

## ОГСЭ 04. Физическая культура

### Занятие №7.

1. Тема занятия: «Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места.»
2. Запишите в тетради дату и тему занятия
3. Просмотрите видео пройдите по ссылке ниже или скопируйте ссылку и вставьте в адресную строку. <https://youtu.be/JYoKAZirQSM>
4. Выполните задание : составить опорный конспект по технике прыжка в длину с места.
5. Самостоятельная работа: составить комплекс упражнений при ожирении комплекс утренней гимнастики.

**На почту пока не присылать, записываем в тетради.**

2. 6. Работы прислать на почту [inverirkabayev@.bk](mailto:inverirkabayev@.bk).

## **Техника и методика обучения прыжку в длину**

### **Оглавление**

- [1. Техника прыжка в длину](#)
- [2. Обучение технике прыжка в длину](#)

### **1. Техника прыжка в длину**

Длина разбега в прыжках в длину зависит от индивидуальных особенностей занимающихся и колеблется от 12 до 24 беговых шагов. Для точного попадания на место отталкивания необходима стабильность длины беговых шагов. Поэтому начало разбега характеризуется одинаковым исходным положением и стандартностью первых движений. Начиная бег в наклоне, прыгун в течение бега постепенно выпрямляется, а за несколько шагов до отталкивания, его туловище принимает вертикальное положение.



Рис. 16. Постановка толчковой ноги в прыжке в длину

Подготовка к **отталкиванию**, выражается в небольшом подседании на предпоследнем шаге. Последний шаг выполняется быстрее и несколько короче, чем предыдущий. Толчковая нога вместе с тазом обгоняя туловище, ставится на место отталкивания почти выпрямленной, всей стопой (рис. 16). После завершения амортизационной фазы начинается разгибание толчковой ноги с одновременным махом свободной ногой и руками. Мах выполняется активным движением вперед-вверх согнутой в колене ногой. Одноименная маховой ноге рука отводится в сторону-назад, другая делает энергичный взмах вперед-вверх и несколько внутрь (рис. 17).



Рис. 17. Фаза отталкивания в прыжке в длину

После завершения отталкивания, прыгун принимает положение так называемого "полетного шага" (маховая нога впереди, толчковая сзади), характерного для всех способов прыжка в длину.

Дальнейшие движения прыгуна в полетной фазе зависят от способа прыжка.

В способе «*согнув ноги*» после вылета "в шаг", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад (рис. 18).

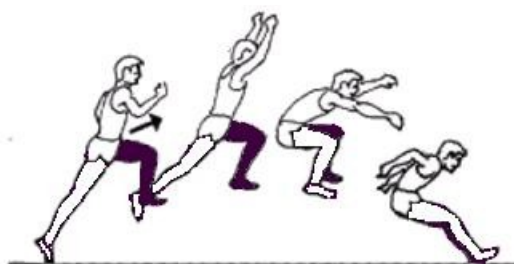


Рис. 18. Фаза полета в прыжке в длину способом «согнув ноги»

В способе *«прогнувшись»* после взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается вниз и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед и прыгун прогибается в поясничной и грудной области (рис. 19).



Рис. 19. Фаза полета в прыжке в длину способом «прогнувшись»

В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз.

При прыжке способом *«ножницы»* прыгун производит движения, похожие на бег по воздуху. Туловище, при этом находится в вертикальном положении. Руки разносторонними круговыми движениями поддерживают равновесие тела и способствуют ритмичной работе ног в воздухе. Основная задача каждого из приведенных выше способов - сохранить равновесие тела в полете и обеспечить более выгодные условия приземления. Выбор основного способа прыжка зависит от уровня спортивной подготовленности легкоатлета, особенностей его физического развития, развития силовых качеств и координации движений.

Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в

тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед (рис. 20).



Рис. 20. Фаза приземления в прыжке в длину

## 2. Обучение технике прыжка в длину

Вначале рекомендуется изучение наиболее простого способа прыжка - «согнув ноги». Обучение следует начинать с отталкивания. Для этого используют следующие упражнения:

1. имитация движения рук и ног в отталкивании. И.п. - толчковая нога и разноименная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенос веса тела на толчковую ногу с одновременным подъемом согнутой в колене маховой ноги и сменой положения рук;
2. и.п. - то же, только толчковая нога на скамейке, маховая внизу. Выпрямление толчковой ноги с одновременным подъемом маховой и сменой положения рук;
3. то же, но с отталкиванием вверх-вперед и приземлением на две ноги;
4. прыжок "в шаг" с двух-четырех шагов разбега с приземлением на маховую ногу;
5. отталкивание с двух-четырех беговых шагов с напрыгиванием маховой ногой на возвышение из гимнастических матов;
6. прыжки "в шаг", отталкиваясь при медленном беге через один шаг и то же, отталкиваясь через два шага на третий.

Во всех упражнениях на отталкивание нога ставится сверху на всю ступню. При завершении отталкивания толчковая нога должна полностью выпрямляться во всех суставах. Мах выполняется энергичным движением согнутой в коленном суставе ногой. Туловище необходимо удерживать в вертикальном положении.

**Далее изучают приземление. Стопы ног при приземлении ставятся параллельно, на ширине плеч. В момент приземления необходимо амортизационное сгибание ног во всех суставах до положения глубокого приседа. Для предотвращения падения назад нужно голову и плечи наклонить вперед-вниз с одновременным выведением рук вперед. Технику приземления отрабатывают при выполнении следующих упражнений:**

1. прыжок в длину с места толчком двух ног;
2. прыжок на возвышение с приземлением на две ноги;
3. прыжок в длину короткого разбега через препятствие;
4. прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления.

Необходимо уделить много внимания вынесению ног вперед перед приземлением. Следует избегать ранней группировки, излишнего напряжения и сильного наклона туловища вперед, так как все это затрудняет дальнейшее вынесение ног на приземление и приводит к снижению результата.

После овладения техникой приземления переходят к сочетанию разбега с отталкиванием. Скорость в разбеге должна нарастать постепенно. Последний шаг несколько короче предпоследнего за счет активной постановки ноги на отталкивание "загребающим" движением. При обучении зона отталкивания должна быть увеличена до 40-50 см. Для овладения этой частью прыжка используют следующие упражнения;

1. прыжки "в шаге", отталкиваясь при быстром беге на каждый пятый шаг;
2. пробегание по разбегу шесть-восемь беговых шагов с обозначением отталкивания;
3. то же с разметкой последних шагов;
4. то же с прыжком;
5. прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При изучении полетной фазы прыжка способом «согнув ноги» используют следующие упражнения:

1. прыжок с места через препятствие с подтягиванием колен к груди (группировка);
2. прыжок с места на возвышение с приземлением в положение "сидя";
3. то же с шести-восьми беговых шагов;
4. из виса на гимнастической перекладине на махе вперед подтянуть колени к груди и выполнить соскок;
5. прыжок с шести-восьми шагов разбега через препятствие, расположенное ближе к месту приземления;
6. прыжки в длину способом "согнув ноги" с изменением длины разбега.

Для уменьшения вращательного момента вперед корпус в полетной фазе необходимо удерживать в вертикальном положении, чему способствует подъем рук вверх.

В прыжке способом «прогнувшись» особое внимание уделяется движению маховой ноги, так как положение прогиба в полете принимается главным образом за счет опускания ее и последующего сгибания назад в коленном и тазобедренном суставах. Этому будут способствовать следующие прыжковые упражнения:

1. прыжки в положении «шага» с последующим опусканием маховой ноги вниз-назад и приземлением на толчковую ногу; противоположная маховой ноге рука также опускается вниз, потом отводится назад-в сторону;
2. то же упражнение, но с отталкиванием от мостика высотой 30-50 см или с пружинного мостика;
3. соскок в положении «прогнувшись» с небольшого возвышения (80-100 см), с отталкиванием одной ногой;
4. прыжки способом «прогнувшись» с разбега в 11-15 беговых шагов, при этом обращать внимание на выполнение прогиба после полета в «шаге» и работу рук;
5. то же упражнение, но с концентрацией внимания и на вынесение ног на приземление, с использованием прыжков с приземлением за линию, намеченную в яме с песком у места приземления; затем прыжки через препятствия высотой 15-20 см, расположенные перед местом приземления (в качестве препятствия используют резиновый жгут, натянутый, но не закрепленный); руки перед приземлением опускать к ногам и далее несколько назад, а в момент приземления активно выносить их вперед или вперед в сторону падения.

Для освоения свободного движения маховой ногой можно использовать свободные махи вперед и назад, стоя на одной ноге с опорой о стенку, дерево, барьер и др., при наличии возможности раскачивания на гимнастических кольцах с принятием положения «прогнувшись» и последующим вынесением ног вперед как на приземление.

Отталкивание с возвышений способствует увеличению времени полета и используется с целью облегчения условий выполнения прогиба в начале обучения. После этого следует переходить к выполнению прыжка изучаемым способом с неполного разбега и заканчивать прыжками с полного разбега. При выполнении прыжка способом «прогнувшись» необходимо добиваться свободного, ненапряженного выполнения прогиба за счет опускания маховой ноги, последующего сгибания ее назад и незначительного прогиба в поясничной и грудной частях позвоночного столба с отведением рук в стороны-вверх. Следует избегать при этом поспешного выполнения прогиба вслед за толчком.

Для овладения техникой прыжка в длину способом «ножницы» рекомендуются упражнения, применяемые в следующей последовательности:

1. прыжки в положении «шага» с приземлением на маховую ногу через препятствие и без него (разбег 8-12 беговых шагов);
2. прыжки в положении «шага» с приземлением на обе ноги - маховая впереди, толчковая сзади (разбег 4-5 беговых шагов);

3. выполнение смены ног в положении опоры на плечах двух партнеров,двигающихся вперед;
  4. прыжки в положении «шага» в первый момент полета, с последующей сменой ног («ножницами»), посылая маховую ногу назад, а толчковую вперед; с приземлением на обе ноги (толчковая впереди, маховая сзади);
  5. то же упражнение, но после выполнения смены ног маховую ногу, находящуюся сзади, вынести вперед к толковой с последующим вынесением обеих ног на приземление;
  6. прыжки способом «ножницы» в целом с неполного и полного разбегов.
-