**Экспериментальная работа по теме:**

**«Методика развития прыгучести».**

**Актуальность:**

Прыгучесть может считаться одной из ведущих качественных характеристик двигательной деятельности. Во многих видах спорта требуется определенный уровень развития данного качества. В таких видах легкой атлетики, как прыжки в длину, высоту, тройной, с шестом, данное качество – одно из определяющих ведущих. Высокий уровень прыгучести необходим акробатам, гимнастам, фигуристам, волейболистам, баскетболистам. Однако в научно-методической литературе почти не раскрыты структурные элементы данного качества, его различные проявления, адекватные критерии оценки развития каждого из них.

**Цель работы:**

Развитие и совершенствование ритма движений как третьего важного слагаемого прыгучести с учетом ее специфических проявлений.

**Оглавление.**

1. Актуальность.
2. Цель работы.
3. Анализ научно-методической литературы.
4. Задачи исследования.
5. Методы исследования.
6. Организация исследования.
7. Результаты педагогического эксперимента.
8. Литература.