

Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №2 имени В.В. Тихонова Павлово-Посадского муниципального района Московской области

Методика обучения прыжка в длину с разбега

ВЫПОЛНИЛ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПЕРВОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ
ЧЕРНОВА О.В.



История прыжков



Прыжок в длину был распространённой дисциплиной античных олимпийских игр.

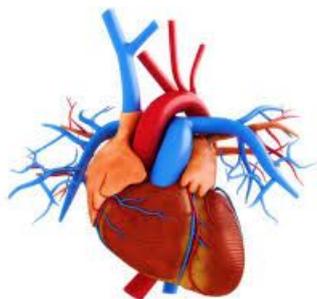
По дошедшим свидетельствам, техника прыжка принципиально отличалась от современной. При прыжке атлеты держали в руках специальный груз — **хальтерес**, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывали назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка



Пояснительна я записка

Прыжки в физической культуре являются одним из основных видов движения и относятся к скоростно-силовым упражнениям.

Включение прыжковых упражнений в уроки физической культуры развивают у детей:



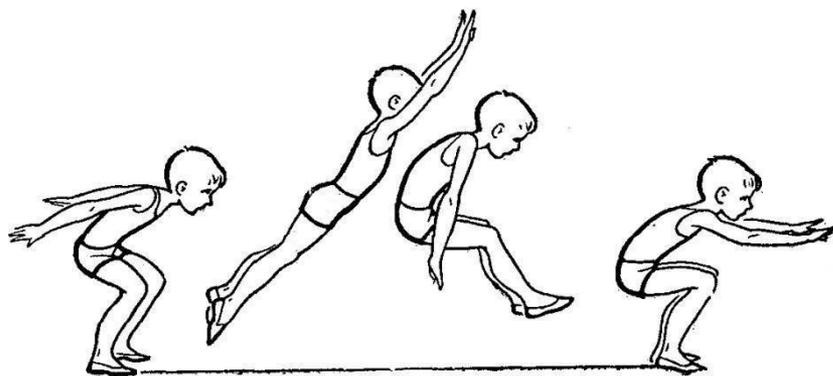
**сердечно-сосудистую и
дыхательные системы**



**костную систему
ног и позвоночника**

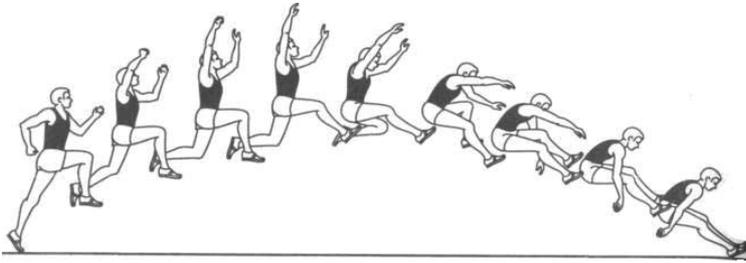


**укрепляются
связки и суставы**

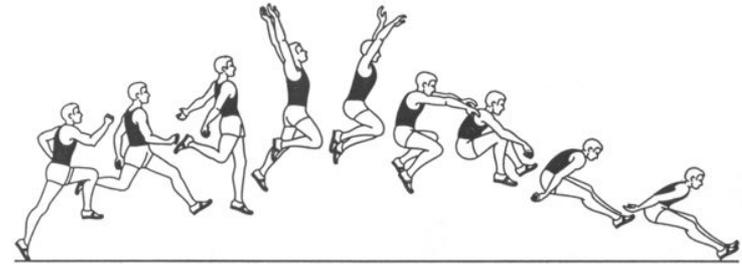


Техника исполнения

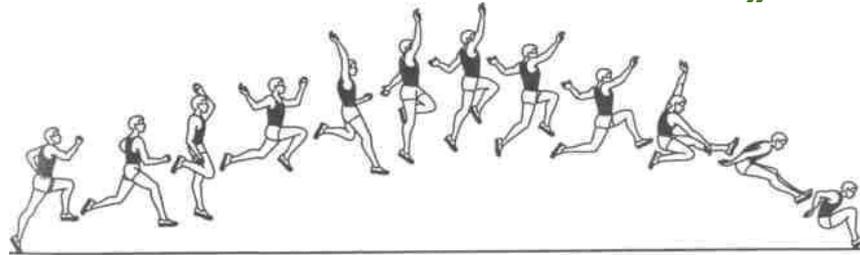
В технике исполнения прыжка существуют три способа:



«Согнув ноги»



«Прогнувшись»



«Ножницы»

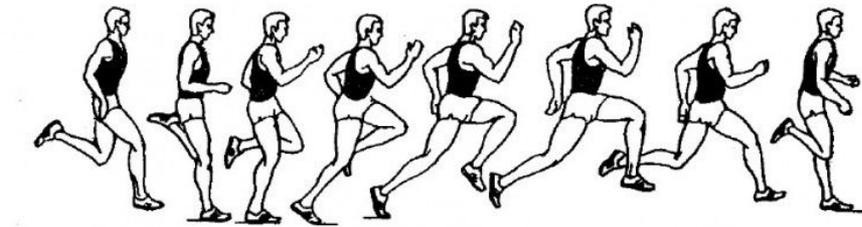
В школе для обучения прыжка в длину применяют способ «согнув ноги». Этот наиболее простой способ.

Упражнение прыжок в длину является сложнокоординационным упражнением и имеет несколько фаз:

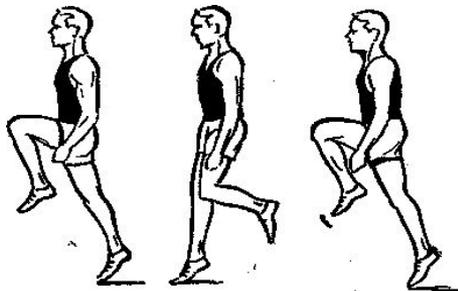


Поэтому обучение начинается в младших классах с подводящих упражнений.

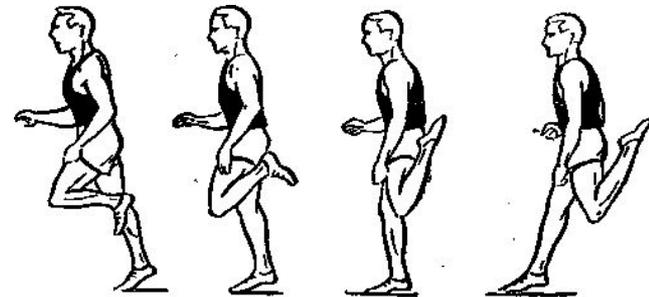
Подводящие упражнения для разбега



Ускорени
я



Бег с высоким подниманием
бедра

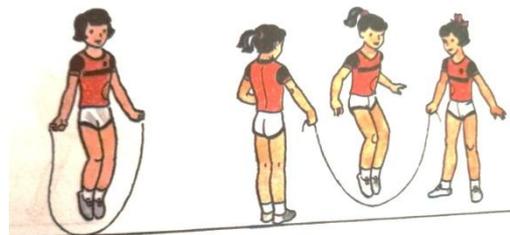


Бег с захлестыванием
голени

Подводящие упражнения для фазы отталкивания



Прыжки на одной и двух
ногах



Прыжки через короткую и
длинную скакалку

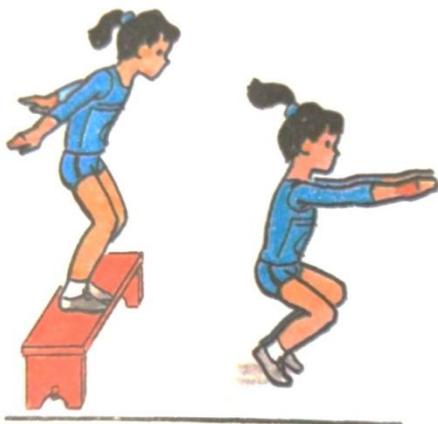


Прыжки через мячи

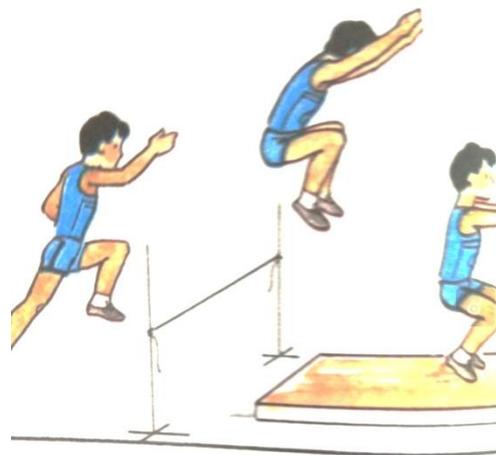


Прыжки с доставанием
подвешенного места

Подводящие упражнения для фазы полета и приземления

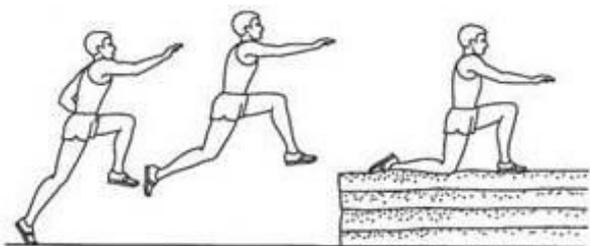


Напрыгивания на лавочку и спрыгивания с нее



Прыжки через веревочку (40 см) с 3-5 шагов разбега

Рекомендации по первоначальному обучению

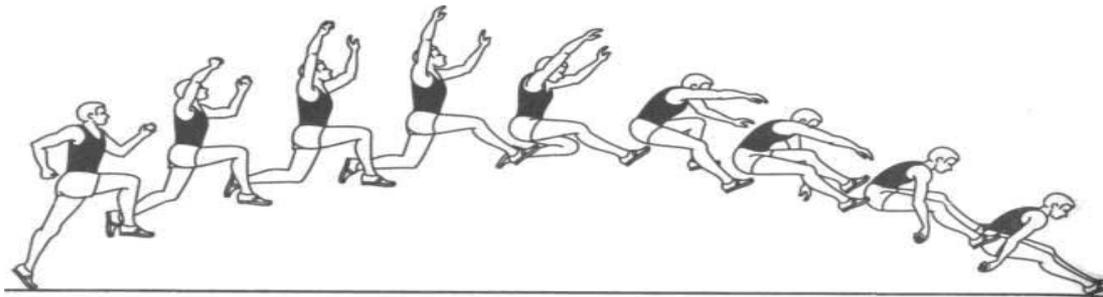


В подводящих упражнениях очень важно начинать с маленьких высот в напрыгиваниях.

Контроль за выполнением техники работы рук и ног очень важен в этот период. Постепенно высота снаряда увеличивается. Место приземления должно быть мягким (в зале – мат, на улице – трава или песок).

Когда выполнение подводящих упражнений становится для обучающихся привычными, можно переходить непосредственно к выполнению упражнения слитно.

Очень важно, чтобы к этому моменту обучающиеся знали и понимали какая нога является отталкивающей (толчковой) и могли без подсказки выполнять упражнение. Так же перед прыжком обучающихся знакомят с ямой для прыжков и отталкивающей планкой.



Так как многие дети не понимают высказывание – прыгнуть как можно дальше, им ставят конкретную цель – расстояние приземления.

Если работа ведется в группе, то можно в виде примера поставить целью результат умеющего прыгать сверстника. Здоровая конкуренция – это серьезная мотивация для остальных членов группы. Так же можно привлечь детскую фантазию и ориентиром будет служить мнимый враг или лужа.



Прыжки и прыжковые упражнения развивают у детей такие физические качества как:

1. Сила
2. Быстрота
3. Координация движения
4. Глазомер
5. Равновесие

А так же воспитывают смелость и решительность, что оказывает положительное воздействие на эмоциональное состояние обучающихся!

Список используемой литературы

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях – 12-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011.- 190 с.

2. Интернет ресурсы:

ru.wikipedia.org/wiki – прыжок в длину

go.mail.ru – картинки прыжок в длину

Спасибо за внимание!