

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Куйбышевского района  
«Детско-юношеская спортивная школа»

**Методическая разработка**

«Развитие прыгучести как одной из основных физических способностей,  
необходимых при занятиях спортом»

**Разработала:**

тренер-преподаватель  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
по художественной гимнастике  
Чумова Е.Е.

Куйбышев

2020г.

## **Содержание**

Введение .....	3
1. Общая характеристика понятия «прыгучесть».....	4
2. Средства развития прыгучести.....	5
3. Методы развития прыгучести.....	6
3. Комплекс упражнений для развития прыгучести .....	7
Заключение.....	10
Список литературы.....	11

## **Введение**

Прыгучесть - очень важный момент во многих видах спорта. Чтобы научиться прыгать, надо прыгать, и с этим ничего поделать нельзя. Надо прыгать тысячи, десятки тысяч раз, но как уговорить ребенка проделывать много раз подряд одно и то же упражнение?

Многие авторы называют прыгучесть одной из важных качественных сторон двигательной деятельности. Так, В.П. Портнов подчеркивает, что у прыгунов в высоту главное внимание уделяется прыгучести. Б.А. Бураков считает, что прыгучесть для акробатов-прыгунов имеет наиболее важное значение. Это качество - довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено.

Ни одно двигательное качество не может быть изолировано от других. Например, штангисту для поднятия рекордного веса недостаточно даже значительного развития мышечной силы. Можно обладать большим потенциалом силовых качеств, но реализуются они лишь при наличии необходимого уровня развития подвижности, точности, гибкости и др., т.е. без соответствующего развития координационных не могут полностью реализоваться физические качества.

**Цель работы** – рассмотреть значение качества прыгучесть для различных видов легкой атлетики, методы и средства ее развития.

В соответствии с целью определены следующие **задачи**:

1. изучить и проанализировать литературу по данной теме;
2. рассмотреть характеристика прыгучести;
3. охарактеризовать средства и методы развития прыгучести;
4. разработать комплекс упражнений для развития прыгучести.

## **1. Общая характеристика понятия «прыгучесть»**

Термин «прыгучесть» принят в специальной литературе и практической работе тренеров и спортсменов практически всех специализаций.

В ходе исторического развития спорта и специальных исследований смысловое содержание этого понятия развивалось и уточнялось. Первые отечественные авторы, занимавшиеся вопросами прыжков (Б.А. Котов - 1917, А. Любимов - 1927), не раскрывают сущности понятия. Они относили прыгучесть к природным качествам. Впервые (вероятно), попытка раскрыть смысловое содержание прыгучести была сделана В.С. Клименко в 1939 г., который охарактеризовал прыгучесть, как сочетание силы и правильной координации всех усилий при отталкивании. Позднее прыгучесть определялась, как способность спортсмена сделать толчок быстро и сильно (например, Л.С. Хоменков, 1965 г.).

В то же время, например, Р.В. Жордочки и В.Д. Полищук считают, что прыгучесть это - способность спортсмена выполнять отталкивание со скоростью, которая обеспечивает подъем центра массы тела на определенную высоту. Ю.В. Верхушанский под прыгучестью понимает способность спортсмена путем отталкивания «подбросить общий центр тяжести своего тела на наибольшую высоту». А, по мнению Г.И.Ковальчука, прыгучесть является комплексным качеством двигательной деятельности, в основе которого лежит сочетание силы и скорости мышечных сокращений при сохранении оптимальной амплитуды движений.

А вот определение, к которому склоняются в современной литературе.

**Прыгучесть** - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний.

## **2. Средства развития прыгучести**

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами для развития прыгучести являются:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствование техники: приземления – схождение и спрыгивание с возвышения, отталкивания;
- пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы полетной фазы;
- прыжковых поз;
- прыжки в глубину;
- упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой (Беляев А.В., 2004).

Какими бы мы не обладали природными задатками, высокой прыгучести мы можем достичь лишь при тщательно продуманной и систематически осуществляющей тренировки.

### **3. Методы развития прыгучести**

Основным условием воспитания прыгучести при любой квалификации спортсмена является осуществление на всех этапах тренировок разносторонней строго специализированной физической подготовки (работа над такими физическими качествами как сила, быстрота, выносливость).

Все методы воспитания прыгучести должны способствовать развитию комплекса физических качеств, которые, в конечном счёте, содействовали бы возможности большему повышению мощности толчка, специальных двигательных навыков.

Основными методами развития прыгучести являются:

Метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности (Кциянский.).

Интервальный метод. Внешне схож с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

Игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последние времена нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы развития прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями: за счёт увеличения максимальной скорости; за счёт увеличения максимальной силы.

### 3. Комплекс упражнений для развития прыгучести

<b>№</b>	<b>Прыжки вверх.</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>
1	Лежа на спине, прямые ноги подняты вверх—вперед. На стопы партнер набрасывает мяч.	15-20 раз	носками стоп быстро отбить мяч вперед-вверх
2	Прыжки, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага.	15-20 раз	
3	Прыжки с поворотами.	10 раз	повороты на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup>
4	Прыжки в приседе.	15-20 раз	
5	Прыжки через гим. скамейку.	10 раз	на одной/двух ногах
6	Прыжки в длину.	6-8 раз	
7	Прыжки вверх и вниз по лестнице.	30 с.	на одной/двух ногах
8	Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол.	10 раз	
9	Спрыгивание с возвышения (10-20см) с последующим мгновенным отскоком вверх.	6-8 раз	на одной/двух ногах
10	Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол с дальнейшим прыжком.	6-8 раз	прыжок наверх/вперед

11	Прыжки на одной и двух ногах через скакалку.	по 30 с.	вперед/назад/ скрестные/двойные
12	Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях.	6-8 раз	
13	Прыжки на одной ноге в длину.	по 30 с.	правая/левая
14	Прыжки на одной ноге вверх.	по 30 с.	правая/левая
15	Прыжки с подтягиванием коленей к животу.	6-8 раз	
16	Прыжки из глубокого приседа.	6-8 раз	
17	Прыжки вперед назад с длинной прыжка не более 50 см.	30 с.	кто сделает больше прыжков за определенное время
18	Бег с высоким подниманием бедра.	1 м.	4*10 м
19	Прыжки на одной ноге в виде соревнования.	3 м.	эстафета
20	Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее.	10 раз	
21	Прыжки в лежащий на полу обруч.	1 м.	прыжки вперед/в центр/назад, вправо/в центр/влево
22	Прыжки с преодолением препятствий (мячи, скамейки и т.д.)	по 30 с.	одной/двух ногах

23	Присед на одной ноге «пистолетик».	6-8 раз	быстро подняться вверх
24	Смена положения ног в быстром темпе.	30 с.	встать на одну ногу, другую поставить на возвышение 15-20 см.
25	Стоя на пальцах на краю небольшого возвышения (или на рейке гим. стенки), поднимание и опускание пяток.	1 м.	одной/двух ногах

## **Заключение**

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в воспитании прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием.

Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта.

Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

Прыжок как физическое упражнение – баллистическое действие. В качестве снаряда выступает собственное тело человека. Результат прыжка зависит от веса (массы) тела, длины пути действия силы (следовательно, длины ног), предварительной инерции (скорости разбега), координации усилий (техники движений) и скорости отталкивания.

Прыгучесть может служить тестом для определения двигательной одаренности и двигательных возможностей (состояния) человека.

## **Список литературы**

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех //Теория и практика физической культуры, 1993, № 4, с. 21-26.
2. Бураков Б.А. Физическая подготовка акробатов-прыгунов: Учебное пособие для студентов, специализирующихся по акробатике и гимнастике. - М.: ГЦОЛИФК, 1980, с. 20-21.
3. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека //Теория и практика физической культуры, 1994, № 11-12, с. 24-32.
4. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (педагогические проблемы управления). - М.: ФиС, 1972. - 231 с.
5. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. - 495 с.
6. Ломейко В.Ф. Исследование прыгучести в связи с возрастом и занятиями физическими упражнениями: Автореф. канд. дис. Минск, 1967. - 25 с.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. - М.: ООО Фирма "Издательство АСТ", 1998. - 272 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
9. Портнов В.П. Прыжок в высоту. - М.: ФиС, 1987. - 80 с.
10. Попов В.Б. Прыжок в длину с разбега. - М.: ФиС, 1962. - 118 с.
11. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. - М.: ФиС, 1987. - 73 с.
12. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

13. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975. - 200 с.
14. Шубин М.С. Вариативность кинематической структуры последних шагов разбега и отталкивания квалифицированных прыгунов в высоту в условиях соревнования //Теория и практика физической культуры, 1999, № 3, с. 33.
15. Шульгатый А.П. Повышение эффективности движений в прыжках в длину на основе использования современных информационных технологий //Теория и практика физической культуры, 1999, № 3, с. 40-42.