ТЕМА 2.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА, С РАЗБЕГА

Прыжки в длину могут выполняться с места и с разбега различными способами. Прыжки в длину с разбега выполняются следующими способами: «согнув ноги», «прогнувшись», способом «ножницы». Мы рассмотрим технику и методику обучения прыжка в длину с разбега первым способом.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Техника этого прыжка состоит из последовательно связанных между собой следующих элементов (фаз):

– разбег и подготовка к отталкиванию;

– отталкивание;

– полет;

– приземление.

Разбег и подготовка к отталкиванию. Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом выталкивания в шагах, изменением их длины и темпа скорости бега и общей длиной разбега. Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

На точке разбега туловище спортсмена наклонено вперёд; при этом одна нога впереди, другая сзади, слегка согнуты; руки полусогнуты, не напряжены. Разбег производится на расстояние 12-14 шагов с ускорением, при этом максимальная горизонтальная скорость достигается на последних 4-6 шагах до постановки толчковой ноги на планку отталкивания. После разбега опорная нога ставится на место отталкивания быстро и энергично, не заступая планки. При этом она должна быть почти выпрямлена и располагаться по отношению к планке отталкивания под углом, примерно, 70°, затем ставится на пятку с энергичным перекатом на всю стопу, туловище слегка отклонено назад на 2-3°, маховая нога, согнутая в коленном суставе, находится сзади и начинает движение коленом вперёд-вверх. После постановки на место отталкивания опорная нога сгибается в коленном суставе до 130-135°, а в тазобедренном – до 150°.

Последовательность обучения техники разбега.

Упражнение 1. Равномерное пробегание отрезков 20–25 м с высоким подниманием бедра.

Упражнение 2. То же, с ускорением.

Упражнение 3. Выполнение 7–11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см.

Упражнение 4. Про бегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

Все упражнения заканчивать свободным отталкивание от грунта. Следить за постановкой стопы (на переднюю часть). Не «закрепощать» плечевой пояс. Мышцы шеи и лица не должны напрягаться

Отталкивание. Отталкивание выполняется очень быстро и энергично. Оно происходит путём выпрямления опорной ноги с максимальным усилием в следующей последовательности: разгибается тазобедренный сустав, затем коленный и голеностопный. В это время одна рука, согнутая в локте, выносится вперёд-вверх, другая отведена назад, туловище вертикальное. Время отталкивания – 0,1- 0,15с. При этом нога ставится на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз – назад по отношению к туловищу, ближе к проекции общего центра тяжести (ОЦТ) тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок. По отношению к грунту нога ставится всегда вниз – вперед под углом 65-70^0.

Последовательность обучения технике отталкивания.

Упражнение 1. Исходное положение – толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Имитация движений при отталкивании (на месте) с активным выведением бедра маховой ноги вперед – вверх (до уровня таза) и одновременно сменой положения рук.

Упражнение 2. То же, но с отталкиванием вверх.

Упражнение 3. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Исходное положение – поставить толчковую ногу вперед примерно на 0,5–1 м от края прыжковой ямы (матов). Маховую ногу отставить назад на полшага. Из этого положения быстро вынести согнутую в колене маховую ногу и противоположную ей руку вперед – вверх и одновременно оттолкнуться другой ногой. Приземление осуществляется на две ноги.

Упражнение 4. То же, но с двух или трёх шагов. Исходное положение – толчковая нога впереди, маховая сзади.

Упражнение 5. Прыжки в «шаге» по кружкам, начерченным на земле (расстояние между кружками до 1,5 м).

Упражнение 6. Прыжки в длину с короткого разбега (с 2 – 6 беговых шагов) через горизонтальное препятствие (веревочку, планку, резиновую ленту и т.п.) на высоте 20 – 30 см и на расстоянии 1 – 1,3 м от места отталкивания.

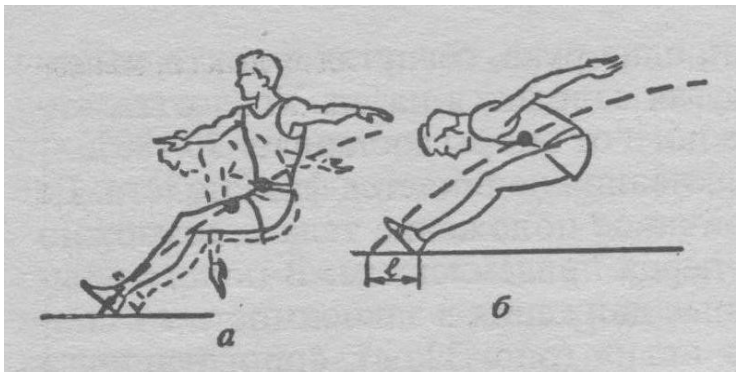
Упражнение 7. Прыжки в длину с разбега с приземлением в «зоны», обозначенные (линиями) в прыжковой яме. Для девушек 190, 230, 260 см, для юношей – 250, 280, 310 см.

Упражнение 8. Прыжки в длину со среднего разбега (с 8 – 12 беговых шагов).

Полёт. Осуществляется в две фазы. В первой фазе выносится маховая нога вперёд, затем к ней подтягивается толчковая и обе ноги приближаются к груди. Во второй фазе - прогнуться в районе поясницы, выпрямляя колени и сменяя положение рук, затем резко согнуться, подав ноги и руки вперёд, стопы вытягиваются вперёд. Примерно за 0,5 м до приземления, ноги почти полностью выпрямляются, руки подаются вниз – назад. Это компенсаторное движение способствует лучшему разгибанию голеней перед приземлением и сохранению устойчивости. Угол вылета в момент отталкивания от планки - 20-26°.

Приземление. Сгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах, при нарастающем напряжении мышц, приземлиться в прыжковую яму. Мышцы разгибатели, растягиваясь, совершают уступающую работу, замедляя движение после соприкосновения с грунтом. Замедление движения происходит также за счёт упора стопами и деформации места приземления.

Применяются два варианта приземления: сидя – рис.а; в группировке – рис. б.



Они отличаются друг от друга наклоном туловища и положением рук. После касания пятками грунта (песка) начинается сгибание ног в коленных суставах. Выходу вперед после приземления во всех случаях способствует очень глубокое приседание после касания песка с энергичным движением рук вперед и одновременным приземлением на обе ноги, поставленные на ширину плеч, что позволяет ниже опустить ОЦТ тела за счет бóльшего сгибания и поворота туловища с последующим выходом вперёд или падением вперёд - в сторону.

Последовательность обучения технике приземления

Упражнение 1. Прыжки в длину с места толчком двух ног.

Упражнение 2. Прыжки в длину с места с постепенно увеличивающейся высотой – 20, 30, 60, 80 см (со скамейки, с горки матов). Во время приземления обучаемые должны

ставить стопы ног параллельно, примерно на ширине плеч и, мягко приседая, выносить руки вперед.

Упражнение 3. То же, но с одного шага. Исходное положение – маховая нога впереди, толчковая сзади.

Упражнение 4. Прыжки на возвышение 20, 40, 50 см (горка матов) с приземлением на обе ноги: а) толчком двух ног; б) толчком одной ногой.

Упражнение 5. Приземление в положение «сидя» с 3–5 шагов разбега, отталкиваясь на расстояние 1–1,5 м от положенных один на другой 5–6 матов, обучаемые поднимают обе ноги вперед носками вверх и приземляются на горку матов в положение «сидя».

Совершенствование техники прыжка в длину «согну ноги».

Упражнение 1. Прыжки в длину с 5–7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания.

Упражнение 2. Бег 12–20 шагов с акцентом на ускоренное продвижение на последних шагах (без отталкивания от планки). Следить, чтобы разбег начинался с одной и той же ноги.

Упражнение 3. Бег 12–20 шагов с акцентом на ускорение на последних шагах с отталкиванием от планки. Постепенно увеличивать длину разбега (на 2 шага) после достижения точности попадания на планку.

Упражнение 4. Прыжки с отягощением (2–8 кг) на поясе.

Упражнение 5. Прыжки с полного разбега на максимальный результат (участие в соревнованиях).

Прыжок в длину с места

Техника прыжка в длину с места предполагает последовательное выполнение следующих двигательных действий (фаз):

- отталкивание;
- полёт;
- приземление.

Отталкивание выполняется с исходного положения: ноги расставлены на ширину стопы, ступни ног параллельны, руки вдоль туловища, мышцы не напряжены. Поднимаясь на носках руки поднять вперёд-вверх, затем, опускаясь на пятки, согнуть ноги в коленном суставе (примерно на 130-140°), наклонить туловище вниз (голову держать прямо) и перенести тяжесть тела на переднюю часть стоп (пятки от поверхности не отрывать) с одновременным отведением рук назад до отказа и слегка в стороны. После этого, не прекращая поступательного движения, резким взмахом рук вперёд-вверх и активным,

мощным разгибанием ног сначала в тазобедренном суставе, затем в коленном и голеностопном, выполнить отталкивание. Время отталкивания минимальное, без пауз, угол вылета примерно 50-60°. При этом стопы ног осуществляют подобие загребающего движения сверху и вниз – назад по отношению к туловищу.

Полёт. В фазе полёта слегка прогнуться и затем резким движением подтянуть ноги к туловищу, после чего подать их пятками вперёд в готовности к приземлению, руки из верхнего положения перевести в среднее (на уровне плеч).

Приземление. Приземление осуществляется на обе ноги. Начинается оно с касания пятками поверхности. При этом необходимо выполнить перекат с пяток на носки не поднимая последние слишком высоко, в противном случае вы по инерции можете продолжить движение и не сохраните равновесие. Ноги сгибаются в коленном и тазобедренных суставах до положения приседа, руки вытянуты вперёд (на уровне плеч) или слегка вниз, что позволяет сохранить равновесие после приземления. Разрешается касаться руками поверхности перед собой.

Последовательность обучения технике прыжка в длину с места.

Упражнения для начального обучения.

Упражнение 1. Поднимаясь на носках руки поднять вперёд-вверх, затем, опускаясь на пятки, согнуть ноги в коленном суставе, наклонить туловище вниз и перенести тяжесть тела на переднюю часть стоп (пятки от поверхности не отрывать), отвести рук назад до отказа и слегка в стороны.

Упражнение 2. Выпрыгивание вверх с подниманием рук вперёд-вверх и приземлением на согнутые ноги, руки перед собой, как при приземлении.

Упражнение 3. Выпрыгивание вверх с подниманием рук вперёд-вверх и приземлением на согнутые ноги с небольшим продвижением вперёд (примерно, 1-1.5 шага), руки вперёд или слегка вниз.

Упражнение 4. Выполнить прыжок на небольшое расстояние (учитывая возможности обучаемых), соединяя все предыдущие движения в единое целое.

Упражнение 5. Выполнить прыжок на указанную преподавателем отметку, соизмеряя силу толчка с расстоянием до отметки (учитывать возможности обучаемых).

Упражнение 6. Многоскоки на двух ногах с движением рук как при отталкивании.

Упражнение 7. Выполнение прыжка в целом на технику и на расстояние 70-80% от максимального.

Упражнения для совершенствования.

Упражнение 1. Выполнение прыжков спиной вперёд.

Упражнение 2. Прыжки вверх, преодолевая сопротивление партнёра, который держит за плечи и находится сзади.

Упражнение 3. То же, но партнёр удерживает за талию.

Упражнение 4. Прыжки через небольшое препятствие.

Упражнение 5. То же, но с различными отягощениями.

Упражнение 6. Прыжки на максимальное расстояние.