

Романюк В. А., старший преподаватель КФК, Петрозаводский

Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

e - mail: solodovnikem@gmail.com

**РЕКОМЕНДАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ СТУДЕНТОВ ЭЛЕКТИВА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Аннотация: статья посвящена вопросу начального обучения студентов электива «легкая атлетика», основам техники прыжков в длину.

Ключевые слова: легкая атлетика, прыжок в длину, специальные упражнения, техника прыжка.

Abstract: the article is devoted to the issue of primary education of elective students by athletics, the basics technique long jump.

Key words: athletics, long jump, special exercises, a jumping technique.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий в себе бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, несколько видов метаний, а также легкоатлетического многоборья.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений. Поэтому занятия легкой атлетикой являются неотъемлемой частью элективных дисциплин в вузе и способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья студентов.

В данной статье мы постараемся просто и понятно рассказать студентам пришедшим на электив легкая атлетика, о технике и специальных подводящих упражнениях прыжков в длину с разбега, которые они могут использовать как

на элективе, так и при дополнительных самостоятельных занятиях вне вуза.

Прыжок (рис. 1) как целостное действие следует разделить на несколько частей: первая – это непосредственно разбег и подготовка к отталкиванию; второй частью прыжка является отталкивание; третья - это фаза самого полета и четвертая - приземление.

В мире существует три разновидности прыжков в длину с разбега [1]: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Самым простым способом для освоения начинающему легкоатлету электива, как на занятиях с преподавателем, так и при дополнительном самостоятельном освоении материала, конечно является прыжок способом «согнув ноги».

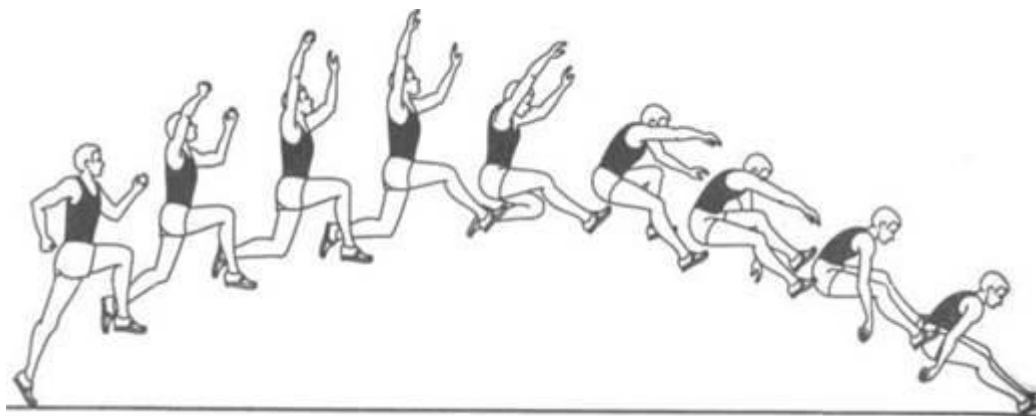


Рис. 1. Прыжок в длину

В этой статье мы и попытаемся найти оптимальные и простые для понимания и применения технические приемы и упражнения, а также упражнения для развития таких качеств, как быстрота, сила и координация движений, которые начинающий студент электива может использовать и на самостоятельных занятиях вне стен вуза.

На первом этапе изучения и овладения правильными навыками прыжка в длину, конечно же необходима помощь педагога-преподавателя, который сформирует целостное представление о технике прыжка «согнув ноги» и поможет овладеть основами последовательности и методически правильного использования основных аспектов, составляющих данный способ прыжка в длину с разбега [3].

И первое с чего любой преподаватель начнет обучение начинающего - это создаст у занимающегося правильное представление о технике данного способа прыжка в длину. Затем преподаватель должен проверить начальный уровень подготовленности занимающегося пришедшего на электив в вуз после окончания общеобразовательной школы, помочь студенту определить толчковую ногу и напомнить, что такое маховая нога. После этого можно приступить к непосредственно обучению прыжкам, используя традиционно используемую и хорошо зарекомендовавшую себя схему: освоение отталкивания, сочетание - сначала небольшого разбега (3-5 шагов), с толчком, приземление и прыжок в целом [2].

При обучении правильному отталкиванию рекомендуем использовать имитационные упражнения и для этого можно делать это с приземлением на гимнастический мягкий мат. Самые часто используемые упражнения: отталкивание с места с выведением таза вперед и подъемом маховой ноги, отталкивание в сочетании с правильной работой рук, отталкивание с одного шага, отталкивание с 3-5 беговых шагов с прыжком на маховую ногу (желательно на мат). Для успешного выполнения этой задачи используют: прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу. Также для более правильного отталкивания и положения тела в полетной фазе прыжка, мы рекомендуем прыжки в положении «шага» через вертикальное препятствие (высотой 50 - 90 см), установленное на расстоянии 1,5 - 2,0 м от места отталкивания, с приземлением на две ноги или одну маховую - в зависимости от подготовленности занимающихся. В качестве препятствия могут служить легкоатлетические барьеры, резиновый жгут или скакалка. В момент отталкивания постановка толчковой ноги производится на всю стопу и ставится ближе к проекции оси центра тяжести тела.

Далее мы рекомендуем приступить к корректировке разбега и сочетание его с отталкиванием. Для успешного освоения этого элемента прыжка в длину, а также ритма разбега, хорошо использовать разметку шагов разбега, с применением маленьких барьеров или набивных мячей. Меняя расстояние

между мячами или барьерами и изменяя их высоту, есть возможность корректировать длину и частоту шагов, а значит ритм и скорость разбега. Также можно использовать специальное упражнение: прыжок в длину с восьми беговых шагов разбега с доставанием рукой, одноименной толчковой ногой какого – то подвешенного предмета, с последующим приземлением в прыжковую яму с песком. В последующем приступаем к бегу по дорожке, постепенно увеличивая скорость разбега и окончательно уточняем длину разбега, пробуя выполнить пробные прыжки уже с полного, для начинающего студента разбега в 18 шагов, а последующем и 21 шага. И конечно же рекомендуем сочетать ритм разбега с целостным выполнением прыжка.

Последующим и не менее важным, чем предыдущие элементы прыжка в длину, является правильное приземление. Можно начать обучение правильному приземлению с элементарного прыжка с места, который любой студент выполнял и сдавал в школе. Но при этом нужно постараться как можно дальше выбрасывать ноги вперед постепенно увеличивая длину самого прыжка и следить за «мягким» и не травма опасным приземлением. Затем можно попробовать выполнить приземление из «прыжка в шаге» а потом и «согнув ноги». Для более успешного и интересного для студентов освоения этих прыжков мы можем использовать любые видимые ориентиры, за которые занимающиеся должны при приземлении выбрасывать ноги. Так же рекомендуем следить за активным наклоном туловища вперед, правильной работой рук, стоп и таза при касании песка. Чтобы не упасть назад следует согнуть ноги в коленном суставе, активно послать руки вперед, а уже далее перекатываясь через стопы и при этом постараться не коснуться тазом песка.

И наконец, в заключительной части для полного понимания и освоения техники прыжка в длину с разбега, мы соединяем все ранее изученные и освоенные по фазам элементы в целостный прыжок. Для этого мы рекомендуем использовать пробные прыжки с короткого, среднего разбега, а также многократное пробегание полного разбега, стараясь при этом бежать в одном ритме и с единой длиной шага. Не подбирать шаги, чтобы попасть на планку

отталкивания. Только так начинающие студенты быстрее научатся прыгать в длину с разбега не «заступая» за место отталкивания с полного разбега. Поэтому мы рекомендуем уже на первых занятиях при изучении и освоении темы «прыжках в длину с разбега», применять более целесообразные методы обучения в освоении техники, которые позволят добиться определенных результатов.

Библиографический список:

1. Валик Е.В., «Прыжок в длину с разбега». СПб.: 2002.
2. Макаров А.Н., «Обучение и тренировка в прыжках». М.:1990
3. Бартенев В.А. «Прыжки в длину способом "согнув ноги". М., 1980.