

(например, на 2—4 шага) длины разбега. Выполнить прыжок с разбега с постепенным увеличением (например, на 2—4 см) высоты планки. Выполнить прыжок с разбега на лучший результат.

*Рекомендации к самостоятельному обучению.* Разучивая этот способ прыжка, следует обратить внимание на выполнение следующих технических движений.

1. Осваивать этот прыжок надо последовательно, переходя от простых движений к более сложным, сохраняя координацию работы рук и ног.

2. Выполняя подводящие упражнения и прыжок в полной координации, обращая внимание на то, чтобы толчок ногой происходил с одного и того же расстояния от планки. Для этого можно положить на землю ориентир.

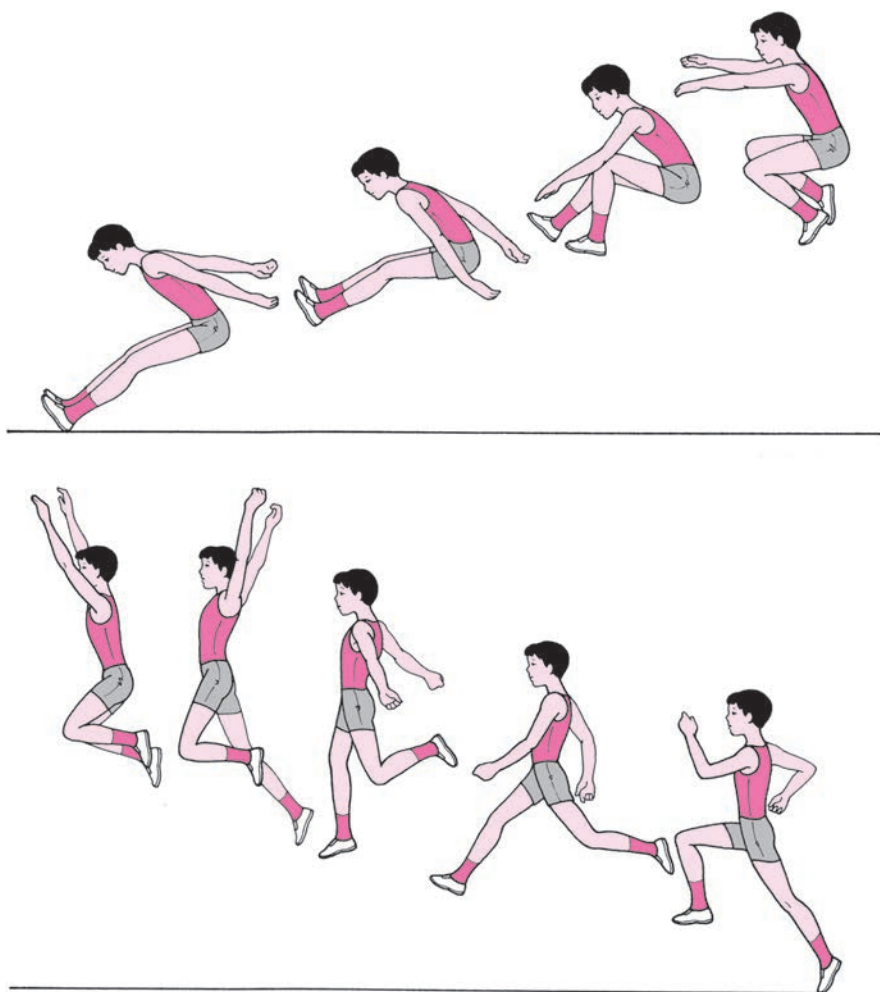
3. При подходе к планке добиваться координации отталкивания одной ногой с одновременным махом другой и вынесением рук вверх вперёд-вверх.

**Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись** (рис. 35) используется в соревнованиях, поскольку его техника позволяет показывать спортсменам высокие результаты. Прыжок способом прогнувшись отличается от прыжка способом согнув ноги (изучался в 5 классе) выполнением фазы полёта.

После взлёта маховую ногу опускают вниз и отводят назад к толчковой. Таз выводят вперёд с одновременным поднятием рук вверх через вращение назад, прогибаются в грудной и поясничной частях тела. Перед приземлением ноги активно выносят вперёд с одновременным махом руками назад.

Чтобы лучше представить технику прыжка способом прогнувшись, можно сравнить её с техникой прыжка способом согнув ноги (рис. 36). Обратить внимание на различия в выполнении движений руками, ногами и туловищем, а также на последовательность их выполнения.

Ознакомившись с техникой прыжка способом прогнувшись, приступают к его разучиванию по элементам в два этапа.



**Рис. 35**

*Подготовительный этап. Освоение отдельных элементов прыжка.*

*Подводящие упражнения для освоения техники полёта и приземления*

1. Движение рук во время полёта. Встать на возвышение (например, на устойчивую скамейку высотой 50—60 см) и, слегка оттолкнувшись правой ногой вперёд-вверх, вы-

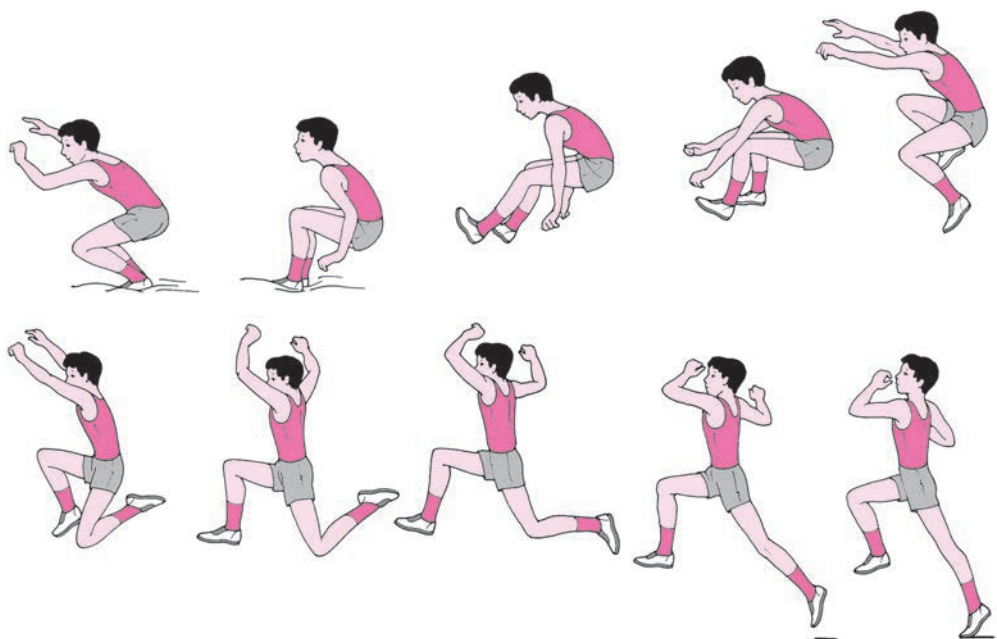


Рис. 36

полнить одновременно мах правой рукой вперёд-вверх и левой рукой в сторону с небольшим отведением назад. При приземлении надо сохранять положение рук и проверить правильность их расположения.

2. Движение рук и ног во время полёта. Выполняя упр. 1, необходимо после отталкивания правой ногой вперёд-вверх вынести левую ногу вперёд с одновременным махом вверх правой и левой руками, затем, опуская левую, приземлиться на обе ноги.

3. Согласование движений рук и ног с выведением вперёд таза при приземлении. Выполняется, как и упр. 1, с возвышенной устойчивой опоры. Оттолкнуться правой ногой вперёд-вверх, вынести левую ногу вперёд с одновременным махом правой и левой руками, затем левую ногу отвести назад к правой и вывести таз вперёд (прогнуться), затем выпрямиться и приземлиться на обе ноги.

*Основной этап.* После того как хорошо разучены все элементы прыжка, переходят к освоению прыжка в полной координации движений рук, ног и туловища.

### *Подводящие упражнения для освоения техники прыжка*

1. Прыжок в полной координации с небольшого ускорения в ходьбе. С расстояния 4—5 шагов до места отталкивания начинают ускорение в ходьбе, затем толчок и прыжок в длину способом прогнувшись. При выполнении упражнения следует обращать внимание на элементы прыжка в той же последовательности, что и при освоении полёта и приземления на подготовительном этапе (упр. 1, 2, 3).
2. Прыжок в полной координации с небольшого разбега. Повторить упр. 1, но вместо ходьбы с ускорением выполнить небольшой — 4—5 шагов — разбег.
3. Прыжок в длину способом согнув ноги. Перед выполнением прыжка способом прогнувшись необходимо несколько раз повторить прыжок способом согнув ноги, который был разучен в 5 классе. Это необходимо сделать для уточнения расстояния разбега, чтобы толчок правой выполнялся точно с бруса отталкивания.

### **ЗАДАНИЯ**

1. Разучи последовательно прыжковые упражнения в высоту и в длину с разбега.
2. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с техникой прыжков в высоту способом перешагивания и в длину способом прогнувшись.
3. Разучи описание техники прыжков в длину и высоту по учебнику, определи в них трудные для выполнения движения.