



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

ФГБОУ ВО ПОВОЛЖСКАЯ ГАФКСИТ

**«ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ
НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА».**

Саяров Л.Р., студент гр. 51105

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Гибадуллин М.Р.

Казань 2017



Прыжки на лыжах с трамплина — зимний вид спорта, предполагающий полеты на лыжах на дальность. Прыжки на лыжах с трамплина характеризуются весьма сложной техникой, требующей от спортсмена смелости, быстроты, и совершенной координации движений.



Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать методику обучения и совершенствование техники прыжка на лыжах с трамплина.

Задачи:

1. Изучить особенности техники прыжков на лыжах с трамплина.
2. Разработать методику обучения и совершенствование техники прыжка на лыжах с трамплина.
3. Оценить эффективность разработанной методики, направленной на обучение и совершенствование техники прыжка на лыжах с трамплина.



Для более полного и последовательного анализа техники прыжков целесообразно разделить ее на следующие составные части:

- разгон
- толчок
- фаза полета
- приземление



Разгон – прыгун принимает стойку разгона, т.е. низкую посадку, увеличивая первоначальную скорость. Вес тела должен быть распределён на обе стопы, туловище и голова находится в естественном положении свободного видения стола отрыва.



Толчок – к моменту подхода к толчку голени нужно максимально больше подать вперед под наиболее острым углом, а туловище удерживать в горизонтальном положении по отношению к столу отрыва, и подать тело вперед.



Полет — удобным положением полета служит самочувствие самого прыгуна - это будет зависеть от расположения ОЦТ, от приспособляемости нервной системы. Чем больше прыгун разведет лыжи, тем благоприятнее будут аэродинамические условия в полете.



Приземление – подход к приземлению должен походить с максимальным выпрямлением ног и активным натяжением туловища, удерживая активный полет как можно дольше, а в последний момент сделать приземление «в разножку» уведя руки в стороны.



Если прыгун готов накопить всю информацию относительно желанной цели, а именно технически правильно выполненного прыжка, нужно использовать все нюансы восприятия:

- **Зрительные**
- **Акустические**
- **Осязательные**
- **Кинестетические**



Практика тренировки показывает, что именно юные прыгуны зачастую не могут справиться со своими мыслями из-за суеты на стартовой площадке и из-за стрессовой ситуации:

- Дефицит координационных: способностей
- Внешние условия
- Правильный анализ причин, чего недостает спортсмену при реализации, полученной им информации



Организация исследования

Главной задачей исследования будет, являться рассмотрение процесса обучения и совершенствование техники прыжка на лыжах с трамплина.

Будет проводиться подробный анализ психологической, педагогической и методической литературы.

Эксперимент будет проводиться в 2017-2018 году в МБОУ ДОД СДЮСШ “ОР” МО “ЛМП” РТТИП УДО в РТ г. Лениногорск.

В исследовании будут принимать участие 12 человек. Экспериментальная группа будет тренироваться 6 часов в неделю, в дневное время суток.

Исследование будет проводится учетом физиологических особенностей спортсменов.



Заключение

Достижение высокого уровня спортивных результатов в прыжках с трамплина - это плод кропотливой работы по комплексному развитию качеств, необходимых для хорошего прыгуна:

- правильно поставленная техника
- разностороннее физическое развитие
- совершенствования всех показателей здоровья
- высокий уровень мотивации, уверенность и др.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

