

Методика обучения технике прыжка в длину с разбега

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике прыжка в длину с разбега	
1. Краткий рассказ о прыжках в длину	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники прыжка в длину с укороченного разбега	Сначала показать технику прыжка сбоку, затем спереди и сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения
3. Демонстрация техники прыжка на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела прыгуна в отдельные ключевые моменты прыжка
Задача 2. Обучить технике отталкивания	
1. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее	Выполнять фронтально, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища
2. Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук	Выполнять фронтально, следить за синхронным выполнением маха и отталкивания и сохранением равновесия
3. Доставка предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания	Выполнять по одному, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за синхронным выполнением маха и полным выпрямлением толчковой ноги
4. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища
5. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через три шага	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения
Задача 3. Обучить отталкиванию с короткого разбега	

1. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через пять шагов	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища при увеличении скорости передвижения
2. Прыжки в шаге с 3 шагов разбега	Совершать приземление в положении шага, отталкивание совершать в 2-3 м от ямы

Средства	Методические указания
3. Прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноимённой толчковой ногой) различные предметы	Предмет подвешивать так, чтобы взгляд прыгуна был направлен в вперед-вверх. Выполнять по одному прыжку, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за синхронным выполнением маха и отталкивания
4. Прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, коня и т.д.)	Высота возвышенности 50-60 см, следить за синхронным выполнением маха и отталкивания и за вертикальным положением туловища
5. Прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, планку или резинку)	Препятствие располагать в середине траектории полета, приземляться в яму в положении шага

Задача 4. Обучить технике приземления

1. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой	Обращать внимание на своевременное вынесение ног вперед
2. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в Положении седа в яму с губкой (или с далеким выбрасыванием ног, вперед прыгая в песок)	Ноги выносить как можно дальше, можно даже падать назад. Определить победителя, кто дальше вынесет ноги. Следить, чтобы яма была достаточно мягкой для подобных приземлений
3. Вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов	Канат предварительно раскачать, чтобы прыгун находился в положении виса несколько секунд. При приземлении первыми должны касаться мата ноги
4. Выпрыгивание в вис на канате в положении шага, раскачивание и	Канат предварительно раскачать, выпрыгивать вперед-вверх. При

приземление в положении седа на горку матов	приземлении первыми должны касаться мата ноги с последующим приземлением таза
5. Прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер планку или резинку), расположенное на расстоянии 0,5 м от места предполагаемого приземления	Следить за тем, чтобы занимающиеся садились точно в следы, оставленные стопами ног
Задача 5. Обучить технике отталкивания со среднего разбега	
1. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания	Следить за ускорением ритма на последних шагах разбега и слитностью разбега и отталкивания
2. Прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов	Предмет подвешивать так, чтобы взгляд прыгуна был направлен вперед-вверх под углом 30, следить за слитностью разбега и отталкивания
3. Прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого коня с последующим доставанием предмета в положении шага	Экспериментально подобрать расстояние и высоту коня, учитывая уровень подготовки занимающихся. Следить за вертикальным положением туловища, полным выпрямлением ноги после отталкивания и слитностью выполнения разбега и отталкивания
4. Прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на 1-1,5 м	Постепенно увеличивать высоту и расстояние между барьерами, следить за точностью попадания толчковой ноги на место отталкивания
5. Прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега	Мостик располагать на расстоянии 2-3 м от ямы, следить за увеличением темпа движений на последних шагах разбега
Задача 6. Обучить прыжкам с полного разбега	
1. Бег по разбегу 12-20 шагов с акцентом на ускоренное продвижение на последних шагах (без отталкивания от планки)	Разметить полный разбег, начинать разбег всегда с одной и той же ноги. При повторном выполнении корректировать точность попадания
2. Бег по разбегу 12-20 шагов с	ноги на планку для отталкивания

акцентом на набегание на последних шагах с отталкиванием от планки	Постепенно увеличивать длину разбега (на 2 шага) после достижения точности попадания на планку
3. Доставка рукой высоко подвешенного предмета с полного разбега	Следить за сохранением ритма разбег на последних шагах и синхронностью выполнению маховых движений




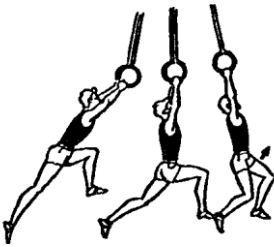

Средства	Методические указания
4. Прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега	Особое внимание уделить точности разбега, располагая место отталкивания на середине мостика
5. Прыжки в длину с полного разбега	Начало разбега можно выполнять с возвышения или с горки
Задача 7. Совершенствование техники прыжка в длину	
1. Прыжки с отягощением (2-8 кг) на поясе	Следить за постановкой ноги в разбеге и в отталкивании (чтобы стопа «не проваливалась»)
2. Прыжки с повышенной скоростью разбега (по ветру, по наклонной дорожке)	Следить за тем, чтобы прыгуны справлялись с повышенной скоростью при отталкивании
3. Прыжки в затруднённых условиях (против ветра, в дождь, по плохой дорожке и т.п.)	Особое внимание уделить точности разбега и возможности его корректировки в зависимости от погодных условий
4. Прыжки с полного разбега на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата

Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину и рекомендации по их исправлению (по В. Г. Алабину и Е. А. Масловскому)

Ошибки	Исправление ошибок
---------------	---------------------------

Разбег	
<p>1. Нестабильность беговых шагов 2. Прыгун слишком удлиняет последние 2-4 шага. 3. На последних шагах разбега излишний наклон вперед</p>	<p>Выполнять разбег с применением контрольных отметок. Пробежать последние шаги по отметкам на дорожке Поднять голову вверх, смотреть вперед. Руки больше согнуть в локтях</p>

Ошибки	Исправление ошибок
Отталкивание	
<p>4. При отталкивании у прыгуна слишком отстает таз. Прыгун наклонен вперед</p> 	<p>Вывести таз вперед за счет удлинения предпоследнего шага. Разница в длине предпоследнего и последнего шага – 20-30 см</p> 
<p>5. Стопорящее отталкивание 6. После отталкивания возникает вращение туловища вперед</p> 	<p>В опорной фазе на последнем шаге быстрее продвигать таз вперед После отталкивания сразу же отклонить туловище назад. В это время одной или двумя руками выполнять движение вверх-назад</p> 
<p>7. Чрезмерное отклонение туловища назад</p> 	<p>Прыжки с места и с 1-4 шагов разбега в вис на снарядах (канат, кольца)</p> 

Ошибки	Исправление ошибок
<p>8. При отталкивании прыгун делает мах прямой или слегка согнутой ногой</p> 	<p>Имитировать мах с доставанием коленом маховой ноги подвешенного предмета</p> 
<p>9. Движение ног в полетной фазе по укороченной амплитуде</p> 	<p>Выполнять «бег в полете» в каче на кольцах. Встречное движение ног производить за счет сведения и разведения бедер, но не голеней</p> 
<p>10. Во время приземления прыгун недостаточно выбрасывает вперед ноги</p> 	<p>Выполнять прыжки с 4-6 беговых шагов в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы</p> 