Прыжок в длину с места.

Я работаю учителем физической культуры в школе в начальных классах. Хочу поделиться одним способом, который использую на уроках во время прыжков с места. На уроках физкультуры столкнулась с такой проблемой – как научить ребят прыгать в длину с места, как улучшить прыжок в длину с места. Прыжки с места входят в школьную программу по физкультуре. Для того, чтобы добиться положительных результатов, нужно проводить тренировки регулярно. В тёплое время года можно прыгать на улице, на площадке, в холодное – в помещении. Чтобы эффективно прыгать в длину, мало одного желания, нужно знать, как правильно выполнять это упражнение. Перед тем как тренировать прыжки в длину с места, нужно выполнить хорошую разминку, чтобы не травмироваться. Также необходимо укреплять мышцы ног. Мы выполняем на каждом уроке бег с поднятием колен в медленном темпе, в среднем и быстрым, ходьба гуськом, вращения стоп, подъёмы на носки, выпрыгивание из полуприседа, делаем различные выпады, приседания. Это укрепляет мышцы ног и позволяет иметь сильные ноги для мощного толчка. А чтобы группироваться в полёте было легче и проще, необходимо укреплять мышцы пресса и спины. Для этого выполняем подтягивания, отжимания, поднимание туловища из положения лёжа.

Существуют распространённые ошибки при выполнении прыжка:

1.Движение рук и ног не согласованы между собой. (Я предлагаю ребятам дома встать перед зеркалом и попробовать сделать упражнения, стоя на месте.)

2.При приземлении ноги опускаются раньше, чем надо. (Слабые мышца пресса или спины).

3.Корпус стоит прямо, а не выдвинут вперёд, из-за чего прыжок получается в высоту, а не в длину.

4.При приземлении прыгун падает и заваливается назад. Нужно научиться группироваться в воздухе, пораньше выпрямлять ноги в сторону земли и после приземления выкидывать руки вперёд, чтобы удержать равновесие.

Учащиеся знают, что прыжок состоит из:

1. Толчка.
2. Свободное движение (полёт).
3. Приземления.

1.Подготовка к прыжку. На этом этапе нужно правильно занять исходное положение: Стопы располагаются у линии старта, ноги ставят на ширине плеч, опираясь на всю стопу, руки опускают вниз и слегка отводят назад, сгибая локти, ноги сгибают в коленях так, чтобы они расположились на уровне носков. Тело должно напоминать пружинку, которая готова выстрелить.

Затем руки резко поднимают вверх, таз подтягивают вперёд, колени разгибают, резко ногами отталкиваются от земли.

Вовремя «полёта» нужно успеть подтянуть колени к груди и выровнять тело. Тело должно быть расположено под углом 45 градусов. Приземление не должно происходить на прямые ноги, иначе можно травмировать свои колени. При приземлении стопы выносят вперёд, руки вернуть в исходное положение, колени сгибают для упругости, в завершении выравнивают ноги и спину. Для хорошего прыжка немаловажной составляющей является качественная обувь, которая обеспечит хорошее сцепление с поверхность.

Я хочу рассказать о способе, с помощью которого можно прибавить до10- 20 см к своему прыжку в длину с места. Для хорошего прыжка нужно быстрее подтягивать ноги к груди и выбрасывать их вперёд. Чтобы овладеть этим, нужно просто перепрыгивать препятствия. Берём препятствие примерно 20 см из картона, например коробку, чтобы было лёгкое и если задели его, то было бы не больно. Сначала ставим на расстоянии 1 м и выполняем прыжок. И так с каждым прыжком увеличиваем расстояние, и доводим до маскимального прыжка. Перепрыгивание через препятствие позволяет выносить ноги вперёд во время прыжка с места. Выполняем так по 5 прыжков, это приводит к хорошим результатам. Ребята стараются перепрыгнуть коробку, не задеть её ногами, не упасть назад, подтягивают ноги к груди и выбрасывают их вперёд. Этот способ я начала использовать на уроках и результаты порадовали и меня и детей. Детям было очень интересно перепрыгивать через препятствие, а также они увидели свои улучшенные результаты.









