**Обучение прыжкам в длину с места**

**для групп 7, 8, 9, 11, 12.**

**Рекомендации инструктора**

**по физической культуре: Рябова О.В**

Прыжок в длину - это спортивная легкоатлетическая дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам.

Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести и хороших спринтерских качеств.

Прыжки в длину входили в соревновательную программу античных Олимпийских игр.

Прыжки в длину были включены в программу современных Олимпийских игр для мужчин в 1896 году и для женщин в 1948 году.

**Прыжки в длину. История.**

Прыжок в длину относится к наиболее древним соревновательным упражнениям. В античном мире прыжок в длину был одним из упражнений греческого пятиборья (пентатлона).

По дошедшим до нас свидетельствам, используемая тогда на соревнованиях по прыжкам в длину техника, принципиально отличалась от современной техники прыжков в длину. При разгоне и прыжке атлеты держали в руках специальные грузы, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывались назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка.

В 19 веке, когда в обществе начался процесс возрождение интереса к спорту и легкой атлетике, и прыжки в длину стали популярной спортивной легкоатлетической дисциплиной. Новая техника прыжков была разработана, главным образом, спортсменами Великобритании и США.

Мировые рекорды в прыжках в длину начали фиксироваться тоже в 19 веке.

Прыжки в длину с места – сложное физическое упражнение. Основная роль в нем принадлежит быстрому и мощному толчку. Во время полета также важно сохранять равновесие и правильно приземляться.

Прыжки в длину позволяют развивать скоростные и силовые показатели: чтобы мышцы начали работать во «взрывном» режиме, необходимо за короткий промежуток времени приложить большую силу. Во время выполнения упражнения задействуются мышцы передней поверхности бедра (квадрицепсы), ягодичные, мышцы стопы и голени, а также спинные мышцы-разгибатели.

Прыжки в длину используются как для общего физического развития, так и в качестве «вспомогательного средства» для улучшения результатов в других упражнениях. Прыжки часто включают в комплексную тренировку легкоатлетов, борцов, боксеров и других спортсменов.

**Техника выполнения прыжка в длину с места**

****

Правильное выполнение упражнения гарантирует безопасность спортсмена и помогает избежать травмы. Выделяют следующие фазы прыжка в длину с места:

1. Подготовка перед отталкиванием. Принятие исходного положения – важный этап, так как оно позволяет сконцентрироваться и собрать все силы. Начальной фазой здесь является линии старта.

* Встать у стартовой точки, расставить ноги на ширину плеч;
* Немного отвести руки за спину, согнуть в локтях и опустить вниз;
* Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах, расположить первые по уровню носков;
* Не отрывать стопы от земли, зафиксировать положение.



2. Отталкивание. Производится сразу после подготовки. Задерживаться нельзя, потому что прыгнуть дальше не получится. Это связано с тем, что на первом этапе тело начинает инерционное движение.

* Сделать резкий выпад руками вперед;
* Подтянуть тазобедренные суставы;
* Разогнуть колени;
* Резко оторваться от земли.



3.     Полет и приземление.

* Вытянуть тело по прямой линии, плавно разогнуть колени;
* Перед приземлением опустить руки, стопы вынести вперед;
* Аккуратно приземлиться на землю, согнув немного колени для поддержания равновесия;
* Выпрямиться при посадке.





**Особенности прыжка в длину с места**

Обувь не должна скользить по покрытию. Длина прыжка замеряется от точки отталкивания до точки приземления. При этом учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела. В случае, когда прыжок совершен по диагонали, проводится перпендикуляр от места приземления к измерительной шкале.

**Типичные ошибки**

Многие спортсмены неправильно выполняют прыжки в длину. Самая распространенная ошибка – заступ. Он заключается в пересечении линии, предназначенной для толчка. Другая ошибка – совершение прыжка с подскоком. Среди новичков распространено мнение, что перед непосредственным прыжком почему-то нужно подскочить на обеих ногах. Еще одна погрешность – маленькая амплитуда движений руками. В этом случае нужно отрабатывать махи, иначе получится прыжок не в длину, а в высоту. Если исключить эти недочеты, то длина прыжка сразу увеличится на несколько сантиметров.

Чтобы достичь хороших результатов, нужно:

* следить за всеми движениями и избегать их несогласованности. Часто это приводит к путанице между конечностями;
* не заступать за стартовую линию;
* не опускать ноги, особенно в самом конце приземления;
* полностью выпрямлять конечности;
* стараться не падать и не заваливаться на бок при контакте с поверхностью.

**Как улучшить прыжок в длину с места?**

Чтобы достичь стабильной положительной динамики, необходимо регулярно тренироваться. Перед тренировкой обязательна 15-минутная разминка. Благодаря ей мышцы придут в тонус, а риск получить травму - снизится.

Совершенствование прыжка в длину с места предполагает выполнение и других упражнений. Для укрепления мышц ног полезны приседания. Чтобы легко и просто группироваться, надо делать планку, отжимания и подтягивания. Они помогут укрепить мышцы пресса и спины. Большое внимание требуется уделить аэробным нагрузкам, при которых в работу включаются сердце и дыхательная система. Такие тренировки направлены на улучшение выносливости.

Чтобы увеличить дальность прыжка в длину, придерживайтесь несложных правил:

* строго соблюдайте технику выполнения упражнения;
* больше бегайте, во время бега как можно выше поднимайте бедра и подтягивайте колени к груди;
* практикуйте другие виды прыжков;
* выполняйте упражнения на растяжку мышц;
* отслеживайте прогресс.

Прыжки в длину являются сложным упражнением. Не нужно сразу гнаться за высокими показателями. В начале важно освоить правильную технику и довести ее до автоматизма. Возможно, это будет не так быстро, как хочется, но после регулярных тренировок обязательно появится результат.

А для того, чтобы результат стал заметен быстрее, предлагаю вам игровые упражнения и игры, которые помогут вашим детям овладеть прыжками в длину с места.

**Подготовительные прыжковые упражнения**

**Подскоки вверх** на месте на обеих ногах: ноги врозь, одна — вперед, другая — назад, руки на поясе, с поворотом на 90° за один прыжок.

**Подскоки на месте:**

— с поворотами вправо-влево: ноги скрестно;

— 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом);

— на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м;

— прыжки на месте: энергично отталкиваться обеими ногами и пытаться достать предмет (шарик, погремушку), подвешенный на 8—10 см выше поднятой руки ребенка.

**Подъем на носки** и приземление на всю ступню:

— то же с махом руками вперед вверх;

— из полуприседа, руки опущены и немного отведены назад: выпрямить их, поднимаясь на носки и взмахивая руками вперед вверх.

**Последовательные прыжки** через 2—3 веревочки, лежащие  параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч с плоским ободом (3—4 обруча).

**Прыжки в длину с места через «ручеек»** (шириной 50—70 см) толчком обеих ног с приземлением на мягкую опору (коврик).

**Прыжки на месте на правой и левой ноге.**

**Прыжки с ноги на ногу.**

**Прямой галоп.**

**Упражнения на укрепление мышц и связок стопы**

Катание ногой мяча, гимнастической палки.

Удержание, перекладывание и бросание мелких предметов (камушков, желудей) пальцами ног.

Сгибание и разгибание ног в положении сидя на полу.

Ходьба на пятках, носках, внешней стороне стопы.

Поочередное движение ноги, перекаты с пятки на носок и обратно.

**Игровые упражнения и подвижные игры для обучения прыжкам**

**Угости белку орешком**

*Задачи:*

— упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием подвешенного предмета;

— развивать координацию рук и ног при толчке.

Игрушка белка находится на полочке или сучке дерева, а рядом, чуть выше поднятой руки ребенка, висит корзина. Чтобы угостить белку орешком (положить его в корзину), ребенок должен высоко подпрыгнуть. Взрослый следит, чтобы дети отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись. Учитывая рост детей, корзинки можно повесить на разной высоте.

**Ударь в бубен**

*Задачи:*

— упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием подвешенного предмета;

— развивать координацию рук и ног при толчке.

На веревку или ветку дерева подвешивается бубен. Ребенок подпрыгивают, стараясь ударить в него.

**Прыгни через шнур**

*Задача:* упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах.

На полу протягивают шнур длиной 3—4 м. Дети подходят к шнуру и по сигналу перепрыгивают через него. Можно положить параллельно 5—8 шнуров разного цвета (на расстоянии по 70 см).

**Прыгни в обруч**

*Задача:* упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах в движении.

На полу лежит обруч диаметром 1 м.  Ребенку предлагают подойти к нему ближе и прыгнуть в него, а затем выпрыгнуть, повторяют его до 5 раз. После выполнения упражнений можно предложить походить и побегать вокруг обруча.

**Спрыгни в обруч**

*Задача:* упражнять в умении мягко приземляться на носки.

Перед небольшой возвышенностью лежит обруч. Ребенок встает на возвышенность напротив обруча и спрыгивает в него.

**Из обруча в обруч**

*Задача:* упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Плоские обручи (3—4 шт.) разложены по залу на расстоянии 30 см. Прыгать на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед.

**Прыгни — повернись**

*Задачи:*

— упражнять в умении прыгать на двух ногах с поворотами вправо-влево;

— развивать естественную координацию движений, ловкость.

Ребенок, свободно располагаясь в комнате, прыгает на месте под счет 1,2,3, на счет 4 поворачиваются направо на 45°. Снова делает три прыжка на месте, на четвертый поворачивается направо и т.д. Вернувшись в и.п., выполняют прыжки в левую сторону.

**Оставайтесь дома!**

**Будьте здоровы!**