**Тема 1.4. Легкая атлетика. Спортивная игра «Футбол».** Прыжок в длину. Эстафеты с обводкой стоек. Футбол. Стойка и передвижение вратаря. Двусторонняя игра.

Задание: Изучить материал, законспектировать в тетрадь (прислать фотоотчет). Подготовить реферат на тему футбол.

**Прыжки в длину: виды и особенности**

Существует несколько вариантов данного упражнения. По своему принципу они практически одинаковы. Однако имеют некоторые особенности, о которых стоит четко знать. Такой подход приведет к точному, правильному исполнению и максимальному результату.

Описание упражнения

Основную роль в выполнении упражнения в длину играют:

* мощное отталкивание;
* сохраненное в момент полета равновесие;
* правильное приземление.

Это упражнение подразумевает два варианта исполнения:

1. Прыжок с места. Для этого необходимо правильно выбрать точку для отталкивания (старт).
2. С разбега.

Чтобы прыгать далеко, нужна разминка и подготовка.

В разминочной гимнастике для прыжков выполняются:

* приседания со штангой;
* подъемы на носки ног со штангой;
* запрыгивания на какую-либо платформу;
* ходьба гусиным шагом;
* вращение стоп на 90 градусов в одну и в другую сторону.

С разбега

Упражнение начинается с разбега, а вот в момент полета можно применять способы прогиба –  «ножницы» или согнутые ноги.

Также для прыжков в длину с разбега характерны следующие особенности:

* набранную скорость нужно сохранять в момент отталкивания;
* при толчке надо изменить положение тела под верным углом;
* приземляясь, стопы нужно выводить сначала вперед, а затем только вверх.

Вышеперечисленные четыре пункта надо тренировать как можно чаще. Для получения максимального результата необходимо выбрать оптимальную дистанцию для разбега перед отталкиванием. Такой подход поможет набрать максимальную скорость.

С места

Основная особенность упражнения заключается в отрыве ног от земли с такой силой, которая поможет преодолеть как можно большую дистанцию при полете.

Техника прыжка в длину с места

Одного желания мало, чтобы научиться эффективно прыгать. Сначала необходимо изучить технику прыжка в длину с места либо с разбега.

Подготовка перед отталкиванием

Занятие исходного положения – важный этап, который позволяет сосредоточиться и сконцентрировать все силы. В отличие от прыжка в длину с разбега, здесь начальная  фаза – линия старта.

То есть необходимо:

* расположив ноги на ширине плеч, стать у стартовой точки;
* отвести руки немного за спину (назад), и с согнутыми локтями опустить их вниз;
* согнуть тазобедренные и коленные суставы по уровню носков;
* зафиксировать, не отрывая от земли, стопы ног.

Отталкивание

Первое отталкивание должно происходить сразу после подготовки. Если задержать готовность на данном этапе, то дальше правильно с места прыгнуть в длину уже не получится. Ведь в этот момент туловище начинает инерционное движение.

При этом в период толчка нужно успеть:

* сделать резкий выпад руками впереди себя;
* подтянуть суставы тазобедренной части;
* разогнуть в суставах ноги (колени);
* резко оторваться от земли.

Полет и приземление

Далеко прыгнуть в длину позволят правильно выполненные полет и приземление.

Во время полета надо:

* вытянуться всем телом до прямой линии, плавно разгибая колени;
* перед приземлением опустить руки, вынести вперед стопы.

Контакт с поверхностью должен осуществиться для прыгающего легко и плавно. Для равновесия колени сгибают, руки выносят вперед. Это помогает предотвратить травмы суставов и их связок. При посадке нужно выпрямиться.

Кроме того, существуют два важных правила, которые помогут при прыжках в длину с места преодолеть максимум расстояния:

* тело должно находиться под углом 45 градусов;
* нельзя приземляться на идеально ровные ноги и стопы.

Видео об анализе техники прыжки в длину

Тройной прыжок с места

Данное упражнение является основополагающим во время соревнований по легкой атлетике.

Техника тройного прыжка характерна следующими этапами:

1. Отталкивание одновременно обеими ногами и полет. Действия аналогичны классическим прыжкам с места. Сделать впереди себя выброс одной ноги, согнув ее в колени. При этом голень должна смотреть немного вперед и быть опущенной вниз. Другая нога выполняет функцию задержки сзади. После приземления вывести вторую (заднюю) ногу вперед, таким образом подготовившись ко второму этапу.
2. Отталкивание второй раз и снова взлет. Действия выполняются аналогично первому толчку, «загребающими» движениями.
3. Третий, завершающий толчок перед основным полетом. Толчковая нога должна подтянуться к маховой, согнуться в колене и максимально придвинуться к грудной клетке.
4. Полет с места и удачное приземление. Опустив сначала маховую ногу на землю, затем другую и встав на линию старта, нужно без промедлений выполнить прыжок, пытаясь всеми силами удлинить фазу парения в воздухе.

**Чтобы достичь результатов, необходимо выполнять маховые движения легко, а толчки перед парением должны быть сильными и упругими.**

Техника прыжка в длину с разбега

Три варианта разбега:

* правая нога впереди, левая сзади;
* корпус тела наклонен немного вперед;
* туловище под наклоном, руки опущены и уперты в колени.

Динамика старта также определяется прыгуном.

Существуют следующие виды старта:

1. Постепенный, наращиваемый. То есть в момент бега скорость увеличивается постепенно и резко возрастает перед отталкиванием.
2. Спринтерский. Скорость резко повышается на середине дистанции.
3. Быстрый. Перед финишем скорость увеличивается еще больше (ориентировочно 11-12 м/с) и происходит толчок.

Как правило, для прыжка с разбега характерен вариант быстрого старта. Отталкивание в любом из 3-х случаев происходит одинаково:

* заканчивая разбег, постановка ноги на стартовую линию исполняется методом переката с пятки на стопу;
* задержав практически прямую ногу в течение 0.1-0.11 секунд, сменяется угол постановки ноги на 60-70 градусов;
* амортизируя ногу в колене и голеностопе, выполняется мах ноги;
* достигнув горизонтального положения бедра, голень выпускается вперед;
* угол вылета сменяется с 60-70 градусов на 20-25 градусов.

В момент толчка, руки должны быть также задействованы.

Махи выполняются:

* левой – вперед, а затем вверх и внутрь;
* правой – назад и от себя в сторону.

Устойчивое, вертикальное положение должно сохраняться при полете. Движения ногами в момент парения могут быть либо ножницами, либо с согнутыми ногами. Приземление – фаза завершения, выполняется путем группирования и вынесения ног. При этом ноги должны сгибаться в суставах, туловище наклонено вперед. Коснувшись земли, нельзя резко останавливаться. Нужно сразу выйти из ямы.

Нормативы по прыжкам в длину

Отталкиваясь с места

Основные критерии выполнения прыжка

Прыжки в длину делятся на:

* подготовительный этап;
* толчок;
* полет в воздухе ;
* приземление.

Техника выполнения  прыжков в длину:

* выполнение начинается с ног, расположенных на ширине плеч, параллельные ступни и нет заступа за линию толчка;
* отталкиваясь двумя ногами сразу, делается мах руками, которые слегка отведены назад и согнуты;
* толчок совершается в момент, когда тело начинает движение вниз по инерции (основная сложность заключается в быстром и активном «выпружинивании» из стартовой точки);
* сначала вперед выводят руки, а затем разгибают коленные и тазобедренные части ног;
* после вылета, тело начинает движение горизонтально, прыгун сгибает ноги и тянет их к грудной клетке, одновременно отводя руки назад и вниз;
* приземление происходит на пятки с вытянутыми руками вперед, согнутыми коленями;
* приземлившись, выпрямляется туловище, спортсмен делает два шага вперед и удаляется.

Возможные ошибки

Чтобы научиться правильно прыгать в длину, нужно избегать:

* несогласованных движений, которые зачастую вызывают путаницу между конечностями;
* заступа за линию старта;
* преждевременного опускания ноги, особенно перед окончательным приземлением;
* неполных выпрямлений конечностей;
* падений при контакте с землей.

Нужно правильно выбрать момент постановки толчковой ноги.

Нельзя забывать и о разминочных занятиях. Разминка предотвращает травмы. Чтобы научиться прыгать в длину, нужно постоянно следить за здоровьем, физической подготовкой.

Как увеличить длину прыжка

Выполнить прыжок в длину с места и прыгнуть дальше помогут:

* отработанная идеальная техника;
* ежедневные разминки, растяжки;
* умение правильно дышать.

Чтобы увеличить дальность прыжков, придерживайтесь следующих рекомендаций:

* техника выполнения должна быть идеальной;
* укрепляйте мышцы спины с помощью нагрузок;
* больше бегайте;
* начните практиковать другие виды прыжков;
* ежедневно тщательно растягивайте мышцы;
* научитесь правильно и глубоко дышать;
* отслеживайте прогресс.

Сначала подготовить максимальный замах. Для этого необходимо приподняться на носочки. От правильной подготовки зависит дальнейшее отталкивание при прыжках в длину. Затем нужно переместить вес собственного тела вперед и совершить прыжок в длину с места.

Особенность самого прыжка заключается в том, что буквально каждая мышца ног должна вытолкнуть под удобным углом вылета центр тяжести.

На этапе приземления ноги надо вытягивать как можно дальше вперед, потянув при этом носки на себя. Касаться земли нужно пятками с выбросом ног, а корпус отводить в сторону, чтобы не упасть.