(cc) BY

Дружкова Дарья Олеговна
студентка
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт
физической культуры»
г. Чайковский, Пермский край

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация*: упражнения в современной художественной гимнастике включают в себя сложнейшие композиции разнохарактерных движений, элементом которых являются прыжки. В статье представлен комплекс упражнений для развития прыжковой подготовки девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной спортивной подготовки.*

Ключевые слова*: художественная гимнастика, начальная подготовка, прыжковая подготовка, прыгучесть, физические упражнения.*

В наше время художественная гимнастика развивается высокими темпами, где выступление гимнасток представляет собой технико-эстетическое представление, подчиняющееся жесткому регламенту, поэтому к технической подготовке гимнасток, предъявляются высокие требования, а именно к овладению таких фундаментальных групп элементов, как равновесия, повороты, волны, махи и прыжки [2].

Прыжковая подготовка является одной из важнейших сторон технической беспредметной подготовки гимнасток. В правилах соревнований по художественной гимнастике указано, что все трудности прыжков должны иметь следующие базовые характеристики: хорошую высоту (подъем) прыжка, определенную и законченную форму во время полета, хорошую амплитуду самой формы. Одним из важных показателей прыжка является его протяженность выполнения и высота, что во многом определяет мастерство гимнастки и находится в прямой зависимости от специальных качеств, спортсменки, а именно развития скоростно-силовых способностей («прыгучести»).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Т.С. Лисицкая отмечает, что для развития прыгучести рекомендуется применять упражнения общей и специальной скоростно-силовой направленности. Для развития прыжковой выносливости целесообразно применять прыжки со скакалкой с отягощением около 7–8% от собственного веса. При этом прыжки выполняются сериями, количество прыжков в серии должно быть для каждой гимнастки индивидуальным и составлять лишь 2/3 от максимально возможного количества прыжков [2].

Умение качественно выполнять прыжки во многом определяет хорошую физическую и техническую подготовку, именно поэтому большинство тренеров считают целесообразным уделять особое внимание развитию скоростно-силовых качеств на этапе начальной подготовки [4].

Список литературы

1. Дружкова Д.О. Методика развития гибкости у девочек 8–10 лет, занимающихся эстетической гимнастикой // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М., 2021. – С. 270–275.

2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2019. – 242 с.

3. Пшеничникова Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. – Омск: СибГУФК, 2013. – 187 с.

4. Петрова А.В. Методика физической подготовки танцоров 8–9 лет средствами фитнеса / А.В. Петрова, Д.О. Дружкова // Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии. Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2020. – С. 170–174.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)