Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нагорьевская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»

Маршрутный лист -3

« Методика и техника выполнения прыжка в длину с места »

Физическая культура 20-24 апреля 2020 год

Домашнее задание для учащихся 11 класса.

Методическая разработка по физической культуре

Учителя: Колесникова Андрея Ивановича

«Прыжки в длину с места: как правильно выполнять»

Это упражнение является хорошим способом развития скоростно-силовых качеств, спринтерских навыков и прыгучести. Сегодня речь пойдет о правильной технике выполнения прыжков в длину с места. Мы разберем также и основные ошибки, а также способы их устранения. Кроме этого вы получите рекомендации по организации правильных тренировок.

Нормативы по прыжкам с места в длину

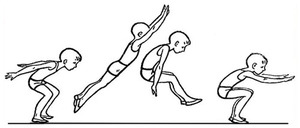
Перед тем, как рассказать о технике выполнения прыжков в длину с места, давайте рассмотрим основные характеристики этого упражнения. Каждый человек еще со времен занятий физкультурой в школе знает, что упражнение выполняется благодаря одновременному отрыву от поверхности стартовой ног и необходимо в полете преодолеть максимально большую дистанцию.

После контакта с землей нужно выпрямиться и выйти из зоны приземления. После этого измеряется длина прыжка по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и приземлением. Причем точка касания представляет собой ближайшее место приземления любой частью тела атлета. Для объективной оценки физической формы прыгуна созданы специальные нормативы для различных возрастных групп:

* школьники в возрасте 8–10 лет — 90–165 сантиметров;
* школьники в возрасте 11–15 лет — от 135 до 210 сантиметров;
* школьники в возрасте 16–18 лет — от 155 до 240 сантиметров.

Также нужно иметь в виду, что должны обязательно присутствовать все **четыре фазы прыжка**:

* Подготовка.
* Отталкивание.
* Полет.
* Приземление.

Кульминацией является полет. Но, если спортсмен не подготовился к прыжку, то есть первая фаза была пропущена, далекого полета можно не ждать.

Поэтому для того чтобы увеличить дальность прыжка, необходимо прежде всего до автоматизма отработать все четыре фазы, которые должны следовать одна за другой, без перерыва. Для этого выполняются специальные упражнения, направленные на развитие быстрой реакции и быстрого переключения от одного движения к другому.

Для детей младшего школьного возраста в обучении активно используются подвижные игры с элементами прыжков. Также хорошо развивают реакцию подвижные игры с мячом. Особенно полезно будущим прыгунам играть в баскетбол, так как эта спортивная игра развивает прыгучесть и координацию движений.

Техника выполнения прыжков в длину с места

Давайте подробно рассмотрим технику выполнения прыжков в длину с места поэтапно

Подготовка к прыжку (отталкиванию)

Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения. Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

1. Станьте у стартовой линии.
2. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов.
3. Поднимите руки и одновременно приподнимитесь на носки, прогибая поясницу.
4. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.
5. Ноги ставятся на все стопу.
6. Сгибайте коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

Отталкивание

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места более подробно:

1. Резко выбрасывайте руки вперед.
2. Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.
3. Разгибайте коленные суставы.
4. Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

Полет и приземление

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

1. При контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие.
2. Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат.
3. Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

Здесь необходимо дать небольшое пояснение, если вы хотите добиться максимальных результатов. Помните, что приземляться на распрямленные ноги категорически запрещено, так как может привести к получению травмы коленных суставов. Также вам следует сначала отработать все рассмотренные нами этапы техники выполнения прыжков в длину с места отдельно. После этого объедините их и переходите к тренировке всего упражнения в целом.

Основные ошибки при выполнении прыжков в длину с места

Чаще всего начинающие спортсмены и школьники недостаточно хорошо осваивают технику и в результате совершают следующие ошибки:

* руки и ноги двигаются не согласовано;
* ноги опускаются слишком рано;
* коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца;
* малая амплитуда движения рук;
* в момент контакта с землей прыгун падает.

Сразу хочется напомнить о важности качественной разминки перед тренировкой. Это крайне важный элемент всего занятия, который позволит вам избежать травм. Говоря о способах устранения ошибок при выполнении прыжка в длину с места, следует напомнить о наиболее частых причинах получения неудовлетворительных результатов — недостаточная сила мускулов ног и плечевого пояса, а также слабая общая физическая подготовка.

Если вы считаете, что с силовыми параметрами у вас все хорошо, но желаете прыгать дальше, то воспользуйтесь следующими рекомендациями:

Подойдите с полной ответственностью к изучению техники выполнения прыжков в длину с места.

1. Укрепляйте мускулы верхнего отдела корпуса с помощью силовых упражнений.
2. Тренируйте другие виды прыжков: в высоту, тройной, с разбега и т. д.
3. Бегайте кроссы.
4. Ежедневно выполняйте упражнения для растяжки мускулов.
5. Следите за прогрессом в результатах и вносите соответствующие изменения в тренировочную программу для их улучшения.

**Сделать отчет (файл)**

**Уровень физической подготовленности учащихся:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия,  имя | 11 Класс | Низкий  (маль-  чики) | Средний  (маль-  чики) | Высокий  (маль-  чики) | Низкий  (дево-  чки) | Средний  (дево-  чки) | Высокий  (дево-  чки) |  |  |  |
| подтягива  ние (М)–  на низкой(Д)  перекладине |  | 5 раз  и ниже | 7 раз  и ниже | 12 раз  и выше | 10 раз  и ниже | 15 раз  и ниже | 19 раз  и ниже |
| сгибание  и  разгибание  рук в упоре  лежа |  | 15 раз  и ниже | 25 раз  и ниже | 33 раз  и выше | 10 раз  и ниже | 15 раз  и ниже | 20 раз  и ниже |
| прыжок в  длину с  места |  | 160 см  и ниже | 205 см  и ниже | 240 см  и выше | 140 см  и ниже | 165 см  и ниже | 185 см  и выше |

**Отчет(файл)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия,  имя | 11 Класс | Низкий  (маль-  чики) | Средний  (маль-  чики) | Высокий  (маль-  чики) | Низкий  (дево-  чки) | Средний  (дево-  чки) | Высокий  (дево-  чки) |
| подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |  |  |  |
| прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |