

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО  
ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА  
В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»  
У УЧАЩИХСЯ 5–6 КЛАССОВ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

**SPECIAL EXERCISES AS A MEANS OF FORMING  
THE TECHNIQUE OF A LONG JUMP  
WITH A RUNNING START BY BENDING THE LEGS  
AMONG THE PUPILS OF 5-6 CLASSES DURING LESSONS  
IN PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH**

С. Б. СКИДАН  
S.B. SKIDAN

Средняя школа №16 г.Мозырь,  
Мозырь, Республика Беларусь,  
Secondary school №16 of Mozyr,  
Mozyr, Belarus  
*e-mail: skidan.s.b.1980@mail.ru*

---

В данной статье рассматривается вопрос о формировании техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» у учащихся 5–6 классов посредством специальных упражнений на учебных занятиях по физической культуре и здоровью.

*Ключевые слова:* образовательный процесс, физкультурная деятельность, спортивная деятельность, прыжок, техника прыжка.

The article deals with the issue of shaping the technique of a long jump with a takeoff run using the method of “bending legs” for students of classes 5–6 through special exercises in physical education and health classes.

*Keywords:* educational process, physical activity, spot activity, jump, jump technique.

---

Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человечества, а с другой – существенно уменьшают его двигательную активность, средством против которой могут быть только занятия физической культурой и здоровьем. Поэтому, согласно Концепции, основной целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является «сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни» [3, с.3]

Как известно, основу физической культуры и здоровья составляют такие виды физкультурной и спортивной деятельности, которые представляют интерес для учащихся и имеют жизненно ориентированную направленность. Одним из основных таких видов является легкая атлетика.

Легкая атлетика включает в себя пять видов упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Однако, несмотря на важность каждого из видов легкоатлетических упражнений, в прыжках, как нигде, проявляется развитие скоростно-силовых качеств, разностороннее физическое развитие учащихся. Прыжки воспитывают ловкость, смелость, умение ориентироваться в пространстве и владеть своим телом [2, с.3]

В настоящее время прыжки в длину являются одним из наиболее популярных видов легкоатлетических соревнований, в том числе и среди учащихся. Отмечу, что самый простейший из них — прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», который, согласно учебной программе по физической культуре и здоровью, является обязательным для усвоения учащимися 5–6 классов.

Как показывает многолетняя практика, контрольные прыжки учащихся 5–6 классов имеют низкие показатели, что, на мой взгляд, связано с применением неправильной техники прыжка в длину с разбега. Для овладения правильной техникой необходимо использовать специальные упражнения на уроках физической культуры и здоровья в 5–6 классах.

Для формирования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» необходимо подробно рассматривать все фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление.

Разбег я подразделяю на три составляющие: начало, середина и конец. На начальной стадии разбега туловище учащегося должно быть наклонено вперёд, при этом руки работают энергично. К середине разбега туловище выпрямляется и к концу разбега находится в вертикальном положении, при этом поддерживая, а порой и несколько увеличивая достигнутую ранее скорость. Для быстрого и естественного перехода к отталкиванию, разбег следует выполнять свободно и без лишнего напряжения [1, с.114].

Для того чтобы повысить скорость разбега, я использую на уроках, а именно, в подготовительной части, разнообразные беговые упражнения для спринтеров. Важно отметить, что для большей точности попадания толчковой ноги на контрольную планку, я предлагаю учащимся делать контрольную отметку в начале разбега. Далее слежу за тем, где отталкиваются учащиеся, и указываю, на какое расстояние вперёд или назад от линии начала разбега необходимо перенести отметку. Таким образом, учащиеся определяют длину своего среднего разбега.

Далее переходим к формированию техники отталкивания. Известно, что отталкивание на высокой скорости представляет большую трудность, поэтому оно должно быть достаточно сильным, энергичным, быстрым, а главное — своевременным, иначе даже большая мощность толчка в замедленном темпе не приведёт к хорошему результату. Исходя из этого, обучая отталкиванию, вновь обращаю внимание учащихся на точное попадание толчковой ноги на контрольную планку и то, что к этому моменту тело должно находиться в вертикальном положении или немного наклонено назад, толчковая нога должна быть согнутой в коленном и тазобедренном суставах, а затем должно выноситься вперед-вверх. Как только колено маховой ноги окажется впереди, необходимо начинать активное выпрямление толчковой ноги во всех суставах. Тело устремляется вверх-вперёд вместе с маховой ногой, которая сгибается в коленном суставе, на данный момент руки маховым усилием выносятся вперёд, тем самым увеличивая мощность отталкивания. Толчковая нога заканчивает отталкивание передней частью стопы и принимает положение, называемое «полётом в шаге» [1, с.115].

Особое значение в подготовке к отталкиванию имеет последний, предтолчковый шаг, в этот момент надо добиться полного выпрямления толчковой ноги и высокого быстрого взмаха другой ногой. Для этого целесообразно использовать следующие имитационные упражнения:

- отталкивание с места с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги;
- отталкивание в сочетании с движением рук;
- отталкивание с одного шага;
- отталкивание с одного-трёх беговых шагов с прыжком на маховую ногу на гимнастический мостик.
- прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 40-50 см, а затем и более.

Выполняя прыжки через препятствия, учащиеся концентрируют внимание на отталкивании и уверенно подходят к нему, у них появляется способность проявлять максимальные усилия при толчке. В начале я предлагаю выполнять прыжки через верёвочку (резинку), затем через планку, а в дальнейшем – через более трудные препятствия (барьер, скамейка и др.)

Для более эффективного освоения отталкивания я применяю в основной части урока разработанную полосу препятствий, состоящую из специальных упражнений, которая, в свою очередь, в соответствии с возрастными особенностями, вызывает интерес у учащихся 5–6 классов.

Далее осуществляю отработку следующей фазы прыжка — полёта. Здесь главной задачей становится поддержание равновесия тела в воздухе и подготовка к выбрасыванию ног для приземления. Именно по движениям во время полёта различают несколько способов прыжка в длину: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницами».

Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» состоит в том, что маховая нога после «полёта в шаге» слегка опускается вниз, а толчковая — начинает подтягиваться к груди. Учащиеся должны уметь применять положение группировки, при котором ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди. К моменту приземления следует выпрямить ноги и постараться выбросить их как можно дальше вперед. На данном этапе я стараюсь добиться от учащихся правильного выполнения движения и устойчивости в воздухе. Как только ноги касаются песка, онигибаются в коленных и тазобедренных суставах, а руки выносятся вперед и в стороны [1, с.117]

Правильное приземление имеет большое значение для дальности прыжка. В отдельных случаях учащиеся на районных соревнованиях не достигали своих лучших результатов только из-за плохого приземления. Для обучения технике приземления я применяю специальные упражнения, развивающие силы мышц бедра:

- многократные прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой, поднимая другую вверх на уровень таза;
- прыжки в длину с короткого разбега через бумажную ленту, положенную на предполагаемом месте приземления;
- прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-30см за полметра до места приземления.

Техника приземления почти не меняется при переходе на другие способы прыжка. Поэтому, научившись правильно выполнять приземление, следует многократным повторением закрепить его, т.е. превратить в навык [4, с.162].

Затем перехожу к обучению прыжку в длину способом «согнув ноги» в целом. Для этого учащиеся выполняют прыжки в следующей последовательности:

- прыжки в длину с короткого, среднего и полного разбега;
- прыжки в целом.

Что же касается прыжков в целом, то здесь обращаю внимание на выполнение последних шагов, более быстрое отталкивание и точное попадание на место отталкивания.

Чтобы добиться успешных результатов в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги», очень важно укрепить у учащихся опорно- дви-

гательный аппарат, для этого я включаю в каждый свой урок упражнения для укрепления голени и стопы.

Во время обучения не стоит забывать о правилах технике безопасности. Для выполнения упражнений в прыжках необходимо обеспечить место приземления: песок в прыжковой яме должен быть взрыхлён. **Необходимо проверить**, нет ли в песке травмоопасных предметов (стекло, щепки, камни и т. п.). Грабли и лопаты необходимо убрать подальше **от прыжковой ямы**, грабли положить зубьями вниз.

**Поточные прыжки** в длину при разбеге по одной дорожке или по двум дорожкам, между которыми малое расстояние, **могут привести к столкновениям**. Даже широкая яма с песком, позволяющая использовать две дорожки, не является гарантией безопасного приземления. Учащийся, прыгнувший первым, может упасть в сторону и оказаться на месте приземления другого учащегося, разбегающегося рядом. Параллельный разбег возможен только в случае, если достаточно велико расстояние между линиями разбега.

**Прыжки следует выполнять поочередно**, не мешая друг другу, **запрещено перебегать дорожку разбега**, когда выполняются прыжки. Нельзя начинать разбег, пока учитель не даст сигнал для следующего учащегося. Чтобы не получить травму при приземлении, необходимо сначала научить прыгуна правильному приземлению.

Несчастные случаи зачастую происходят в классах с низкой дисциплиной. Разговоры, отсутствие внимания к объяснениям учителя также могут быть причинами травм. Я использую принцип последовательности в обучении учащихся, чтобы избежать ушибов, растяжений связок и подобных травм.

На моих уроках решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных, воспитательных. Важным требованием каждого современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенности развития психических свойств и качеств. Особое внимание я уделяю систематичности и регулярности занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями [5, с.2].

Существует много приемов, позволяющих заинтересовать учеников уроками физической культуры и здоровья. Учащиеся получают мотивацию через уяснение смысла и значения не только учебных занятий в целом, но и отдельных этапов урока, а также конкретных упражнений. Учащиеся, в силу своей любознательности, хотят знать, для чего они вы-

полняют задания. Поэтому стараюсь объяснить важность и значимость выполняемых упражнений, способствующих формированию техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Например, специальный комплекс упражнений в движении, проводимых в начале урока, формирует и укрепляет правильную осанку. Разновидности беговых упражнений, различные виды прыжков способствуют развитию быстроты, прыгучести. Рывки согнутыми и прямыми руками, сгибание и выпрямление рук из упора лежа, челночный бег способствуют развитию скоростно-силовых качеств и т.д.

Предлагаю учащимся выполнить некоторые функции учителя: проведение комплексов специальных упражнений, применение способов предупреждения и исправления ошибок при выполнении прыжков в длину с разбега, судейство - все это повышает интерес, внимание и ответственность учащихся.

Стенды с наглядной агитацией, на которых размещена информация о результатах внутришкольных соревнований, в том числе и «лучший прыгун класса», фотографии, грамоты, дипломы учащихся, достигших лучших результатов среди сверстников.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение специальных упражнений при формировании техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» даёт высокую результативность, т.к. для технически правильного выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» учащийся должен обладать быстротой, прыгучестью и выносливостью, для чего необходимо применять упражнения, характеризующиеся большой физической нагрузкой и многократностью её выполнения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Жилкин, А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
2. Кобринский, М.Е. Лёгкая атлетика / М.Е. Кобринский. – Мн. – Тесей.–2005. – 64 с.
3. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье». – Дата доступа: 01.01.2019. – Режим доступа: [http://adu.by/wp-content/uploads/2014/umodos/kup/Koncept\\_Fizkultura.doc](http://adu.by/wp-content/uploads/2014/umodos/kup/Koncept_Fizkultura.doc)
4. Кривоносов, М.П., Юшкевич Т.П. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям/ М.П. Кривоносов, Т.П. Юшкевич.- Мн.: Выш. шк., 1986.-312с.
5. Физическая культура и здоровье: Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск: Национальный институт образования, 2017. – 128 с.