

# ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2013 ГОД

## Методика и педагогическая практика

*Соболь Наталья Вячеславовна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное*

*учреждение средняя общеобразовательная школа № 30*

*муниципального образования Абинский район*

*Краснодарский край*

### ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

В школьной программе присутствует прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника данного прыжка может показаться несложной, но зачастую школьники допускают большое количество ошибок в этом прыжке, из-за чего результаты оказываются слабыми.

Рассмотрим прыжок в длину с разбега поэтапно, по фазам. В начале разбега бег характеризуется большим наклоном туловища вперед; энергичной постановкой стопы загибающим движением «под себя»; энергичным движением рук. Далее происходит уменьшение наклона туловища, увеличение длины и частоты бегового шага, возрастание скорости, которая в конце разбега должна быть максимальной. Нельзя забывать, что последний шаг перед отталкиванием делается короче предыдущих. Это позволит перейти к дальнейшему активному движению вперед-вверх.

При отталкивании толчковая нога ставится выпрямленной на всю ступню. В этот момент туловище находится в вертикальном положении. Одновременное маховое движение руками и маховой ногой вверх способствует увеличению эффективности отталкивания. Первую половину траектории полета прыгун пролетает в положении шага (если же поторопится подтянуть толчковую ногу, то прыжок дальним не получится). Находясь в



верхней точке полета, прыгун должен поднять вверх руку противоположную толчковой ноге. После этого он энергично опускает руки, немного наклоняет туловище вперед, подтягивает толчковую ногу к маховой, принимая положение группировки. Далее начинается стадия приземления. Необходимо, опуская руки, резким движением «выбросить» голени вперед и выпрямить ноги. Как только пятки коснутся песка прыжковой ямы, следует согнуть ноги в коленях, а таз подтянуть к пяткам.

С первых занятий обучения прыжкам в длину объясняю учащимся, что разбег следует начинать всегда с одной и той же ноги. Подобрал разбег, необходимо обязательно замерить его ступнями, чтобы в дальнейшем не тратить времени на его подбор. Чтобы показывать хорошие результаты в прыжках в длину, необходимо развивать быстроту и силу. Очень часто, прыгая в длину с разбега, ученики опаздывают с толчком. Проскакивая его сходу. Для исправления данной ошибки создаю искусственную ситуацию, вынуждающую прыгуна осуществлять активное отталкивание, а именно: 1-1,5 м за бруском устанавливаю препятствие на высоте 30- 60 см. Оно должно быть безопасным для прыгуна, применяю лёгкую «палочку», которую удерживаю на определенной высоте. При данном подходе ученик сразу же увеличивает силу толчка, скорость разбега, производит мощное отталкивание и правильное движение ног в полёте. В обучении прыжку в длину с разбега для отработки активного махового движения осуществляю прыжки с запрыгиванием на препятствие. При совершенствовании отталкивания применяю на уроках для развития силы мышц ног выпрыгивание вверх из полуприседа без отягощения, с отягощением для старшеклассников. Необходимо следить за тем, чтобы перед приземлением обе ноги выносились далеко вперёд и верхняя часть тела «складывалась» к ногам.

На уроках оцениваю не только длину прыжка, но и технику его выполнения. При этом на разных занятияхставляю оценки, как за



отдельные составляющие прыжка, так и за весь прыжок в целом. В прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги» оцениваю: ритм и темп разбега; попадание на брусок отталкивания; постановку и разгибание толчковой ноги, а также положение туловища в момент отталкивания; маховое движение ноги и рук; удержание ног в полёте, выбрасывание голени вперёд и качество приземления.

