



«Студия Поповых»

ВЕБИНАР ДЛЯ ХОРЕОГРАФОВ

«Развитие прыгучести у детей
занимающихся:

- Профессионально балетом;
- Танцами в хореографическом коллективе;
- Сложнокоординационными видами спорта.»

Выполнила: Попова Лариса Сергеевна
Основатель «Студии Поповых»;
Магистр в области физической культуры и спорта;
Преподаватель гимнастики I квалификационной
категории «Академии танца Бориса Эйфмана».

Санкт-Петербург, 2020

Активация Windows
Чтобы активировать Window:
"Параметры".



«Студия Поповых»

I Понятие «Прыгучесть»

Прыгучесть — это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояния.



Активация Windows
Чтобы активировать Window:
"Параметры".



«Студия Поповых»

Различают силовые способности и их соединение с другими физическими способностями



Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".



«Студия Поповых»

Скоростно-силовые способности характеризуются непределёнными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых, наряду со значительной силой мышц, требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках и т.п.).



Активация Windows
Чтобы активировать Window:
"Параметры".



«Студия Поповых»

Скоростно-силовые способности

Быстрая сила

Быстрая сила характеризуется неопредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в «Параметры».



«Студия Поповых»

Взрывная сила

Стартовая сила

Характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.

Ускоряющая сила

Способность мышц к быстрой нарастанию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в «Параметры».



«Студия Поповых»

II Факторы

Физиологическая основа прыгучести -

Сила и быстрота мышечных сокращений, определяемые:

1. Уровнем показателей межмышечной и внутримышечной координации.
2. Величиной собственной реактивности мышц.



Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".



«Студия Поповых»

II Факторы

Прыгучесть зависит от -

- силы и скорости сокращения мышц нижних конечностей, туловища и верхнего плечевого пояса при оптимальной согласованности деятельности нервных центров.

Активация Windows
Чтобы активировать Window:
"Параметры".



«Студия Поповых»

II Факторы

Степень проявления прыгучести

— важная

характеристика физиологического состояния организма, так как ее показатели свидетельствуют об уровне функционирования сердечно-сосудистой, **дыхательной** и других физиологических систем, отражающих состояние здоровья.



Активация Windows
Чтобы активировать Window:
"Параметры".



«Студия Поповых»

II Факторы

Мышцы участвующие в движениях:

Вдох: диафрагма, наружные межреберные, лестничные мышцы, грудино-ключично-сосцевидная, большая грудная.

Выдох: диафрагма, внутренние межреберные мышцы, поперечная мышца живота, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, мышцы тазового дна, широчайшая м.спины, квадратная м.поясницы.



Рис. «Анатомия танца» Жаки Грин Хаас

Активация Windows
Чтобы активировать Window:
"Параметры".



«Студия Поповых»

II Факторы

Техника дыхания при выполнении прыжка

(Задание для обучения контроля дыхания)

Выполнить 8 прыжков из 1 позиции:

- На вдохе - 2 прыжка;
- На выдохе - 2 прыжка.

Вначале совершайте движения медленно и с полным контролем, особенно при приземлении.

Стопы держать в выворотном положении как в прыжке, так и при приземлении.



Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".



«Студия Поповых»

III Биомеханика прыжка

Прыжковое движение имеет:



Фазу активного отталкивания



Фазу полёта



Фазу амортизации

При амортизации центр тяжести направляется вниз - к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры и характер работы меняется на преодолевающий. Вместе с тем решающее значение приобретает не только рациональное соотношение силы и быстроты движений, но и определение точного момента их сочетания как в подготовительных действиях, так и в ведущем звене техники.

Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Подъем на полупальцы»

Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Прыжок на месте»

Активация Windows
Чтобы активировать Windo
"Параметры".



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Прыжок на одной ноге»

Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Выпрыгивание из полуприседа»

Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Выпрыгивание в группировку»



Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Прыжок с поворотом на 180
или 360 градусов»

Активация Windows
Чтобы активировать Window:
"Параметры".



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Прыжок в длину с места»

Активация Windows
Чтобы активировать Windows,
идите в «Параметры».



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Прыжок со сменой ног на возвышенность»

Активация Windows
Чтобы активировать Windows,
идите в «Параметры».



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Прыжок на возвышенность»

Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Прыжок на возвышенность с последующим выпрыгиванием (усложнение)»

Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Прыжки через скакалку»

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в «Параметры».



«Студия Поповых»

IV Упражнения для развития прыгучести



«Прыжок на возвышенность с последующим выпрыгиванием (усложнение)»

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в «Параметры».



«Студия Поповых»

*Специальные упражнения на развитие прыгучести для амплитудных прыжков



1.



2.



3.

«Прыжки с опорой на партнера»

Активация Windows
Чтобы активировать Windows:
"Параметры".



«Студия Поповых»

«ЗАМИНКА»

Упражнения на растяжку ахиллового сухожилия и укрепление икроножной мышцы



«Подъём
на
полупальцы
на
возвышенности»



Активация Windows
Чтобы активировать Windows:
"Параметры".



«Студия Поповых»

«ЗАМИНКА»

Упражнения на растяжку ахиллово сухожилия и укрепление икроножной мышцы

Укрепление икроножной мышцы



«Подъем на полупальцы стоя на полу с опорой на шведскую стенку – постановка пяток на пол»

Активация Windows
Чтобы активировать Window
"Параметры".