Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Виктория»

Методическая разработка

Обучение технике прыжка с шестом в процессе многолетней подготовки прыгунов



Составитель: тренер-преподаватель

Горбунова Анастасия Олеговна

Екатеринбург 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

**I Этапы спортивной подготовки и их задачи**

1.1 Этап начальной подготовки (НП).

1.2 Учебно-тренировочный (УТ) этап

1.3. Этап спортивного совершенствования (СС).

**II Методическая часть**

Особенности многолетней подготовки легкоатлетов-прыгунов

|**III Обучение технике видов легкоатлетических прыжков**

3.1 Группа начальной подготовки

3.2. Учебно-тренировочные группы

**IV Список литературы**

**Введение**

Программа разработана для легкоатлетов-прыгунов с шестом, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе «Виктория».

Прыжок с шестом – сложный технический вид легкой атлетики, состоящий из циклических и ациклических элементов. На этапе начальной спортивной специализации к спортсмену предъявляются высокие требования: спортсмен должен обладать высоким уровнем координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств. Одной из важных проблем подготовки юных прыгунов с шестом, является своевременное и качественное овладение сложными двигательными навыками, исключающее необходимость дальнейшего переучивания. Достижение наилучшего результата возможно при проявлении максимальных возможностей физических качеств. Проявление этих качеств в значительной мере отражается на динамической структуре упражнения. Поэтому важным условием для отбора средств обучения для тренировочного процесса юных прыгунов с шестом, является сходство динамических структур осваиваемых упражнений с подобными структурами соревновательного упражнения.

Основные цели:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- профессиональное самоопределение;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки юных прыгунов с шестом.

**I Этапы спортивной подготовки и их задачи**

1.1 Этап начальной подготовки (НП).

На этом этапе зачисляются лица, желающие заниматься спортом в возрасте 9 лет не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и прошедшие вступительные испытания (бег 30м, прыжок в длину с места, гибкость и челночный бег. Продолжительность этапа -3 года. На этапе НП осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку спортсмена и овладение основами техники избранного вида спорта.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- формирование у занимающихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;

- к концу этапа - определение предрасположенности к виду легкой атлетики

1.2 Учебно-тренировочный (УТ) этап

Группы учебно-тренировочного этапа формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа

- укрепление здоровья;

- устранение погрешности в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники прыжков с шестом;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности,

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

1.3. Этап спортивного совершенствования (СС).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа -3 года. Перевод по годам обучения осуществляется при положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие скоростных способностей);

- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

**II Методическая часть**

Особенности многолетней подготовки легкоатлетов-прыгунов

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая система спортивной подготовки, которая обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неотъемлемый рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: каждый год увеличивается общий объем средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается общий объем средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их рост на протяжении многолетней подготовки.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития легкоатлетических прыжков с шестом. Российские прыгуны на Олимпийских играх. Возникновение, развитие прыжков.

2. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

|**III Обучение технике видов легкоатлетических прыжков**

3.1 Группа начальной подготовки.

На первом году обучения общая физическая подготовка прыгуна с шестом преобладает над специальной физической подготовкой. ОФП предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка проводится в течение всего годичного цикла тренировки прыгуна с шестом. В разных видах спорта для ОФП используются различные средства, специфические для данного вида спорта. Но при этом нельзя впадать в другую крайность – использовать преимущественно специализированные упражнения, тем более одни и те же. Это эмоционально обедняет процесс подготовки и, во-вторых, организм адаптируется к ним – результат – неэффективность тренировочного процесса.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Специальная физическая подготовка прыгуна с шестом характеризуется уровнем развития его физических качеств, возможностей органов и функциональных систем организма спортсмена, непосредственно влияющих на уровень спортивных достижений в прыжке с шестом. Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

В период начальной специализации для прыжковой подготовки целесообразно использовать в тренировке различные многоскоки, прыжки с ноги на ногу, прыжки на прямых ногах, прыжки с отталкиванием одной стопой, скачки на одной ноге, отталкивания в беге через 1–3 беговых шага, прыжки через низкие барьеры, прыжки по ступеням лестницы.

Со второго года обучения получив определенные навыки общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Можно переходить к обучению прыжка с шестом.

Ознакомление с техникой прыжка с шестом. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение держанию шеста и бегу с ним. Беговая подготовка характеризуется как развитием темпа бега, особенно на отрезках 20–60 м и в специально-подготовительных упражнениях, так и началом развития скоростной выносливости посредством повторного пробегания отрезков 100 м и более.

Держание шеста сбоку. Хождение и спокойный бег с шестом на отрезках 20-30 м. Обучение выносу шеста при ходьбе на 2 и 4 шага. Обучение входу в вис на шесте, сначала в яму с песком (для прыжков в длину с разбега), затем на прыжковую яму для прыжков с шестом.) Вход в вис на шесте с 1,2,4 шагов, шест над плечом и в упоре о бортик. То же, держа шест сбоку, выводя его вперед в упор на предпоследнем шаге, подходя шагом (2,4,6 шагов). То же, подбегая с небольшим ускорением на последних шагах. Обучение подъему ног и туловища. Прыжки с шестом в длину с разбега в 6-8 шагов, поднимая ноги до прямого угла. То же, поднимая туловище до горизонтального положения и поворачиваясь налево на 180°, не отпуская шеста от правого плеча. Обучение прыжку с шестом через резинку, затем через планку. Прыжки через резинку на небольшой высоте (150-170 см) с закрепленным шестом, выполняя подъем туловища, поворот с переходом в упор на шесте и отталкивание от шеста. Обучение прыжку в целом. Прыжки с шестом с разбега в 6-8 шагов, выполняя все элементы слитно, постепенно поднимая планку.

Воспитание силовых способностей на этом этапе осуществляется с помощью упражнений с отягощением. Применимо отягощение в виде гантелей, гирь, мешков с песком, набивных мячей и упражнения с легкой штангой

Специальные упражнения. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, боком; кувырок назад с выходом в стойку на кистях; перевороты боком; стойка на голове и на кистях и др. Держание и бег с гимнастической палкой или с шестом. Лазанье по канату с помощью ног и на одних руках. Раскачивание на канате или на кольцах толчками ног. То же с поворотом на 180° на каче вперед. Прыжок на канат с двух шагов в положение «виса на шесте». То же с разбега в 2, 4, 6 шагов. Подъем ног и туловища махом в висе на канате или на кольцах. Упражнение на перекладине короткие махи, подъем ног к перекладине, подтягивания. Переход через планку высотой 80-100 см через стойку на кистях после кувырка назад.

3.2. Учебно-тренировочные группы

Для прыжковой подготовки целесообразно использовать различные многоскоки, прыжки с ноги на ногу, прыжки на прямых ногах, прыжки с отталкиванием одной стопой, скачки на одной ноге, отталкивания в беге через 1–3 беговых шага, прыжки через низкие барьеры, прыжки по ступеням лестницы. Также выполнять все упражнения, перечисленные выше с отягощением.

Специальная беговая подготовка прыгуна с шестом предусматривает: повышение абсолютной скорости бега; воспитание способности к многократному пробеганию коротких отрезков дистанции (длина разбега плюс 2-4 шага), формирование у прыгуна навыка быстрого, точного и стабильного разбега. Ускорения с шестом по 30м с дальнейшим пробеганием, бег по ритму с дальнейшим свободным отталкиванием.

На этом этапе возрастает (по сравнению с предыдущем этапом) роль специальной силовой подготовленности. Эффективными средствами будут: специально-подготовительные упражнения для воспитания абсолютной и взрывной силы рук и ног с применением штанги, гимнастической перекладины и брусьев. Используются упражнения на гимнастических снарядах, которые содержат в своем составе маховые движения, движения разгибания вверх, в стойку на руках и иные гимнастические упражнения, имеющие относительное сходство с соревновательными движениями. Также упражнения на различны специальных тренажерах.

Совершенствование навыка входу в вис и прыжка в целом на шесте. В прыжковую яму с песком входы в висе с полного разбега на более жестком шесте, так как песок немного упрощает и смягчает постановку шеста. Но основная часть прыжков в прыжковую яму для прыжков с шестом. Вход с не доходом с двух шагов, для ощущения дуги. Вход в вис и в отвал на шесте с 2,4, 6 и т.д. Так же можно использовать на разбеге дорожки под уклоном, амортизирующие дорожки. Совершенствование прыжку с шестом через резинку, через планку.

Комплекс упражнений на батуте для коррекции техники опорно-полетной фазы прыжка с шестом:

1. Простые прыжки вверх.

2. Повороты вокруг вертикальной оси на 180 и 360°

3. Кувырки вперед.

4. Кувырки назад.

5. Группировка в прыжке.

6. Сальто вперед

7. Сальто назад

8. Исходное положение стоя. Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Переход из стойки на руках на ноги через натянутую резинку.

5. Лежа на спине в группировке, руки за головой, держаться за поверхность батута. Разгибаясь, выйти в стойку и приземлиться на ноги за батутом.

6. Из положения стоя отталкивание и падение на спину в группировке, отталкиваясь спиной прыжок вверх с разгибанием и переходом через натянутую резинку.

7. Из положения лежа в группировке выполнять прыжки вверх ногами, разгибаясь и падая на спину. Выполнить упражнение несколько раз подряд.

Также важна съемка прыжков для разбора и анализа ошибок и просмотра кинограмм прыжков.

**IV Список литературы**

1. Ворон А.В. Техника прыжка с шестом и методика обучения с использование тренажерных устройств : учебно-методическое пособие/А.В. Ворон. – Минск, 2008.

2. Озолин Н. Г. Прыжок с шестом/ Н.Г. Озолин. – М., 1952.

3. Озолин Н.Г. Легкая атлетика / Прыжок с шестом / Н.Г.Озолин, В.М. Ягодин – М.: Физкультура и спорт, 1989.

4. Ягодин В.М. Взаимосвязь физической и технической подготовленности женщин в прыжке с шестом. Теория и практика физической культуры, 2006

5. Ягодин В.М. Прыжок с шестом. – М.: ФиС, 1978.

6. Ягодин В.М. Учебник тренера по легкой атлетике под общ. ред. Л.С. Хоменкова. М., «Физкультура и спорт», 1974.