

Прыжки и прыжковые упражнения на уроках физкультуры



Содержание

- **Обучение**
- **Разновидности прыжков**
- **Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении**
- **Прыжки в длину с места**
- **Прыжки через гимнастическую скамейку**
- **Прыжки с ноги на ногу, или многоскоки**
- **Прыжки в длину с разбега**
- **Подготовительные упражнения**
- **Прыжки в высоту с прямого разбега**

Обучение

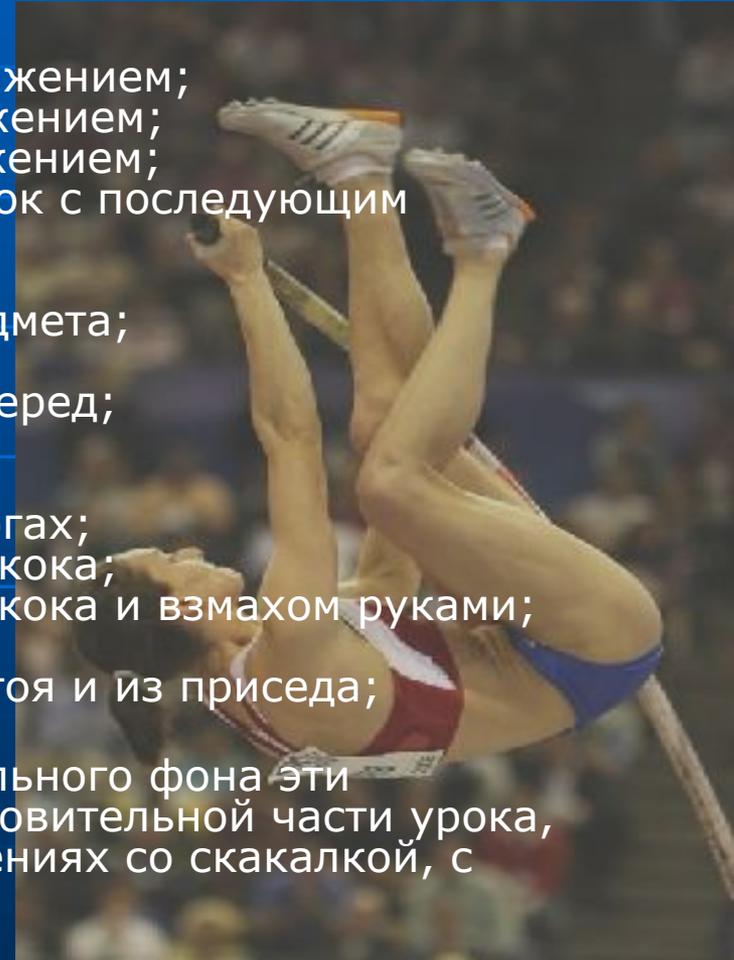
- Обучение двигательным действиям школьников направлено на освоение жизненно важных двигательных действий и совершенствование умений применять движения в различных по сложности условиях. Основные приемы обучения двигательным действиям остаются прежними. Приступая к их разучиванию, педагог называет учащимся двигательное действие, пользуясь спортивной терминологией. Сложные по координации движения вначале разделяют и разучивают по частям. Сначала их объединяют по несколько в связке и только после этого осваивают действие в целом. В тех случаях, когда движение нельзя разделить на элементы (прыжок в высоту и длину с разбега), их разучивают в целом, последовательно переключая внимание с одного элемента на другой. После усвоения двигательного действия приступают к его совершенствованию. Для того чтобы повторения не снижали активность учащихся, следует менять условия выполнения движения, исходное положение, способы построения. В связи с тем, что на уроках физической культуры нет возможности много времени тратить на проведение бесед, объяснения должны быть лаконичными, емкими по содержанию и точными по формулировкам.

Разновидности прыжков

- На уроках физической культуры прыжки используются как средства для развития силы, выносливости, быстроты. Кроме легкоатлетических прыжков, таких, как прыжок в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту, широко используются прыжки в технике игровых видов, гимнастике.
Прыжковые упражнения выгодно отличаются от других средств развития физических качеств: они не требуют специального инвентаря, доступны, можно легко дозировать нагрузку для различного уровня подготовленности учащихся, позволять овладеть сложными двигательными навыками. Прыжковые упражнения тесно связаны с беговыми упражнениями и взаимно дополняют друг друга. Всесторонне развивая учащихся, сами прыжковые упражнения требуют определенного уровня подготовленности. Каждое занятие, включающее прыжки, необходимо начинать с подготовительных упражнений: ходьба на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами и т. д. По мере развития школьников эти подготовительные упражнения усложняются, а необходимость их использования остается на любом уровне подготовленности. Это позволяет избежать травм и эмоционально настраивает ребят на прыжки.

Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении

- **Разновидности:**
- – прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- – прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- – прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- – подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- – подскоки с махом ногой и руками;
- – подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- – прыжки приставными шагами;
- – прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;
- – прыжки на одной ноге через линию;
- – прыжки на двух ногах через линию;
- – напрыгивание на линию на одной и двух ногах;
- – прыжки на месте с различной высотой подскока;
- – прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;
- – прыжки с поворотом на 90, 180, 360°;
- – прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа;
- – прыжки ноги врозь, разножкой.
- Для разнообразия положительного эмоционального фона эти упражнения используются не только в подготовительной части урока, но и как элементы подвижных игр, в упражнениях со скакалкой, с обручем, с мячом.



Прыжки в длину с места

- Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Обучение этому упражнению легче начинать в игровой форме: например, в игре «Цапля и лягушки». Соревновательный момент в этом, как и в других упражнениях, используют лишь тогда, когда у детей сложился правильный рисунок прыжка. Иначе произойдет закрепление неверного движения и повлечет за собой дальнейшие ошибки при выполнении более сложных прыжков.

Прыжки через гимнастическую скамейку

- Младшим школьникам предлагается выполнить прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Кисти рук охватывают края скамейки, локти не сгибать. Отталкиваясь двумя ногами, нужно перепрыгнуть скамейку, высоко удерживая таз и ноги. Мягкое приземление должно быть с другой стороны скамейки. Перехватив руки, прыжок повторяют. Знакомство с этим упражнением – первый опыт ребенка, занимающегося на спортивном снаряде. Здесь, как и во многих других упражнениях, достигается несколько целей:
 - – развития верхнего плечевого пояса;
 - – координации движений;
 - – прыгучести;
 - – усваиваются правила безопасности на занятиях.
- Во втором классе это упражнение предлагается учащимся в более сложном виде: без опоры на руки. Важное значение имеет навык грамотного маха руками. Стоя лицом или боком к скамейке, сделать замах с одновременным неглубоким приседанием. В момент прыжка «подхватить» себя руками, удерживая правильную осанку. Упражнение должно быть по силам ребенку. Количество прыжков на начальном этапе можно ограничить 2, 3 разами. Разновидностью этого упражнения являются прыжки через легкоатлетические барьеры или другие препятствия. Нагрузка дозируется высотой барьера, расстоянием между барьерами, их количеством.

Прыжки с ноги на ногу, или МНОГОСКОКИ

- При выполнении этого упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. *Обучение этому упражнению начинается с подготовительных движений:*
 - – выпады на месте;
 - – пружинящие покачивания в выпаде;
 - – то же со сменой положения ног прыжком;
 - – ходьба выпадами с различными положениями рук;
 - – пружинящие прыжки без смены положения ног с небольшим продвижением вперед.
- Положение туловища в этих упражнениях сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками.
В старших классах используют более сложную разновидность прыжков: *многоскоки* на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх.
В качестве теста используют тройной прыжок с места. Отталкиваясь двумя ногами, приземляться на маховую, затем на толчковую; после отталкивания толчковой нужно приземлиться на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега

- Существует несколько способов прыжка в длину с разбега:
- – «ножницы»;
- – прогнувшись;
- – согнув ноги.
- Результат зависит от горизонтальной скорости разбега к моменту постановки ноги на место толчка и вертикальной скорости в отталкивании. На прыжок влияют также угол отталкивания, умение спортсмена сохранить равновесие в полете и вынести ноги дальше вперед во время приземления. В условиях обычной школы используют наиболее простой способ – *согнув ноги*. Начало обучения возможно в любом школьном возрасте при определенном уровне физических качеств. В первую очередь нужно определить для каждого занимающегося толчковую ногу. Для этого ученикам предлагается сделать несколько прыжков с небольшого разбега в прыжковую яму. Место отталкивания не указывается, и ребята, как правило, толкаются сильнейшей ногой. Такой подход к определению толчковой ноги прост и дает достоверный результат. Если же произошла ошибка (что бывает крайне редко) и учение с трудом овладевает техникой прыжка, это становится ясно на первых занятиях. В этом случае после просьбы поменять толчковую ногу все встанет на свои места.

- **Техника прыжка в длину с разбега включает в себя:**
 - – технику разбега;
 - – технику отталкивания;
 - – технику движения в полете или полетной фазы;
 - – технику приземления.
- **Разбег в прыжках в длину мало отличается по технике от бега на короткие дистанции: максимальное напряжение работающих мышц в фазе отталкивания чередуется с полным расслаблением их в относительно пассивной фазе полета.**

Разбег предлагается сделать лишь тем ученикам, которые овладели техникой отталкивания и приземления. Начиная с 2–4 шагов, разбег доводят до 10–12 шагов, по мере развития физических качеств с возрастом, т. е. с повышением тренированности длина и скорость разбега увеличиваются.

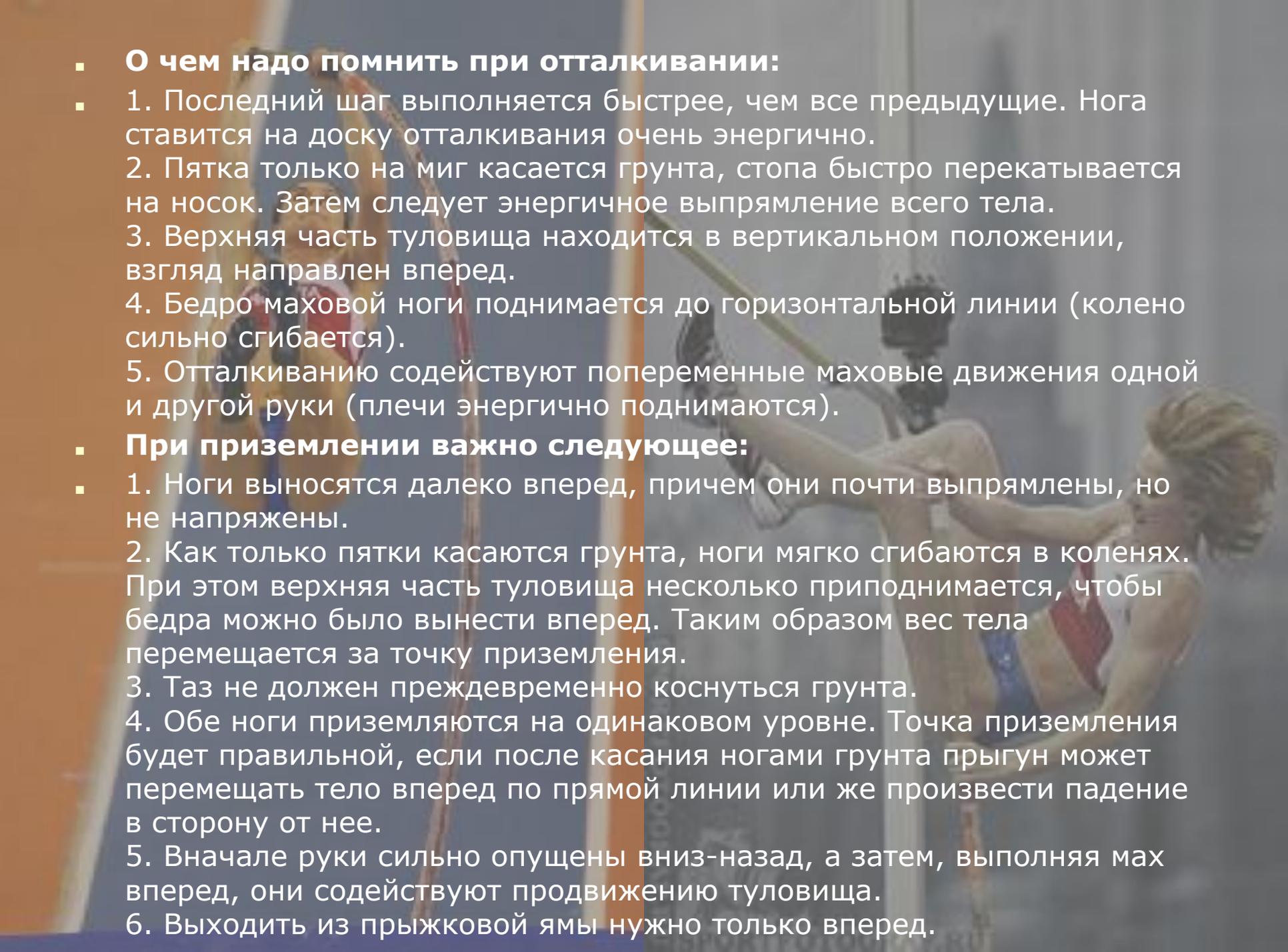
В начале разбега используются два исходных положения: первое – следует поставить одну ногу вперед на контрольную линию, другую назад; второе – слегка согнуть и расставить ноги на 10–15 см, наклонить туловище вперед и опустить руки. Движение начинается «падением».

Начало разбега определяют, выполняя обычные шаги от доски отталкивания в противоположном разбегу направлении. Обычно один беговой шаг равен двум шагам в ходьбе. Во время прыжков возможна незначительная коррекция места начала разбега.

Разбег выполняется с постепенным или быстрым увеличением скорости. Важно, чтобы к моменту отталкивания она была максимальной, туловище находилось в вертикальном положении и прыгун мог без лишнего напряжения перейти к отталкиванию.

Подготовительные упражнения

- Выход в шаге
- Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».
- Выход в шаге с выпрыгиванием вверх
- Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед. Эти упражнения можно выполнять в зале, без прыжковой ямы.
- Выход в шаге с выпрыгиванием вверх и приземлением в прыжковую яму
- В полете маховая нога, согнутая в колене, удерживается максимально высоко, толчковую ногу подтягивают к маховой (полет «сидя на стуле»). Приземляясь, прыгун посылает руки вниз-назад, разгибает ноги в коленных суставах и выносит их как можно дальше вперед. Приземление заканчивается сгибанием ног во всех суставах, наклоном туловища вперед и выходом из ямы или падением в сторону. Приведенные подготовительные упражнения позволяют приступить к прыжкам в длину с разбега. Начиная обучение предлагается выполнить 2–4 беговых шага для разбега с последующим прыжком. При ошибке во время исполнения прыжка необходимо вернуться к подготовительным упражнениям. Постепенно увеличивая разбег, следить за сохранением активной постановки толковой ноги на доску отталкивания, приложением усилий в полете, мягким амортизирующим приземлением.

- 
- **О чем надо помнить при отталкивании:**
 1. Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично.
 2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.
 3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.
 4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).
 5. Отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).
 - **При приземлении важно следующее:**
 1. Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.
 2. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления.
 3. Таз не должен преждевременно коснуться грунта.
 4. Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.
 5. Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.
 6. Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед.

Прыжки в высоту с прямого разбега

- Прыжки выполняются из положения стоя лицом к планке. После разбега махом одной и толчком другой прыгун перелетает планку, приземляясь к ней спиной. Этот способ прыжка не позволяет достичь очень высокого результата, но имеет право на существование, как наиболее простой из прыжков в высоту. Разбег не требует достижения максимальной скорости, как при прыжках в длину, имеет несколько другой ритм. Постепенное увеличение беговых шагов обеспечивает активную постановку толчковой ноги перед прыжком, готовность вовремя выполнить мах руками и мах ногой. Мах выполняется одновременно двумя руками – замах (отведение рук назад) – на предпоследнем шаге разбега. Мах ногой также отличается от маха в прыжках в длину. Колено немного согнуто, нога поднимается вверх настолько, насколько позволяет уровень развития гибкости. Толчковая нога после отталкивания подтягивается на себя, сгибаясь в колене. Приземление происходит в первую очередь на толчковую ногу, а затем на маховую. Преимуществом этого способа является то, что на место приземления достаточно положить один, два гимнастических мата. Опасность получения травмы сведена к минимуму. Основой рисунка этого прыжка является подготовительное прыжковое упражнение: подскоки с махом двумя руками. Для экономии времени на начальной стадии обучения прыжкам в высоту используют яркую резину, натянутую между стойками. Стойки должны быть достаточно устойчивыми.

Прыжки в высоту способом «перешагивание», или «НОЖНИЦЫ»

- Прыжок состоит из:
 - разбега;
 - отталкивания;
 - перехода через планку;
 - приземления.
- В этом способе прыгун выполняет разбег по дуге, отталкиваясьсь дальней от планки ногой, в положении боком к планке. Одновременный мах двумя руками способствует высокому вылету, правильной координации движений в прыжке. Маховая нога, преодолев планку, активным движением опускается вниз. Толчковая нога повторяет ее траекторию с разницей во времени в полшага. В наивысшей точке полета прыгун резко поворачивает плечи и голову к планке, тем самым отдаляясь от нее. Первой приземляется маховая нога (в отличие от прыжка с прямого разбега). Потеря равновесия (падение) при приземлении говорит о недостаточной согласованности движений во время прыжка, хотя на максимальных высотах вполне допустима.

Список литературы

- Е.А. Малков «Подружись с королевой спорта» Москва. Просвещение 1997 год

