необходимо предварительно хорошо укрепить мышцы и связки ног, так как при толчке и приземлении ноги испытывают повышенную нагрузку. Поэтому развиваю такие физические качества как сила, быстрота, гибкость, координация движений.

Метод последовательности в сочетании с развивающим обучением, использование современных страховочных средств дают положительный результат. Только после освоения базовых элементарных упражнений переходим к разучиванию сальто назад в группировке.

Во время обучения сальто назад довольно часты падения на шею, поэтому рекомендую систематически укреплять связки и мышцы шеи упражнениями «борцовский мост» и «забегания по кругу».

Следует отметить немаловажную помощь тренера спортсмену, которая заключается в подсказке решающих действий батутиста, страховке, проводке, фиксации позы, подкрутке, звуковых сигналах.

В совокупности всё выше перечисленное способствует более быстрому и правильному освоению элемента сальто назад в группировке, который является базовым вращательным движением в прыжках на батуте и способствует последующему достижению поставленных целей.

4. СПИСОК ТЕРМИНОВ

Сальто (в переводе с итальянского — прыжок) — вращательное движение на 360° и более с места через голову на ноги. Бывает разных видов: в группировке (обычное сальто), углом, в полугруппировке (рваная группировка), согнувшись и прогнувшись (выпрямившись).

Лонжа - веревка, прикрепляемая к поясу батутиста при исполнении особо

сложных элементов типа «сальто» для предохранения от падения.

Упражнение «борцовский мост»

Шаг 1. Лежа на спине, согнув колени. Стопы крепко стоят на полу возле ягодиц. Чем уже расположены ваши ноги, тем сложнее будет выполнять упражнение, и, соответственно, чем шире они - тем легче.

Шаг 2. Руки за головой, напрячь подколенные сухожилия, ягодицы и заднюю часть шеи. Затем поднимите бедра так высоко, как только сможете. Попробуйте прикоснуться к коврику носом и достичь хорошего прогиба в области спины. Держите пятки ближе к голове для максимального прогиба

Шаг 3. На данном этапе можно выполнять упражнения статически или динамически. Для статического варианта просто держать позицию в максимальном диапазоне движения, слегка раскачиваясь на пару сантиметров назад и вперед.

Упражнение «забегания по кругу»

Для его выполнения нужно принять начальную позицию, как и в классическом варианте выполнения, а затем начать выполнять забегания ногами вокруг головы. Голова постоянно повернута в одну сторону и не отрывается от мата. Забегания выполняются по часовой и против часовой стрелки по несколько оборотов.

Метод расчлененного разучивания упражнения заключается в выделении отдельных частей движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целое упражнение.

Метод целостного разучивания упражнений. Такое освоение движений характерно для большинства упражнений (выполняются в облегченных условиях).

Программированный метод обучения гимнастическим упражнениям основан на разделении основного движения на дозы, порции, освоение которых приводит к выполнению основного двигательного действия.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин // Физкультура и спорт, 2004г.
2. Болобан В. Н. Элементы теории и практики спортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике, 2009г., № 2.
3. Болобан В. Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В. Н. Болобан // Наука в олимп. спорте, 2015г., № 2.
4. Ботяев В. Исследование вариативности развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций, возраста и квалификации / В. Ботяев // Наука в олимп. спорте, 2012г., № 1.
5. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной тренировки: учеб. в 2 т. / Ю. К. Гавердовский // Совет. спорт, 2014г., Т 1.
6. Гурфинкель В. С. Стабилизация положения тела – основная задача позной регуляции / В. С. Гурфинкель, М. И. Липшиц, С. Мори, К. Е. Попов // Физиология человека, 1981г., Т. 7, № 3.
7. Данилов К. Упражнения на батуте / К. Данилов, Ю. Николаев. – М.: Физкультура и спорт, 1966г.
8. Данилов К. Ю. Сложные прыжки на батуте / К. Ю. Данилов. Физкультура и спорт, 1969г.
9. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006г.
10. Оцупок А. П. Методика обучения упражнениям спортивных видов гимнастики и прыжков на батуте с учетом феномена функциональной асимметрии: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13. 00. 04 / А. П. Оцупок., К., 1984г.