Развитие прыгучести в спортивной аэробике

Моторнова Н.Н.

Прыгучесть – это комплексное качество, основу которого составляет сила и быстрота мышечных сокращений с оптимальной амплитудой движений. Обратиться к вопросу развития прыгучести стало важным в связи с необходимостью дальнейшего роста спортивных результатов. Прыгучесть - общепринятое понятие во многих видах спорта. Ее развитие необходимо для выполнения элементов группы С в спортивной аэробике. Прыгучесть бывает в разных формах двигательного выражения. В основе прыгучести лежит так называемая «взрывная сила», то есть способность к мгновенным нервно-мышечным усилиям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обусловливается скоростью мышечного сокращения. Чем концентрированнее во времени мышечные напряжения, тем большее ускорение сообщается массе тела и тем большее расстояние может преодолеть прыгун.

В то же время прыжковые упражнения нельзя отнести к чисто скоростным, потому что большую роль в них играют и напряжения. Прыжки являются типичными скоростно-силовыми движениями, в которых сила стремится к максимуму за счет возрастания ускорения, сообщаемого массе постоянной величины, то есть массе тела.

Основными средствами развития прыгучести являются скоростно-силовые упражнения с преимущественным воздействием их на мышцы ног и туловища. Важным элементом в методике развития прыгучести является обучение технике отталкивания и совершенствование координации движений в фазе полета и в момент приземления.

В качестве специальных упражнений для развития прыгучести можно рекомендовать следующие:

- прыжки на одной ноге и на двух ногах (руки на поясе и с движением руками) на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. То же, но с подтягиванием к груди одного колена или двух коленей. Прыжки на одной ноге с махом другой ногой.

- различные сочетания прыжков через короткую и длинную скакалку.

-прыжки из глубокого приседа, резко выпрямляя ноги, с возвращением в исходное положение (с 13–14 лет).

-прыжки на одной ноге и на двух ногах с отягощением на месте и с продвижением (вес отягощения: для девочек 13–14 лет –- до 10% веса тела; для мальчиков 13–14 лет и девушек – до 15%; для юношей – до 20%).

-темповые прыжки на одной ноге и на двух ногах через препятствия (гимнастические скамейки, веревочки, гимнастические палки, набивные мячи).

-прыжки по отметкам, нанесенным на разном расстоянии друг от друга.

-прыжки через небольшие препятствия с выпрямлением ног в фазе полета.

-прыжки в длину с места; с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» (с 13–14 лет); тройной прыжок с места; тройной прыжок с разбега (мальчики с 13–14 лет).

-прыжки в высоту способами «перешагивание» (толчком правой и левой ногой), «перекидной».

-прыжки на возвышение (несколько положенных друг на друга гимнастических матов, плинт, козел, конь, гимнастический стол) с места и с разбега.

-прыжки с высоты на мягкость приземления (с коня, козла, гимнастической стенки и т. п.). То же, но с последующим быстрым отталкиванием.

-многократное повторение (в темпе) вскоков на возвышение и соскоков.

-прыжки вверх с места и с разбега с доставанием подвешенного ориентира (мяч, кольцо, баскетбольный щит и т. п.), отталкиваясь одной ногой и двумя ногами.

-бег и прыжки (на одной ноге и на двух ногах) по лестнице вверх и вниз.