Управление образования муниципального образования Тимашевский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

«Развитие координационных способностей прыгунов на батуте»

(методические рекомендации тренерам-преподавателям
и педагогам учреждений дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности)

Составитель: Минасян Артур Максимович-
тренер-преподаватель
отделения прыжков на батуте
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район

Тимашевск, 2023г.

1. Введение

Координация - способность ориентироваться в различных ситуациях, управлять своим телом в разных условиях, развивать чувство равновесия и ощущение своего тела в пространстве.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно экономно и находчиво т.е. наиболее совершенно решать двигательные (особенно сложные и возникающие неожиданно).

В разные возрастные периоды развитие координационных способностей детей протекает неравномерно.

Способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений у детей 12-13 лет улучшаются незначительно, фактически наступает стабилизация.

Наиболее благоприятен возраст интенсивного роста показателей координационных способностей с 7 до 11-12 лет.

Задачей развития координационных способностей в младшем возрасте является обеспечение базы новых двигательных умений и навыков и на их основе развитие специфических координационных способностей необходимых в различных видах спорта. Способностей к точному воспроизведению и дифференцированию параметров движений, к равновесию и ритму, чувству пространства, времени и дозирования мышечных усилий. Формирование двигательной памяти и представления движений.

Задачи развития координационных способностей решаются одновременно с задачами по общей, специальной, технической и тактической подготовке обучающихся.

В младшем школьном возрасте этот процесс необходимо вести с развитием скоростных и скоростно-силовых качеств, а также гибкости и выносливости и ловкости.

В качестве средств развития координационных способностей детей необходимо использовать разнообразные физические упражнения , связанные с преодолением трудностей по координации движений. Требуют правильности, быстроты и рационального подхода к выполнению двигательного действия, а также находчивости применения этих действий в различных условиях.

В младшем школьном возрасте полезны все упражнения, развивающие координацию. Их множество, они разнообразны: бег из различных необычных положений, с изменением направления и скорости; метания на меткость и на дальность, различные прыжковые упражнения и прыжки; подвижные и спортивные игры; гимнастические и акробатические упражнения.

Эффективными средствами развития координационных способностей являются спортивные, подвижные игры, акробатические упражнения, прыжки на батуте.

Игры развивают способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, повышают точность

двигательных действий. Акробатические упражнения и прыжки на батуте совершенствуют главным образом ориентировку в пространстве и времени.

Упражнения на развитие координации подразделяются на обще-подготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения.

Обще-подготовительные координационные упражнения условно можно разделить на упражнения :

- обогащающие имеющиеся жизненно важные навыки и умения, увеличивающие двигательный опыт обучающихся;
- общеразвивающие упражнения из различных видов спорта;
- с преимущественной направленностью на упражнения по выработке чувства пространства, времени, представления движения.

Специально-подготовительные упражнения ограничены определённым видом спорта. К ним относятся: подводящие упражнения, упражнения, развивающие специальные, специфические координационные качества, упражнения вырабатывающие и улучшающие специализированное восприятие (чувство планки, воды, ковра, снаряда и т.д.).

Развитие координационных способностей – это важный момент обеспечения эффективности общей двигательной деятельности человека в любом возрасте и требует строгого соблюдения принципа систематичности.

Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями . т.к. это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжении и расслаблении.

Наиболее успешное развитие координационных способностей происходит в ходе разучивания специальных упражнений, стимулирующих вестибулярный аппарат и упражнений на выносливость, выполняемых в условиях повышенных физических нагрузок.

Применяемые с этой целью разнообразные упражнения, следует правильно разучивать и выполнять по определенному плану, всегда под контролем тренера-преподавателя. Качественный результат обучения будет достигнут в случае четкого соблюдения методических приемов разучивания движений, использования комбинаций двигательных действий в течение короткого времени, особенно в ритм со звуковыми сигналами.

2. Развитие координации в прыжках на батуте.

Упражнения на батуте являются универсальным средством совершенствования функций вестибулярного, двигательного анализаторов, способности точно управлять движениями, сохранять динамическое равновесие.

Прежде, чем приступить к изучению прыжков на батуте обучающимся необходимо уяснить особенности подкидной сетки, правил сохранения равновесия в условиях разнонаправленных вращений и приземления не только на ноги, но и в сед, на живот, на спину.

Возможность достичь большой высоты прыжков основана на взаимодействии мышечных усилий исполнителя и упругой деформации амортизаторов, с помощью которых сетка прикрепляется к раме. Начиная движение, занимающийся сначала собственным весом, а затем мышечным усилием увеличивает потенциальную энергию сетки, которая при возвращении в исходное положение, превращается в кинетическую, подбрасывая прыгуна вверх. С каждым последующим подскоком энергия упругой деформации амортизаторов возрастает, что способствует набору высоты для выполнения упражнений.

Спортсмен может управлять вращением тела в полете. С точки зрения биомеханики ускорение или замедление вращения связано с действием закона сохранения момента количества движения, и зависит от радиуса вращения. Удаление частей от оси вращения или приближение меняет величину момента инерции и вызывает соответственно уменьшение или увеличение угловой скорости вращения.

2.1. Методические рекомендации и упражнения

Изучение упражнений на батуте осуществляется после прохождения подготовительного этапа, который особенно важен для обучающихся, ранее не имевших практики выполнения упражнений на данном снаряде.

Цель подготовительного этапа – нейтрализовать естественные защитные реакции организма, связанные с выполнением координационно сложных движений в условиях подвижной опоры и сильно выраженного действия инерционных сил.

Подводящие упражнения к работе в необычных условиях на батуте :

1. Хождение по сетке (7–8 шагов);
2. 10–15 прыжков на двух(руки на поясе), в центре сетки;
3. 10 прыжков с одной на другую в центре сетки;
4. Кувырки вперед и назад (по 5 раз);
5. Подскоки в положениях сед, лежа ни животе, лежа на спине (по 5–7 раз);
6. 3 прыжка, последующий прыжок с поворотом на 180°;
7. 3 прыжка, последующий прыжок с поворотом на 360°;
8. 3 прыжка, в последующем прыжке принять в полете положение группировки;
9. То же, но с принятием в полете положения согнувшись.

После освоения вышеописанных двигательных заданий возможен переход к разучиванию более сложных упражнений.

Темповые подскоки (прыжки) с махом руками.

Выполняются из положения ноги на ширине плеч, при прямом положении туловища, руки слегка отведены назад. Отталкивание выполняется за счет сгибательно–разгибательных движений в голеностопных и тазобедренных суставах, согласованных с эластичностью сетки. В полете ноги плотно сомкнуты и выпрямлены. Незадолго до касания сетки ноги разводятся на ширину плеч, чтобы увеличить устойчивость при отталкивании. Важно исключить наклоны корпуса вперед и назад.

Руки при прыжках на батуте играют роль своеобразного стабилизатора, помогающего сохранить равновесие. Поэтому обучению правильным движениям руками следует уделить особое внимание. Техника движений руками: из исходного положения прямые напряженные руки движутся вперед–вверх, на нисходящей ветви траектории полета движением через стороны они опускаются до горизонтали, после чего возвращаются в исходное положение – назад–вниз. Далее весь цикл начинается снова. Отведение рук назад до достижения горизонтали затрудняет сохранение равновесия.

Особенно важен ритм движения рук. Движение начинается очень быстро. В момент завершения отталкивания руки находятся на уровне головы. К середине взлета они вверху, оставаясь в этом положении, в высшей точке и первой половине движения вниз. После этого начинается плавное опускание рук в стороны, а затем назад–вниз.

Прыжок на колени.

Первая часть прыжка очень похожа на темповой подскок. Сгибание ног начинается медленно после достижения высшей точки взлета. Важным условием правильного выполнения данного прыжка является четкая фиксация туловища.

На начальном этапе овладения прыжком следует изолировать руки, удерживая их на поясе.

Прыжок в сед

В конце темпового подскока начинается плавное поднимание ног вперед с одновременным опусканием рук вперед, в стороны, затем вниз. Перед приходом на сетку угол между ногами и туловищем составляет 90°, руки опущены, ладони на сетке. При правильной технике соприкосновение с сеткой производится одновременно ягодицами, задней поверхностью прямых ног. Мышцы живота и спины напряжены, голова прямо. После отрыва от сетки движение рук вперед–вверх способствует отходу от снаряда.

Грубой ошибкой при выполнении прыжка в сед считается расслабленный приход на сетку, который гасит ее отдачу.

Прыжки в группировке и согнувшись – упражнения, освоение которых облегчает прыгуну управление телом в безопорном положении. При выполнении данных прыжков прыгун должен стремиться возможно раньше принять заданное положение в воздухе. При выполнении прыжка в группировке согнутые ноги подтягиваются к груди, руки через стороны локтями вниз опускаются к ногам и обхватывают голени, голова между коленями.

В положении согнувшись складка должна быть плотной. Раскрываться следует четко, но без резких движений.

Наиболее сложны, в координационном плане упражнения, выполняемые в сочетании батута и поролоновой ямы.

Рекомендуемый комплекс упражнений:

1. 10–15 прыжков на сетке со взмахом рук;
2. 5–7 прыжков на сетке с последующим отскоком в яму;
3. 3 прыжка, последующий прыжок с поворотом на 360°;
4. 5–7 прыжков спиной к яме с последующим отскоком в нее;
5. 5–7 прыжков на сетке, прыжок в группировке в яму;
6. 5–7 прыжков на сетке, последующий прыжок, ноги врозь согнувшись в яму;
7. 5–7 прыжков на сетке, прыжок в яму с поворотом на 180°;
8. 3 прыжка, прыжок согнувшись на сетке, прыжок в яму;
9. Кувырок вперед на сетке и в темпе, прыжок в яму.

Все упражнения на батуте следует выполнять поточным способом, повторяя каждую серию прыжков 3–5 раз.

Учитывая потенциальную травмоопасность упражнений на батуте, обучающиеся должны неукоснительно соблюдать организационно методические правила и указания преподавателя:

– без предварительного инструктажа занятия на батуте недопустимы;

– входя на батут, нельзя наступать на амортизаторы;

– выполнять прыжки следует в центре сетки;

–запрещается находиться на сетке нескольким обучающимся одновременно;

– по окончании упражнения нельзя спрыгивать на пол, – это может привести к серьезным травмам ног. Сходя с батута, следует опираться рукой о раму;

– находиться на батуте можно только в спортивной форме. Волосы должны быть убраны. Рекомендуется снять ювелирные украшения;

– тренеру-преподавателю не следует заставлять обучающегося выполнять задание, к которому он испытывает страх. Может сформироваться защитный рефлекс, искажающий технику выполняемых упражнений;

– высоту снаряда в процессе обучения следует увеличивать постепенно, твердо убедившись в прочности базовых навыков;

– при использовании коллективной страховки следует четко распределить функциональные обязанности каждого страхующего.

Примерный комплекс ОРУ для совершенствования координационных способностей

Комплекс 1.

1. И.п. – о.с.

1 – мах левой назад, левую руку вперед, правую руку в сторону; 2 - и.п.

3 – мах правой назад, правую руку вперед, левую руку в сторону; 4 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны;
1 – поворот туловища налево, правую руку вперед, левую руку назад; 2 – и.п.
3 – поворот туловища направо, левую руку вперед, правую руку назад; 4 – и.п.

3. И.п. – о.с.
1- левую в сторону на носок, правую руку вперед, левую руку в сторону; 2 – и.п.
3 – правую в сторону на носок, левую руку вперед, правую руку в сторону; 4 – и.п.

4. И.п. – о.с.
1 – выпад левой в сторону, левую руку в сторону, правую руку на пояс; 2 – и.п.
3 – выпад правой в сторону, правую руку в сторону, левую руку на пояс; 4 – и.п.

5. И.п. – о.с.
1 – присед, левую руку вверх, правую руку за голову; 2 – и.п.
3 – присед, правую руку вверх, левую руку за голову; 4 – и.п.

6. И.п. – о.с.
1-7 – подскоки ноги врозь и ноги вместе с движениями правой рукой вперед, левой в сторону;
8 – подскоком основная стойка, руки в стороны.

7. И.п. – о.с.
1-7 – подскоки со сменой ног – левая вперед, правая назад, с движениями руки вверх и в стороны; 8 – о.с.

Комплекс 2.

1. И.п. – о.с. 1 – левую в сторону на носок, правую руку вверх, левую руку на пояс; 2 – и.п.
3– правую в сторону на носок, левую руку вверх, правую руку на пояс; 4– и.п.

2. И.п – о.с.
1 – левую руку вперед, правую на пояс; 2 – и.п.
3 – правую руку вперед, левую на пояс; 4 – и.п.
5 – левую руку вперед, правую перед грудью; 6 – и.п.
7 - правую руку вперед, левую перед грудью; 8 – и.п.

3. И.п. – руки на пояс;
1 – шаг левой в сторону, руки к плечам;
2 – руки вверх-наружу;
3-4 – приставляя левую, дугами наружу руки на пояс;
5-8 – то же с правой.

4. И.п. – о.с.
1 – шаг левой вперед, правую сзади на носок, руки вверх;
2 – поворот направо в стойку ноги врозь, руки в стороны;
3 – счет 1; 4 – и.п
. 5-8 – то же с правой;

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки влево;
1 – мах правой влево, дугами книзу руки вправо; 2 – и.п.
3 -4 – круг руками книзу и дугами книзу руки вправо;
5-8 – то же с левой.

6. И.п. – о.с.
1-7 – подскоки ноги врозь и ноги вместе с движениями рук в стороны и вперед; 8 – и.п.

7. И.п. – руки на пояс; 1- подскоком стойка ноги врозь;
2 – подскоком стойка скрестно левая перед правой; 3 – счет 1;
4 – подскоком стойка скрестно правая перед левой; 5-7 – повторить счет 1-3; 8 – и.п.

Список литературы

1. Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 3–7 2.

2. Гаранин С.А. Характеристика интегральной подготовленности лучших батутисток мира, в возрастной группе 11-12 лет / С.А. Гаранин, Е.А. Федореева, М.Н. Юневич

3. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 74-78. – DOI 10.34835/issn.2308- 1961.2020.6. p74-78. – EDN LUUAIL.

4.. Караваева И.В. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте / И.В. Караваева, А.Н. Москаленко, Н.Н. Пилюк // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 16–19.

5. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации : автореферат. канд. пед. н. : 13.00.04 / Малиновский Сергей Константинович. – Хабаровск, 2003. – 24 с.

6. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-П68 трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. – Москва : Советский спорт, 2012. – 112 с.