

Презентация на тему: Прыжки в длину



Автор работы:
учитель физической
культуры
Горшков Андрей
Александрович

Прыжки в длину с места

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно ногами.



Обучение этому упражнению легче начинать в игровой форме: например, в игре «Цапля и лягушки». Соревновательный момент в этом, как и в других упражнениях, используют лишь тогда, когда у детей сложился правильный рисунок прыжка. Иначе произойдет закрепление неверного движения и повлечет за собой дальнейшие ошибки при выполнении более сложных прыжков.



Выход в Шаге

Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук.



О чем надо помнить при отталкивании

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично.
2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекатывается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.
3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.
4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).
5. Отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).



При приземлении важно следующее

1. Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.
2. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления.
3. Таз не должен преждевременно коснуться грунта.
4. Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.
5. Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.
6. Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед.