

Тема урока: Техника «прыжок в длину».

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Ознакомьтесь с текстом.

В прыжках в длину различают 4 фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Чем быстрее разбегается прыгун и чем сильнее отталкивается, тем выше и длиннее кривая полета его центра тяжести.

Прыжок в длину: разбег

Прыгун использует длину разбега таким образом, чтобы с максимальной скоростью поставить толчковую ногу точно на брусок. У мужчин длина разбега колеблется от 35 до 45 м, у женщин и молодежи – от 25 до 35 м. Разбег должен выполняться с равномерным ускорением.

По мере повышения скорости туловище выпрямляется, и последний шаг выполняется в вертикальном положении. Во время разбега ритм бега должен быть постоянным для того, чтобы обеспечить правильную постановку ноги на брусок. Упорной тренировкой, особенно посредством бега с ускорением, прыгун вырабатывает свой ритм (длину) шага. На дорожке для разбега делаются 1 или 2 контрольные отметки, последняя отметка обычно за 6 шагов от бруска.

Превращение движения вперед в движение вперед вверх посредством отталкивания не должно повлечь за собой большой потери скорости. Для этого необходимо на последних 2-4 шагах изменить нормальный ритм шагов. Для такого изменения ритма характерно удлинение предпоследнего шага примерно на 20 см. Уменьшение последнего шага обеспечивает быстрое отталкивание.

Прыжок в длину: отталкивание

Различаются три фазы отталкивания:

- активная постановка почти выпрямленной ноги на брусок;
- возникновение торможения как следствие постановки ступни на брусок и напряжения мускулатуры ноги, и тем самым подготовка к отталкиванию;
- собственно отталкивание.

Последняя фаза начинается до того, как центр тяжести тела перешел за вертикаль. При этом толчковая и согнутая маховая нога, а также руки выполняют энергичный взмах вперед вверх. Чем быстрее взмах руками и ногой, который тормозится на высоте плечевого пояса и бедра, тем мощнее будет толчок.

До и во время отталкивания туловище выпрямляется настолько, чтобы линия воздействия, возникшая в результате отталкивания и маха, слегка опережала центр тяжести тела и тем самым обеспечивала незначительное отклонение назад, которое при дальнейшем выполнении прыжка позволяет прыгуну занять выгодное положение для приземления.

Если линия воздействия находится за центром тяжести, возникает вращательный момент вперед и прыгун преждевременно касается ногами грунта. Скорость и угол вылета при отрыве от земли в момент окончания отталкивания определяют кривую полета его центра тяжести.

Прыжок в длину: полетная фаза

В этой фазе прыгун не может посредством движения положительно воздействовать на изменение кривой полета. Все последующие движения направлены теперь на то, чтобы сохранить равновесие и тем самым подготовить эффективное приземление. Это относится ко всем способам прыжка.

Равновесие лучше всего сохраняется в том случае, когда после отталкивания прыгун слегка отклоняет туловище назад и одновременно выполняет в воздухе беговой шаг. Следует, однако, избегать прогибания в пояснице.

Отклонение туловища заканчивается незадолго до того, как будет достигнута высшая точка кривой полета, ибо подготовку к приземлению надо начать своевременно. После того как туловище было отклонено назад, прыгун в большинстве случаев имеет возможность посредством наклона туловища вперед поднять ноги до перпендикулярного положения в последней фазе полета, т.е. во время подготовки приземления.

Прыжок в длину: приземление

Непосредственно перед самым приземлением туловище вновь несколько выпрямляется, а ноги слегка опускаются. Тем самым можно достигнуть теоретически наибольшей длины прыжка. Если во время полетной фазы туловище не отклонено назад, прыгун не в состоянии достаточно высоко поднять ноги и при приземлении дальность прыжка уменьшается. Все движения, выполняемые прыгуном во время фазы полета, преследуют цель обеспечить возможно более дальний полет.