

**В. А. Пунтус, А. Е. Бондаренко**, канд. пед. наук, доц., **В. А. Пунтус**  
УО «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого»,  
г. Гомель, Республика Беларусь  
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,  
г. Гомель, Республика Беларусь  
УО «Средняя общеобразовательная школа № 27», г. Гомель, Республика Беларусь

## **ВЛИЯНИЕ ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ НА РЕЗУЛЬТАТ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА**

Для определения скоростно–силовых качеств студента, используется тест: прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места (см. рисунок 1) - это сложное, локомоторное, ациклическое, симметричное движение, связанное с отталкиванием тела от опорной поверхности, подбрасыванием его вверх и последующим приземлением.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление [5].

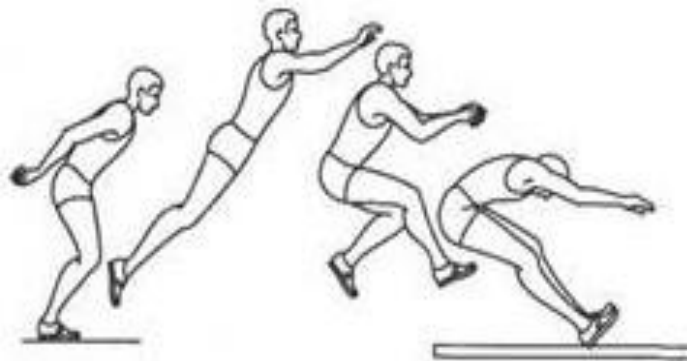


Рисунок 1 – прыжок в длину с места

Помимо техники главным качеством для большей дальности полёта является сила ног. **Сила** - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или

противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). В процессе трудовой и спортивной деятельности, в быту наибольшее значение имеют силовая выносливость и взрывная сила. Мы рассмотрим взрывную силу. *Взрывная сила* характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. *Стартовая сила* — это способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. *Ускоряющая сила* — способность мышц к скорости наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

Для увеличения силы ног было взято простое упражнение, такое как прыжки через скакалку [2].

При выполнении прыжков через скакалку наиболее активно задействованы мускулы нижней части тела — икроножные, ягодичные, бедренные и кора. Основные нагрузки (60-70%) при прыжках приходятся на икроножные мышцы, расположенные с задней стороны ноги, между коленом и щиколоткой [1]. Активную работу при подскоках выполняют мускулы ягодиц, бедер. Около 15% нагрузки приходится на квадрицепсы – этот показатель зависит от техники выполнения упражнений.

*Упражнения для развития силы:*

- Упражнения с двойным вращением скакалки.
- Чередование одиночного вращения с двойным.
- Прыжки на левой (правой) ноге.

Было отобрано 10 учащихся из 2-х групп [4].

На первом занятии были приняты нормативы прыжка в длину с места (см. таблица 1).

После подготовительной части каждого занятия отобранным учащимся было предложено выполнять 3 серии x 120 прыжков через скакалку в минуту с интервалом отдыха 2 минуты в течение 2х месяцев. После был взят повторно норматив прыжок в длину с места у отобранных учащихся. Результаты как планировалось, улучшались в лучшую сторону (см. таблица 1).

Таблица 1 – Результаты прыжка в длину с места

Номер учащегося	До прыжков через скакалку	После 2х месяцев занятий на скакалке	После 2х месяцев отмены прыжков через скакалку
1 учащийся	190	200	193
2 учащийся	215	225	217
3 учащийся	207	215	208
4 учащийся	220	235	220
5 учащийся	222	230	225
6 учащийся	235	247	235
7 учащийся	205	214	209
8 учащийся	211	220	212
9 учащийся	240	249	243
10 учащийся	215	228	215

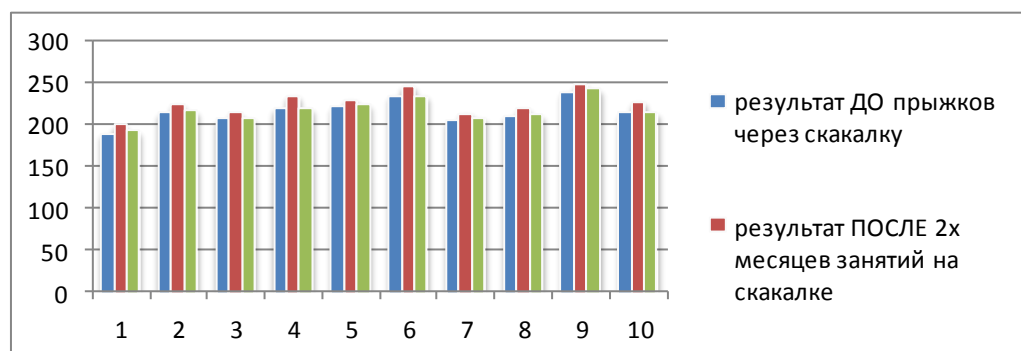


Рисунок – График изменение прыжка в длину с места

Так же было интересно проверить результаты в дальнейшем без применения прыжков через скакалку после подготовительной части занятия. Для этого было отменено на 2 месяца занятия на скакалке для отобранных учащихся. Как и ожидалось, результаты вернулись практически в исходное положение до начала испытания.

Вывод. Испытание показало, что прыжки через скакалку развивают взрывную силу и оказывает положительное влияние на улучшение результатов прыжков в длину с места, но так же и отмена прыжков через скакалку возвращает результат практически в исходное положение.

### **Литература**

1. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н.Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 234 с.
2. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения / Л.А.Смирнова. – Мн.: Бел. наука, 1998. – 557 с.
- 3.Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой / И.Н.Шарабарова. – М.: Советский спорт, 1991. – 93 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.- 331 с
5. Устинов И.Е. Совершенствование взрывных качеств как фактор функциональной подготовки//Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. Научно-практический журнал. №3 (9) 2011.- С.153-160.