

Интересный факт:

Знали ли вы, что среди женщин действующей рекордсменкой по прыжкам в длину с разбега является Галина Чистякова. В 1988 на отборочных Олимпийских играх она установила мировой рекорд, прыгнув 7,52 метра.

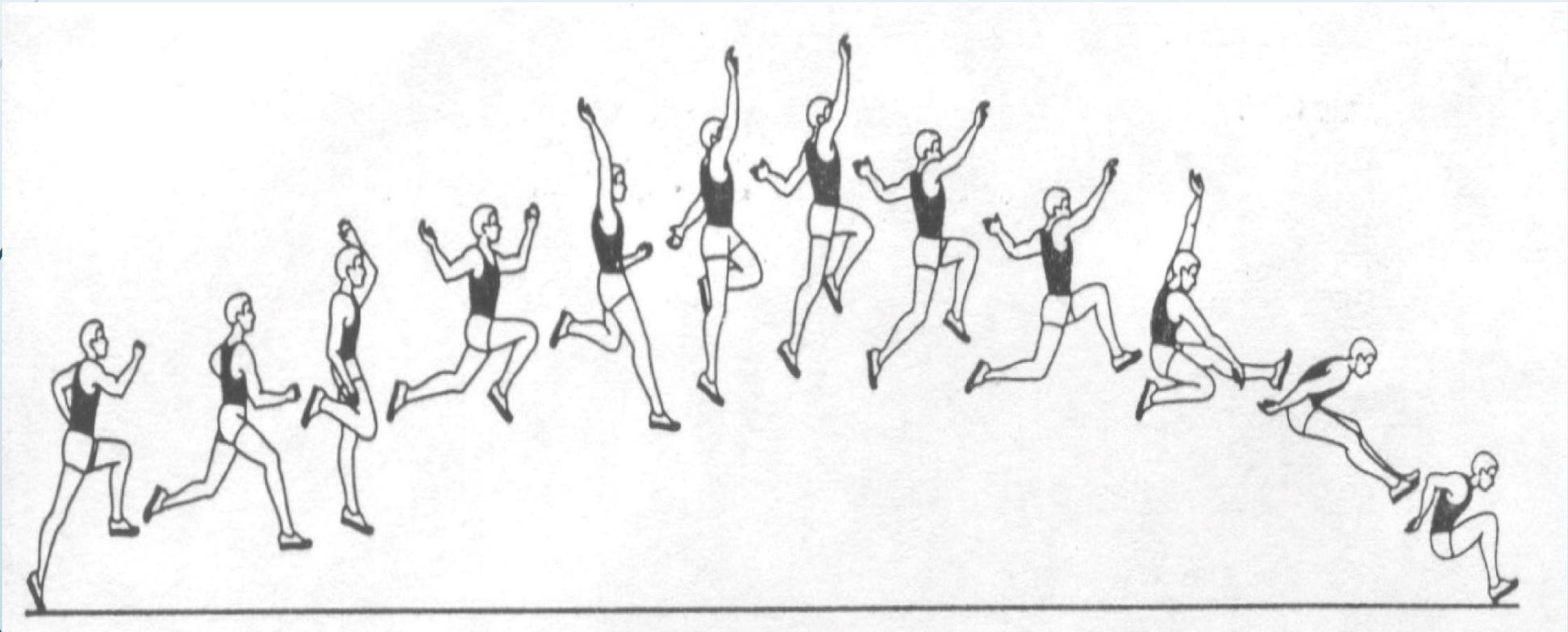


Прыжок в длину способом «НОЖНИЦЫ»

Выполнила
Студентка 3 курса,
ОБ-БЖ-ФК-31 группы
Абрамова Яна

Методика обучения прыжка в длину способом «НОЖНИЦЫ»

Технику целостного прыжка в длину способом «ножницы» можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.



Разбег

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости.

Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание

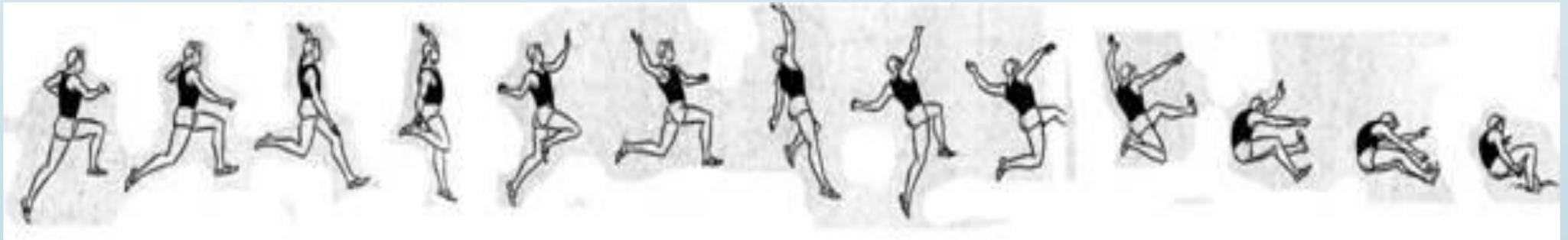
Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет и приземление

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза. Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

- 1) Взлет
- 2) Горизонтальное движение вперед и
- 3) Подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием



Прыжок в длину способом «ножницы»

- ? Эффективность его проявляется за счет сохранения координирующей структуры бегового шага в переходе от разбега к отталкиванию и в движениях в полете. Более точное название этого способа «бег по воздуху», так как прыгун в полете выполняет 2,5 — 3,5 шага.
- ? Из положения шага в полете (первый шаг) маховая нога выпрямляясь опускается вниз —назад, толчковая нога выводится вперед. Продолжая движение, маховая нога двигается назад, сгибается в коленном суставе, а толчковая нога выносится бедром вперед, согнутая в коленном суставе (второй шаг). После этого маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед, присоединяясь к толчковой ноге. После обе ноги выпрямляются в коленных суставах, принимая положение перед приземлением. Руки выполняют круговые движения, через стороны. Когда маховая нога опускается вниз, разноименная рука опускается вниз, а другая рука поднимается вверх. Когда толчковая нога выносится вперед, разноименная рука также выводится вперед, а другая рука назад. При подтягивании маховой ноги к толчковой ноге руки опускаются вниз и перед приземлением отводятся назад.

Спасибо за внимание!

