

Навчання техніки стрибка в довжину з розбігу

Навчання техніці стрибка в довжину з розбігу варто розпочинати після оволодіння навичкою правильної техніки бігу, умінням активно переключати швидкість бігу за рахунок збільшення довжини і частоти бігових кроків.

Завдання 1. Створити правильне уявлення про техніку стрибка у довжину з розбігу в цілому.

Засоби.

1. Розповідь про техніку стрибка, його історію.
2. Перегляд відеоматеріалів, кінограм.
3. Показ техніки стрибка тренером або кваліфікованим стрибуном.

Завдання 2. Навчити техніки відштовхування.

Засоби.

1. В. п. – поштовхова нога попереду на всій стопі, махова позаду на носку, руки опущені. Імітація рухів рук і ніг під час відштовхування. Винести зігнуто в коліні махову ногу вперед – вгору, піднімаючись на носок поштовхової ноги. Руку, однойменну поштовховій нозі, підняти зігнутою в ліктьовому суглобі вперед-вгору, другу зігнути в ліктьовому суглобі й відвести назад в сторону.

2. Те ж саме з одного кроку з в. п. – махова нога попереду, поштовхова позаду.

3. Імітаційні рухи під час відштовхування, поштовхова нога на підвищеній опорі висотою 40 см. Вийти маховою ногою на гімнастичну лаву, або на інше підвищення з місця і з одного кроку.

4. Імітаційні рухи стрибуна у відштовхуванні з вистрибуванням вгору (з місця і з одного кроку). Вистрибування вгору за допомогою активного маху і випрямлення поштовхової ноги біля гімнастичної стійки. Вистрибування вгору, стоячи обличчям до гімнастичної лави, з опорою поштовхової ноги на площадку висотою 60-70 см.

5. Стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на махову ногу і переходом на біг.

6. Стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на обидві ноги.

7. Стрибки "в кроці", відштовхуючись на кожний крок з акцентом на відштовхування вверх, вперед-вверх і тільки вперед.

8. Стрибки "в кроці" через гімнастичні лави або інші перешкоди (з поступовим збільшенням відстані між ними).

9. Стрибки "в кроці", через кожні три бігових кроки з руховим завданням на виштовхування вверх, вперед-вверх і тільки вперед.

Методичні вказівки. Необхідно добитися повного випрямлення поштовхової ноги й швидкого маху маховою ногою нагору. На місце відштовхування поштовхова нога ставиться ближче до проекції ЗЦМТ на всю стопу або перекатом з п'яти на носок. Рука, протилежна маховий нозі, повинна активно виноситися вперед – нагору й усередину для втримання прямолінійності польоту, в момент відштовхування.

Звертати увагу на синхронні рухи рук і ніг під час відштовхування.

Завдання 3. Навчити розбігу в поєднанні з відштовхуванням.

Засоби.

1. Стрибки "в кроці" з відштовхуванням через кожні 5 бігових кроків.

2. Стрибки "в кроці" через 3,5,7 бігових кроків із торканням головою або коліном підвішених предметів.

3. Стрибки "в кроці" через три бігових кроки з приземленням на махову ногу.

4. Стрибки "в кроці" через стрічку на висоті 40-50 см з приземлення в яму на махову ногу і подальшим пробіганням.

5. Стрибки "в кроці" з різними руховими установками на високий зліт, довгий мах і т. д.

6. Повторні пробігання розбігу (до 40 м) із різними руховими завданнями: максимально швидкий початок з активним набіганням в кінці;

рівномірне прискорення від початку до кінця; швидкий темповий початок із утриманням максимальної швидкості до відштовхування.

7. Здійснення розбігу в полегшених умовах: за вітром, по похилій доріжці тощо.

8. Виконання розбігу в ускладнених умовах: проти вітру, з обтяжуючим поясом, у неважкий підйом (2-3°).

9. Виконання розбігу з попаданням на місце відштовхування і вильотом "в кроці".

Методичні вказівки. Звернути увагу на активне прискорення останніх бігових кроків; на постановку ноги з передньої частини стопи.

Висота предметів для діставання або перестрибування встановлюється з урахуванням рухових можливостей учнів.

Під час навчання розбігу необхідно стежити за стабільністю бігових кроків. Починати розбіг завжди з одного і того ж вихідного положення.

Завдання 4. Навчити техніки приземлення.

Засоби.

1. Стрибки з місця в довжину, якнайдалі викидаючи ноги вперед.

2. Стрибки в довжину «в кроці» з 3-5 кроків розбігу. У середині польоту винести поштовхову ногу вперед до махової й потім прийняти правильне положення перед приземленням. Далі приземлитися й вийти вперед, згинаючи ноги й піднімаючи руки вперед.

3. Стрибки в довжину з короткого розбігу через планку, встановлену на висоті 20-40 см за півметра до передбачуваного місця приземлення.

Методичні вказівки. У всіх способах стрибків техніка приземлення майже не змінюється, тому елементам приземлення необхідно навчати з перших занять. Слід звертати увагу на активне піднімання колін до грудей. При можливості навчати різним способам приземлення.

Завдання 5. Навчити рухів в польоті та під час приземлення.

Стрибок у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги".

Засоби.

1. Стрибки у "кроці" з 3-5 кроків розбігу із приземленням у положення "кроку".
2. З положення неглибокого випаду підтягти позаду розташовану поштовхову ногу до ноги, що стоїть попереду.
3. Стрибок в "кроці" з 5-7 кроків розбігу через дві планки (лінії) з подальшим пробіганням.
4. Стрибки в довжину способом "зігнувши ноги" з різних по довжині розбігів, відштовхуючись від містка, доріжки перед ямою або бруска.
5. Імітація вильоту в "кроці" і угруповання у висі на кільцях або поперечині.

Методичні вказівки. Стрибок "зігнувши ноги", самий найпростіший зі способів. Після вильоту в положенні "кроку" необхідно виконати угруповання й, підтягнувши коліна до грудей, винести їх уперед. Переходити до навчання способу стрибка можна після оволодіння технікою головних фаз стрибка – відштовхування, розбігу і приземлення.

Стрибок у довжину з розбігу способом "прогнувшись".

Засоби.

1. В. п. – о. с. Підняти махову ногу, вільно опустити її, витягнутись грудьми і руками вгору.
2. В. п. – вис на перекладині. Опускання махової ноги з прогином у верхній частині тулуба.
3. Зістрибування з гімнастичної лави, виконувати політ способом "прогнувшись".
4. В. п. – поштовхова нога на гімнастичній лаві, махова на підлозі. Відштовхування вперед-нагору і політ способом "прогнувшись".
5. Те ж саме, але з одного кроку.
6. Стрибки з місця у довжину з завданням якомога далі "викидати" ноги.
7. Багаторазові стрибки вгору, відштовхуючись однією ногою, піднімаючи другу вперед-нагору на рівень тазу. Тулуб при цьому дещо

нахилено вперед. 8. Стрибки з повного розбігу, відштовхуючись із підкидного містка. Фіксувати положення польоту "в кроці", прогнутись і після паузи активно посилати ноги вперед.

Методичні вказівки. Стежити за тим, щоб під час польоту опускання махової ноги відбулось вниз, таз виводився вперед, а плечі відхилялися назад.

Стрибок у довжину з розбігу способом "ножиці".

Засоби.

1. Стрибки у положенні "кроку" з 3-5 кроків розбігу з приземленням у "кроці".

2. Стрибки з короткого розбігу з приземленням на поштовхову ногу. Махова нога у польоті опускається вниз-назад, після приземлення продовжити рух уперед.

3. Стрибки у довжину з короткого розбігу зі зміною ніг, потім приземлитися на обидві ноги одночасно в положенні випаду, попереду ставиться поштовхові нога.

4. Стрибок способом "ножиці" з з короткого та середнього розбігу. В цій вправі можна використовувати "підкидний місток" або невелике підвищення.

5. Стрибки способом "ножиці" з різних за величиною розбігів.

Методичні вказівки. Приділяти увагу на погодження руху рук і ніг та широку амплітуду переміщення ніг від стегна.

Завдання 6. Навчити техніки стрибка в цілому.

Засоби.

1. Стрибки у довжину з поступовим збільшенням розбігу.

2. Стрибки у довжину з коротких і середніх розбігів, які виконуються з високим підніманням стегна, з постійним нарощуванням швидкості і темпу бігових кроків.

3. Стрибки у довжину при виконанні розбігу з додатковим прискоренням на останніх бігових кроках та збереженні агресивності набігання на брусок.

4. Стрибки у довжину з повного розбігу.

Типові помилки в техніці стрибків у довжину і засоби їх усунення.

Розбіг:

1. Збільшення довжини останніх кроків розбігу, і особливо останнього – будь-який розбіг, який використовується, дещо скоротити, залишаючи ту ж саму кількість кроків.

2. Надмірний нахил тулуба вперед або назад – стежити за правильною поставою.

3. Нестабільність бігових кроків – виконувати розбіг із застосуванням контрольних відміток.

Відштовхування:

1. Постановка ноги на місце відштовхування розслабленими м'язами, особливо стопи – пружні стрибки на місці вверх, не згинаючи ніг у суглобах, і вправи на зміцнення ніг (переважно стопи).

2. Включення махової ноги і рук із запізненням – ті ж самі пружні стрибки на місці з вагою (3-5 кг).

3. Низьке піднімання стегна махової ноги і недостатнє згинання її в колінному суглобі – серійні стрибки під час повільного бігу з акцентом на рухи махової ноги і рук. Підкидання набивного м'яча тільки вгору стегном ноги, сильно зігнутої в колінному суглобі.

4. Надмірне опускання ЗЦМТ на останніх кроках розбігу – багаторазове виконання останніх кроків розбігу з розміткою і без неї.

Політ і приземлення:

1. Мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту – "біг у польоті" на гімнастичних кільцях або "гігантськими кроками".

2. Передчасне групування для виконання приземлення – з малого розбігу стрибки через стрічку на малій висоті 20-40 см за 0,5 м до місця приземлення.

3. Надмірний нахил тулуба і низький підйом стегон – із малого розбігу стрибки на поролоновий мат (висота до 1 м). Піднімання стегна з вагою (15-20 кг) на місці з опорою на гімнастичну стінку.