

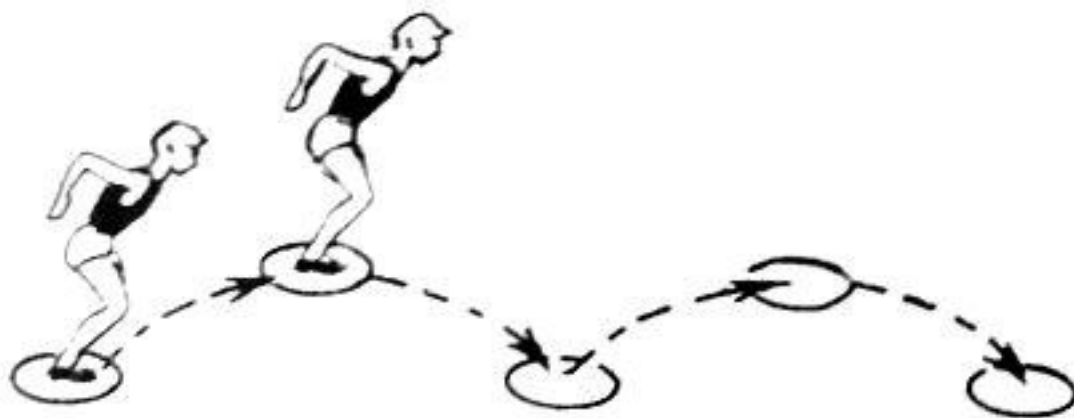
Легкая атлетика

Техника прыжка в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ»

Учитель физической культуры
Хрищанович О.Ю.

Специальные подготовительные упражнения

Многократные прыжки из полного приседа с продвижением вперед (можно выполнять по меткам)



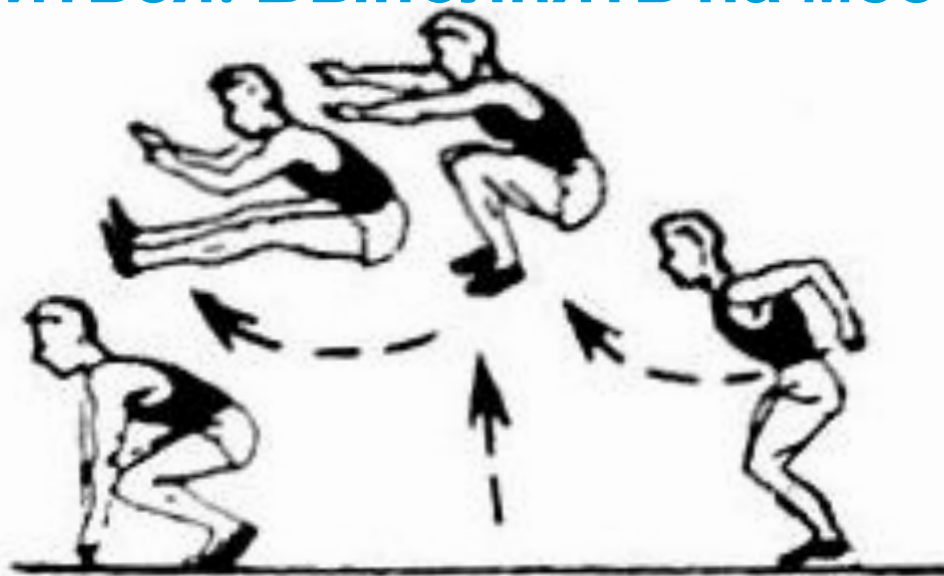
Специальные подготовительные упражнения

Прыжки с подтягиванием коленей к груди. В начале обучения это упражнение выполняется на месте, а затем с продвижением вперед.



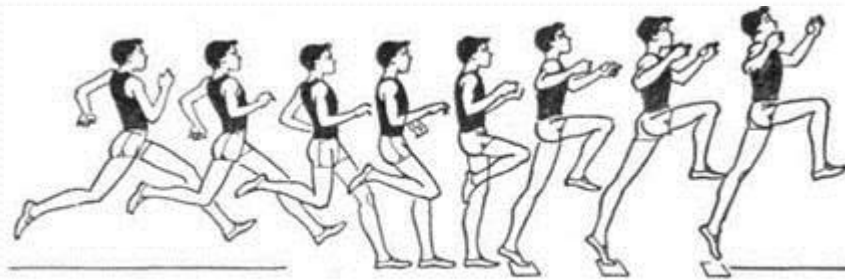
Специальные подготовительные упражнения

Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Во время прыжка выпрямить ноги и мягко приземлиться. Выполнять на месте.



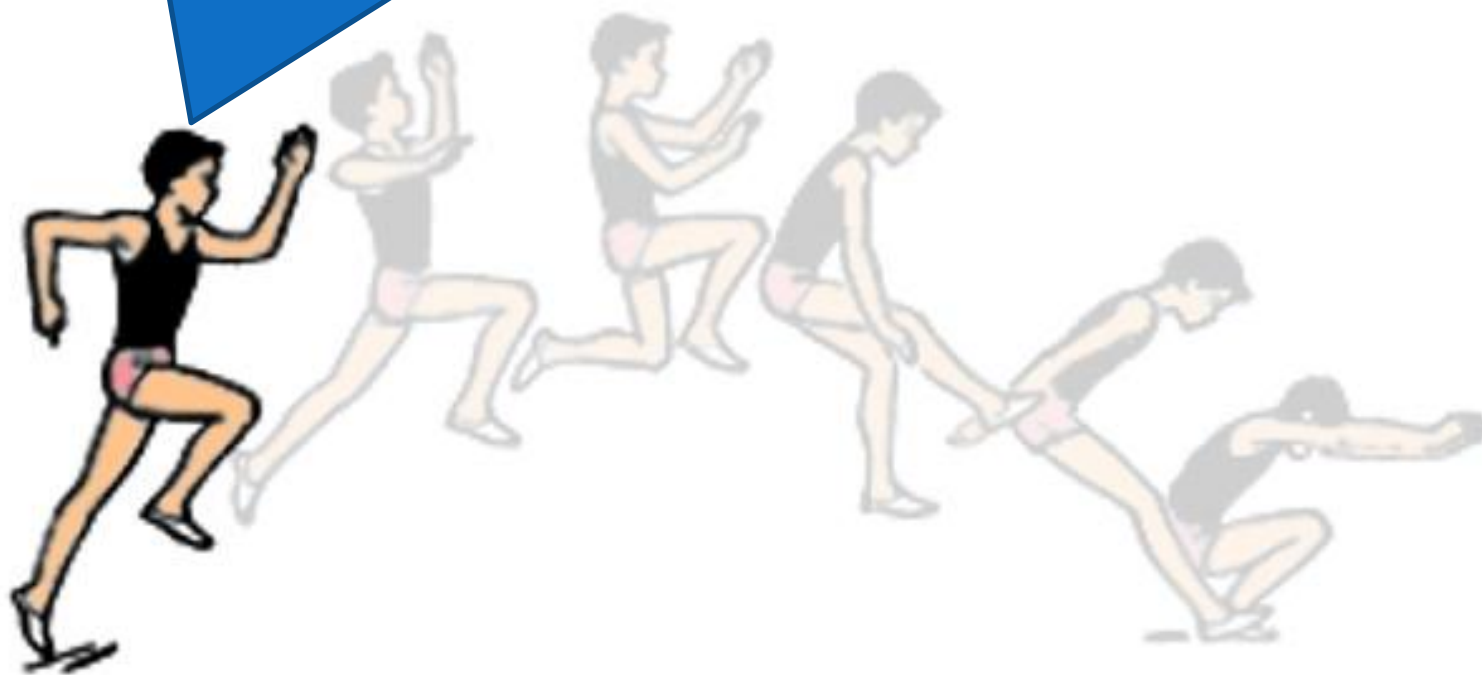
Разбег

- Разбег предлагается делать лишь тем ученикам, которые овладели техникой отталкивания и приземления, начиная с 2-4 шагов. Последний шаг во время разбега выполняется быстрее, чем предыдущие.



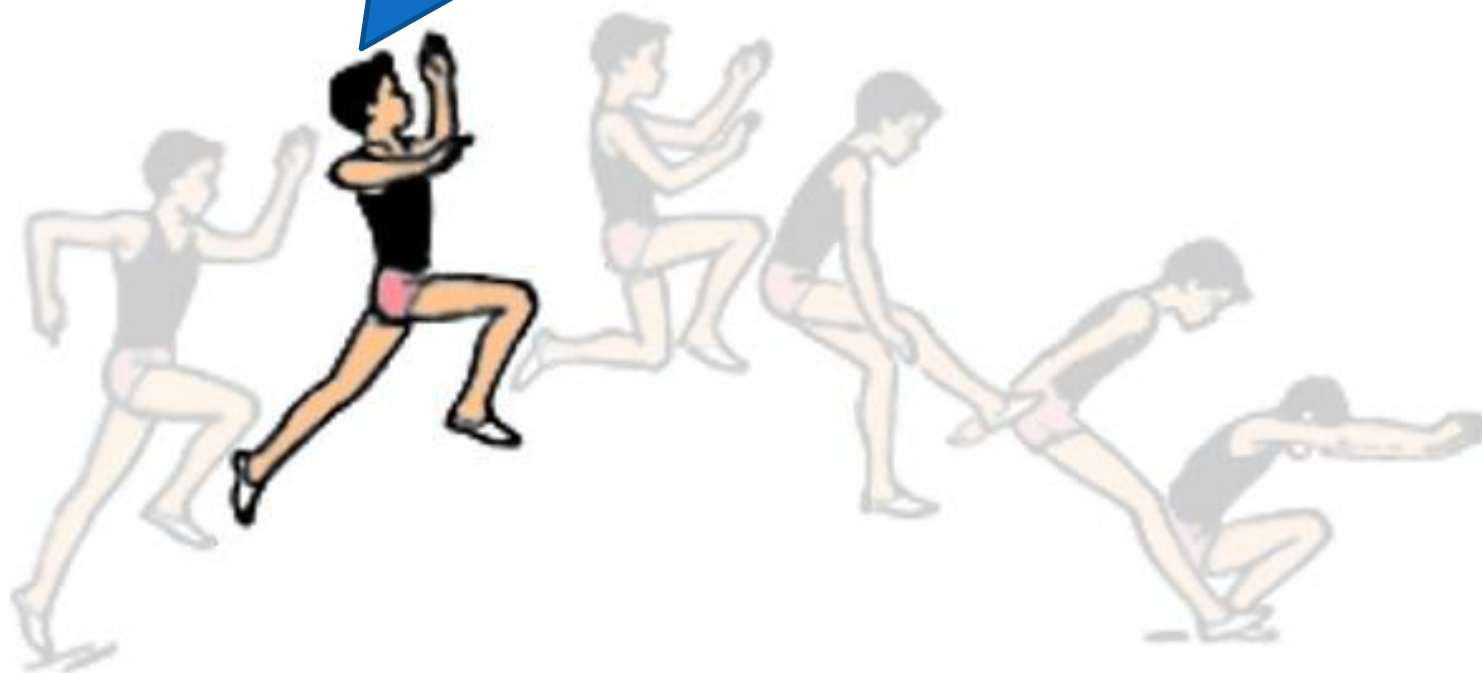
Фазы прыжка: отталкивание

Заканчивая отталкивание, прыгун полностью разгибает толчковую ногу.



Фазы прыжка: полет

Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч.



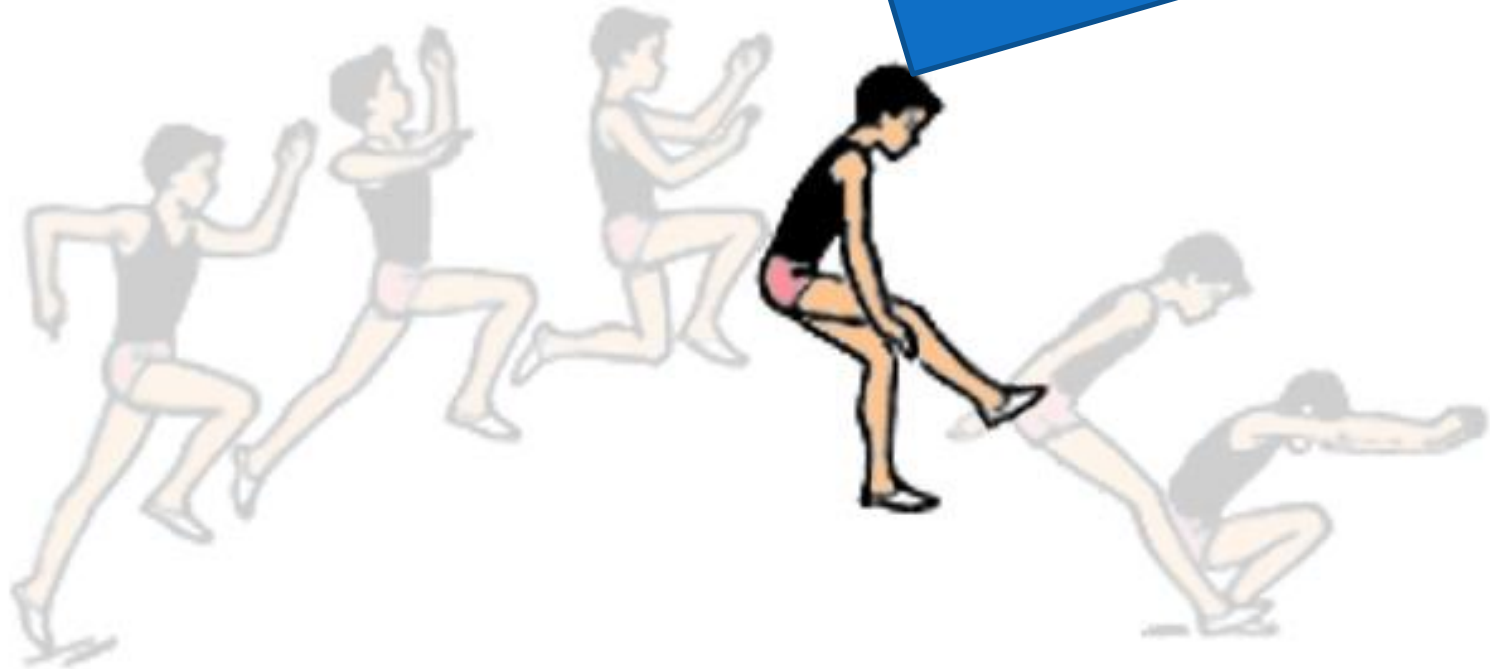
Фазы прыжка: полет

Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.



Фазы прыжка:

Отклоненное назад в начале полета туловище
полет
начинает наклоняться плечами вперед к ногам. Обе ноги приближаются коленями к груди, а голени поднимаются вверх носками на себя.



Фазы прыжка: приземление

К моменту касания грунта(мата) ноги направлены вперед, туловище предельно наклонено вперед.



Фазы прыжка:

приземление
В момент касания грунта (мата) прыгун сгибает ноги в коленях, а чтобы не упасть назад, активно посылает руки вперед; далее, перекатываясь через стопы, старается не коснуться тазом песка (мата)



Основные ошибки в технике прыжка

- Разбег и подготовка к отталкиванию
 - Напряженный, скованный разбег
 - Непопадание на брусок толчковой ногой.
- Отталкивание
 - Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы.
 - Излишний наклон туловища вперед или назад.
 - Мах ногой не в направлении разбега.
 - Пассивная работа рук.
 - Несогласованный мах рук и ног.
 - Слабый, неэффективный толчок
- Полет
 - Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета «в шаге».
 - Низко подняты ноги к моменту приземления
- Приземление
 - Стопы расположены параллельно
 - Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.