

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/kontrolnaya-rabota/111729>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Нет данных

-

ВВЕДЕНИЕ

1.1. История

Прыжок в длину - упражнение, которое можно отнести к естественному для человека движению. Вероятно, это послужило основанием для включения прыжков в длину в программу пентатлона на олимпийских играх в Древней Греции.

В 1860 г. прыжок был включен в программу легкоатлетических соревнований Оксфордского университета в Англии. Победитель - англичанин Пауэл показал результат 5,28 м. Однако отсчет рекордов в этом виде легкой атлетики начался с результата 6,40 м, показанного англичанином А. Тосуэллом в 1868 г. В 1874 г. впервые был преодолен семиметровый рубеж Д. Лейн (7,05 м).

На первой Олимпиаде в Афинах в 1896 г. победитель в прыжках в длину Э. Кларк (США) показал результат 6,35 м.

История совершенствования техники прыжка в длину показывает, что характер движений определяется тремя факторами: скоростью разбега, мощностью отталкивания, эффективностью приземления.

На Олимпийских играх Древней Греции прыжки в длину выполнялись с гантелями в руках. Вес гантелей достигал от 2,25 до 10 фунтов и более (1 фунт - 453 г.) Результат во многом определялся активностью маха гантелями. При отталкивании атлет выносил гантели так, чтобы в середине полета руки и ноги были впереди и располагались почти параллельно между собой. Перед приземлением совершалось активное движение руками назад с целью освобождения от гантелей. Тем самым производилось дополнительное воздействие на тело, что позволяло увеличить длину полета.

Греки уделяли большое внимание стилю прыжка, а не рекордам. Этим объясняется практически отсутствие информации о спортивных результатах, показанных ими в этом виде спорта.

В начале современного этапа развития легкой атлетики, который исчисляется с XIX в., спортсмены использовали различные варианты прыжка (исходя из полетной фазы). Здесь имело место выполнение полета как с сильно согнутыми ногами и высоко поднятыми коленями перед собой («согнув ноги»), так и с несколько напоминающими беговые движения ногами (прототип «ножниц»). Современный вариант прыжка в длину способом «ножницы» приписывается американскому спортсмену М. Принстейну, который продемонстрировал его еще в 1898 г.

1.2. Особенности обучения

Прежде чем приступить к обучению технике прыжка в длину, необходимо пройти хорошую спринтерскую и прыжковую подготовку, которая обеспечит стабильность разбега и умение сочетать его с мощным и быстрым отталкиванием.

Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега осуществляется с помощью краткого рассказа о технике прыжков, объяснения и просмотра фотографий, кинограмм, видеофильмов, плакатов и, наконец, показа техники прыжков в длину с разбега в целом.

При обучении отталкиванию используются разнообразные подводящие упражнения в следующей последовательности:

- имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания — подъем колена маховой ноги;
- имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол;
- имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед - вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги;
- то же упражнение, но с отталкиванием с одного шага;
- доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания;
- поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем - через три шага; прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40-60 см с трех беговых шагов;

– прыжки с 3-5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦМ на всю стопу или перекатом с пятки на носок.

В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед - вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета (рис. 1).

Рис. 1. Прыжки на возвышение

Средствами обучения технике разбега в сочетании с отталкиванием являются:

- прыжки «в шаг» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу;
- прыжки в длину с 2-5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;
- пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;
- прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега;
- прыжки в шаг с 5-6 шагов разбега через низкий барьер или планку;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего.

Заступ – переступание прыгуном в длину и тройным прыжком ногой бруска для отталкивания.

Для обучения приземлению в первую очередь необходимо повторить прыжки с места. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед-вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку или положить на это место ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку (рис. 2).

Рис. 2. Прыжки в длину с места

При обучении приземлению с разбега можно рекомендовать следующие упражнения:

- прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед - вверх и группировкой с опусканием рук вниз;
- прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном;
- прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20-50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления;
- из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат;
- прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

После овладения техникой главных фаз прыжка (отталкивание, разбег и приземление) можно переходить к обучению способа прыжка, т.е. сохранения определенного, устойчивого положения тела в фазе полета.

Как уже было сказано, самый простейший из способов – прыжок «согнув ноги». После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Для освоения движений в полете применяются упражнения:

- прыжок в «шаге» с 3-5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;
- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу кпереди стоящей ноге;
- прыжок в «шаге» с 5-7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;
- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;
- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.
- ко раньше, чем в обычном беговом шаге.
- Следует помнить, что
- ко раньше, чем в обычном беговом шаге.
- Следует помнить, что

1. Бобела, М.А. Исследование физического развития и физической подготовленности допризывной молодежи / М.А. Бобела, А.В. Зюкин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. – № 1. – С. 23.
2. Гелецкий, В. М. Реферативные, курсовые и выпускные квалификационные работы: учебно-методическое пособие. / В. М. Гелецкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Красноярск Сибирский федеральный университет, 2011. – 147 с.
3. Гильмутдинов, Г.С. Методика подготовки многоборцев ГТО 18-24 лет :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. С. Гильмутдинов. – Москва, 1993. – 26 с.
4. Гогин, А.Б. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: вчера и сегодня / Гогин А.Б., Гогина Н.В. // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2015. – № 4. – С. 48.
5. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с
6. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 классы :учеб.пособ. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2009 – 237 с.
7. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. образования, Изд-во «Просвещение». — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2013
8. Физическая культура. 5-7 классы : учеб. пособ. /М.Я. Виленский и др. – М. : Просвещение, 2010 – 156 с.
9. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2018

оуправляющее движение - разгибание в тазобедренном суставе, выполняемое часто совместно со сгибанием в коленном суставе. Исследованиями Б.П. Кузенко установлено, что разгибание в тазобедренном суставе опорной ноги способствует наибольшему продвижению ОЦМ тела вперед и повороту тела относительно поперечной оси назад. Интересно, что в фазе передней опоры шага момент силы тяжести замедляет передвижение ОЦМ тела вперед и ускоряет поворот относительно ОЦМ назад, а в фазе задней опоры - наоборот. Следовательно, для решения стоящей перед спортсменом задачи достаточно выполнять основное управляющее движение несколько раньше, чем в обычном беговом шаге.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/111729>