

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа

Развитие физических качеств

Исполнитель: тренер-преподаватель
по баскетболу Мель Т.А.

Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств:

ЛОВКОСТЬ



Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания.
Прыгучесть - комплексное проявление силы мышц ног и способность их к быстрому сокращению.

Понятие прыгучести

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 высокоразвитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.).

Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

Методы воспитания прыгучести.

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

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 воспитания прыгучести являются:

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

Продолжительность интервалов отдыха определяется двумя физиологическими процессами:

изменением возбудимости ЦНС;

восстановлением показателей вегетативных функций, связанных с восстановлением дыхания оплатой кислородного долга).

Интервалы отдыха должны быть с одной стороны достаточно короткими, чтобы возбудимость ЦНС не успевала существенно снизиться, а с другой стороны достаточно длинными, чтобы более или менее полно восстановиться.

При применении повторно этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивает только в период утомления после каждого повторения. Повторный метод позволяет точно дозировать нагрузку, совершенствует опорно-мышечный аппарат,

воздействует на сердечнососудистую и дыхательную систему. При таком методе уровень прыгучести повышается на 29-30%.

Интервальный метод. Внешне сходен 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 последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания 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 и двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

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 этими 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 - сходение 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

Упражнения для развития прыгучести

Современные высокие спортивные результаты в прыжках в длину и в высоту способны показывать только спортсмены, отлично подготовленные, обладающие высоким уровнем прыгучести. Развитие прыгучести должно идти в специальном

направлении в соответствии со структурой и характером усилий в каждом виде прыжка.

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности спортсмена. Например, для новичков они не должны превышать 3–4% собственного веса, а для спортсменов-разрядников – 4–5%. Не рекомендуется использовать отягощения при прыжках через планку. Упражнения с ними дают в таком количестве, чтобы при прыжках не искажалась основная структура движения (они должны составлять не более 20–25% общего времени занятия).

Здесь приведены лишь некоторые упражнения для развития прыгучести – в зависимости от поставленной задачи их можно усложнить или облегчить. Количество этих упражнений во время тренировок увеличивается, а во время непосредственной подготовки к соревнованиям уменьшается.

Прыжковые упражнения без отягощения

Почти все общие и специальные прыжковые упражнения без отягощения могут (при достаточном уровне физической подготовленности учеников) применяться во всех возрастных группах.

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.
2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков.
3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.
4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.
5. Различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе.
6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.
7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 7–15 прыжков.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков.
9. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге – 2–3 серии по 20–30 прыжков на каждой ноге.

Специальные прыжковые упражнения без отягощения

1. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади, руки в положении замаха перед отталкиванием в прыжке в высоту. Выполняя маховое движение и отталкивание, «ударить» маховой ногой по мячу, подвешенному на высоте 130–160 см – 10–15 раз.

2. Выпрыгивая с шага вверх с одной ноги, достать головой, грудью или маховой ногой высоко расположенные предметы – 12–15 раз.
3. С разбега выпрыгивание вверх с последующим приземлением на толчковую ногу. Приземляться желательнее на стопку матов высотой от 40 до 80 см. Выполнить 8–10 раз.
4. Выпрыгивание «на взлет» с одного, трех и пяти шагов разбега. Приземление на толчковую ногу.
5. Выпрыгивание вверх с одного и трех шагов разбега «на взлет» с мягкого грунта (дорожка из матов, песок).
6. Прыжки через планку с прямого разбега «на взлет» с приземлением на толчковую ногу.

Прыжковые упражнения с отягощением

Упражнения с отягощениями рекомендуется использовать с 13–14 лет, а остальные – с 15–16 лет. Однако если физическое развитие и двигательная подготовленность детей находятся на высоком уровне, упражнения с отягощением можно давать на 1–2 года раньше.

1. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах – 3–4 серии по 8–10 прыжков. Вес груза (мешок с песком, гриф от штанги или специальный пояс) – не более 30–35 кг.
2. Медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх – 2–3 серии по 5–7 прыжков.
3. Подскоки на двух ногах с отягощением на плечах. Особое внимание обращать на работу стопы – 2–3 серии по 15–20 прыжков.
4. Подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада – 3–4 серии по 5–7 раз.
5. Подскоки через скакалку с отягощением на поясе.
6. Прыжки на двух ногах (гимнастическая скамейка между ногами) с гантелями в руках, спрыгивая со скамейки и напрыгивая на нее, – 2–3 серии по 8–10 прыжков.

Специальные прыжковые упражнения с отягощением

1. И.п. – маховая нога на возвышении, штанга (груз) на плечах. Подскоки на толчковой ноге – по 10–15 прыжков на каждой ноге.
 2. С одного шага разбега метание набивных мячей, цепляя их носком маховой ноги – по 10–15 раз каждой ногой.
 3. Серийные прыжки «на взлет» с одного и трех шагов разбега (на предплечьях обеих рук манжеты весом 1–3 кг). Основное внимание обращается на работу рук. Выполнить 12–15 попыток.
- Прыжки через препятствия

Чтобы достигнуть хороших показателей в прыжке, ученику необходимо развить наибольшую начальную скорость полета тела и направить ее под выгодным (оптимальным) углом к горизонту.

Наблюдения показали, что ученики плохо выталкиваются вверх, из-за чего траектория полета оказывается низкой. Часто это происходит не столько из-за недостатка физических сил, сколько из-за неумения выталкиваться точно вверх. При обучении этому движению целесообразно использовать ориентир – препятствие определенной высоты, устанавливаемое между бруском для толчка и местом приземления (примерно посередине). В момент прыжка в длину с разбега надо пролететь над препятствием. Это в значительной степени мобилизует ученика, заставляя отталкиваться не только в длину, но и в высоту.

Комплекс упражнений/мероприятий по развитию качества «прыгучесть»

3.1 Игры

1. Играющие делятся на две равные команды и по сигналу тренера прыжками на обеих ногах устремляются вперед. На пути каждого расставлены препятствия (малые барьеры или скамейки), которые участники обязаны преодолеть прыжками на обеих ногах. Обежав стойку, они возвращаются: первую половину обратного пути проходят прыжками на левой ноге, вторую на правой ноге.

Побеждает команда, которая пройдет путь быстрее.

2. Встречная эстафета со скакалкой. Игроки делятся на две команды. По сигналу тренера прыжками через скакалку на обеих ногах двое первых устремляются вперед. Достигнув команды стоящей напротив, они передают скакалку, после чего в эстафету вступают следующие. Побеждает команда, которая первой закончит прыжки и допустит меньше нарушений.

3. Игроки делятся на две (или несколько) равные команды. Первые номера выстраиваются на черте и по сигналу тренера выполняют прыжок в длину с места. Следующий игрок прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий, и так до последнего номера в команде.

Выигрывает команда, игроки которой окажутся дальше.

3.2 Комплексы упражнений

Комплекс I.

1. Легкий бег. 5-7 минут

2. Упражнения на гибкость и расслабление (шпагаты, мостики, махи, встряхивания). 20 минут

3. Висы на перекладине, свободно расслабив тело. 2 подхода по 20 секунд без отягощения и один - с небольшими гантелями, привязанными к ногам.

4. Прыжки, доставая до какого-нибудь высоко расположенного предмета. 60-70 раз. 2 серии по 10 прыжков, толкаясь двумя ногами, 2 по 10, толкаясь левой ногой, и 2 по 10 - правой ногой. (Отталкиваться надо изо всех сил. Если удастся легко допрыгнуть до намеченного предмета, нужно выбрать другой, расположенный еще выше.)

5. Во дворе подняться на небольшую горку, расслабиться и, набирая скорость, стремительно сбегать вниз. 3-4 раза.

6. Приседать, делать подскоки, наклоны, выталкивания со штангой небольшого веса или гирями. 10-12 раз.

7. Стараться плавать в бассейне 2-3 раза в неделю. При этом выполнять в воде различные потягивания. Например, максимально вытягивать руки и ноги при плавании брассом. Делать за день в полную силу не менее 200 прыжков.

Комплекс II.

Этот комплекс рекомендует заслуженный врач РСФСР А. Транквиллитати. Для его выполнения необходима гимнастическая стенка и гимнастическая доска. Длина доски и высота стенки в рост человека + руки, вытянутые вверх.

1. Встать правой ногой на 3-ю или 4-ю перекладину гимнастической стенки, держась за нее руками на уровне плеч. Присесть на правой ноге, одновременно отводя прямую левую ногу как можно дальше назад вверх. Упражнение выполняй по 6 раз, меняя ноги. Темп средний.

2. Встать лицом к гимнастической стенке. Руки опущены. Подняться на носки, одновременно вытягивая через стороны выпрямленные руки. Соединить тыльными поверхностями кисти над головой. Потянуться, вдохнуть. Повторить 3-4 раза.

3. Встать обеими ногами на 3-ю или 4-ю перекладину гимнастической стенки. Выпрямленными руками ухватиться за перекладину над головой и опустить ноги. Время выполнения вися от 15 секунд до одной минуты.

4. Повторить упражнение 2.

5. Лечь животом на гимнастическую доску, одним концом закрепленную на 3-й или 4-ой перекладине стенки, а другим - на табурете. Под себя подложить одеяло или коврик, хорошо скользящие по доске. Взяться руками за перекладину, на которой закреплена доска. Максимально разогнуть руки в плечевых и локтевых суставах, скользя туловищем по наклонной плоскости вниз. Потянуться. Затем, сгибая руки в локтевых и плечевых суставах, максимально подтянуться вверх.

Начать с 4 подтягиваний, постепенно довести количество подтягиваний до 20.

6. Повторить упражнение 2.

7. Лечь животом на гимнастическую доску, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны и соединить тыльной поверхностью кисти над головой. Вдох. Опустить прямые руки через стороны. Выдох. Повторить 3-4 раза.

8. Выполнять как упражнение 5, но, подтянувшись второй раз, ухватиться на одну перекладину выше. Затем разогнуть руки, скользя туловищем по доске вниз. Потянуться. Подтянувшись третий раз, сделать попытку ухватиться еще на одну перекладину выше. Всего 2-3 подтягивания.

9. Повторить еще раз упражнение 7.

Упражнения для развития разбега:

1. Бег на дистанцию до 1,5 км со средней интенсивностью.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с отягощением.
4. Рваный бег.
5. Бег с максимальным ускорением на 60-100м.

Упражнения для развития отталкивания:

1. Прыжок в яму с 1-2 шагов разбега.
2. Прыжки в яму с 10-12 шагов разбега.
3. Прыжки с ноги на ногу.

4. Выпрыгивания.
5. Прыжки с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития фазы полета

1. Прыжки с места с прогибанием.
2. Прыжки с пробеганием ямы.
3. Прыжки в яму с отталкиванием от амортизатора.
4. Упражнения на растягивание.
5. Прыжки в яму с разбега.

Упражнения для развития фазы приземления:

1. Прыжки с места в яму.
2. Прыжки с разбега в гимнастическую яму. Акцентируем внимание на постановку стоп при приземлении.
3. И.п. сидя на полу. Наклоны вперед с захватом носка стопы.
4. Прыжки на месте.
5. Многоскоки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПРЫЖКОВ.

- На тренировках после кросса и гимнастики прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 5-7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств - быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствование техники игры. Прыжки выполняются толчками 2 ног, приземление на заряженную стопу. Затрата времени на отталкивание от пола - минимальная.
- То же, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед - назад на расстояние нормального шага - "маятник".
- Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.
- Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед - назад.
- Толчки боком, спиной, грудью, выполняемые 2 игроками примерно одного роста и веса.
- Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.
- То же, но при прыжках в длину, тройном прыжке.
- Прыжки с уступающе - преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.
- Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча вперед - назад, лицом, боком.
- Прыжки с гирями, гантелями, "блинами". Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков.
- Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.

- Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой 50 см толчком голеностопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд.
- Серийные прыжки - "ножницы" с ведением 1 или 2 мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны.
- Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача - делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнований: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.
- Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с.
- Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметке на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.

БЛОК упражнений на лестнице

Разминка

- Прыжки на двух ногах на каждую ступень (1 пролет)
- Прыжки на двух ногах через одну ступень (1 пролет)
- Прыжки на одной ноге на каждую ступень (1 пролет с каждой ноги)

Общая часть

- Прыжки на одной ноге через одну ступень (1 пролет с каждой ноги)
- Прыжки на одной ноге боком на каждую ступень (1 пролет с каждой ноги)

Нагрузка

- Прыжок на двух ногах через ступень, спрыгивание на одну ступень вниз (2 пролета)
- Запрыгивание и спрыгивание на одной ноге на одну ступень (15-20 раз с каждой ноги)

Примечание: Акцент должен быть при запрыгивании на ступень. Т.е. Запрыгнув на ступень, вы можете сделать секундную паузу, после спрыгивания вниз необходимо сразу же оттолкнуться вверх.

Восстанавливающая часть

- Прыжки на двух прямых ногах (колени держать разогнутыми) 5 прямых по 10 подпрыжек
- Растяжка

БЛОК прыжков по прямой

Примечание: Прыжки совершаются с поджиманием толчковой ноги под себя.

- 1 прямая равна 10 подпрыжкам

Общая часть

- Подпрыжки на двух ногах – 2 прямые

Нагрузка

- Подпрыжки на одной ноге: нога меняется каждую прямую. Каждая третья прямая - подпрыжки на двух прямых ногах (колени держать разогнутыми) – 3 серии

Восстанавливающая часть

- Спрыгивания со скамейки (с двух ног на две ноги) с последующими двумя подпрыжками
- Растяжка

БЛОК ускорений

- 5 прямых по 100 метров (возвращаться к месту старта трусцой)

БЛОК приседаний

Нагрузка

- Приседания на двух ногах в полуприсед с утяжелением (свой вес). После каждого подхода - спрыгивания со скамейки (с двух ног на две ноги), далее подпрыжки на прямых ногах (5 штук) – 3 серии.

Примечание: первый подход – 10 приседаний, второй подход – 8 приседаний, третий подход – 5 приседаний. По мере возможности количество приседаний должно равномерно увеличиваться.

Восстанавливающая часть

- Ускорения – 10 раз. Примечание: в горку – 10 метров, по прямой 15-20 метров
- Растяжка

БЛОК ускорений

- 20 прямых по 30 метров (возвращаться к месту старта пешком)
- Растяжка

Упражнения на развитие прыгучести

- заскоки на скамейку
- соскоки со скамьи
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
- многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.
- упражнения со скакалкой

Упражнения на развитие прыгучести

- Из стойки на носках на нижней рейке шведской стенки, сгибание и разгибание в голеностопном суставе с максимальной амплитудой, в исходном положении (и.п.) – носки вместе, носки врозь, внутрь. Выполнять 15 раз в каждом и.п.
- Из стойки боком к гимнастической скамейке вскок на скамейку и соскок в сторону (ноги стараться не сгибать ноги во время прыжка). Выполнять 20 раз
- Тоже упражнение, но перепрыгивать скамейку можно с между скоками (ноги стараться не сгибать ноги во время прыжка). Выполнить 15 раз

- Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Повторять 20 раз на каждой ноге.
- Прыжки через скакалку с двойным вращением на количество за 10 секунд. Повторять 5 раз.

Упражнение для мышц брюшного пресса

- Из седа на повышенной опоре (гимнастической скамейки), руки на пояс, ноги закреплены. Наклон назад до горизонтального положения и возвращения обратно в сед. Повторять 40 раз.
- Из положения лёжа на спине, руки вверх и закрепить – хват за рейку, поднимание прямых ног до касания носками за головой. Повторить 20 раз.
- Из положения лёжа на спине, руки вверх, сесть в группировку и возвратиться в и.п. Выполнять с максимальной быстротой 20 раз.

Упражнения для мышц разгибательной спины

- Из положения лёжа на бёдрах лицом вниз на повышенной опоре, руки за пояс, ноги закреплены. Поднимание туловища выше горизонтального положения и возвращение в и.п. - 20 раз.
- Из положения лёжа на животе на повышенной опоре, руки закреплены, поднимание ног выше горизонтального положения и возвращение в и.п. – 20 раз.

Упражнение на расслабление

- Стоя руки вверх, поочерёдное расслабление мышц сверху вниз: кистей, рук, плечей и туловища и возвращение в и.п.
- Стоя «потряхивание» рук и поочерёдно, ног.
- Из и.п. лёжа на полу на спине, поднять ноги, поочерёдное расслабление и возвращение в и.п.

Упражнения для развития гибкости

- Стоя спиной к опоре, опираясь на неё руками, одна нога поднята вперёд (максимально) и закрепление вверху за рейку, можно закрепить резиной или скакалкой. Пружинящее растягивание в шпагат (движения таза вперёд). Повторять 25 раз с каждой ногой.
- Стоя спиной к опоре и опираясь руками спереди на стул, поднять левую ногу в шпагат назад и закрепить резиной. Махи левой ногой от шпагата и больше. Повторять 25 раз каждой ногой.
- На гибкость в лопатках. Стоя лицом к шведской стенке, выполнить стойку на руках и зацепиться согнутыми ногами за рейку. Затем ноги постараться выпрямить и опустить параллельно полу. Пружинящие отведения плеч от опоры по направлению от стенки. Выполнять 15 раз.

Упражнения на равновесия

- Из и.п. быстрые повороты головы направо и налево, стоять на полупальцах. Выполнять 20 раз.
- Из стойки руки в сторону подняться на носок одной, другую ногу поднять назад на 45° и держать 10 секунд. Повторить на каждую ногу по 10 раз.

- Из стойки, голова закинута назад выполнять 10 поворотов в этом положении на 360° за 20 сек, затем выпрямиться и стоять 3 секунды.

Упражнения на развитие прыгучести

- заскоки на скамейку
- соскоки со скамьи
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
- многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.
- упражнения со скакалкой

В методической литературе слабо освещен вопрос о методике **прыжковой подготовки**. Специальное экспериментальное исследование дало мне возможность рекомендовать следующие методы подготовки на развитие прыгучести.

1. Средства и методы развития прыгучести применяются в два этапа. Период начальной подготовки начинается в 9-10 лет и продолжается 2-3 года. На подготовительном этапе используются в основном средства общепрыжковой подготовки.

В программу занятий входят преимущественно прыжковые упражнения скоростного и скоростно-силового характера, способствующие воспитанию быстроты мышечных сокращений при достаточно высокой степени напряжения мышц. Кроме того, учитывая специфику отталкивания в прыжке, для этого подбираются упражнения, сходные по структуре и характеру нервно-мышечных напряжений с отталкиванием в данном виде спорта. Комплекс состоит в основном из упражнений, выполняемых в смешанном мышечном режиме. Причем переключение с уступающего режима на преодолевающий должно происходить в максимально короткое время. Таким требованиям наилучшим образом отвечает выпрыгивание вверх после предварительного прыжка в глубину.

Использование этих упражнений в различных вариантах дает положительный эффект. По достижении необходимого уровня прыгучести следует переходить ко второму этапу – этапу специальной прыжковой подготовки, продолжающемуся несколько лет. На этом этапе упражнения носят более выраженный специальный характер, приближаясь по структуре к основному движению, выполняются они на упругой опоре. В ходе тренировок выполняются также серии прыжков на мостике с дополнительной опорой руками, выпрыгивание вверх после прыжка в глубину с приземлением на мост.

Примерный комплекс упражнений на развитие прыгучести в 10-11-летнем возрасте

I этап – общепрыжковая подготовка

1. Выпрыгивание из глубокого приседа (сериями) 4 раза по три повторения.
2. Прыжки на правой и левой ногах с подгибанием (тип «блоха») сериями (6-8 прыжков) по 2 серии на каждой ноге.
3. Прыжки в приседе сериями – 4х3.
4. Прыжки на одной ноге (другая – на возвышении) сериями – 8х4.

5. Прыжки в глубину с высоты 40 см и последующий быстрый отскок вверх.
6. Прыжки толчком двух ног с последующим их сгибанием и подтягиванием к груди с продвижением вперед – 8х2.
7. Бег с ускорением – 3х15 м.

II этап – специальная прыжковая подготовка

1. Спрыгивание с высоты 40 см. и отскоком вверх (максимально быстрое выпрыгивание с небольшим углом сгибания ног в коленных суставах) 4х3.
2. Серии прыжков на мостике с дополнительной опорой руками (при этом особое внимание я обращаю на технику выполнения отталкивания и достаточную высоту взлета) 8х4.
3. Прыжки в высоту на 40 см. на мост с последующим выполнением серии прыжков на нем – 4х4.

Прыжковая подготовка на специальном этапе, как и на этапе начальной подготовки, разделяются на общую и специальную.

Приводим для примера упражнения, рекомендуемые для выработки способности группы мышц, принимающих участие в прыжке, быстро сокращаться и расслабляться.

1. Приседание на двух ногах в различном темпе.
2. Приседание на одной ноге.
3. В положении лежа на животе с согнутыми ногами (ногой) разгибание ног (ноги) с сопротивлением партнера или с помощью амортизатора.
4. Сидя спиной к гимнастической стенке (или лежа на спине), разгибать ноги с использованием амортизатора.
5. Стоя на нижней рейке лицом к гимнастической стенке, подниматься и опускаться на носках в различном темпе и с различным положением стоп (стопы параллельны; носки разведены; носки соединены, а потом разведены).
6. То же, но поднимание и опускание на носке одной ноги.
7. Сидя на полу спиной к гимнастической стенке (хват за рейку над головой) – разгибание ног в тазобедренных суставах (поднимание туловища).
8. При упоре лежа сзади на руках или предплечьях (партнер надавливает на туловище в области живота) гимнаст должен удерживать прямое положение туловища.
9. Различные упражнения для укрепления брюшного пресса.

В последнее время в физической подготовке школьников и спортсменов, особенностаршего возраста, все больше используются упражнения с отягощениями.

В большей степени это относится к работе над развитием мышц плечевого пояса, мышц брюшного пресса, спины и прыжковой силы.

В работе со спортсменами старшего возраста можно рекомендовать выполнение упражнений со штангой в период общей прыжковой подготовки:

- приседания со штангой;
- выпрыгивание из приседа;
- поднимание на носки.

Применение упражнений с отягощениями должно носить строго индивидуальный характер, объем и интенсивность их должны соответствовать возрасту и уровню физической подготовленности занимающихся.

Привожу примерные комплексы упражнений на развитие прыгучести у занимающихся в возрасте 13-15 лет.

I комплекс

1. Прыжки на двух ногах попеременно с преимущественной работой стоп.
2. Прыжки в приседе – 4х3.
3. Прыжки на одной ноге (другая – на возвышении) сериями – 8х4.
4. Прыжки вверх из приседа в присед 8х4.
5. Серии прыжков на одной ноге с подгибанием (типа «блоха») – 8х4.
6. Прыжки с продвижением вперед со сгибанием коленей вверх, к груди – 8х2.
7. Приседание на одной ноге, другая – впереди (в пистолете) 4х2 на каждой ноге.
8. Бег с ускорениями, семенящий бег.

II комплекс

1. Серии прыжков на мостике с дополнительной опорой руками – 8х4;
2. Спрыгивание с высоты 50 см и серии прыжков на мостике – 4х4;
3. Спрыгивание с высоты 5 см и максимально высокий отскок вверх (4-6 раз);
4. Серия прыжков на двух ногах, поднимая колени высоко к груди – 6х3;
5. Серия прыжков на одной ноге с подгибанием – 8х4;
6. Прыжки из приседа – 4х4;
7. Прыжки с одной на опоре – 8х4;
8. Приседание на одной ноге в «пистолете» – 4х4. То же – на другой;
9. Сгибание и разгибание бедра лежа на спине с сопротивлением партнера – 4х4;
10. Сгибание и разгибание голени лежа на груди с сопротивлением партнера – 4х4. ___

Тесты, определяющие качество «прыгучесть», нормативные критерии их оценки

В практике работы школьных учителей физической культуры и тренеров уровень развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

- выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;
- прыжок в длину с места;
- выпрыгивание вверх из основной стойки.

Однако по показателям объективности результатов, лучшим является прыжок вверх из упора присев со свободным движением рук. В практике работы с детьми и подростками чаще применяется прыжок из основной стойки, как более простой и удобный.

Для подготовки спортсменов в видах спорта, где прыгучесть - одно из ведущих качеств, мы предлагаем ряд тестов, использование которых в совокупности обеспечит получение информативных данных.

ТЕСТ 1 - измерение высоты выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой.

На пролет гимнастической стенки крепится бумажная лента с разметкой от основания (0 см) до верхней точки (250 см) с точностью до 1 см.

Занимающийся становится боком к разметке в основной стойке и по сигналу учителя выполняет прыжок. Оценивается высота выпрыгивания.

ТЕСТ 2 - измерение высоты выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой с касанием рукой разметки.

Стоя боком к разметке, прикрепленной к пролету гимнастической стенки, испытуемый делает шаг вперед и выполняет прыжок вверх с сильным взмахом руками, касаясь разметки пальцами. Оценивается высота выпрыгивания.

ТЕСТ 3 - измерение дальности прыжка в длину с места толчком двумя ногами со взмахом руками.

На полу вдоль границы баскетбольной площадки крепится бумажная (или из плотной ткани) лента длиной 300 м с разметкой через каждый сантиметр.

Занимающийся становится у начала разметки и по команде учителя выполняет прыжок вперед толчком двумя ногами со взмахом руками. Дальность выпрыгивания оценивается с точностью до 1 см.

ТЕСТ 4 - измерение высоты выпрыгивания из приседа на одной ноге со взмахом руками. В спортивной практике многие прыжковые упражнения: прыжок в высоту, в длину, с шестом, тройной и другие - выполняются толчком одной, более сильной, ногой. Поэтому выпрыгивание вверх из приседа на одной ноге - информативный тест для определения прыгучести.

Напротив пролета гимнастической стенки с разметкой по сигналу тренера занимающийся приседает на одной ноге и выполняет прыжок вверх со взмахом руками. Оценивается высота выпрыгивания.

ТЕСТ 5 - измерение высоты выпрыгивания вверх после прыжка в глубину.

Перемещение тела вверх после прыжка в глубину - достаточно сильный раздражитель нервно-мышечного аппарата, предъявляющий большие требования не только к силовым и скоростным возможностям спортсмена, но и к координационным. Поэтому данный тест используется для определения уровня прыгучести квалифицированных спортсменов.

Перпендикулярно гимнастической стенке на расстоянии 1 м от пролета с разметкой ставится скамейка. По сигналу тренера спортсмен, спрыгнув со скамейки, выполняет прыжок вверх толчком двумя ногами со взмахом руками. Оценивается высота выпрыгивания.