**Использование степ – платформы для развития**

**прыгучести у юных волейболистов**.

Волейбол в нашей стране по праву считается одним из наиболее массовых и популярных видов спортивных игр. Постоянно растущая конкуренция в волейболе свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой данного вида спорта. Результативность соревновательной деятельности в волейболе во многом зависит от уровня специальной физической подготовленности спортсменов, а именно - развития скоростно - силовых способностей, одним из проявлений которых, является прыгучесть. Волейболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой нападающего удара и блокирования.

Одним из важнейших комплексных скоростно-силовых характеристик волейболистов является прыгучесть, которая обуславливается, прежде всего, взрывной силой ног. Для ее развития в практике тренировки все шире используют упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых предметов, упражнения с отягощениями и пр., выполняемые с максимальной интенсивность.

Важную роль в повышении прыгучести играет высокий уровень развития мышц бедра и голени, высокие показатели подошвенного сгибания стопы. В то же время у большинства волейболистов, даже квалифицированных игроков, мышцы голени и стопы остаются, к сожалению, наиболее слабым звеном опорно-двигательного аппарата.

Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства волейболисту, прежде всего, необходим высокий уровень развития физической подготовки. Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств, а специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные упражнения и игры. В СФП входят упражнения для развития прыгучести. Одной из важнейших характеристик волейболистов является прыгучесть. Высокий уровень прыжка дает возможность волейболисту эффективно выполнять технические приемы: блок, нападающий удар и подачу в прыжке. Доказано, что 90-95% выигрыша очков в игре достигается в борьбе над сеткой (блок, нападение), поэтому прыгучесть волейболистов должна быть на высоком уровне.

**ПРЫГУЧЕСТЬ**

Прыгучесть - это комплексное качество, основу которого составляет сила и быстрота мышечных сокращений с большой амплитудой движений

Прыжок - это отрыв своего тела от земли. Сам прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движения. В игре в волейбол применяется, как правило, два вида прыжков. Это прыжок в высоту с отталкиванием двумя ногами с короткого разбега и прыжок в высоту с места, также с отталкиванием двумя ногами.

Прыжковое движение состоит из двух фаз: фазы амортизации (сгибание ног) и фазы отталкивания. Основным элементом прыжка является отталкивание. При отталкивании в прыжках в волейболе ведущую роль играют мышцы бедра, а также мышцы голени и стопы.

Результат прыжка зависит от веса (массы) тела, длины пути действия силы (следовательно, длины ног), предварительной инерции (скорости разбега), координации усилий (техники движений) и скорости отталкивании.

В прыжковой подготовке волейболистов используют: приседания, прыжки, перепрыгивания через предметы, спрыгивание с предмета, выпрыгивание из приседа, многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, упражнения с отягощением, прыжки с имитациями блока и др. Упражнений, развивающих прыгучесть, очень много, важно понимать, что достичь результата позволяет, прежде всего качество, интенсивность, регулярность их исполнения.

Виды прыгучести:

Общая прыгучесть. Умение прыгнуть вверх или в длину.

Специальная прыгучесть. Способность во время прыжка развивать высокую скорость отталкивания.

Быстрое отталкивание изначально задает высокую скорость взлета. И чем больше будет скорость, тем выше спортсмен сможет прыгнуть.

**ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ**

Для выявления наиболее благоприятных периодов развития прыгучести была исследована динамика этого качества у юных волейболистов 10-18 лет. Было установлено, что с возрастом уровень развития прыгучести у юных волейболистов неуклонно повышается (в период 10-18 лет на 48,6 см). Среднегодовой прирост результатов за этот период составляет 6,07 см. Однако рост показателей прыгучести происходит неравномерно. Самый значительный прирост наблюдается в возрасте от 10-11 до 12 лет, т.е. попадает на [начальный этап](https://sportbu.ru/zaderzhivat-dyhanie-chto-uvelichenie-emkosti-legkih/) подготовки юных волейболистов. За этот период результат в прыжке в высоту с места увеличивается на 12,5 см. В период от 12 до 13 лет результат увеличивается на 5 см, что составляет 13,3%. С 13 до 14 лет и с 14 до 15 темпы прироста результата снижаются и соответственно равны 3,5 см (8,24%) и 2 см (4,35%). Следовательно, наименьший прирост величины прыжка у юных волейболистов наблюдается в период от 14 до 15 лет. Затем происходит постепенное увеличение высоты прыжка. Так, в период от 15 до 16 лет прирост составляет 4 см (8,33%), от 16 до 17 лет — 9,5 см (18,27%), а от 17 до 18 лет — 5,5 см (9,34%). Для тренеров очень важно не упустить этапы наиболее выраженной динамики изменения прыгучести у юного волейболиста и путем своевременного и целенаправленного применения средств и методов развития прыгучести успешно влиять на полное проявление этого очень важного физического качества. Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эф­фективны.

**СТЕП - ПЛАТФОРМА**

В тренировочном процессе юных волейболистов я использую степ – платформу.

Степ - платформа - это спортивное оборудование в виде небольшой скамейки. Ее используют для занятий степ - аэробикой, а также для выполнения кардио, плиометрических и силовых упражнений. Кроме того, с помощью степ - платформы можно усложнять классические упражнения, придумывать разные их вариации. Благодаря разнообразию упражнений можно нагрузить, как нижнюю часть тела, так и плечевой пояс, спину и мышцы рук.

Занятия на степ-платформе приносят много пользы: укрепляют мышцы, особенно ноги, ягодицы и голени; улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы; улучшают осанку; повышают выносливость и координацию.

Степ - платформе можно менять высоту на один, два или три уровня, что позволяет регулировать нагрузку в упражнениях, делая их более сложными или легкими. Это универсальное оборудование, оно компактное, удобное, легкое, переносное.

Занятия на степ - платформе - это прекрасная тренировка для ног и развития прыгучести, координации и выносливости

Степ-платформа является оптимальным средством развития скоростно-силовых качеств и укрепление тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в прыжках.

Для развития прыгучести мы применили следующий комплекс упражнений со степ - платформой:

1. И.П. стоя лицом к степ - платформе, запрыгивание и спрыгивание со степ – платформы, на двух и одной ноге.

2. И.П. стоя лицом к степ - платформе, прыжок через степ - платформу, на двух ногах и одной.

3. И.П. стоя боком к степу, прыжок через степ – платформу на двух и одной ноге

4. И.П. стоя ноги врозь, степ – платформа между ног, спрыгивание и запрыгивание на платформу на двух ногах.

5. И.П. стоя лицом к степ – платформе, поставить одну ногу на платформу, прыжки со сменой положения ног на каждый прыжок.

6. И.П. стоя лицом к степ – платформе, запрыгивание на платформу, ноги врозь, спрыгивание ноги вместе и наоборот.

7. И.П. стоя на степ – платформе, спрыгивание с платформы с последующим прыжком вверх.

8. Прыжки через степ – платформы, поставленные на расстоянии одного метра, лицом и боком к платформе, на двух и одной ноге.

9. Прыжки через степ – платформы, поставленные друг на друге (2-3 платформы) на расстоянии одного метра, лицом к платформе на двух ногах (ноги вместе).

10. И.П. ноги врозь, степ - платформа между ног, прыжки вверх с касанием стоп над степом (ноги вместе) и приземлением в исходное положение.

11. И.П. стоя на степ- платформе подъемы на носках, поочередно приподниматься на носке правой и левой ноги, максимально выполняя подъем ступнёй.

Важное правило - начинать комплекс упражнений после хорошей разминки и растяжки.

Дозировка прыжков: 3 серии по 10 -15 раз. Интервал отдыха между сериями – 3-4 мин.

При занятиях на степ – платформе можно регулировать нагрузку, в зависимости от пола, возраста, степени подготовленности: добавлять уровни (высоту) степ – платформе, увеличить число повторений или интенсивность упражнений, добавлять утяжелители на ноги и т.д.

Степ – платформу можно использовать для растяжки:

1. И. П. стоя на степ - платформе. Свесить с края платформы пятку, подпружинить, затем с усилием потянуть ахилл вниз (задержать в таком положении 10-15 секунд). Поменять ногу.

2. И. П. стоя на степ – платформе. Наклон вперед, захват руками за низ платформы, колени прямые. Удержать положение на 8 счетов.

3. И.П. стоя на степ – платформе. Наклон вперед, захват руками за низ платформы, колени слегка согнуты, потянуть округлую спину наверх.

Степ – платформа позволяет разнообразить тренировочный процесс, повысить моторную плотность тренировки, использовать ее как ориентир в беговых упражнениях, как препятствие или опору, использовать в круговых тренировках и растяжке.