

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрено и рекомендовано

к использованию в работе

Протокол тренерского (методического)

совета от _____ 20__ г. № _____

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Е.В. Епифанов

Приказ от « 28 » августа 2020 г. № 74-д



Методическая работа «Прыжки в длину с разбега»

Выполнила: Муругова Н.С. - тренер-преподаватель
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Историческая справка прыжков в длину с разбега.....3
2. Техника прыжков в длину с разбега.....4
3. Анализ техники прыжков в длину с разбега..... 9
4. Методика обучения технике прыжков в длину с
разбега.....11
5. Ошибки и средства их исправления прыжков в длину с
разбега.....14
6. Литература.....16

1. Историческая справка прыжков в длину с разбега

Прыжки в длину с разбега входили в состав пентатлона еще в Древней Греции. Историки не могут точно сказать, как проводился этот вид спорта, но известно, что древние атлеты прыгали с гантелями в руках, отталкиваясь от твердого фунта, и приземлялись на мягкую, взрыхленную землю.

Соревнования по прыжкам в длину стали проводиться с началом возрождения легкой атлетики. В 1860 г. этот вид был включен в программу ежегодных «больших игр» Оксфордского университета в Англии. Первый зарегистрированный рекорд был равен 5,95 м. В 1868 г. англичанин А.Тосуэлл прыгнул на 6,40 м, а уже в 1874 г. ирландец Д. Лэйн преодолел семиметровый рубеж. Его рекорд — 7,05 м.

В 1935 г. американский спортсмен Д. Оуэне прыгнул на 8,13 м, этот рекорд продержался до 1960 г. В 1968 г. на Олимпийских играх в Мехико Р. Бимон (США) показывает феноменальный результат — 8,90 м, который до сих пор является олимпийским рекордом. Лишь в 1991 г. другой американец М.Пауэлл доводит мировой рекорд до 8,95 м.

У женщин мировые рекорды начинают фиксировать с 1928 г. Первой рекордсменкой стала японка К. Хитоми - 5,98 м. Шестиметровый рубеж был преодолен в 1939 г. немецкой прыгуньей К. Шульц — 6,12 м. Первой женщиной, прыгнувшей за семь метров, стала советская прыгунья В. Бардаускене, показавшая в 1978 г. результаты — 7,07 и 7,09 м. В настоящее время рекорд мира принадлежит российской прыгунье Г. Чистяковой — 7,52 м.

Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Самый простой способ «согнув ноги» применялся до конца XIX в. Современный способ «ножницы» впервые появился еще в 1900 г., но широкое распространение получил только в 30—40-х гг. XX в. В 1920 г. финский прыгун Туулос впервые продемонстрировал новую технику прыжка в длину — «прогнувшись». Несмотря на то, что этот способ является менее эффективным по сравнению с «ножницами», многие прыгуны, а особенно женщины, широко его используют. Ряд других прыгунов применяют совмещенную технику этих двух способов.

2. Техника прыжков в длину с разбега

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Ведущие спортсмены применяют до 24 беговых шагов при длине разбега около 50 м. У женщин эти значения несколько меньше — до 22 беговых шагов при длине разбега свыше 40 м. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

Начало разбега может быть различным. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. Начало разбега имеет важное значение, так как задает тон и ритм разбега. Надо приучать спортсмена к стандартному началу разбега и не менять его без предварительной подготовки.

При начале разбега с места спортсмен начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую — сзади на носке. Некоторые бегуны выполняют в таком положении небольшое раскачивание вперед — назад, перемещая тяжесть тела то на впереди стоящую ногу, то на сзади стоящую.

Когда спортсмен выполняет начало разбега с движения (подхода или подбега), важно, чтобы он точно попал на контрольную отметку заранее определенной ногой. Надо помнить, что

При четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

После того как спортсмен выполнил начало разбега, идет *набор скорости разбега*. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой.

Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80° , постепенно принимая к концу разбега вертикальное положение. В этот момент необходимо акцентировать внимание на упругом отталкивании при каждом шаге, контролировать свои движения, выполнять бег по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

В *подготовке к отталкиванию* на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивается подъем бедра ноги при его движении вперед—вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе,

в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребающим» движением назад на полную стопу.

Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущем, шаге. Не рекомендуется при постановке толчковой ноги специально сгибать ее в коленном суставе, выполняя подседание. Под действием скорости разбега и силы тяжести прыгуна нога сама согнется в коленном суставе, и при растягивании напряженных мышц более эффективнее будет отталкивание.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые спортсмены ставят ногу с пятки. В обоих случаях возможно некоторое скольжение стопы вперед на 2 — 5 см, особенно это наблюдается при постановке ноги с пятки, так как на ней нет шипов и она может скользить вперед. Этому способствует также нерациональная постановка толчковой ноги, расположенной слишком далеко от проекции ОЦМ.

Оптимальный угол постановки толчковой ноги — около 70° , нога слегка сгибается в коленном суставе. Начинающим прыгунам и спортсменам с недостаточным развитием силы ног не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене, так как прыгун может не справиться с воздействующими на него силами реакции опоры. В фазе амортизации (с момента постановки ноги на опору до момента вертикали) впервые доли секунды происходит резкое увеличение сил реакции опоры, затем происходит быстрое их снижение. Под действием этих сил происходит сгибание в коленном и тазобедренном суставах. С момента вертикали, когда маховая нога активно выносятся вперед - вверх, выполняется разгибание в этих суставах. До момента вертикали происходит некоторое увеличение сил реакции опоры за счет работы мышц и инерционных свойств маховой ноги и рук. Работа мышц, участвующих в разгибании коленного и тазобедренного суставов, начинается еще до прохождения момента вертикали, т.е. сгибание в суставах еще не окончилось, а мышцы-разгибатели уже активно начинают свою работу, эффективно используя упругие силы мышечных компонентов. Движения маховой ноги и руки вперед способствуют передаче количества движения масс этих звеньев всему телу прыгуна. Заканчивается отталкивание в момент отрыва стопы от опоры, при этом силы реакции опоры уже ничтожно малы (рис. 1). Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. придать телу начальную скорость. Оптимальный угол отталкивания находится в пределах 75° , а оптимальный угол вылета — в пределах 22° . Чем быстрее отталкивание, тем меньше потери горизонтальной скорости разбега, а значит, увеличится дальность полета прыгуна.

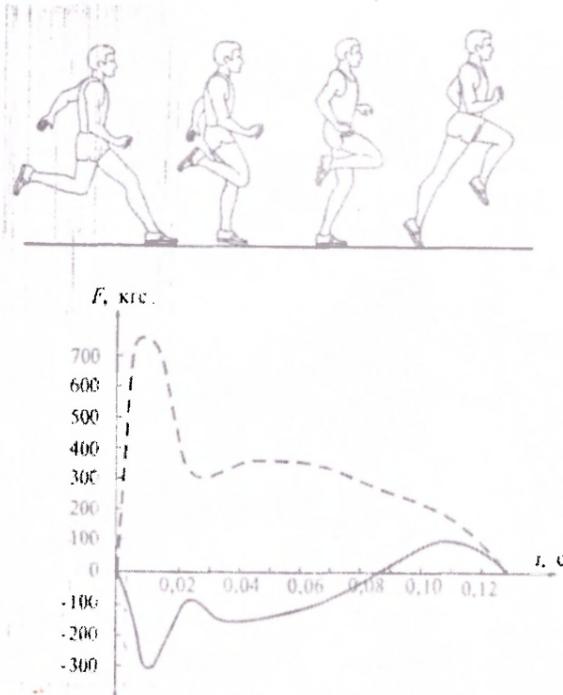


Рис. 46. Динамограмма отталкивания в прыжках в длину с разбега (вертикальная и горизонтальная составляющие)

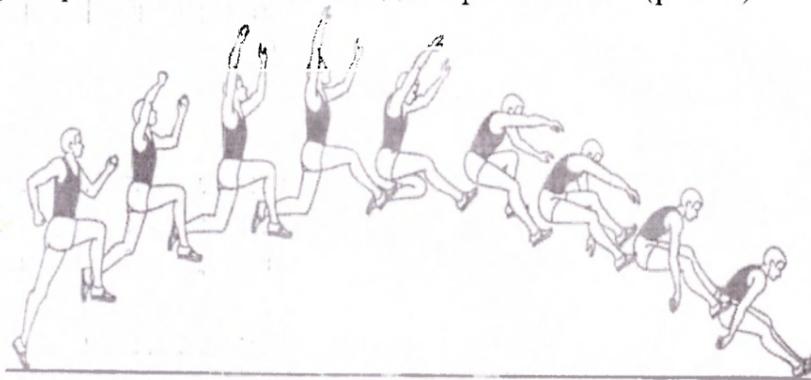
Рисунок 1

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления. Отталкивание придает ОЦМ траекторию движения, определяющуюся величиной начальной скорости вылета тела прыгуна, углом вылета и высотой вылета. Ведущие прыгуны мира достигают начальной скорости примерно 9,4—9,8 м/с. Высота подъема ОЦМ равняется примерно 50 — 70 см. Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаге. После отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнутая отведена назад. Голова держится ровно, плечи расслаблены. Противоположные движения рук и ног с довольно широкой амплитудой и свободой движений компенсируют вращательный момент вокруг вертикальной оси тела после завершения отталкивания. Далее выполняются движения, соответствующие стилю избранного прыжка.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги» наиболее простая, как в исполнении, так и в изучении техники. После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге,

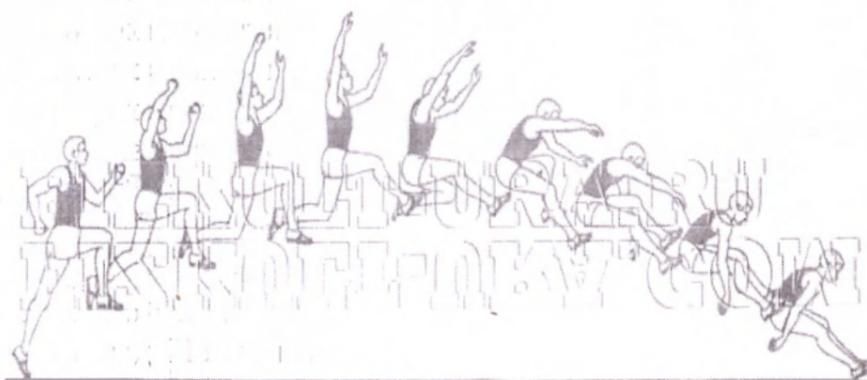
плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед - вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления (рис. 2).



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Рисунок 2

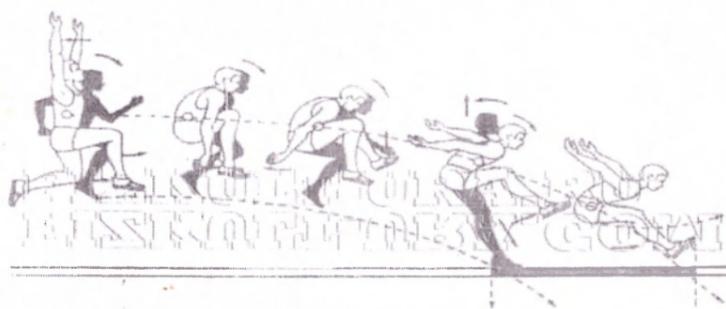
Прыжок способом «прогнувшись» более сложен и требует определенной координации движений в полете. После взлета и полета в шаге маховая нога опускается вниз - назад к толчковой ноге. Впереди находящаяся рука опускается вниз, присоединяясь к другой руке; руки выпрямляются в локтевых суставах; затем, двигаясь назад, поднимаются вверх. Прыгун оказывается в прогнутом положении и как бы выдерживает паузу, преодолевая в этом положении чуть меньше половины полетной фазы. После обе ноги идут вперед, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, плечи наклоняются несколько вперед, руки опускаются вперед - вниз. В заключительной части полета ноги выпрямляются в коленных суставах, руки отводятся назад. Прыгун принимает положение для приземления (рис. 3).



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Рисунок 3

Приземление. Эта заключительная часть прыжка имеет большое значение для его дальности. Подготовка к приземлению начинается в последней части полета, когда ОЦМ прыгуна опускается до высоты его во время отталкивания. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад. Для эффективности приземления надо удерживать ноги так, чтобы их продольная ось была под более острым углом к поверхности приземления (рис. 4).



- Вращение с предварительным приземлением
- Правильное приземление

Приземление в прыжках в длину с разбега

Рисунок 4

После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком) прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги в коленных суставах и выводя ОЦМ за линию касания песка стопами. Некоторые прыгуны

применяют приземление с боковым уходом, т.е. после касания песка стопами прыгун в большей степени расслабляет ту ногу, в сторону которой он будет делать уход, при этом, активно помогая себе руками и плечами, осуществляется резкий поворот в сторону ухода. Поворот выполняется движением через спину, т.е. назад, одновременно выводя другое плечо и руку вперед. Необходимо помнить, что преждевременное выведение рук вперед вызовет опускание ног вниз и приведет к раннему касанию места приземления.

Повышение результативности в прыжках в длину с разбега зависит от силы ног, скорости разбега, быстроты отталкивания и координационных способностей прыгуна. Увеличение скорости разбега на 1 м/с позволило ведущему прыгуну И.Тер-Ованесяну улучшить результат почти на метр.

3. Анализ техники прыжков в длину с разбега

Технику прыжка в длину принято условно делить на фазы разбега, отталкивания, полета и приземления. Все эти фазы взаимосвязаны и взаимозависимы.

Разбег служит для приобретения необходимой для прыжка горизонтальной скорости. Длина разбега зависит от индивидуальных особенностей занимающихся и колеблется от 12 до 24 беговых шагов.

Для точного попадания на место отталкивания необходима стабильность длины беговых шагов. Поэтому начало разбега характеризуется одинаковым исходным положением и стандартностью первых движений.

Существуют различные варианты начала разбега. Он может начинаться как с места, так и с предварительного движения в виде ходьбы или легкого бега. Начиная бег в наклоне, прыгун в течение бега постепенно выпрямляется, а за несколько шагов до отталкивания, его туловище принимает вертикальное положение.

В прыжках в длину используются различные варианты разбега, однако все они характеризуются максимальным темпом движения на последних четырех-трех шагах.

В конце разбега начинается подготовка к *отталкиванию*, выражающаяся в небольшом подседании на предпоследнем шаге. Последний шаг выполняется быстрее и несколько короче, чем предыдущий. Толчковая нога вместе с тазом обгоняя туловище, ставится на место отталкивания почти выпрямленной, всей стопой.

После завершения амортизационной фазы начинается разгибание толковой ноги с одновременным махом свободной ногой и руками. Мах выполняется активным движением вперед-вверх согнутой в колене ногой. Одноименная маховой ноге рука отводится в сторону-назад, другая делает энергичный взмах вперед-вверх и несколько внутрь.

После завершения отталкивания, прыгун принимает положение так называемого "полетного шага" (маховая нога впереди, толчковая сзади), характерного для всех способов прыжка в длину.

Дальнейшие движения прыгуна в полетной фазе зависят от способа прыжка.

Способ "согнув ноги". После вылета "в шаг", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад.

Способ "прогнувшись". После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается вниз и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед и прыгун прогибается в поясничной и грудной области.

В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются; согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз.

Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

4. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега

Прежде чем приступить к обучению технике прыжка в длину, необходимо пройти хорошую спринтерскую и прыжковую подготовку, которая обеспечит стабильность разбега и умение сочетать его с мощным и быстрым отталкиванием.

Задача 1. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.

Решается эта задача с помощью краткого рассказа о технике прыжков, объяснения и просмотра фотографий, кинограмм, видеофильмов, плакатов и, наконец, показа техники прыжков в длину с разбега в целом.

Задача 2. Обучить технике отталкивания.

При обучении отталкиванию используются разнообразные подводящие упражнения в следующей последовательности:

- имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания — подъем колена маховой ноги;
- имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол;
- имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед - вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги;
- то же упражнение, но с отталкиванием с одного шага;
- доставание предмета бедром маховой ноги
- после имитации отталкивания;
- поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем — через три шага;
- прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40 — 60 см с трех беговых шагов;
- прыжки с 3 — 5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦМ на всю стопу или перекатом с пятки на носок.

В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед - вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета (рис. 5).

Задача 3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.

Средствами для решения этой задачи являются:

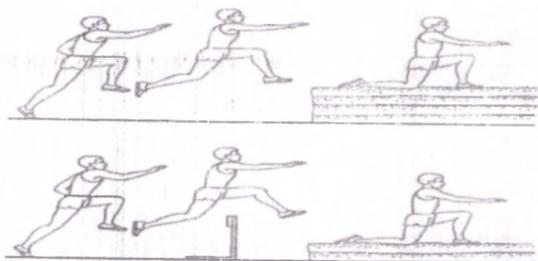


Рис. 5. Прыжки на возвышение

- прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу;
- прыжки в длину с 2 — 5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;
- пробегание по разбегу 6—10 беговых шагов с обозначением отталкивания;
- прыжки с гимнастического мостика с 5 — 6 шагов разбега;
- прыжки в шаге с 5 — 6 шагов разбега через низкий барьер или планку;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего.

Задача 4. Обучить технике приземления.

Для обучения приземлению в первую очередь необходимо повторить прыжки с места. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед - вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку или положить на это место ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку (рис. 6).

При обучении приземлению с разбега можно рекомендовать следующие упражнения:

- прыжки в длину с места с активным подтягиванием подтягиванием коленей вперед - вверх и группировкой с опусканием рук вниз;



Рис. 106. Прыжки в длину с места

Рисунок 6

- прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с

поролоном;

1 - прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20 — 50 см за 0.5 м от места предполагаемого приземления;

- из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат;

- прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Задача 5. Обучить технике движениям в полете.

Для освоения движений в полете применяются упражнения:

- прыжок в «шаге» с 3 — 5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;

- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;

- прыжок в «шаге» с 5 — 7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;

- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;

- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

Задача 6. Обучить технике прыжков в длину в целом.

При обучении технике прыжков в длину в целом необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости, полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге. Начало разбега определяется следующим образом: 1) занимающийся становится на доску для отталкивания спиной к яме, одна нога — впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой; 2) начинает бег с постепенным наращиванием скорости. На 18 — 21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх. На месте отталкивания преподаватель делает отметку мелом — это место и будет предварительным началом разбега.

После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить ее рулеткой или ступнями.

В процессе обучения технике прыжков в длину в целом также выполняются:

- повторное пробегание полного разбега;

- прыжки в длину со среднего и полного разбега избранным способом;

- прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега.

Задача 7. Совершенствование техники прыжков в длину.

После выбора способа прыжка необходимо продолжить совершенствование в технике разбега, переходе к отталкиванию, отталкивания,

полета и приземления избранным способом прыжка. При совершенствовании в технике прыжков с разбега решается и целый ряд частных задач:

1. Повышение скорости разбега.
2. Достижение стабильности разбега на последних шагах.
3. Повышение активности действий в отталкивании и уменьшении упора при постановке толчковой ноги на опору.
4. Достижение равновесия в коленном суставе при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании.
5. Совершенствование ритма разбега.

Для этого используются следующие упражнения:

- прыжки в длину со среднего и полного разбега;
- выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники;
- прыжки в длину на результат в условиях тренировки и соревнований.

Приведем примеры специальных упражнений для прыгунов в Длину и прыгунов тройным прыжком (рис. 7).

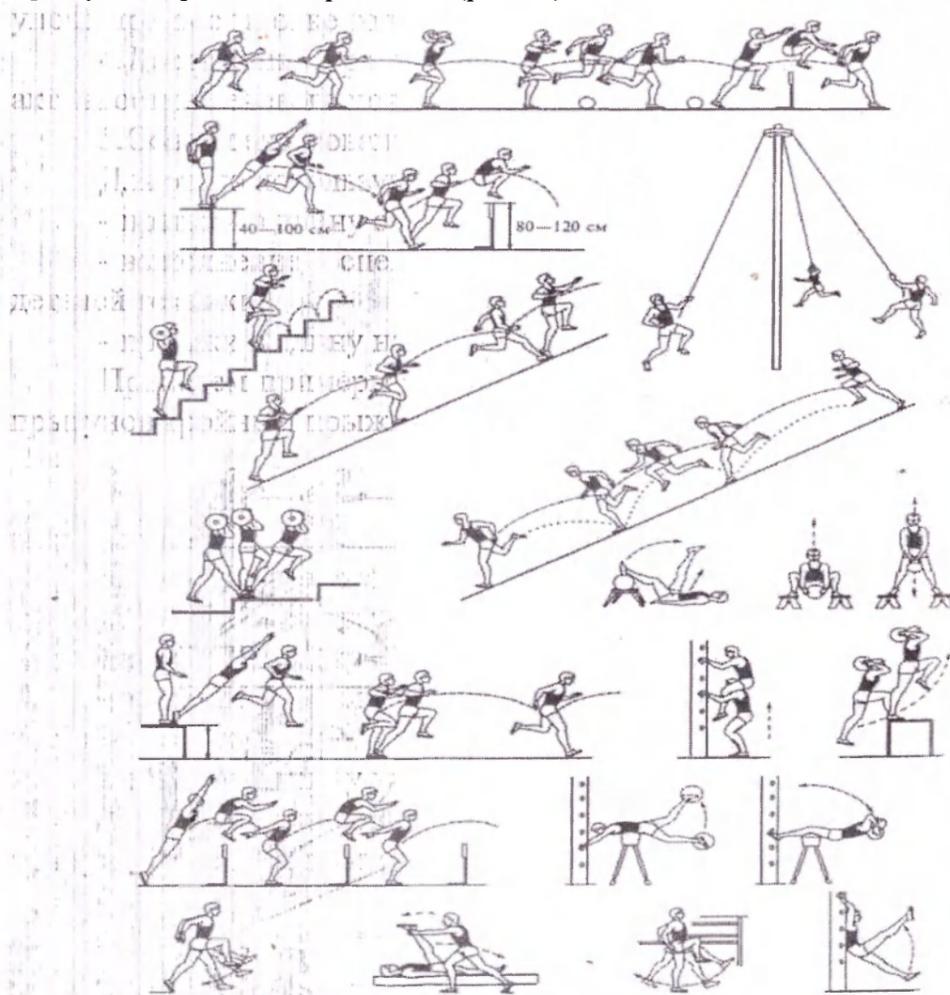


Рис. 107. Специальные упражнения прыгуна в длину и тройным прыжком (по Н. Г. Озолину)

Рисунок 7

5. Ошибки и средства их исправления прыжков в длину с разбега

Разбег

Ошибка:

1. Растягивание последних шагов в разбеге и особенно последнего.

Исправление ошибки:

Сокращение длины разбега с сохранением количества беговых шагов.

Ошибка:

2. Нестабильность беговых шагов

Исправление ошибки:

Разбег с применением контрольных отметок.

Ошибка:

3. Быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием.

Исправление ошибки:

Бег с наращиванием скорости, имитирующий набегание. Уточнить уровень скоростных возможностей.

Ошибка:

4. Непопадание на брусок толчковой ногой.

Исправление ошибок:

2. Многократное пробегание разбега с задачей точного попадания на место отталкивания.

Отталкивание

Ошибка:

1. Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением толчковой ноги.

Исправление ошибок:

- Уровень прыжки в длину через препятствие.

Ошибка:

2. Неправильная постановка толчковой ноги.

Исправление ошибки:

Прыжки, отталкиваясь после 4-6 шагов разбега со скамейки или невысокой опоры. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега через препятствие, проставленное далеко от места отталкивания.

Ошибка:

3. Мах недостаточно согнутой в колене ногой.

Исправление ошибок:

1. Прыжки "в шаге", поджимая голень маховой ноги к бедру.

Ошибка:

4. Низкий подъем бедра маховой ноги.

Исправление ошибки:

Прыжки с доставанием коленом маховой ноги предметов, подвешенных на различной высоте.

Ошибка:

5. Пассивная работа рук.

Исправление ошибки:

3. Мах ногой вперед с согнутой ногой.

Ошибка:

3. Мах ногой вперед с согнутой ногой.

Прыжки с доставанием рукой предметов, подвешенных на различной высоте

Полет

Способ "согнув ноги"

Ошибка:

1. Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед.

Исправление ошибки:

При постановке ноги на отталкивание соблюдать вертикальное положение туловища.

Ошибка:

2. Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета "в шаг".

Исправление ошибки:

Прыжки "в шаг" через один шаг; на третий; на пятый.

Ошибка:

3. Недостаточная группировка перед приземлением.

Исправление ошибки:

Прыжок в длину на возвышение.

Способ "прогнувшись"

Ошибка:

1. Длительное сохранение положения "в шаг" в первой половине полетной фазы.

Исправление ошибки:

Прыжок через препятствие с опусканием маховой ноги вниз после прохождения препятствия.

Ошибка:

2. Раннее прогибание туловища в начале полетной фазы.

Исправление ошибки:

Прыжок в длину через препятствие прогибанием туловища над препятствием.

Ошибка:

1. Длительное сохранение

Приземление

Ошибка:

1. Преждевременное опускание ног перед приземлением.

Исправление ошибки:

Прыжок через препятствие небольшой высоты, расположенное на расстоянии половины длины полета.

Ошибка:

2. Сильный наклон туловища и низкий подъем ног.

Исправление ошибки:

Прыжок с короткого разбега на возвышение.

Ошибка:

3. Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.

Исправление ошибки:

1. Прыжки с места с опусканием таза в след, оставленный ногами.

Литература

1. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6 издание. А.И. Жилкин, В.С. Куьмин., 2009 г. «Легкая атлетика»
2. Кузнецов В.С., Теннов В.А., Олимпийские кольца «королевы спорта». Москва, Советская Россия 1989 г.
3. Е.А. Малков. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 1997 г.
4. Попов В.П., Суслов Ф.Н., Ливадо Е.П. Юный легкоатлет. Москва, «ФиС», 1994 г.