

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ» V-XI КЛАССЫ

Техника

Дальность прыжка зависит от скорости разбега и мощности отталкивания. При этом большую роль играют устойчивость прыгуна в полете, его умение группироваться перед приземлением и само приземление. Весь прыжок в длину с разбега можно условно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. Существует несколько способов прыжка. Способ «согнув ноги» наиболее прост и доступен для изучения его в школе.

Разбег. Основные показатели хорошего разбега - это быстрота и точность попадания на брусок для отталкивания. Длина разбега у школьников 15-25 м. Разбег у девочек на 2-3 м короче, чем у мальчиков. Важное значение в разбеге для точного попадания на брусок имеют стабильность длины шагов и стандартное начало разбега. Из стандартного положения с места, когда одна нога впереди, прыгун начинает бег в наклоне с высокого старта. Наиболее простым для школьников является вариант разбега с постепенным увеличением скорости, с заметным ускорением на последней трети разбега. В конце разбега необходимо придать туловищу вертикальное положение, создавая условия для полноценного отталкивания. На протяжении всего разбега ноги ставят на беговую дорожку с передней части стопы, сохраняя упругость опоры и не «шлепая» стопой по дорожке. Как правило, последний шаг короче предпоследнего на 15-30 см. На отталкивание нога ставится почти выпрямленной в тазобедренном и коленном суставах.

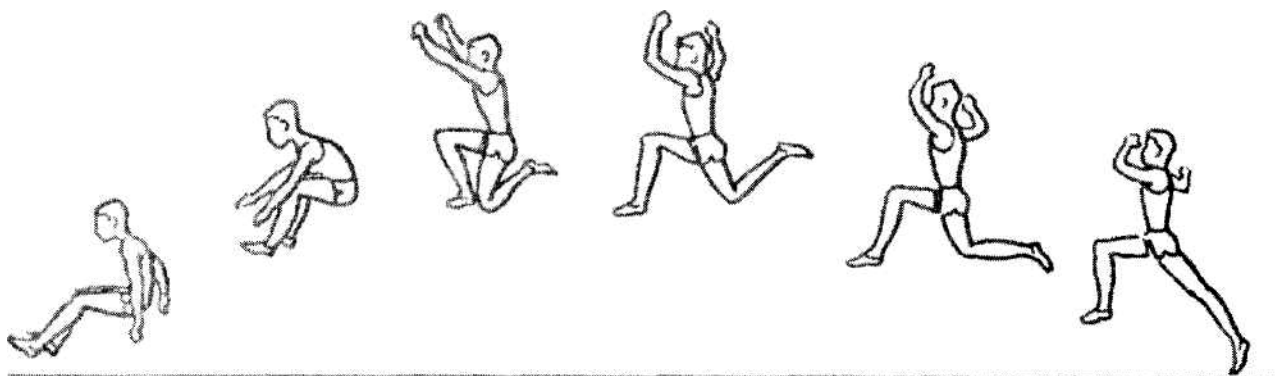
Отталкивание. Задача прыгуна в длину - создать вертикальную составляющую скорости с наименьшей потерей скорости горизонтального продвижения. Нога ставится на брусок почти полностью выпрямленной в 30-40 см перед проекцией общего центра массы (ОЦМ), касаясь опоры сперва пяткой. «Шлепок» при постановке ноги свидетельствует о слабости мышц голеностопного сустава. Упругая постановка толчковой ноги способствует созданию условий для эффективного отталкивания. Затем под действием давящего усилия тела толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах. В это время маховая нога активным движением от бедра начинает выноситься вперед. Как только колено маховой ноги пройдет вперед, начинается активное выпрямление толчковой ноги во всех суставах. Тело устремляется вверх - вперед вместе с маховой ногой, которая, сильно сгибаясь в коленном суставе, выносится вперед-вверх. Рука, противоположная маховой ноге, также выносится вперед-вверх, согнутая в локтевом суставе. Толчковая нога заканчивает отталкивание передней частью стопы, и прыгун принимает положение, называемое «полетом в

шаге».

Полет. После отталкивания начинается безопорная фаза прыжка, в которой прыгун стремится сохранить устойчивое положение тела в полете и возможно дальше вынести ноги перед приземлением. От трети до половины

длины прыжка он летит в положении «шага», затем подтягивает толчковую ногу вперед коленом к маховой ноге, приближая обе ноги к груди, и принимает положение группировки с опущенными руками. В последней трети полета ноги выпрямляются и посылаются как можно дальше вперед. Одновременно руки отводятся назад. Для уменьшения возникающего в полете вращения тела вперед выгоднее несколько дольше сохранять положение «шага».

Приземление. Задача приземления - коснуться песка в яме как можно дальше от бруска, не теряя равновесия; при этом пятки должны быть немного выше таза и выбрасываться вперед. Обычно приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются грунта, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперед. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед в сторону.



Последовательность обучения.

1. Дать зрительное представление (показ) о технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Словесное объяснение техники.
2. Выполнение прыжков по зрительному восприятию.
3. Обучение полету «в шаге».
4. Обучение полету «в шаге» в сочетании с разбегом и отталкиванием.
5. Обучение полету «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги (группировке).
6. Обучение приземлению с выбросом ног вперед в сочетании с работой рук.
7. Подбор разбега индивидуально. 8. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Организационно-методические рекомендации

Обучение прыжкам в длину можно проводить в спортивном зале с использованием гимнастических матов и на открытой площадке с хорошо взрыхленной ямой. Для успешного обучения прыжкам желательно иметь несколько мест приземления и разделять класс на несколько групп (отдельно

мальчиков и девочек). Некоторые виды прыжков и имитационные упражнения рекомендуем выполнять всем одновременно по команде и под счет учителя. Особое внимание следует уделять имитационным упражнениям, чередуя их с прыжками и отдыхом после прыжков. Желательно приступать к обучению технике после некоторой подготовки в беге и наличия определенного умения контролировать длину шага. Для достижения большего количества прыжков на одном занятии советуем выполнять специальные упражнения и отдельные прыжки на земляном и травяном покрытии.

При проведении прыжков в длину необходимо постоянно следить за местом приземления: рыхлить яму, поправлять гимнастические маты. В начале обучения чаще использовать отталкивание от земли, чем от бруска, чтобы не перегружать жесткой опорой мышцы и связки толчковой ноги. Для укрепления опорно-двигательного аппарата целесообразно применять дополнительные виды прыжков, выполняя их сериями по 10-30 раз с небольшой интенсивностью.

При обучении отталкиванию и разбегу следует обращать внимание на упругую постановку стопы, не «шлепать» стопой во время бега, стараться ставить ее беззвучно. На отталкивание ногу ставить со всей стопы (можно с незначительным акцентом на пятку). Необходимо добиваться стандартного шага во время разбега. Нельзя «подбирать» ногу перед отталкиванием для точного попадания на брусок за счет резкого удлинения или укорачивания последних шагов разбега (следует перенести место начала разбега). Когда выполняют упражнения с использованием зоны отталкивания, то эту зону можно начертить в виде круга или квадрата.

Приведем специальные упражнения для обучения прыжку в длину способом «согнув ноги» в сочетании с организационно-методическими указаниями для учащихся V-XI классов.

Специальные упражнения

V класс

Имитация движений толчковой и маховой ног при отталкивании на месте. Из исходного положения, когда толчковая нога впереди на полной стопе, активно вынести согнутую в колене маховую вверх - вперед и, выпрямляя толчковую ногу, подняться на переднюю часть стопы.

Прыжок с места толчком одной ногой и приземлением в положении выпада. Упражнение выполняют подобно предыдущему, но с небольшим прыжком вперед и приземлением в положении выпада маховой ногой.

Прыжок с одного шага, приземляясь в положении выпада. Сделав один шаг разбега, выполнить вылет «в шаге». Перед прыжками выполнить имитацию этого упражнения.

Прыжок с короткого разбега (2-5 беговых шагов), приземляясь в положении выпада. Обращать внимание на вылет «в шаге» и приземление в этом же положении.

Прыжок «в шаге» с короткого разбега с подтягиванием толчковой и маховой ног во время приземления. Приземление проводить на обе ноги.

Толчковую ногу подтягивать к маховой перед самым приземлением, стараясь дольше сохранить в полете положение выпада.

Прыжок «в шаге» с короткого разбега с подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди. Приземление на обе ноги в группировке.

Прыжок с места в длину толчком обеих ног. При приземлении выполнить группировку с активным выносом ног и рук вперед.

Прыжок в длину с короткого разбега, отталкиваясь из зоны 60-80 см. Разбег 7-10 беговых шагов. Для отталкивания обозначить зону 60-80см.

Прыжки через скакалку различными способами. Прыжки выполнять на правой, левой, обеих ногах, желательны сериями по 10-20 раз с небольшой интенсивностью.

Прыжки на месте или с продвижением различными способами. Прыжки выполнять на правой, левой, обеих ногах, желательны сериями по 10-20 раз с небольшой интенсивностью.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Прыжок выполнять на дальность, отталкиваясь от бруска.

VI класс

Повторить упражнения 1, 2, 3, 4 из учебного материала V класса. Обращать внимание на правильность отталкивания и вылет «в шаге».

Многоскоки с ноги на ногу с вылетом «в шаге» (10-15 м). Выполнять вылет «в шаге» после каждого отталкивания.

Прыжок «в шаге» с короткого разбега, доставая рукой подвешенные предметы (флажок, кольцо и т.д.). Доставать предметы рукой, одноименной толчковой ногой. Обращать внимание на мах согнутой ногой.

Повторить упражнения 5, 6, 7, 8 из учебного материала V класса. Обращать внимание на группировку при приземлении.

Дополнительные виды прыжков:

а) через скакалку;

б) на месте или с продвижением;

в) через гимнастическую скамейку.

Прыжки выполнять на правой, левой, обеих ногах сериями по 10-30 раз с небольшой интенсивностью.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Прыжок выполнять на дальность, отталкиваясь от бруска.

VII класс

Повторить упражнения 1, 4, 5, 6, 8 из учебного материала V класса. Обращать внимание на правильность отталкивания, вылет «в шаге» и приземление.

Повторить упражнения 2, 3 из учебного материала VI класса. Следить за движением согнутой в колене маховой ноги.

Поточные прыжки «в шаге» через 3-5 шагов разбега (20-30 м). Выполнить вылет «в шаге» и, не отталкиваясь, повторять прыжки через 3-5 шагов бега.

Прыжок «в шаге» с короткого разбега через планку на высоте 50-60 см с подтягиванием толчковой ноги к маховой при приземлении. Планку

устанавливать на расстоянии, равном половине прыжка. Приземляться на обе ноги в группировке.

Дополнительные виды прыжков:

- а) через скакалку;
- б) через гимнастическую скамейку;
- в) многоскоки на левой, правой ноге.

Выполнять сериями по 10-30 раз с небольшой интенсивностью.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» со среднего разбега. Прыжок выполнять на дальность, отталкиваясь от бруска.

VIII класс

Повторить упражнения 1, 4, 6 из учебного материала V класса. Обращать внимание на правильность отталкивания, вылет «в шаг» и приземление.

Повторить упражнение 2 из учебного материала VI класса. Обращать внимание на мах согнутой ногой.

Повторить упражнение 4 из учебного материала VII класса. Регулировать высоту установки планки.

Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега, отталкиваясь от повышенной опоры. Отталкиваться от опоры высотой 20-30 см.

Пробегание отрезков различной длины в ритме разбега от заданной отметки. Длина отрезков от 10 до 25 м. Можно выполнять по дорожке разбега с пробеганием по яме приземления. Бег с нарастающей скоростью.

Отталкивание в определенной зоне (60-80 см) или от бруска после разбега с 8-12 беговых шагов. После разбега обозначить отталкивание с небольшим полетом.

Прыжки в длину, подбирая индивидуально длину разбега. Выполняя разбег, следить за точностью постановки ноги на брусок. Переносить вперед или назад место начала разбега, если прыгун не попадает ногой на брусок.

Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Выполнять на дальность, отталкиваясь от бруска.

Дополнительные виды прыжков:

- а) через гимнастическую скамейку;
- б) различные многоскоки;
- в) спрыгивание и запрыгивание на опору.

Выполнять прыжки сериями по 10-40 раз с небольшой интенсивностью.

IX класс

Повторить упражнения 1, 4, 6, 8 из учебного материала V класса. Обращать внимание на правильность отталкивания и вылет «в шаг».

Повторить упражнения 4, 5, 6, 7 из учебного материала VIII класса. Следить за правильностью выполнения элементов техники.

Дополнительные виды прыжков из учебного материала VIII класса.

Прыжок в длину с разбега скачками на правой или левой ноге. Выполнить 5-7 скачков на одной ноге, а затем прыгнуть в длину с приземлением в яме с песком.

Прыжки в длину способом «согнув ноги» с полного разбега 10-15 шагов. Выполнять на дальность.

X-XI классы

Повторить все упражнения, выполнявшиеся в IX классе. Контролировать правильность техники.

Упражнения для развития силы ног (приседания, выпрыгивания из полуприседа или приседа). Выполнять сериями по 6-10 повторений с различной интенсивностью.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» через две планки. Планки устанавливать на различном расстоянии друг от друга, меняя их высоту.

Прыжок способом «согнув ноги» с полного разбега. Разбег 12-18 беговых шагов.

