Навчання стрибків у довжину з розбігу

Стрибки в довжину для дітей є вправами, які вони використовують у своїй різноманітній повсякденній рухомій діяльності, стрибаючи чрез різноманітні звичайні перешкоди (рівчаки, бугри, струмки і т.д.). Тому діти залюбки займаються спортивними стрибками в довжину, особливо коли зайняття проходять в вигляді вправ-ігор.

Навчання школяра стрибків у довжину бажано починати з 11 -12-літнього віку. І хоча в дітей менш потужне, ніж у дорослих, відштовхування й нижча траєкторія польоту, вони успішно освоюють техніку стрибка. Як правило, учні, що почали заняття стрибками в 11-12 років, до 15-16 показують уже досить високі результати.

Однак, перш ніж розпочати навчання стрибків у довжину, я допомагаю учням забезпечити необхідну бігову й стрибкову підготовку. І вже з перших уроків вирішую наступні завдання:

1. Чітким показом (самим учителем або добре підготовленим учнем) створюю в учнів ясне поняття про стрибок у довжину;
2. Навчаю стрибків з місця (зі старту плавця), відштовхуючись обома ногами (щоб зацікавити школярів, проводжу це в ігровій формі: «Хто далі!», «Хто вище!»);
3. Навчаю відштовхуванню й потім польоту в кроці з 1, 3, 5 кроків розбігу. Саме на цьому етапі звертаю увагу на синхронність рухів маховою ногою й відштовхувальною. Домігшись бажаного результату, переходжу, як це й передбачено програмою для 3 класу, до освоєння найбільш доступним учням стрибка в довжину способом «зігнувши ноги».

Навчивши відштовхування й вильоту в кроці з 3 і 5 кроків розбігу, ставлю завдання навчитися групування після вильоту, підтягуючи відштовхувальну ногу до махової. Щоб учні швидше зрозуміли мене, рекомендую їм у польоті

підтягти ноги до грудей. Допомагає в цьому використання вправ на гімнастичних кільцях або поперечині, коли в розгойдуванні пропонується підтягти ноги до грудей, потім зробити зіскок на мати, імітуючи вихід у кроці з підтягуванням відштовхувальної ноги і махової.

При освоєнні первісних навичок у стрибку у довжину необхідно включати в уроки якнайбільше спеціальних і підготовчих вправ. Я відвожу на їх приблизно 65-70 % навчального часу, і лише 35-25 % становлять безпосередньо стрибки. Розходження у відсотковому відношенні залежить від рівня освоєння школярами навчального матеріалу.

Не забуваю й про розвиток необхідних фізичних якостей. Акцент при цьому роблю на зміцнення стопи, швидкісно-силових можливостей. Для цього використаю вправи:

1. Біг із прискоренням,
2. Біг з високим підніманням стегна,
3. Біг із закидом гомілки;
4. Стрибковий біг по розмітках - колах або квадратам;
5. Стрибки з ноги на ногу;
6. Відштовхування нагору із приземленням на махову ногу;
7. Стрибки з розбігу по похилій доріжці й інше.

Коли учні засвоять відштовхування і політ в угрупованні, приступаю до навчання розбігу в сполученні з відштовхуванням, бо це самий важкий і головний етап у навчанні стрибків, він вимагає набагато більше уваги й часу. Насамперед необхідно визначити кожній віковій групі довжину розбігу. Вона приблизно становить: для хлопчиків 12 років - 15-16 м, 13 років -17-20 м, 14 років - 10-22 м, 15 років - 22-25 м; для дівчинок - відповідно по роках на 3-4 м менше. Залежить довжина розбігу й від фізичної підготовленості учнів.

Діти (особливо дівчатка) звичайно не вміють утримувати постійну довжину кроку під час розбігу. І це обов'язково потрібно враховувати при навчанні. Я допомагаю кожному що займається визначити його індивідуальну довжину розбігу й відзначити «стартову лінію». Потім пропоную кілька разів

пробігти по доріжці розбігу для з'ясування різниці довжини кроку. Після цього необхідно надати кожному кілька спроб розбігу з наступним відштовхуванням від бруска. Уже на даному етапі йде коректування: залежно від заступа або недоступа пересувається в ту або іншу сторону індивідуальна лінія старту розбігу. Можна використати відмітки по довжині кроку. Всі вправи вимагають багаторазових повторень.

Коли учні навчаться робити розбіг з більш-менш постійною довжиною кроку, пропоную кожному від спроби до спроби збільшити швидкість розбігу. Тому що розбіг і відштовхування на великій швидкості часом бувають не під силу навіть спортсменам, і ні за яких умов не дорікаю учнів у невмінні, а намагаюся цілеспрямовано домогтися правильного виконання поставленого завдання.

Нарешті наступає момент, коли я переконуюся, що учні в доступному ступені опанували розбігом, відштовхуванням і підтягуванням колін до грудей у польоті. Для мене це сигнал до навчання приземленню. У його ході не забуваю звертати увагу на те, щоб учні намагалися направляти («викидати») ноги якнайдалі вперед. Щоб створити уявлення про приземлення, користуюся показом його у виконанні самим підготовленим учнем. Показую малюнки, кінограми, відео ролики, коментую стрибки виконувані учнями з місця через гумку, натягнуту на певній висоті, із завданням викинути ноги за спеціальну відмітку. Для освоєння даного руху застосовую такі вправи:

1. На високій поперечині з розгойдування у висі зіскок розгином після підтягування колін до кінцівок рук;
2. Те ж, але через натягнуту ризинку;
3. На гімнастичних кільцях у хитанні назад підтягти коліна до грудей, а в хитанні вперед перенести ноги через натягнуту гумку, установлену за певною відміткою на гімнастичних матах;
4. Те ж, але в хитанні на канаті.

Закінчивши навчання всім фазам стрибка окремо, переходжу до вдосконалювання його в цілому.

При початку навчання стрибків у довжину з розбігу ознайомлюю дітей основним правилам безпеки і вимагаю їх виконання. Стрибки у довжину відносяться до самих травмо-небезпечних видів легкої атлетики. Тому основними правилами безпеки при виконанні стрибка у довжину з розбігу такі:

1. Стрибати тільки в спортивній формі та взутті.
2. Розбіг виконувати на рівному, не слизькому ґрунті.
3. Пісок у стрибковій ямі повинен бути скопаний і розпушений.
4. Наступний учень повинен виконувати стрибок лише тоді, коли попередній учень залишив яму для приземлення.
5. При приземленні руки повинні бути спереду, щоб не приземлятися на руки.
6. Приземлення повинне бути на обидві ноги з наступним присіданням.

Виконуючи дану методику навчання протягом двадцяти років в стрибках у довжину з розбігу мої вихованці досягли значних успіхів. Учні сьомих класів неодноразові переможці обласних ігор «Старти надій». Декілька разів брали участь в Всеукраїнських іграх «Старти надій», де успішно змагалися в такому виді як стрибки у довжину з розбігу. Деякі учні були призерами цих змагань в даному виді.

Вдосконалюючи свою майстерність в спортивній школі досягли високих результатів, а Іванченко Олексій був чемпіоном України із стрибків у довжину з розбігу серед юніорів.

Література.

1. Бойко А.Ф. Основы легкой атлетики, Москва, ФиС, 1976, 200с.
2. Попов В.Б. Юный легкоатлет, Москва, ФиС, 1984, 222с.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов, Москва, ФиС, 1974,258с.
4. Накутній І.Д. Ігри в легкій атлетиці, Київ, «Здоров'я » 1974, 170 с.
5. Стрижак А.П., Александров О.И., Сидоренко СП., Петров В.А., Легкоатлетические прыжки, Киев, «Здоров'я », 1989, 163с.
6. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальніх закладів 5-12 класів, Київ, 2005р., 272с.
7. Програма по фізичній культурі для основної та спеціальної медичної групи загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класів., Харків, Ранок, 206р.
8. Легкая атлетика. Правила соревнований. М., Физкультура и спорт, 1984.