Тема методической разработки:

**Прыжки и прыжковые упражнения в игровых видах спорта**

## Автор: Гутовский Руслан Владимирович

## Педагог ЦДО

## ЧОУ «Газпром школа Санкт-Петербург»

#### Высокие спортивные результаты в прыжках в длину и в высоту способны показывать только спортсмены, отлично подготовленные, обладающие высоким уровнем прыгучести. Прыжки также являются неотъемлемой частью и в игровых видах спорта, такие виды как волейбол, футбол, баскетбол. Развитие прыгучести должно идти в специальном направлении в соответствии со структурой и характером усилий в каждом виде прыжка.

#### Упражнения прыгуна в каждом виде можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности спортсмена.

Обучение двигательным действиям обучающихся направлено на освоение жизненно важных двигательных действий и совершенствование умений применять движения в различных по сложности условиях. Основные приемы обучения двигательным действиям. Это сообщение теоретических сведений и непосредственное выполнение разучиваемых двигательных действий. Приступая к их разучиванию, педагог называет учащимся двигательное действие, пользуясь спортивной терминологией. Сложные по координации движения вначале разделяют и разучивают по частям. Сначала их объединяют по несколько в связке и только после этого осваивают действие в целом. В тех случаях, когда движение нельзя разделить на элементы, их разучивают в целом, последовательно переключая внимание с одного элемента на другой. После усвоения двигательного действия приступают к его совершенствованию.

Для того чтобы повторения не снижали активность учащихся, следует менять условия выполнения движения, исходное положение, способы построения.

### **Разновидности прыжков**

### Прыжки используются как средства для развития силы, выносливости, быстроты. Кроме легкоатлетических прыжков, таких, как прыжок в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту, широко используются прыжки в технике игровых видов, гимнастике.

### Прыжковые упражнения выгодно отличаются от других средств развития физических качеств: они не требуют специального инвентаря, доступны, можно легко дозировать нагрузку для различного уровня подготовленности учащихся, позволять овладеть сложными двигательными навыками. Нельзя забывать и о переносе двигательных навыков, например, обучение отталкиванию в прыжках в высоту способствует овладению элементов техники баскетбола.

### Прыжковые упражнения тесно связаны с беговыми упражнениями и взаимно дополняют друг друга. Всесторонне развивая учащихся, сами прыжковые упражнения требуют определенного уровня подготовленности. Каждое занятие, включающее прыжки, необходимо начинать с подготовительных упражнений: ходьба на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами и т. д. По мере развития обучающихся эти подготовительные упражнения усложняются, а необходимость их использования остается на любом уровне подготовленности. Это позволяет избежать травм и эмоционально настраивает ребят на прыжки.

### **Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении**

*Разновидности:*

– прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;

– прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;

– прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;

– подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;

– подскоки с махом ногой и руками;

– подскоки с доставанием подвешенного предмета;

– прыжки приставными шагами;

– прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;

– прыжки на одной ноге через линию;

– прыжки на двух ногах через линию;

– прыжки на месте с различной высотой подскока;

– прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;

– прыжки с поворотом на 90, 180, 360°;

– прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа;

– прыжки ноги врозь, разножкой с мячом в руках.

Для разнообразия эти упражнения используются не только в подготовительной части урока, но и как элементы подвижных игр, в упражнениях со скакалкой, с обручем, с мячом.

#### Приведем пример упражнений для развития прыгучести – в зависимости от поставленной задачи их можно усложнить или облегчить. Количество этих упражнений во время тренировок увеличивается, а во время непосредственной подготовки к соревнованиям уменьшается.

### **Прыжковые упражнения без отягощения**

Почти все общие и специальные прыжковые упражнения без отягощения могут (при достаточном уровне физической подготовленности учеников) применяться во всех возрастных группах.

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 4–5 серии по 10–12прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.

2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 8–10 прыжков.

3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.

4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.

5. Различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе.

6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.

7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 8–10 прыжков.

### **Прыжковые упражнения с отягощением**

1. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах – 3–4 серии по 8–10 прыжков. Вес груза (мешок с песком, гриф от штанги или специальный пояс) – не более 30–35 кг.

2. Медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх – 2–3 серии по 5–7 прыжков.

3. Подскоки на двух ногах с отягощением на плечах. Особое внимание обращать на работу стопы – 2–3 серии по 10–15 прыжков.

4. Подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада – 3–4 серии по 7–10 раз.

5. Подскоки через скакалку с отягощением на поясе.

6. Прыжки на двух ногах (гимнастическая скамейка между ногами) с гантелями в руках, спрыгивая со скамейки и напрыгивая на нее, – 3–4 серии по 10–12прыжков.

**Прыжковые упражнения с мячом**

Упражнения с мячом не редко используются на тренировочных занятиях в игровых видах спорта, часто комбинируя их движении. Приведем несколько примеров:

1. Баскетбол. Выпрыгивания к кольцу из под щита, предварительно сделав бросок вверх. Важно ловить мяч на максимальной высоте – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота зависит от подготовленности группы.

2. Баскетбол. Выпрыгиваем из упора присев с мячом в руках. Упражнения выполняем в парах – 3–4 серии по 10–15 прыжков.

3. Баскетбол. Упражнения в парах. По очереди подбрасываем мяч над головой и выпрыгиваем вверх за ним. Выполняем подбор – 2–3 серии по 8–10 раз.