

## Содержание

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Введение                         | 3 |
| 1 Техника прыжка в длину с места | 4 |
| Список использованных источников | 8 |

|             |             |                 |                |             |                                       |                         |             |               |
|-------------|-------------|-----------------|----------------|-------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------|---------------|
|             |             |                 |                |             | <b>КР.09.02.02</b>                    |                         |             |               |
| <i>Изм.</i> | <i>Лист</i> | <i>№ докум.</i> | <i>Подпись</i> | <i>Дата</i> | <i>Техника прыжка в длину с места</i> | <i>Лит.</i>             | <i>Лист</i> | <i>Листов</i> |
| Разраб.     |             | Минеев И. Д.    |                |             |                                       |                         |             |               |
| Проверил    |             | Попова Н. А.    |                |             |                                       |                         | 2           | 8             |
| Рецензент   |             |                 |                |             |                                       | <b>ГБПОУ ЯНАО «ММК»</b> |             |               |
| Н. Контрль  |             |                 |                |             |                                       |                         |             |               |
|             |             |                 |                |             |                                       |                         |             |               |

## Введение

Прыжки в длину относятся к техническим дисциплинам легкой атлетики и входят в программу некоторых видов многоборий. При выполнении прыжков любого вида укрепляются связки и мышцы ног, развивается прыгучесть и ловкость, совершенствуется координация движений.

Прыжки в длину подразумевают владение такими важными факторами, как техника, гибкость, скорость и легкость. Во время тренировок очень важно совершать множество прыжков, так как их количество совершенствует мышечную память, оттачивает движения, укрепляет силу и улучшает результат.

Но выполнять прыжки в длину необходимо грамотно и умело, иначе существует возможность получения травмы и развития плоскостопия. Все прыжки требуют взаимосогласованной работы мышц тела, которые координируются при достаточной подготовке опорно-двигательного аппарата.

|      |      |          |         |     |             |      |
|------|------|----------|---------|-----|-------------|------|
|      |      |          |         |     | КР.09.02.02 | Лист |
| Изм. | Лист | № докум. | Подпись | Дат |             | 3    |

## 1 Техника прыжка в длину с места

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Однако следует помнить, что при неумелом использовании прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка и т. д.), у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

Техника прыжка в длину.

Подготовка к отталкиванию.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Отталкивание

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Отталкивание - основная фаза любого прыжка. Оно длится с момента постановки толчковой ноги на опору до момента ее отрыва от опоры. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная. С

|      |      |          |         |     |                    |      |
|------|------|----------|---------|-----|--------------------|------|
|      |      |          |         |     | <b>КР.09.02.02</b> | Лист |
| Изм. | Лист | № докум. | Подпись | Дат |                    | 3    |

точки зрения биомеханики отталкивание можно определить как изменение вектора скорости тела прыгуна при взаимодействии определенных усилий с опорой. Фазу отталкивания можно разделить на две части:

- 1) создающую
- 2) созидающую.

Первая часть создает условия для изменения вектора скорости, а вторая реализует эти условия, т.е. созидает сам прыжок, его результат. Одним из факторов, определяющих эффективность перевода горизонтальной скорости в вертикальную, является угол постановки толчковой ноги. Во всех прыжках на место отталкивания нога ставится быстро, энергично и жестко, в момент соприкосновения стопы с опорой она должна быть выпрямлена в коленном суставе. Приблизительно угол постановки толчковой ноги определяется по продольной оси ноги. Жесткая и быстрая постановка выпрямленной толчковой ноги связана еще и с тем, что прямая нога легче переносит большую нагрузку, тем более что давление на опору в первой части отталкивания превышает в несколько раз вес тела прыгуна.

В первой части отталкивания происходит увеличение сил давления на опору за счет горизонтальной скорости и стопорящего движения толчковой ноги, инерционных сил движений маховой ноги и рук, выполняется растягивание напряженных мышц и связок, которые участвуют в последующей части.

Во второй, созидающей, части вследствие увеличения сил реакции опоры происходит изменение вектора скорости движения тела прыгуна; снижаются силы давления на опору, ближе к окончанию отталкивания; растянутые мышцы и связки передают свою энергию телу прыгуна;

инерционные силы движений маховой ноги и рук также принимают участие в изменении вектора скорости движения. Все эти факторы создают начальную скорость вылета тела прыгуна.

|      |      |          |         |     |                    |      |
|------|------|----------|---------|-----|--------------------|------|
|      |      |          |         |     | <b>КР.09.02.02</b> | Лист |
|      |      |          |         |     |                    | 3    |
| Изм. | Лист | № докум. | Подпись | Дат |                    |      |

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

#### Полет

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

Эта фаза целостного действия прыжка является безопорной. Необходимо сразу уяснить, что в фазе полета прыгун никогда не сможет изменить траекторию движения, которая задается в фазе отталкивания. Для чего прыгун выполняет различные движения руками, ногами, изменяет положение тела в воздухе? Зачем изучать технику полета? Ответы на данные вопросы заключаются в цели этой фазы прыжка. В прыжках в длину спортсмен своими движениями создает оптимальные условия для преодоления планки. В прыжках в длину это сохранение равновесия в полете и создание оптимальных условий для приземления.

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением.

#### Приземление

Каждый прыжок завершается фазой приземления. Цель любого приземления в первую очередь - создание безопасных условий спортсмену, исключая получение различных травм. Тело прыгуна в момент приземления испытывает сильное ударное воздействие, которое приходится не только на звенья тела, непосредственно соприкасающиеся с местом приземления, но и на дистальные, наиболее удаленные от него звенья. Такому же ударному воздействию подвергаются и внутренние органы, что может привести к различного рода нарушениям их жизнедеятельности и заболеваниям. Необходимо снизить вредное

|      |      |          |         |     |                    |      |
|------|------|----------|---------|-----|--------------------|------|
|      |      |          |         |     | <b>КР.09.02.02</b> | Лист |
| Изм. | Лист | № докум. | Подпись | Дат |                    | 3    |

воздействие этого фактора. Здесь два пути: первый - улучшение места приземления; второй - овладение оптимальной техникой приземления.

Более консервативное место приземления осталось в прыжках в длину. Но тут нашел свое отражение второй путь - создание оптимальных условий для приземления и рациональная техника приземления.

После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления

Освоение прыжков на всех этапах обучения и тренировки должно сопровождаться повышением уровня общей и специальной подготовленности учащихся - основы для проявления максимальных взрывных усилий, характерных при выполнении прыжков.

При обучении, особенно на его начальных этапах, необходимо широко применять игры и различные эстафеты с прыжками. Это, с одной стороны, внесет в процесс обучения необходимую эмоциональность и позволит значительно увеличить тренировочные нагрузки, а с другой - улучшит координационные возможности детей, научит их владеть своим телом в полете, поможет развить прыжковую смелость и ловкость.

При обучении технике прыжков в длину у школьников зачастую возникают ошибки, требующие немедленного исправления. В противном случае формируется устойчивый неправильный навык, бороться с которым уже значительно труднее. Ошибки появляются на различных фазах прыжка.

Преподавателю необходимо иметь в виду, что появлению ошибок способствуют две основные причины. Первая - это неправильная методика обучения технике прыжка, отсутствие у детей четкого представления о тех или иных элементах техники. Вторая - недостаточная общая и специальная физическая подготовленность, мешающая освоению техники прыжков в длину.

|             |             |                 |                |            |                    |             |
|-------------|-------------|-----------------|----------------|------------|--------------------|-------------|
|             |             |                 |                |            | <b>КР.09.02.02</b> | <i>Лист</i> |
| <i>Изм.</i> | <i>Лист</i> | <i>№ докум.</i> | <i>Подпись</i> | <i>Дат</i> |                    | 3           |

## Список использованных источников

1. Техника прыжка в длину с места [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://revolution.allbest.ru/sport/00476282\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00476282_0.html) (дата обращения 02.10.2020).

|      |      |          |         |     |             |      |
|------|------|----------|---------|-----|-------------|------|
|      |      |          |         |     | КР.09.02.02 | Лист |
| Изм. | Лист | № докум. | Подпись | Дат |             | 3    |