

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
городского округа Самара  
"Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского  
резерва №5"

## **Методическая разработка**

**"Техника прыжков в художественной гимнастике"**

**Подготовила**  
тренер-преподаватель  
по художественной гимнастике  
Кан С.Ю.

г. Самара  
2018 г.

## **Содержание**

1. Введение
2. Общие особенности техники прыжков в художественной гимнастике
3. Принципы прыжковой подготовленности гимнасток
4. Развитие прыгучести
5. Прыжки через скакалку
6. Прыжки через обруч
7. Литература

## **1. Введение**

Прыжки в художественной гимнастике являются одним из важнейших и используемых элементов как в разминке, так и при исполнении упражнений.

Упражнения в современной художественной гимнастике представляют собой сложнейшие композиции разнохарактерных движений: переворотов, равновесий, наклонов, волн, танцевальных шагов, поворотов, вращений.

Среди них различные виды прыжков составляют до 30%. Сочетание их с другими элементами весьма специфично. Между тем, практически всегда в целом эффективность упражнения связана с высотой и дальностью прыжков.

Эти последние признаки, оцениваемые чисто визуально, проявляются в прямой зависимости от специальных качеств спортсменки - скоростной силы ног («прыгучести») и умения реализовать ее в технике конкретного прыжка.

Прыжки развивают координацию движений, быстроту, выносливость. Укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Они прочно вошли в тренировочные программы таких направлений спорта как бокс, многие виды единоборств, футболистов, гимнастики и прочих видов спорта, где важна выносливость.

## **2. Общие особенности техники прыжков в художественной гимнастике**

Подпрыгивания и прыжки являются по своей динамической структуре дальнейшим развитием пружинных движений. Друг от друга они отличаются силой толчка; высотой и продолжительностью полета, интенсивностью передвижения. По внешней форме многие прыжки напоминают различные шаги, являясь прямым продолжением их в последовательном ряду разучивания.

Подпрыгивания и прыжки из всех упражнений женской гимнастики оказывают самое сильное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Они эффективно развивают силу ног, прыгучесть,

координацию, умение мобилизоваться на кратковременное сокращение мышц с максимальной силой. Кроме того, владение многими видами прыжков и подпрыгиваний имеет жизненно необходимое значение.

К разучиванию подпрыгивания и прыжков можно приступать только после определенной подготовки мышечно-суставного аппарата занимающихся (ходьбой, бегом, танцевальными шагами и пружинными движениями). По форме самые простые — это подпрыгивания на двух ногах на месте. Затем подскоки с ноги на ногу на месте или с передвижением. Более интенсивны подскоки на одной ноге. По рациональной методике обучения прыжкам занимающиеся должны прежде всего усвоить навыки правильного приземления. Подготовительными упражнениями для этого являются приседания, пружинные приседания, пружинная ходьба, многократные пружинные движения, заканчивающиеся подскоками.

Овладению техникой толчка способствуют различные выпрыгивания и многократные пружинные движения, переходящие в небольшой прыжок. При этом следует требовать полного выпрямления ног, туловища и шеи. Лицо и руки должны оставаться свободными не напряженными как в полете, так и при приземлении. Сильному толчку содействуют неглубокий предварительный присед и быстрое, предельное выпрямление ног, а также вымах руками и свободной ногой (при толчке одной). Если ноги очень сильные, можно присесть и поглубже, но без задержки.

Фаза полета в гимнастических прыжках очень разнообразна. Определенная форма прыжка должна быть выполнена очень точно и по возможности долго зафиксирована. Для этого требуется большая подвижность в тазобедренных суставах и позвоночнике, умение «зависать» в воздухе.

Сложные положения полета разучиваются предварительно на полу и у опоры под контролем или с помощью партнерши. Очень тщательно следует при разучивании прыжков придерживаться принципов посильности, постепенности и активности.

На занятиях целесообразно пользоваться прыжковыми связками, в которых прыжки чередуются с менее интенсивными формами передвижения, такими как переменный, приставной, вальсовый шаги, бег, простые повороты, махи, ритмические задания. Связки могут состоять и из прыжков с различной амплитудой или выполняться в разном темпе, с установкой прыгнуть в высоту или в длину.

Перечисленные нами методические приемы позволяют регулировать физиологическую нагрузку занятия. В женской гимнастике можно применять все общеизвестные гимнастические прыжки, такие как прыжок шагом, «касясь», подбивной, перекидной и прыжок «оленья». Но основным учебным материалом являются ниже приведенные. Выполняются они в конце основной части занятия, после хорошей разминки и подводящих упражнений.

### **3. Прыжковая подготовленность гимнасток**

1. Прыжковая подготовка гимнасток-«художниц» осуществляется с использованием опыта этого вида подготовки спортсменов - представителей «прыжковых» и «смешанных» видов спорта, но непременно с учетом специфических особенностей деятельности спортсменок, тренирующихся в художественной гимнастике.

2. Прыжковая подготовка гимнасток-«художниц» должна учитывать характерные требования Правил соревнований по художественной гимнастике, но обязательно формировать прыжковый потенциал, превышающий эти требования. Однако это превышение не должно быть самоцелью в прыжковой подготовке; вполне достаточным ориентиром для этого превышения должны служить 15-20% как по прыгучести, так и по функциональной подготовленности (оцениваемой по величине ЧСС и пульсовой стоимости работы).

3. В прыжковой подготовке гимнасток-«художниц» для развития первой составляющей прыжкового потенциала - прыгучести - необходимо применять прыжковые упражнения, которые в наибольшей мере рекрутируют двигательные единицы. Это достигается использованием сочетаний выпрыгиваний на средние высоты с последующим спрыгиванием и новым напрыгиванием на большую высоту. Такими сочетаниями в последовательном использовании являются:

0 см - 30 см - 0 см - 40 см; 0 см - 30 см - 0 см - 70 см.

4. При выполнении упражнений, развивающих прыгучесть, не следует стремиться к большому количеству их повторений в целом и в каждом подходе. Достаточно 3-4 подходов с 3-5 повторениями действий в каждом, но с максимальной концентрацией на мощности и точности движений и, не допуская значительного сгибания ног в фазах амортизации.

5. Каждое упражнение выполняется с установкой на высокое качество исполнения.

6. В качестве основного средства в прыжковой подготовке «художниц» следует использовать серийные прыжки и стремиться к максимально высоким выпрыгиваниям. Эффективность прыжковой подготовки при этом обеспечивается их соотношением с прыжками, рекомендованными в п.3, в пропорции 3:1.

7. На заключительном этапе прыжковой подготовки применяемые упражнения должны нести в себе комбинированную нагрузку. Она обеспечивается сочетанием выпрыгиваний на максимальную высоту, вращений и равновесий после них.

8. Для проведения прыжковой подготовки целесообразно выделять в тренировочном процессе специальные моменты. С этой целью удобно отводить прыжковым упражнениям часть ОФП в подготовительном периоде. На это требуется примерно две недели, при условии использования специальных упражнений на каждой тренировке по 20-30 минут.

В дальнейшем, при переходе на серийные комбинированные упражнения, время, отводимое на прыжковую подготовку на каждом занятии, сокращается до 10-15 минут, при условии выполнения работы без продолжительных перерывов для отдыха.

В течение остального периода годичного цикла специальные упражнения прыжковой подготовки применяются один раз в неделю в середине или конце недельного микроцикла, в зависимости от «близости» соревнований.

9. С целью контроля за состоянием гимнасток и их специальной прыжковой подготовленностью, целесообразно применять простые тесты.

Например: прыжок вверх толчком двумя ногами - междукок с приземлением на одну ногу (другая назад или полусогнута вперед); то же с последующим поворотом на 360 градусов и остановкой в равновесии любого типа; кувырок (два кувырка) вперед по одной или на две - прыжок прогнувшись (или сгибая ноги) с поворотом кругом - междукок с приземлением на одну ногу - наклоном вперед (или за-клоном) равновесие. Оценка производится по критерию «сделала или нет».

10. Несмотря на невысокие темпы возрастного изменения роста и особенно веса тела гимнасток-«художниц», следует не полагаться на то, что их прыжковую подготовленность можно с большой эффективностью обеспечить уже на ранних этапах специализированной тренировки.

В разных объемах прыжковая подготовка должна быть постоянной составной частью тренировочного процесса, стимулирующей совершенствование прыжкового потенциала и его реализацию в отдельных элементах и комбинациях.

11. Упражнения прыжковой подготовки подбираются и применяются целенаправленно для развития и совершенствования определенных двигательных способностей.

Для развития прыгучести:

- 1) напрыгивание на возвышение 30 см - спрыгивание и напрыгивание на большее возвышение (40-70 см); 3-5 подходов с 5-7 повторениями;
- 2) то же одной ногой с уменьшением высот до доступных, но требующих мощного отталкивания и жесткого взаимодействия с опорой - дозировка та же.

Для прыжковой выносливости:

- 1) прыжки с двойным вращением скакалки в 2-3-х сериях по 10-15 прыжков подряд;
- 2) чередование прыжков на одной и двух ногах с высоким выпрыгиванием вверх в 2-3-х сериях по 18-20 прыжков.

Для формирования устойчивости к вращательной нагрузке:

- 1) разнообразные прыжки (прямые и с поворотами) после поворотов на 360 и 720 градусов, заканчивая их равновесными позами, 3-5 подходов с 5-10 повторениями в каждом;



2) серия: кувырок вперед - прыжок «кольцом» - междускок с приземлением на одну ногу - шагом вперед поворот на 360 градусов и прыжок «шагом или шпагатом» - кувырок вперед. Далее повторить подряд все предыдущие элементы - 2-3 раза.

Для реализации прыжкового потенциала в гимнастических элементах и комбинациях.

1) выполнение различных гимнастических прыжков в усложненных условиях. Например: с приземлением на возвышение от 10 до 40 см, или без разбега.

2) чередование в одном подходе выполнения гимнастических прыжков в усложненных и облегченных условиях. Например, прыжок с приземлением на высоту, ниже уровня обычной опоры, и в темпе прыжок на большую высоту. Оба упражнения целесообразно выполнять в 3-5 подходах с 5-7 повторениями.

Для формирования запаса потенциала: Кроме перечисленных выше типов упражнений (по примеру которых можно применять и другие), целесообразно включать в спортивную квалификационную комбинацию дополнительно по 4-5 прыжков. Если это одиночный прыжок, выполнять его в составе комбинации 4-5 раз подряд. При этом не надо ориентироваться на правила соревнований, которые сегодня допускают выполнение в составе комбинации «не более трех прыжков подряд», во-первых, потому что завтра правила могут измениться, а во-вторых (и в главном) - поскольку это не соревновательный, а тренировочный, развивающий вариант комбинации.

#### **4. Развитие прыгучести**

Сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов. Развивая прыгучесть, следует прежде всего укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее 5 минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава. Рекомендую простые, но эффективные упражнения. Сначала необходимо разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5-2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно - по 100-150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70-75°). Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы - катать их стопами.

Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах. Для коленного сустава полезны твистовые движения (ноги вместе) и вращение коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой - в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг. Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений.

## **5. Прыжки через скакалку**

Прыжки на скакалке развивают координацию движений, быстроту, выносливость. Укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Они прочно вошли в тренировочные программы таких направлений спорта

как бокс, многие виды единоборств, футболистов, гимнастики и прочих видов спорта, где важна выносливость. Прыжки через скакалку задействует большое количество мышц: икроножная, камбаловидная, бицепс, трапециевидная, дельтовидная, трицепс, плечелучевая, локтевой сгибатель запястья, полуперепончатая, прямая пресса, большая и малая ягодичная, большая грудная, широчайшая и малые стопы. Регулярные прыжки со скакалкой полезны для похудения, так как 15 минут прыжков в среднем темпе позволяют сжечь от 200 до 350 ккал. Естественно для достижения ощутимых результатов, придется заниматься систематически и продолжительное время.

Существует огромное количество разнообразных видов прыжков через скакалку:

Прыжки на двух ногах.

Прыжки на одной ноге.

Прыжки на двух ногах со смещением.

Прыжки с ускорением. (Бег со скакалкой)

Прыжки на два оборота. (За один прыжок мы должны прокрутить скакалку под ногами 2 раза) - двойные

Крест руками во время прыжков.

Прыжки в три оборота. ( За один прыжок мы должны прокрутить скакалку под ногами 3 раза ) - тройные

## **6. Прыжки через обруч**

Прыжки в обруч и через него развивают у гимнасток смелость, умение двигаться в быстром темпе. Такие прыжки выполняются обычно с предварительным махом обручем или вращением его (как скакалку) вперед, назад и в сторону. Простые движения через обруч — прыжки с согнутыми ногами и различные танцевальные шаги; более трудные — прыжки через обруч с прямыми ногами и с поворотами в воздухе. При выполнении этих элементов важно точно согласовать мах обручем с определенной фазой полета в прыжке. Без этого многие элементы будут невыполнимыми. Методически обосновано вначале давать гимнасткам задания на различные прохождения через обруч и прыжки в неподвижный обруч. Предварительно необходимо добиться от занимающихся достаточного уровня прыгучести и умения выполнять различные прыжки, а также определенной ловкости в обращении с обручем. Только после этого можно приступить к разучиванию больших прыжков через обруч.

## **7. Литература**

1. Абдул Сахиб Аль Джамиир. Влияние физической нагрузки на точность двигательных действий футболистов: Автореферат дисс. к.п.н.-М, 1987 21 с.
2. Абсалямов Т.М., Зорин, В.П.Коц Я.М. Скоростные сократительные свойства мышц и их изменения в процессе спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры, 1975 № 3 - С.24-26.
3. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. М., ФиС, 1977 207 с.
4. Айунц Л.Р. О применении статопреодолевающих упражнений в гимнастике // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Труды ВНИИФК. М., 1974, С. 134.
5. Андреев В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска: Автореферат дисс. к.п.п., М., 1988 24 с.
6. Антонов Г.В. Обучение акробатическим прыжкам на основе их биомеханического анализа и морфо-функциональных особенностей акробатов-прыгунов: Автореферат дисс. к.п.н., Малаховка, 1984 22 с.
7. Аруин А.С., Зациорский В.М., Райцин Л.М. Биомеханические свойства мышц нижних конечностей // Теория и практика физической культуры - 1977, №9, С. 8.
8. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации// Вестник АМН СССР, 1989 № 8 - С. 73-78.
9. Бакаринов Ю.М., Талышев Ф.М. Особенности ориентации во времени в условиях воздействия вестибулярных нагрузок // Научные труды ВНИИФК за 1969 г., М., 1969 Т.2 - С. 13-15.
10. Бакаринов Ю.М. Значение ориентации во времени для построения вращательных движений // Вопросы управления процессом совершенствования технического мастерства: Сб. трудов ВНИИФК.- М. 1972 - С. 77-78.

11. Баршай В.М. Исследование взаимосвязи скоростно-силовой и технической подготовки юных акробатов-прыгунов // Теория и практика физической культуры 1973 - № 7 - С. 37-39.
12. Батаен В. Аверкович Э. О «лучших» и «худших» в упражнениях с обручем: Сб. Гимнастика. М., ФиС., 1975 вып.1. - С.43.
13. Батаен В.Г., Аверкович Э.П. Упражнения с лентой сегодня и завтра: Сб. Гимнастика М., ФиС., 1978 - вып. 1 - С. 61-63.