

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа

Методические рекомендации

**Комплексы упражнений
для развития прыжковой техники
обучающихся**

Подготовил:

Коваль А.В.

Должность:

Тренер- преподаватель

Кв. категория: **первая**

Рассмотрено

На заседании Тренерского совета

Протокол от 21.09.2020 г. №1

ГО Карпинск, 2021 год

Аннотация

Задача методических рекомендаций - пропагандировать наиболее эффективные, рациональные варианты, образцы действий применительно к организации учебно – тренировочного процесса в МАОУ ДО ДЮСШ.

Данные методические рекомендации предназначены для тренеров – преподавателей, обучающихся и родителей детско-юношеской спортивной школы, в рамках реализации Общеобразовательной программы МАОУ ДО ДЮСШ. В них приведены комплексы упражнений для развития прыжковой техники тхэквондистов.

Цель работы - научное обоснование и внедрение в практику новых форм и средств подготовки, способствующих повышению эффективности учебного процесса юных спортсменов.

Цель составления методических рекомендаций: оказание методической помощи педагогам в подборе упражнений, направленных на развитие прыжковой техники обучающихся.

Ожидаемые результаты от использования данных методических рекомендаций:

- применение разработанных комплексов упражнений может стать основой для развития прыжковой техники, двигательной активности и физических качеств обучающихся;
- внедрение данных комплексов позволит повысить уровень мотивации к формированию здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;
- данный комплекс будет способствовать воспитанию настойчивости в достижении поставленных целей, самоорганизованности, дисциплинированности, совершенствованию спортивных достижений воспитанников.

Новизна и особенности методических рекомендаций:

Комплексы упражнений разработаны на основе исследований (наблюдение, эксперимент, тестирование), сгруппированы по степени сложности и доказанной эффективности применения.

Данные комплексы помогут в повышении спортивного мастерства не только обучающихся тхэквондо, но и других видов спорта.

Пояснительная записка

Спорт - часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложный процесс межчеловеческих отношений.

Спорт - это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся его физической и духовной необходимостью.

В нормативно – правовых документах отражена направленность на достижение следующих целей в области физической культуры и спорта, в т. ч. в детско - юношеском спорте:

1) оздоровительная – занятия спортом, физическими упражнениями и закаливание формируют своеобразный иммунитет к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя и курению;

2) воспитательная – спорт оказывает влияние на нравственное воспитание человека, формирование его культуры поведения и стиля жизни, без которых человек не может быть личностью и полноценным гражданином; спорт является самым эффективным средством перевоспитания «трудных подростков», предоставляя широкие возможности для реализации энергии, инициативы, творчества и физических способностей, для проявления лидерства и соперничества на здоровой основе;

3) социальная – формирование у занимающихся спортом высокой социальной активности; выработка таких качеств личности, как решительность, воля, целеустремленность и самообладание, невозможна без систематических занятий спортом;

4) патриотическая – спорт является мощным средством гражданского патриотического воспитания, без которого невозможно обеспечить ни безопасность страны, ни ее экономическое процветание;

5) экономическая – приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом будет способствовать укреплению здоровья граждан, снижению заболеваемости и сокращению расходов государства на оказание медицинской помощи и выплату пособий по временной нетрудоспособности.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей человека.

Развитие физических качеств – единый процесс. На начальном этапе развивая одно физическое качество, автоматически развиваются и другие. В дальнейшем упражнения, которые раньше вызвали развитие всех физических качеств, теперь

могут оказывать лишь тренирующее воздействие на некоторые из них. В то же время наивысшие показатели физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных. Вместе со становлением навыков постепенно и равномерно развиваются физические качества.

Прыгучесть представляет собой комплексное качество, в основе которого лежит сочетание силы и скорости мышечных сокращений при сохранении оптимальной амплитуды движений.

С педагогической точки зрения прыгучесть определяется как «... способность человека силой толчка ногами подбросить свое тело вверх». Прыгучесть имеет важное значение в достижении высоких спортивных результатов в ряде видов спорта.

Важным фактором, оказывающим большое влияние на степень развития прыгучести, должна быть упражняемость, в частности, на занятиях в спортивных секциях.

Можно рекомендовать три основных направления применения комплекса:

Первое (и главное) направление - это самостоятельная (вне графика учебных занятий) подготовка по теоретическому разделу образовательной программы с использованием печатных и электронных материалов. Причем работа с электронными материалами ориентирована, прежде всего, на применение домашних компьютеров. Контроль этой самостоятельной подготовки тренер - преподаватель организуют с помощью системы тестирования комплекса. Полученную оценку учитывают, наряду с оценкой контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, при выставлении оценки итоговой аттестации.

Второе направление самостоятельной работы с данным комплексом - это освоение основных физических упражнений. Это позволит им в дальнейшем более осмысленно применять физические упражнения на практических занятиях.

Третье направление - работа с обучающимися, временно освобожденными по состоянию здоровья от практических занятий. Для этой категории воспитанников учебная программа предусматривает индивидуальную работу (индивидуальные образовательные маршруты). Контроль за освоением комплекса в рамках самостоятельной деятельности проходит с использованием разнообразных Интернет-ресурсов. Тренер - преподаватель должен активно участвовать в учебном процессе на протяжении всего периода обучения.

Содержание методических рекомендаций.

Представлено в виде разнообразных комплексов упражнений (Приложение).

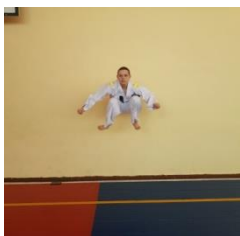
Комплексы упражнений для развития прыжковой техники обучающихся

Пояснение к комплексам упражнений: упражнения комплексов №1 и №2 выполняются в постоянной динамике (степ), отдых между упражнениями не предусмотрен

Комплекс упражнений №1

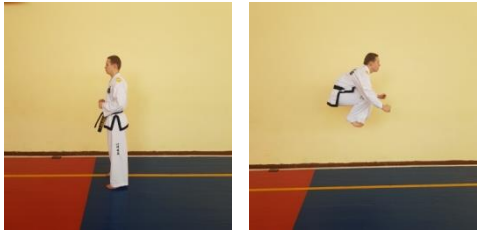
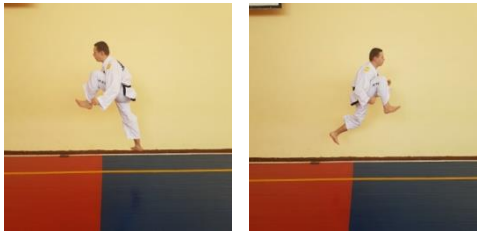
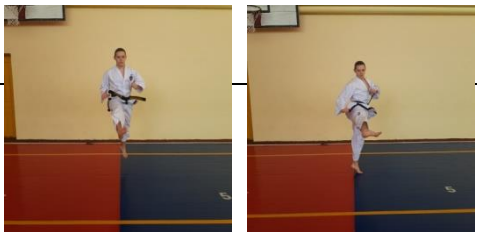
(Упражнения выполняются в динамике (степ), во фронтальном положении)

	Описание упражнения	Фото выполнения упражнения
1	Выпрыгивания вверх, правое/левое колено к соответствующему плечу	
2	Выпрыгивания вверх, правое/левое колено за соответствующее плечо	
3	Выпрыгивания вверх, подъем обеих ног к груди	
4	Выпрыгивания вверх, подъем обеих ног за плечи	

5	Выпрыгивания вверх, ноги врозь (положение стопы «Юп-чаги» и «Долио-чаги»)	
6	Выпрыгивания вверх, «прыжок ножницы»	
7	Выпрыгивания вверх, прямые ноги вперед (коснуться руками пальцев ног)	
8	Выпрыгивания вверх, поочередный подъем колена к плечам	
9	Выпрыгивания вверх, касания коленями плеч	
10	Выпрыгивания вверх, ноги врозь (коснуться руками пальцев ног)	

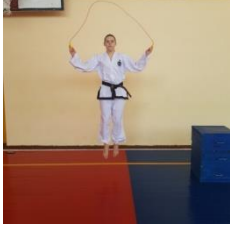
Комплекс упражнений №2

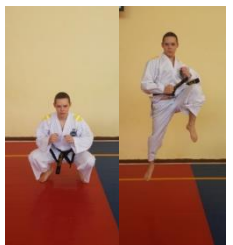
(Упражнения выполняются в динамике (степ), с попеременным изменением положения тела)

	Описание упражнения	Фото выполнения упражнения
1	Выпрыгивания вверх, разворот на 180 градусов с касанием коленями плеч	
2	Выпрыгивания вверх, разворот на 180 градусов, поочередный подъем коленей к плечам	
3	Выпрыгивания вверх, разворот на 360 градусов с изменением стороны разворота	
4	Выпрыгивания вверх, разворот на 180 градусов, «прыжок ножницы»	
5	Выпрыгивания вверх, разворот на 360 градусов с касанием коленями плеч	
6	В положении фазы заряда ударов «Юп-чаги», «Долио-чаги», «Двит-чаги» - выполнение перемещения по часовой и против часовой стрелки	
7	Выпрыгивания вверх, прыжок ножницы с резким изменением положения стопы под	

	удар «Юп-чаги» и переход во фронтальное положение.	
8	Выпрыгивания вверх, касания коленями плеч, разворот в прыжке на 180 градусов, прыжок вверх колени за плечи	
9	Выпрыгивания вверх, вход в фазу заряда ударов «Юп-чаги», «Долио-чаги», «Двит-чаги»	
10	Выпрыгивания вверх, разворот на 180 градусов, вход в фазу заряда ударов «Юп-чаги», «Долио-чаги», «Двит-чаги»	

Комплекс упражнений №3

	Описание упражнения	Фото выполнения упражнения
1	Прыжки на правой/левой ноге, подъем опорной ноги к плечу в прыжке	
2	Прыжки на правой/левой ноге, подъем опорной ноги за плечо в прыжке	
3	Прыжки на правой/левой ноге, подъем опорной ноги и вход в фазу заряда ударов «Юп-чаги», «Долио-чаги», «Двит-чаги» в прыжке	
4	Запрыгивания на тумбу с двух ног (высота тумбы изменяется с каждым подходом)	
5	Запрыгивания на тумбу с разных ног (высота тумбы изменяется с каждым подходом)	
6	Скоростные прыжки через скакалку в течение нескольких минут	

7	Выполнение прыжка на одной ноге из положения «присед»	
8	Выполнение скоростного бега на дистанции 30, 60 и 100 метров	

Комплексы упражнений разработал тренер - преподаватель Коваль А.В., черный пояс IV Дан, международный инструктор.

Список используемых источников и литературы

1. Составление методических пособий, разработок, рекомендаций. Правила оформления: Методические рекомендации / Е.В. Однолеткова, С.П. Гонта, И.Ю. Неверова. – Екатеринбург: ГА ПОУ Свердловской области «Екатеринбургский автомобильно-дорожный колледж», 2015г.
2. Бакулев С. Е., Павленко А. В., Чистяков В. А. Современное тхэквондо как комплексное единоборство // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-thekvondo-kak-kompleksnoe-edinoborstvo>.
3. Дорофеева, Г.А. Оценка спортивной подготовленности юных тхэквондистов различной квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013 - № 2 (96). - с. 44-49.
4. Дорофеева, Г.А. Техничко-тактические особенности соревновательных поединков юных тхэквондистов / Г.А. Дорофеева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2013. - № 2. - с. 246-250.
5. Ким А. А., Цилфидис Л. К. Тхэквондо как средство физического воспитания подрастающего поколения // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/thekvondo-kak-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-podrastayuschego-pokoleniya>.
6. Мавлеткулова А. С. Методика развития специальных физических качеств юношей в тхэквондо // Человек. Спорт. Медицина. 2006. №3 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-spetsialnyh-fizicheskikh-kachestv-yunoshey-v-thekvondo>.
7. Пашков И.Н. Роль сенсорных систем при развитии координационных способностей // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. - №1. - с.38 - 43.
8. Подпалько С.Л. Специальная силовая подготовка в тхэквондо. Методические рекомендации к программе по тхэквондо для СДЮШОР, ДЮСШ и спортивных клубов. - М.: АСТ, 2007. - 24 с.
9. Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо // Современные гуманитарные исследования. 2007. - №2. - с. 262-264.
10. Селезнев, И.А. Взаимосвязь показателей координационных способностей и специальных ударных двигательных действий у юных тхэквондистов / И.А. Селезнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 10 (92). - с. 140-143.
11. Селезнев, И.А. Обучение технико-тактическим действиям юных тхэквондистов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2013. - № 1 (5).- с. 28-34. .