



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
города Саров**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
« ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ».**



Подготовил:
Абакаров Александр Каранаевич
старший тренер-преподаватель
высшей категории по прыжкам на батуте

г.Саров
2015г.

С раннего возраста детей можно привлечь к веселой игре на батуте! Детские упражнения заключаются в том, чтобы делать высокие и красивые прыжки, болтая в полете руками и ногами в произвольном порядке. Можно совместить физическую нагрузку с другими интересными заданиями, счетом прыжков или отгадыванием загадок, и тогда тренировки на батуте надолго станут излюбленным развлечением ребенка! Благотворное влияние на физическое развитие ребенка выражается в том, что от прыжков у детей улучшается координация движений, укрепляется вестибулярный аппарат. Среди детских мини-батутов есть образцы с ручкой, специально чтобы ребенок имел опору. Вокруг детского батута обязательно должно быть защищенное пространство: сетка-ограждение; маты на поверхности земли или пола. Игровые батуты должны быть безопасны!

1. Общие указания

Если вы, наставник, сами способны показать фигуру, которой собираетесь научить ребят, вы произведете потрясающий эффект. Вы можете продемонстрировать им тот или иной навык и объяснить, как этим навыком можно овладеть. Но даже если вы не в состоянии выполнить какую-то фигуру сами, вы можете научить ей других, если знаете, как правильно подготовиться к выполнению этой фигуры и понимаете, какова техника ее выполнения.

Вот несколько простых советов, которые помогут вам научить других технике выполнения прыжков:

1. всегда начинайте занятие с обучения технике остановки;
2. старайтесь отмечать правильно выполненные элементы техники прыжка;
3. если возможно, покажите фигуру несколько раз;
4. объясните технику выполнения прыжка и выясните у группы, поняли ли они, что нужно делать;
5. начинайте с основных навыков и не усложняйте задание, пока эти основы не будут прочно закреплены;

6. дайте каждому возможность потренироваться, прежде чем переходить к следующей фигуре;
7. каждому из участников давайте примерно по одной минуте на прыжки

2. Определения основных понятий

1. Сетка батута - полотно, на котором выполняются прыжки.
2. Флип - полный оборот тела вокруг горизонтальной оси
3. Школа - аккуратное и уверенное выполнение фигуры или связки.
4. Основная стойка - положение прыгуна в центре сетки батута, ноги вместе, руки свободно опущены.
5. <Свечка> - положение, когда тело полностью вытянуто.
6. <Складной ножик> - положение, в котором ноги прямые, вместе, туловище согнуто в бедрах, корпус и руки прижаты к ногам.
7. Группировка - положение, при котором все тело собрано в плотный комок.
8. Перемещение - отклонение прыгуна от центра сетки батута.
9. <Клубок> - положение тела, при котором колени прижаты к груди, а руки к туловищу.

3. Связки

Прежде чем пытаться выполнять связки, следует отработать все фигуры по отдельности. Для изучения связки вы можете использовать методику <кирпичик к кирпичику>. Можно начать с первой фигуры, а затем добавить следующую, потом еще одну и т.д., либо начать с последней фигуры в связке, а затем изучить предыдущую и так далее в обратном порядке. Вы можете использовать один из этих методов или оба вместе. Еще раз потренируйтесь в выполнении сложных элементов, а затем потренируйте всю связку в целом.

4. Отдельные фигуры

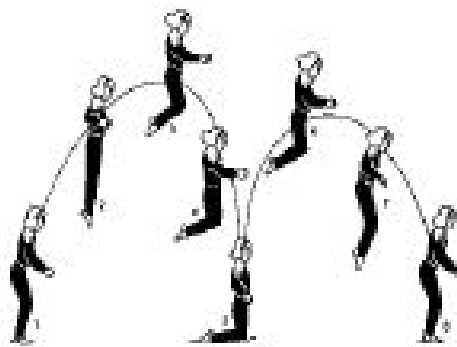
Ниже приведены фигуры в порядке возрастания сложности их выполнения - начиная с самых простых (и наиболее важных) и заканчивая самыми сложными. Мы советуем вам придерживаться именно такой последовательности. Выполнение всех данных фигур без остановки - нечто, к чему должен стремиться любой прыгун, желающий стать экспертом по прыжкам на батуте.

1) Остановка - самая важная фигура из всех, которые следует изучить. Она очень проста и может спасти вам жизнь, если вы окажетесь в опасной ситуации.

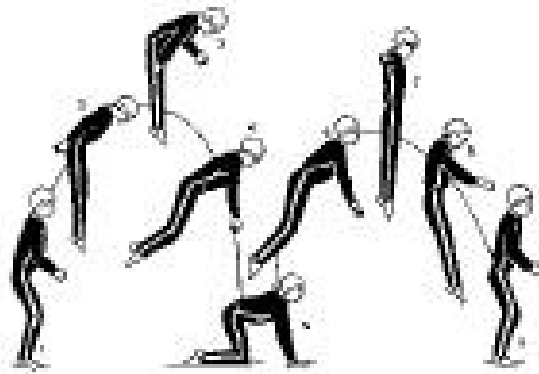
Приземляясь, нужно быстро согнуть ноги в коленях, чтобы погасить прыжок. Расставьте руки в стороны на случай потери равновесия.



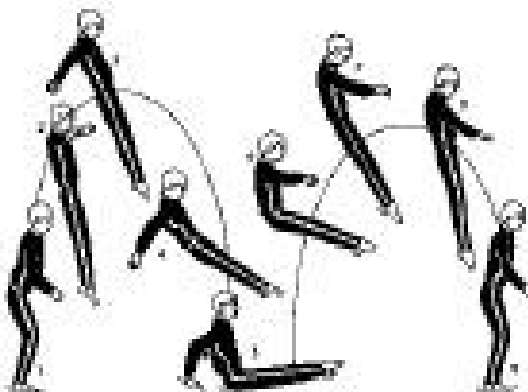
2) Прыжок на колени. Тренировку прыжка на колени следует начинать из положения <на коленях>. Обратите внимание, что нужно держать спину прямо и не садиться на пятки. Сначала попытайтесь выполнить прыжок на колени после невысокого прыжка на ноги. Чтобы взлететь выше, выполните мах руками.



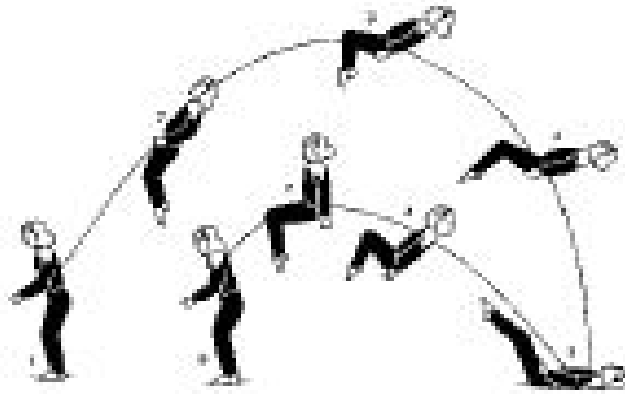
3) **Прыжок <по-собачьи>**. Этот легкий прыжок используется в качестве подготовки к более сложным фигурам. Следите за тем, чтобы ваш вес распределялся между ладонями и коленями равномерно.



4) **Прыжок-сед**. На рисунке вы можете видеть положение тела при выполнении этого прыжка. Держите руки вдоль туловища, чтобы не сгибать корпус. Ноги держите прямыми. Следите, чтобы ваши стопы не коснулись сетки батута раньше, чем ягодицы.



5) **Прыжок на спину**. Попробуйте из основной стойки совершить обеими ногами мах вперед и вверх и приземлиться на спину (спина выпрямлена от ягодиц до плеч). Подбородок прижимайте к груди. Сразу начинать выполнение этой фигуры с прыжка неразумно, поскольку можно по неопытности приземлиться на ягодицы, отчего голову по инерции забросит назад, что неприятно. Приземляться нужно на всю спину, с ногами, согнутыми в коленях под углом приблизительно 45° к сетке батута.

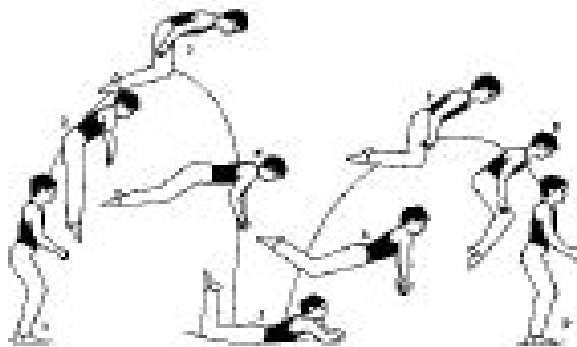


б) Прыжок на живот. Прежде чем попробовать выполнить прыжок на живот, потренируйтесь в прыжке <по-собачьи>. Лягте на сетку батута животом вниз, руки вперед, ноги вытянуты.

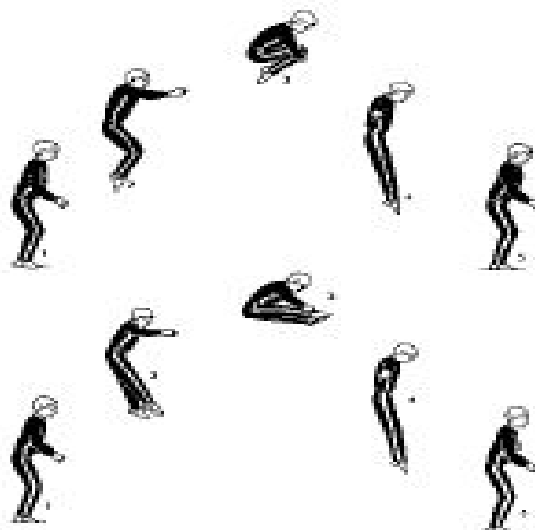
Теперь оттолкнитесь от сетки батута грудью, прогнувшись в спине. Это - положение, в которое вам следует приземлиться, причем все части вашего тела должны коснуться сетки батута одновременно. Теперь попробуйте выполнить прыжок на живот после прыжка <по-собачьи>. Старайтесь не перемещаться при этом вперед или назад. Следующий этап - попробовать исполнить эту фигуру вслед за прыжком на колени. Когда вы поднимитесь в воздух с колен, попытайтесь поднять ягодицы вверх, как бы делая прыжок <по-собачьи> прямо в воздухе.

Вытянитесь и приземлитесь плашмя.

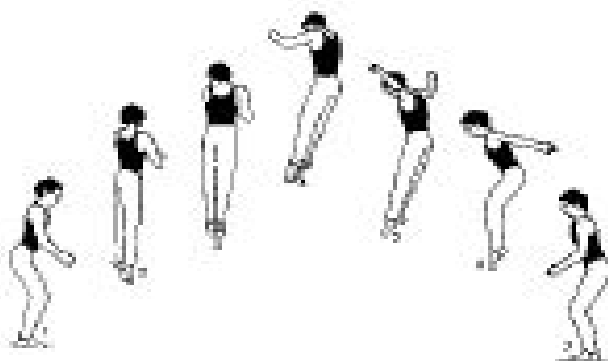
Помните о том, что нельзя перемещаться вперед. Теперь попробуйте выполнить эту фигуру из основной стойки, затем после низкого прыжка и т.д.



7) **Прыжки <клубком>, <в стремя> и <складной ножик>.** Эти три фигуры очень похожи. Прыгайте вертикально вверх, стараясь не отклоняться ни вперед, ни назад. При выполнении прыжка <клубком> поднимите колени и свернитесь в клубок, не касаясь колен. Не забудьте выпрямиться, чтобы приземлиться на ноги, опускаясь на батут. Во время выполнения прыжков <в стремя> и <складной ножик> нужно сосредоточиться на том, чтобы не наклоняться вперед после того, как вы коснулись носков ног. Заботьтесь о том, чтобы поднимать вверх ноги, а не пригибать вниз корпус. При прыжке <в стремя> ноги прямые, разведены в стороны, носки вытянуты. При прыжке <складной ножик> ноги прямые, вместе, носки вытянуты.

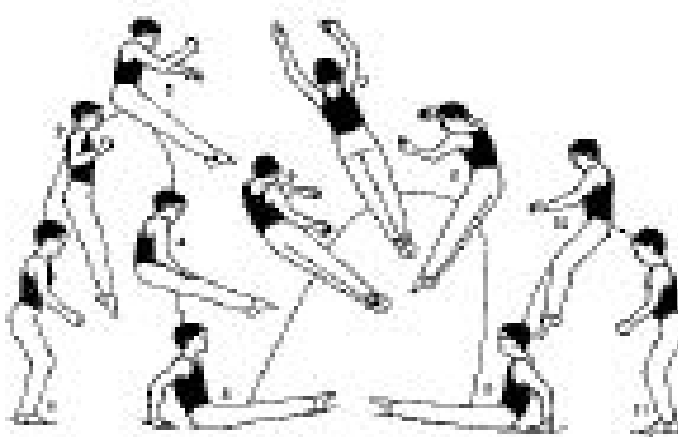


8) **Повороты.** Почти все повороты выполняются одинаково, прыгаете ли вы из основной стойки, со спины или с живота. Начиная поворот, руки развести в стороны. Охватывая одной рукой туловище, поворачивая голову и прижимая другую руку к корпусу, вы можете добиться очень быстрого вращения. Если вы совершаете поворот вправо, вам нужно охватить туловище левой рукой, так чтобы ладонь была на правой стороне живота. Теперь поверните голову вправо, чтобы видеть, куда вы поворачиваетесь, и прижмите другую руку к корпусу. Помните: после того как вы оторвались от сетки батута, ваши руки все время должны быть плотно прижаты к корпусу.



9) Вращение на ягодицах. Потренируйтесь в выполнении полуоборота из седа на ноги, сосредоточив свое внимание на том, чтобы руки были подняты над головой. Чтобы совершить вращение на ягодицах, вы должны после полуоборота поднять ступни вверх в тот самый момент, когда они уже готовы коснуться сетки батута. Не поднимайте их слишком рано и всегда держите ноги прямыми.

Следите за тем, чтобы во время полуоборота полностью выпрямиться: ноги вертикально вниз, руки над головой. Если вы согнетесь в бедрах слишком рано, вы не выполните фигуру, даже если вам удастся повернуться.



10) Прыжок со спины на живот. Когда вы вполне овладели прыжком на спину с возвратом в основную стойку, можете попробовать выполнить прыжок со спины на живот. Мах ногами должен быть более сильным, чтобы перевернуться на живот, не коснувшись ступнями сетки батута. Выполнив мах ногами, сгруппируйтесь. Это поможет вам вращаться быстрее. В первый раз приземлитесь <по-собачьи>, а затем можете вытягивать ноги назад, а руки - вперед, чтобы приземлиться на грудь.

11) Прыжок с живота на спину. Это - предыдущая фигура, выполненная в обратном порядке. Вам нужно оттолкнуться руками после прыжка на живот, чтобы начать вращаться назад. Затем нужно быстро сгруппироваться. Если повезет, вам удастся приземлиться на спину с первой попытки. Если нет, приземляйтесь на ягодицы. Чтобы фигура получилась, отталкивайтесь руками сильнее и плотнее группируйтесь.

12) Люлька (полуоборот со спины на спину). Начните с тренировки полуоборота со спины в основную стойку. Когда вы освоите эту фигуру, просто подтяните ноги после полуоборота и перевернитесь на спину.

13) Турновер. Главное различие между обычным прыжком на спину и турновером состоит в том, что нужно приземлиться на спину ближе к ягодицам. Прежде всего, выполните на сетке батута кувырок назад без прыжка. Для этого сгруппируйтесь и, упираясь руками в сетку батута на уровне головы, оттолкнитесь от сетки, чтобы перевернуться через голову. Затем сделайте кувырок назад с легким прыжком из полуприседа. Прыгайте с ног на нижнюю часть спины, а затем через голову (помогайте себе руками). Постепенно вставайте все выше и выше, до тех пор пока не сможете выполнить фигуру из основной стойки. Теперь можно начинать прыгать выше. Помните о том, чтобы, делая кувырок, оставаться в группировке.

Батут может стать самым захватывающим спортивным снарядом . Однако одновременно он является источником повышенной опасности. Соблюдайте

особую осторожность и тогда, когда прыгаете на батуте, и тогда, когда учите прыгать или страхуете других. На этом снаряде соблюдение техники безопасности имеет первостепенное значение. Следует неукоснительно соблюдать все правила пользования батутом.

Каждый, кто пренебрегает правилами, подвергает риску не только себя, но и окружающих. Просим вас обеспечить безопасность каждого участника!

Правила безопасности при прыжках на батуте

- Страхующие должны стоять на земле рядом с батутом и следить за тем, что происходит на батуте.
- Категорически запрещается стоять и сидеть на раме батута и страховочных матах.
- На батут можно залезать только босиком или в носках (лучше босиком). Сандалии и кроссовки запрещены!
- Спускаясь с батута, следует сначала прекратить прыжки, а затем спокойно сойти.
- На батуте не должно быть одновременно более одного человека, за исключением случаев, когда прыгун нуждается в помощи тренера-преподавателя.
- При прыжках всегда держитесь центра батута.
- Не прыгайте на мокром или загрязненном батуте.
- Готовясь к прыжкам, снимите часы и выньте все из карманов.
- На батуте недопустимо бессмысленное шутовство!

Правильная школа при прыжках на батуте.

- При приземлении держите ноги приблизительно на ширине плеч.
- Во время прыжков смотрите на край батута.
- Начинайте выполнять любые прыжки, стоя в центре батута.
- Находясь в воздухе, не сгибайте ноги и не разводите их в стороны.
- Находясь в воздухе, вытягивайте носки вниз.
- Поднимайте руки над головой, взлетая в воздух, и опускайте их вдоль корпуса, приземляясь.

Активный страхующий.

Это участник занятия по прыжкам на батуте, который обязан внимательно следить за прыгуном и всегда быть морально и физически готовым предотвратить травму, поймав или поддержав его, если он потеряет равновесие. Страхующий также предупреждает прыгуна, когда тот отклонился от центра батута и может потерять равновесие. Прыгун должен сообщить страхующему о тех фигурах, которые собирается выполнять, чтобы страхующий был заранее готов к возможным проблемам. Во время прыжков у батута должны постоянно дежурить не менее четырех активных страхующих.

