

Простейшие приспособления для развития прыгучести

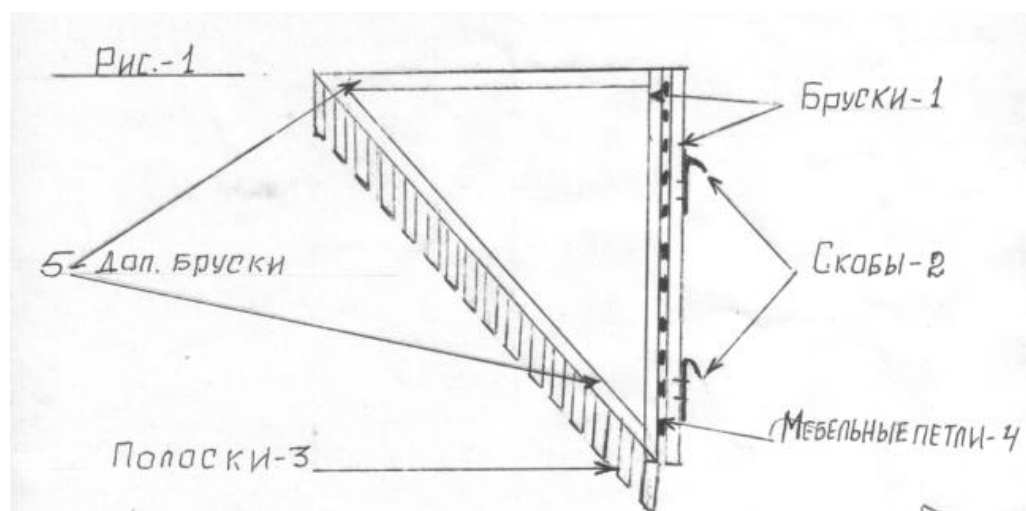
В современной школьной программе, кроме изучения навыков и умений, значительное количество времени урока отводится развитию двигательных качеств, таких как:

- 1) Беговой выносливости
- 2) Скорости
- 3) Ловкости
- 4) Прыгучести и т.д.

Успешному развитию прыгучести способствуют регулярность проводимых упражнений, оптимальность прыжковых нагрузок и наличие простейших приспособлений (тренажеров). В школьном спортивном зале целесообразно иметь набор таких приспособлений, которые бы в считанные минуты устанавливались и убирались, не мешая дальнейшему проведению урока.

Многолетний опыт работы в школе позволяет нам сделать некоторые выводы и дать советы по развитию двигательных качеств, используя для этого простейшие устройства.

Одним из таких устройств является **настенный тренажер (Рисунок 1)**



Настенный тренажер, состоит из двух основных деревянных брусков (на рис. №1) и двух дополнительных (на рис. №5) разных размеров. Два основных бруска размером 130 см соединены между собой мебельными петлями (на рис. №4), к одному из них прикреплены две скобы (на рис. №2), загнутые для навешивания на рейки гимнастической стенки, а к другому крепятся два бруска: один сверху, под прямым углом размером 130 см, другой снизу, под углом 45° и размером 180 см (на рис. №5). Вся эта конструкция образует прямоугольный треугольник. К длинной стороне (гипотенузе) крепятся полихлорвиниловые (можно использовать другой мягкий материал) полоски 4*25 см – предметные ориентиры. Они расположены через 5 см друг от друга и строго вертикально к полу (на рис. №3). На боковых стенках зала у нас установлены по одному тренажеру. Такое их расположение позволяет нам организовать занятия поточным способом, выполняя прыжки, двигаясь по кругу, или на одном занимаются девочки, на другом мальчики. Это значительно повышает двигательную плотность урока, дает хорошие результаты и поднимает эмоциональное состояние занимающихся.

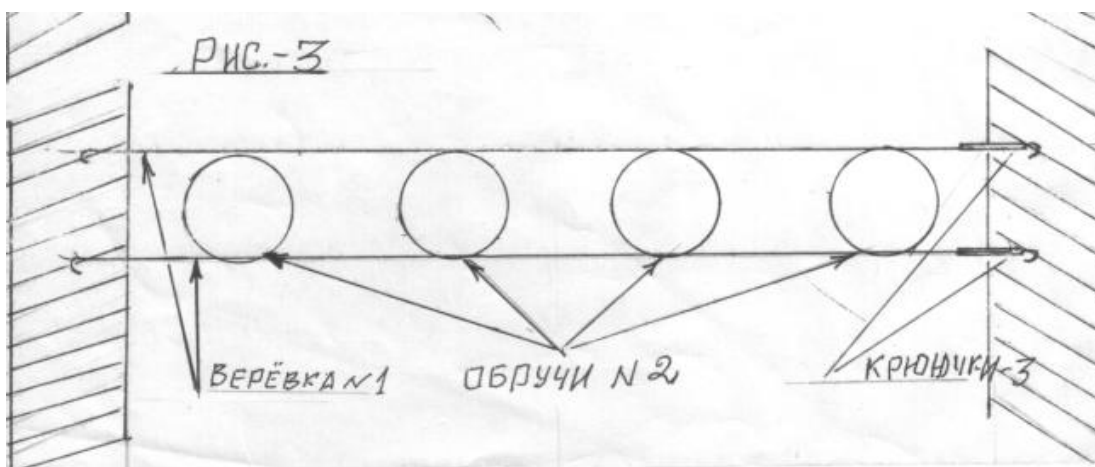
Другая разновидность тренажера представляет собой капроновый шнур, расположенный поперек спортивного зала между гимнастическими стенками (Рисунок 2).



На шнур длиной 12 метров в четырех местах подвешены шириной 8-10 см три полосы из полихлорвинила (всего 12 штук) (на рис. №3). На каждую из них краской нанесены цифры. Самая нижняя обозначена цифрой 3, средняя – 4 и верхняя – 5. На концах шнура прикреплены резиновые жгуты с крючками для зацепа за рейку стенки. Растянутый жгут придает тренажеру устойчивое горизонтальное положение. По сигналу начиная друг за другом ученики на максимальной скорости добегают до тренажера, толкаясь одной или двумя ногами и в прыжке рукой достают доступную им полосу (в высоту). Каждый ученик старается достать самую высокую полосу под №5, тем самым к толчку прилагает максимальное усилие, что ведет к успешному развитию силы ног. Прыжки выполняются потоком туда и обратно, что значительно повышает двигательную плотность урока. Наличие цифр на полосках позволяет учителю проводить прыжковые упражнения в соревновательной форме на более высоком эмоциональном уровне:

«Кто выше прыгнет», «Кто больше завоюет первых мест», «Кто в сумме наберет больше баллов», «Какая команда за несколько попыток наберет большее количество очков» и т.д.

Аналогичный тренажер отличается от предыдущего тем, что между двух параллельно натянутых капроновых веревок диаметром 8-10 мм вмонтированы четыре малых гимнастических обруча.



Расстояние между обручами около двух метров. На концах веревок с одной стороны прикреплены по одному металлическому крючку для зацепа за рейку гимнастической стенки (на рис. №3). На других концах крючки с резиновыми жгутами (амортизаторами). Для приведения тренажера в рабочее положение необходимо все концы (четыре) зацепить за

рейку стенки. Растянутые резиновые жгуты придают конструкции устойчивое горизонтальное положение (см. рис.3). Изменяя положение зацепов крючками за одну или за две рейки, изменяется расположение обручей. За одну рейку обручи устанавливаются горизонтально, за две вертикально.

Положение и высота обручей зависит от задач урока и возраста занимающихся. При расположении обручей «горизонтально» они с успехом используются как баскетбольные кольца. Наличие в тренажере горизонтально расположенных четырех колец на середине зала, значительно расширяет их применение на уроке физкультуры. Данное устройство позволяет отрабатывать технику броска, использовать как стимулятор прыгучести и проводить подводящие и подготовительные игры для баскетбола.

Кроме подвесных стимуляторов прыгучести мы с успехом применяем на уроках физкультуры стимуляторы, устанавливаемые на полу зала. К наиболее распространенным относятся **поролоновые кубы** (ориентиры) разных размеров: 60*30 см, 30*10 см и 20*6 см.

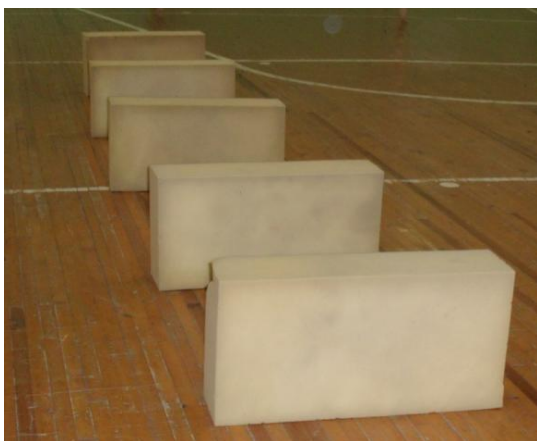


Рисунок 4

Данные тренажеры (ориентиры) ценные тем, что они менее травмоопасны, их легко и быстро устанавливают сами занимающиеся. Расставленные по залу линиями, они образуют полосы препятствий. Кроме того, большой набор поролоновых кубов дает возможность разнообразить их высоту и расстановку по залу. Для проведения урока с применением данных стимуляторов их необходимо расположить рядами по залу, и перед каждым рядом построить занимающихся в колонну по одному. В стандартных залах 12*24м оптимальное расположение стимуляторов в 2-3 ряда.

По сигналу учителя занимающиеся друг за другом приступают к выполнению задания. Закончив выполнять упражнение, по одному возвращаются на исходное положение и повторяют несколько раз задание. Выполняемые упражнения дают хороший результат, если их проводить в соревновательной форме или в форме эстафет.

Учитель физической культуры школы № 538
Кировского района
Санкт – петербурга
Девицкий Георгий Иванович

2013 год