

4. Методика обучения технике прыжка.

Прыжки в высоту и длину являются естественным и рациональным способом, при помощи которого преодолеваются вертикальные и горизонтальные препятствия.

Упражнения скоростно-силового характера с кратковременными мышечными «взрывными» усилиями. Развивают быстроту, силу, ловкость. улучшают скорость нервно-мышечной реакции, вырабатывают умения мгновенно концентрировать усилия, ориентироваться в пространстве, совершенствуются глазомер и мышечная координация.

Прыжки воспитывают решительность и чувства страха.

Легкоатлетические прыжки делятся на 2 вида:

1) прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту и прыжки с шестом):

- «перешагивание»;
- «перекидной»;
- «фосбери-флоп»;
- прыжок с шестом.

2) прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок):

- «согнув ноги»;
- «прогнувшись»;
- «ножницы»;
- тройной прыжок.

В начальной школе изучают первые два вида прыжков и два дополнительных вида: прыжок в длину с места и в высоту с прямого разбега.

Эффективность прыжка определяется в фазе отталкивания, когда создаются главные факторы результативности прыжка: начальная скорость вылета тела и угол вылета тела.

Задачи и последовательность обучения технике различных способов прыжков в высоту в основном одинаковы и основываются на принципе от главного к второстепенному.

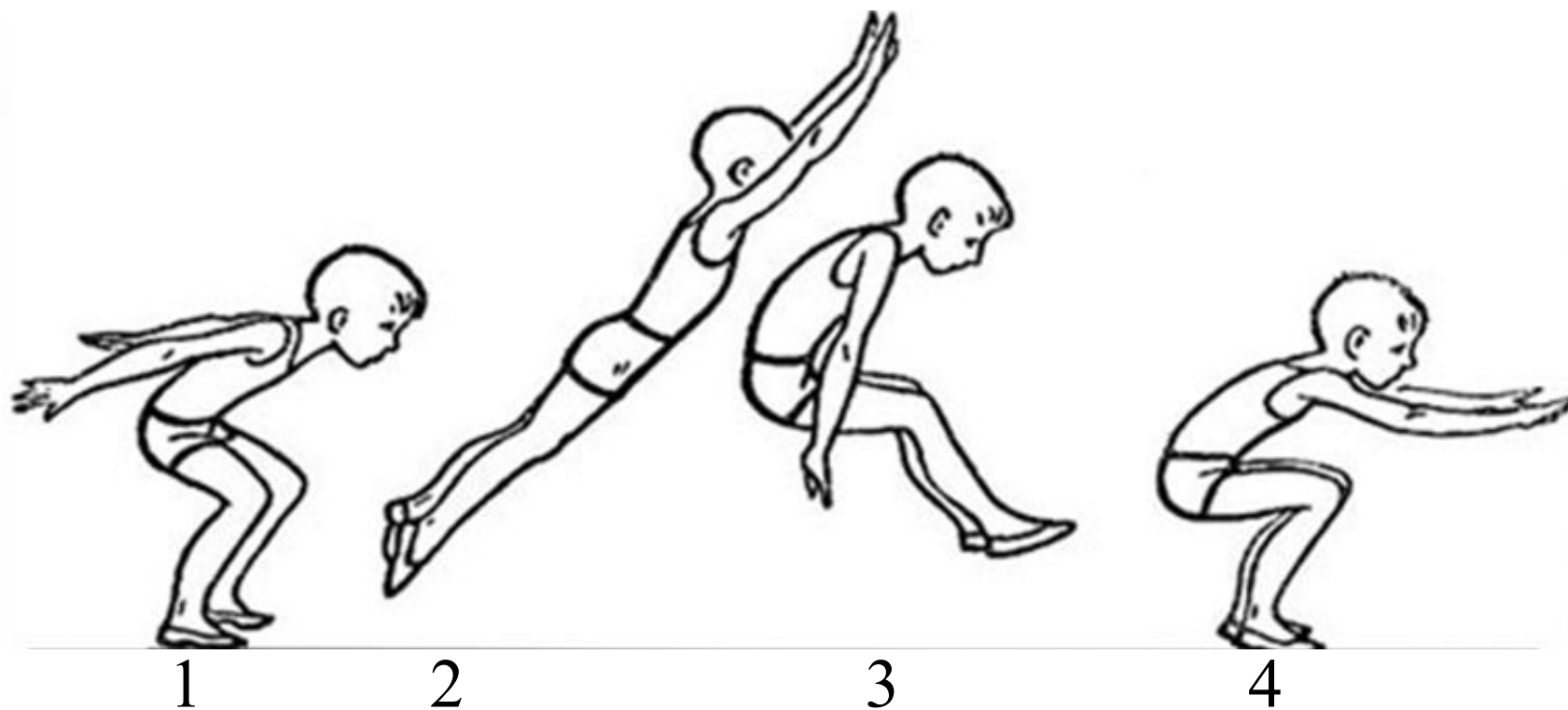
Методика обучения каждому из способов прыжка зависит от их технической сложности и психической напряженности.

Прыжок в длину с места - с него и начинается обучение прыжкам.

Применяют в качестве тренировок и как контрольное испытание.
<https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM>

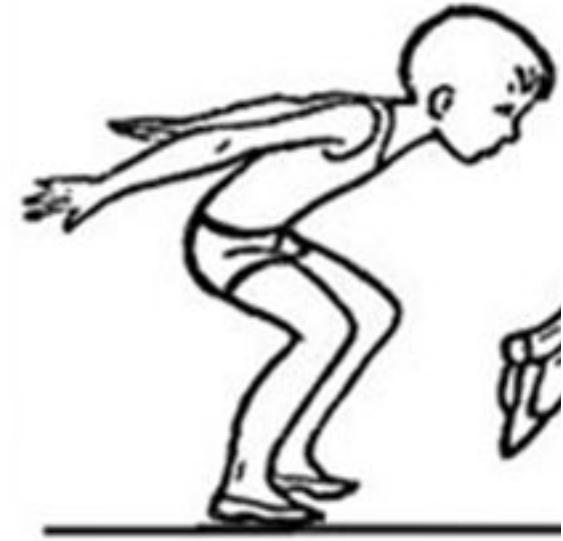
Техника прыжка в длину с места делится на следующие на фазы:

- 1 - подготовку к от
- 2 - отталкивание
- 3 - полет
- 4 - приземление



1. Подготовка к отталкиванию.

Ученик подходит к линии отталкивания, стопы ставит на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, руки поднимает вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки.



После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускаясь на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняется вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над ногами.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах.

Не задерживаясь в этом положении, учащийся должен перейти к отталкиванию.

2. Отталкивание.

Начинать в момент, когда тело еще опускается по инерции вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, а руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее ученик разгибает ноги в коленных суставах и сгибает в голеностопный суставах.

Отталкивание завершается в момент отрыва стоп от грунта.



3. Полет.

После отталкивания ребенок распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз. Затем учащийся выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.



4. Приземление.

В момент касания ногами места приземления ученик активно выводит руки вперед,

одновременно сгибает ноги в коленных суставах

и подтягивает таз к месту приземления,

заканчивая фазу полета.

Сгибание ног должно быть упругим,

с сопротивлением.

После остановки ученик выпрямляется,

делает два шага вперед и

выходит с места приземления.



Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги»

После отталкивания ученик принимает положение «в шаге».

Далее маховая нога немного опускается вниз, а толчковая начинает подтягиваться к маховой.

Обе ноги подтягиваются вместе к груди. Ученик группируется: ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди, руки выведены вперед и вниз, туловище незначительно наклонено вперед.

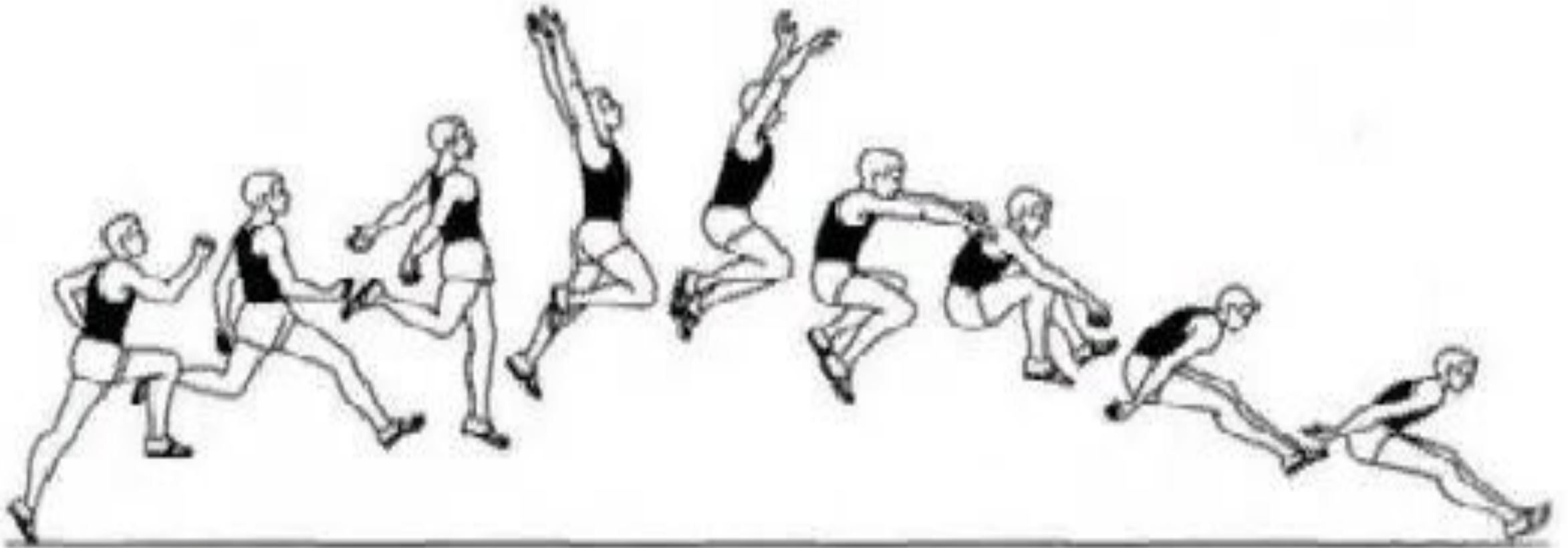
Из данного положения учащийся выпрямляет ноги в коленных суставах с одновременным опусканием рук вниз и назад, потом старается как можно дальше выбросить ноги за счет подъема их вверх и быстрого выпрямления.

Руки энергично отводятся назад.

Как только произошло касание грунта, ребенок уступающим движением сгибает ноги в коленях, а руки выносит далеко вперед для того, чтобы не упасть. <https://www.youtube.com/watch?v=k7MVO3Xai2k>

Фазы техники прыжка в длину с разбега способом :

- разбег и подготовка к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.



План-программа обучения прыжку в длину с разбега
способом «согнув ноги»

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) - «школа движений»	Правила и последовательность усвоения (ООТ)
1	Учить прыжку с места	<ul style="list-style-type: none">- исходное положение;- замах;- начинать руками;- ногами активно;- тянись;- ноги подтянуть;- группировка;- мягко на две;- спину держать

2	Учить отталкиванию	<ul style="list-style-type: none">- стопу ставь жестко;- бедром и руками вперед вверх;- толчковую разогнуть;- в шаге;- толчковую подтянуть;- группировка;- приземление на две
3	Учить сочетанию разбега и отталкивания	<ul style="list-style-type: none">- исходное положение;- разбег ускоренно;- быстро и точно на отметку;- в шаге;- группировка;- приземление на две ноги

4

Учить прыжку в целом

- исходное положение;
- разбег ускоренно;
- быстро и точно на отметку;
- отталкивание вперед вверх;
- в шаге;
- группировка;
- голова прямо;
- мягко на две;
- выйти вперед в сторону

Основные средства обучения:

Подводящие упражнения к прыжку в длину способом «СОГНУВ НОГИ»:

- прыжок с касанием коленом мяча (мяч - ориентир держится на расстоянии 100 - 110 см для отталкивания на высоте пояса);
- далеко-высокий прыжок через препятствия установленные на разной высоте и расстоянии;
- прыжок в «окно», которое состоит из двух стоек для прыжков и двух веревок или планок (гимнастических палок), расположенных на высоте 60 - 70 и 160 - 170 см. Высота верхней веревки постепенно понижается, а стойки сближаются между собой до 70 - 80 см. С разбега, оттолкнувшись в 80 - 90 см от препятствия, надо пролететь в «окно», согнув ноги в коленях и наклонив туловище вперед;
- далекий прыжок через планку;

Простейшие соревнования:

а) кто дальше прыгнет 6 - 8 прыжками с одной ноги на другую;

б) кто дальше прыгнет в длину с места толчком одной ноги в активном махе руками;

в) прыжки в длину с разбега. На расстоянии 1 м от края прыжковой ямы со стороны разбега устанавливается на высоте 30 см легкая планка или натягивается шнур. Место отталкивания, как и пространство за планкой, разделено на зоны шириной 30 см. Участник должен перепрыгнуть через планку, не задев ее, и приземлиться в одной из зон. Количество очков, которые он получает, соответствует сумме номеров зон, где было произведено отталкивание и приземление. Например, участник оттолкнулся в зоне 3, а приземлился в зоне 4. Он получает 7 очков. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Ошибки при обучении прыжку в длину с разбега

Элементы техники	Основные ошибки	Рекомендации по устранению
<p>Разбег и подготовка к отталкиванию.</p>	<p>Излишнее напряжение.</p> <p>Нестабильность беговых шагов.</p> <p>Увеличение последних двух-четырех шагов перед отталкиванием.</p> <p>Излишний наклон вперед в разбеге.</p> <p>Излишнее подседание на последних шагах разбега.</p> <p>Не попадание на брусок толчковой ногой</p>	<ul style="list-style-type: none"> - специальные беговые упр. - бег до контрольной отметки - специальные беговые упр. - бег до контрольной отметки - бег последних шагов по отметкам - плечи поднять - голова прямо - повторить разбег высоко на стопе - бег по отметкам

Отталкивание

Наклон вперед.

- поднять плечи;
- вывести таз вперед за сет удлинения шага.

Стопорящее отталкивание.

- нога ставиться активно загребающим движением с передней части стопы.

Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением толчковой ноги.

- прыжки с укороченного разбега.

Излишний наклон туловища вперед или назад.

Вперед вверх:

- фиксировать спину;

Низкий подъем бедра маховой ноги.

- поднять голову;

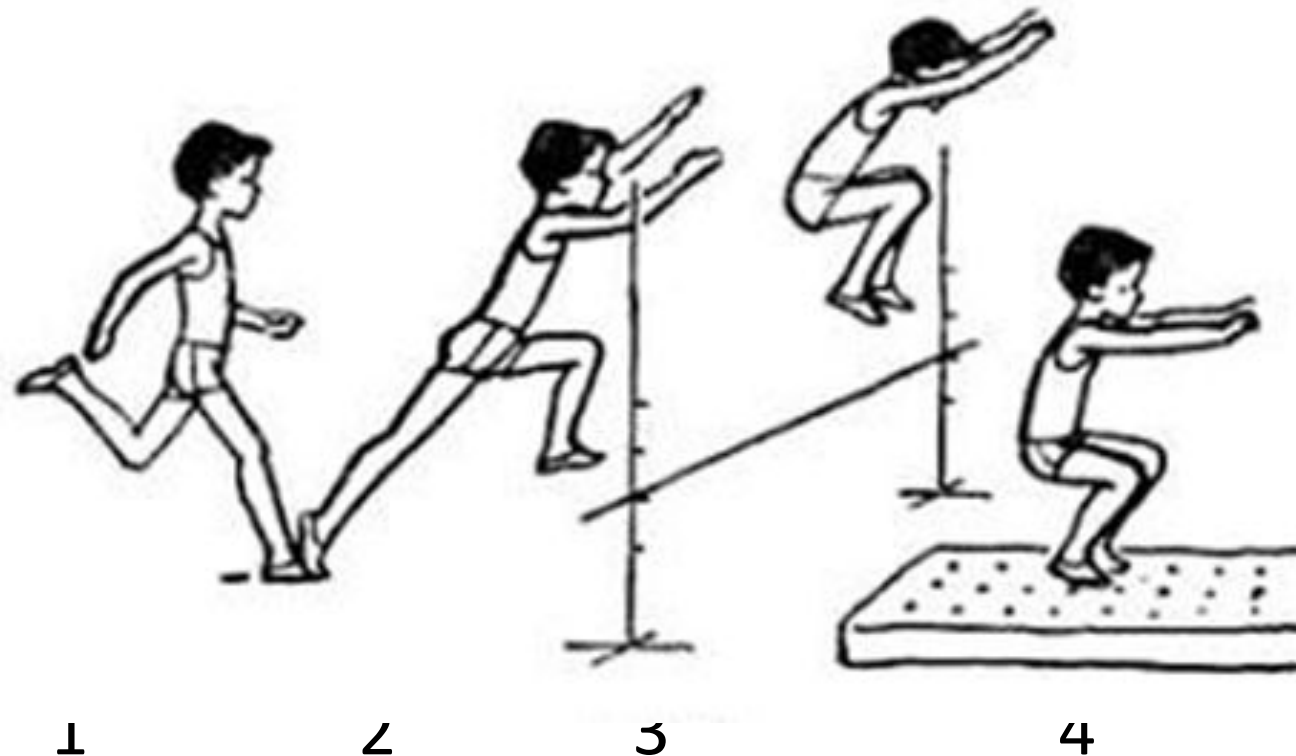
Пассивная работа рук.

- прыжки через препятствие;
- рукам активно

<p>Полет.</p>	<p>Преждевременное подтягивание толчковой ноги.</p>	<p>- выполнить прыжки «в шаге».</p>
<p>Приземление.</p>	<p>Приземление на прямые ноги. Падение назад.</p>	<ul style="list-style-type: none">- прыжки с места- поднять плечи;- руки вперед

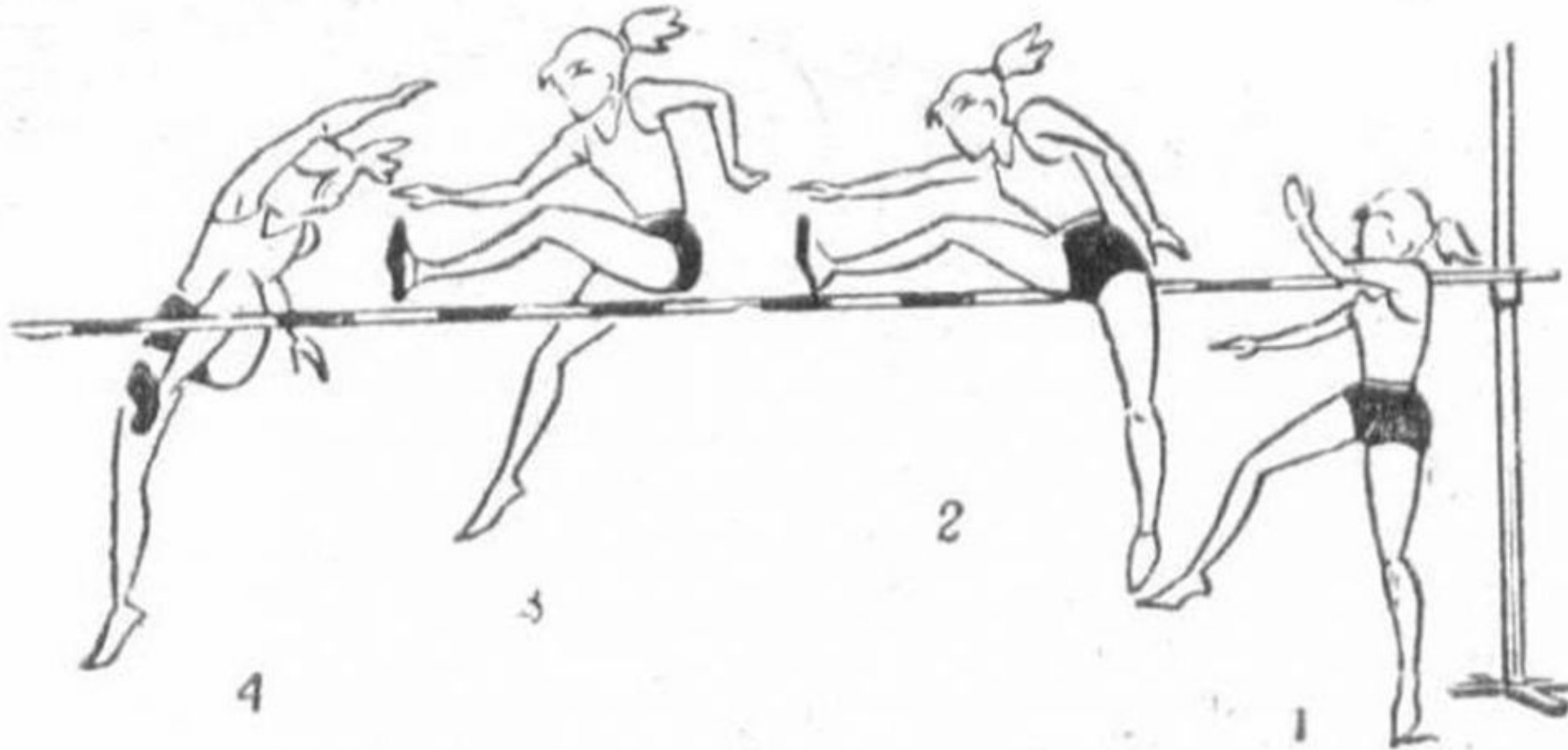
Прыжок в высоту с прямого разбега отвечает всем техническим характеристикам и методикам обучения прыжку в длину с разбега «согнув ноги» и служит для подготовки к этому прыжку.

Единственное различие в том, что он выполняется через препятствие (например, натянутую на стойки для прыжков резинку) на маты или в яму с песком.



Прыжок в высоту способом «перешагивание»

<https://www.youtube.com/watch?v=nRJs6frSB0w>



Фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление

1. Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30 - 45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70 - 80 см от проекции планки.

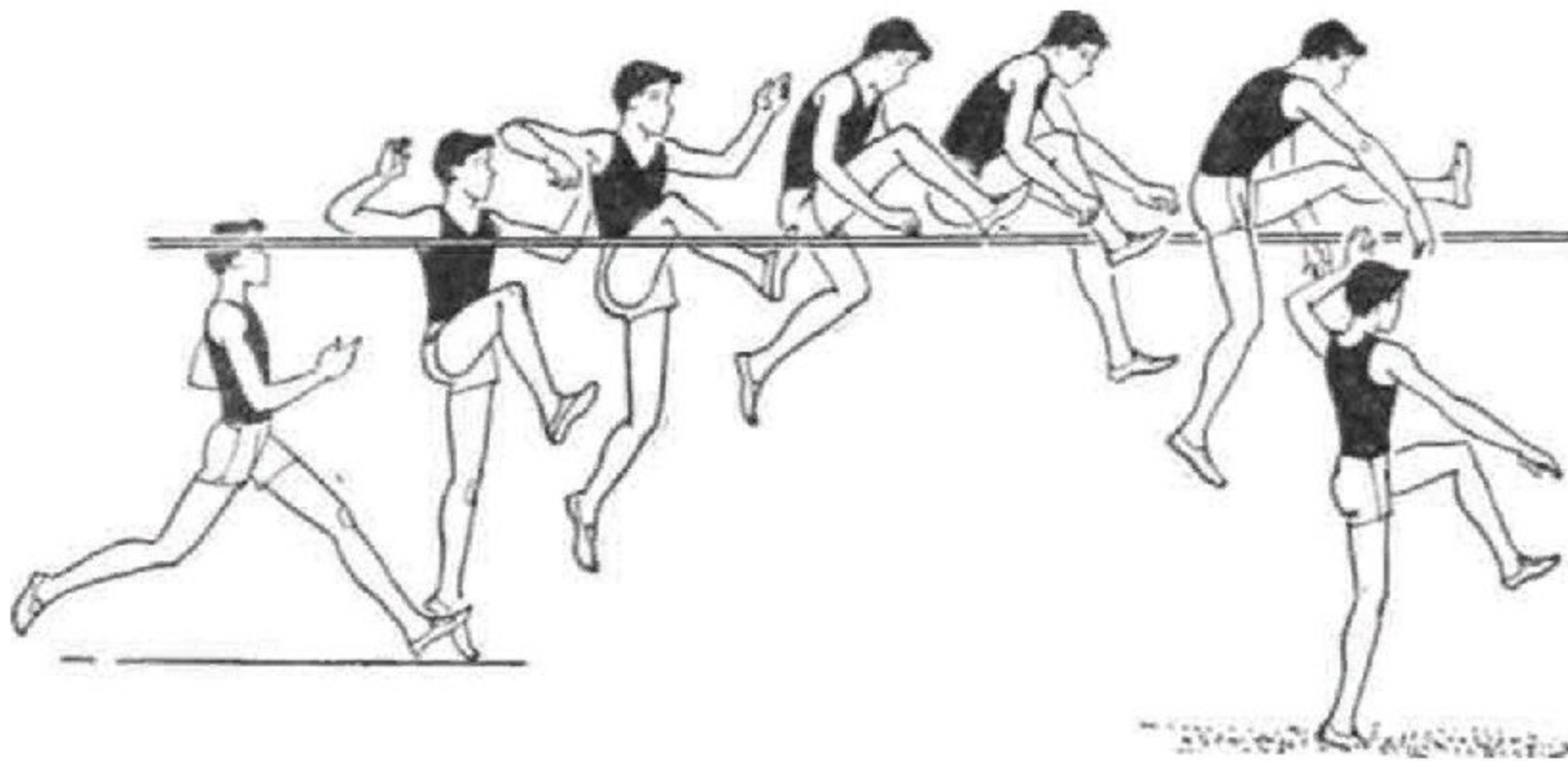
Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, это и будет искомое место отталкивания.

При подборе разбега необходимо помнить, что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага.

Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене.

Фазы прыжка в высоту

- разбег
- отталкивание
- переход через планку
- приземление



2. Отталкивание и полет.

Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене.

Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх-вперед на уровень головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене.

Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее.

В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки



3. Приземление

осуществляется сначала на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке, потом на толчковую ногу. После перехода через планку опустить почти прямую маховую ногу на место приземления.



Основные средства обучения:

1. Обучение мягкому приземлению:

- подскоки с мягким приземлением;
- прыжки в глубину с гимнастической скамейки или другого возвышения высотой 30 см;
- прыжок шагом или впрыгивание на возвышение;
- прыжки на обеих ногах и на одной, в медленном и быстром темпе, под звуковые сигналы и без них;
- через скакалку в темпе 60 прыжков в минуту, по сигналу;
- прыжок в длину с места.

2. Мягкое приземление с развитием силы толчка ногами:

- подскоки 24... 32 раза подряд; то же с преодолением препятствий (коридора шириной 30 - 50 см, обозначенного двумя линиями) или впрыгиванием на возвышение (после соскока продолжить подскоки);
- прыжки на одной и обеих ногах вправо и влево через резиновый шнур, натянутый между двумя стойками на высоте 20 см; под звуковые сигналы и в разном темпе;
- прыжки в глубину (с высоты 35 - 40 см) на обе ноги с последующим перепрыгиванием трех набивных мячей и веревки, установленной на высоте 40 - 50 см;
- прыжки из полуприседа вверх со взмахом рук;
- спуск со скамейки на маховую ногу, шаг толчковой ногой вперед с последующим толчком вверх и взмахом рук вверх;
- прыжки в высоту с прямого разбега и приземление на толчковую ногу

3. Преодоление вертикального препятствия с разбега в 3 - 5 шагов, правильное отталкивание.

- разбег в 3 - 5 шагов, по разметке и без нее;
- прыжок шагом (удлиненный беговой шаг,) через высокое препятствие (45 - 50 см) приземление на гимнастические маты или в яму с песком;
- впрыгивания на возвышения (впрыгивают на снаряд высотой 50 - 60 см в положении выпада одной ногой вперед с последующим присоединением другой);
- прыжок через веревочку высотой 40 - 60 см. с разбег в 3 - 5 шагов;
- прыжок наступая (оттолкнувшись в 60 - 80 см от возвышения высотой 30 - 50 см, легко наступить на него маховой ногой, сильно сгибая ее в колене; толчковую ногу быстро перенести через препятствие и с носка поставить на землю поближе к нему).

