

Министерство образования и науки  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Уральский государственный педагогический университет  
Институт физической культуры  
Кафедра спортивных дисциплин



# Легкоатлетические прыжки в школе

Учебное пособие



Екатеринбург 2016

УДК 372.379.6:796.43(075.8)  
ББК Ч4426. 75-24+Ч571.17я 7  
Л 38

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего  
профессионального образования  
«Уральский государственный педагогический университет»  
в качестве *учебного* издания (Решение № 477 от 24.03.2016)

Рецензент:

Н.В.Трубникова - кандидат педагогических наук

Составители:

Никитин В.И. – кандидат педагогических наук,

Акилов В.С. – доцент, мастер спорта,

Андреева Л.А. – доцент, мастер спорта.

Легкоатлетические прыжки в школе: учебное пособие: - 2-е  
изд. – Екатеринбург, Урал. Гос. Пед. ун-т, 2016. – 62 с.

Даются рекомендации по обучению технике прыжков в длину и высоту с разбега на уроках легкой атлетики в школе на основе концепции опережающего формирования «школы движений».

Предназначены для студентов очного и заочного обучения института физической культуры, учителей физического воспитания общеобразовательных школ, тренеров ДЮСШ.

Содержание учебного пособия обсуждено и утверждено на заседании кафедры спортивных дисциплин Института физической культуры УрГПУ.

Протокол № 5 от 25.01.2016 г.

УДК 372.379.6:796.43(075.8)  
ББК Ч4426. 75-24+Ч571.17я 7  
Л 38

© Институт физической культуры  
Уральский государственный  
педагогический университет, 2016

Прыжок – естественный способ преодоления препятствий, характеризующийся кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. Занимаясь легкоатлетическими прыжками на уроках легкой атлетики, школьники совершенствуют умение владеть своим телом, концентрировать усилия, развивают силу, быстроту, ловкость, смелость.

При выполнении каждого из прыжков действия спортсмена представляют единую организованную цепочку движений – систему движений. Она наиболее проста в прыжке с места и сложнее – при выполнении прыжка с разбега. Во всех видах легкоатлетических прыжков эти цепочки представляет взаимосвязанные движения, а их реализация возможна при наличии четкой организации процесса обучения.

Предлагаемое учебное пособие позволяет на основе концепции опережающего формирования **«школы движений»** целесообразно организовать обучение локомоциям, способствующих наиболее эффективному решению сложной двигательной задачи при реальном использовании моторных возможностей человека и детальном дифференцировании элементов базовых действий.

Системно-структурный подход при обучении легкоатлетическим прыжкам в общеобразовательной школе предусматривает как стабильность, последовательность и относительно устойчивость правил выполнения двигательных действий, так и вариативность – возможность отклонений с учетом индивидуальных особенностей обучаемых.

Планируя учебные занятия легкоатлетическими прыжками в школе, учителю важно предусмотреть, чтобы школьники овладели обширной гаммой движений, связанных с базовыми действиями, научились акцентировать различные элементы техники, знать и контролировать их выполнение.

Использование предлагаемой обучающей программы способствует формированию динамического стереотипа,

обладающего большой пластичностью, созданию целостного представления о двигательном действии, способе его выполнения.

Программа предусматривает умение выбирать наиболее нужные упражнения для устранения ошибок, включение в процесс обучения самого ученика.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида:

- через вертикальное препятствие, где преследуется цель прыгнуть, как можно выше;
- через горизонтальное препятствие, где прыгун стремиться прыгнуть, как можно дальше (табл.1).

Таблица 1

### **Классификация легкоатлетических прыжков**

<b>Вид</b>	<b>Разновидность</b>	<b>Способы</b>
Прыжки через горизонтальное препятствие	В длину	- «согнув ноги»; - «прогнувшись»; - «ножницы»;
	Тройной прыжок	- общепринятый.
Прыжок через вертикальное препятствие	В высоту	- «перешагивание»; - «волна»; - «перекат»;
	С шестом	- «перекидной»; - «фосбери-флоп»; - общепринятый.

Достижения в легкоатлетических прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Соревнования проходят по правилам, утвержденным международной федерацией легкой атлетики (ИААФ).

### **Прыжок в длину**

Прыжок в длину с разбега делится на четыре фазы: **разбег, отталкивание, полет и приземление.**

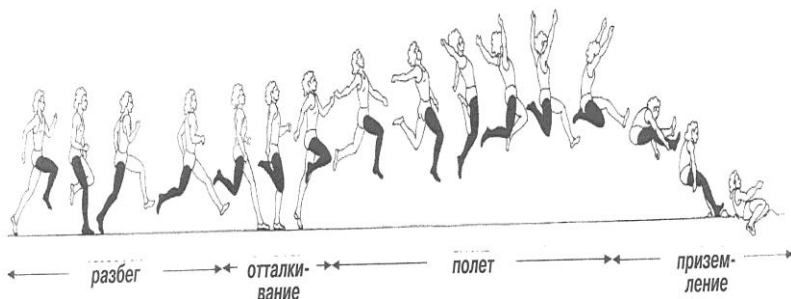


Рис.1 Прыжок в длину с разбега

В фазе разбега прыгун выполняет ускорение до оптимальной и контролируемой скорости.

В фазе отталкивания прыгун переводит горизонтальную скорость в вертикальную. При этом стремясь минимизировать потери горизонтальной скорости.

В фазе полета переносит тело по воздуху и готовится к приземлению. Во время полета могут использоваться три варианта техники – «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

В фазе приземления прыгун старается увеличить потенциально возможную дальность прыжка и уменьшить потери при приземлении.

**Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».** Один из вариантов техники полета в прыжках в длину, в процессе которого спортсмен принимает положение группировки после окончания отталкивания.

Таблица 2

## План-программа обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги»

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) - «школа движений»	Правила и последовательность усвоения (ООТ)
1	2	3
1	Учить прыжку с места.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- замах;</li> <li>- начинай руками;</li> <li>- ногами активно;</li> <li>- тянись;</li> <li>- ноги подтянуть;</li> <li>- группировка;</li> <li>- мягко на две;</li> <li>- спину держать,</li> </ul>
2	Учить отталкиванию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стопу ставь жестко;</li> <li>- бедром и руками вперед вверх;</li> <li>- толчковую разогнуть;</li> <li>- в шаге;</li> <li>- толчковую подтянуть;</li> <li>- группировка;</li> <li>- приземление на две.</li> </ul>
3	Учить сочетанию разбега и отталкивания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- разбег ускоренно;</li> <li>- быстро и точно на отметку;</li> <li>- в шаге;</li> <li>- группировка.</li> <li>- приземление на две.</li> </ul>
4	Учить прыжку в целом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- разбег ускоренно;</li> <li>- быстро и точно на отметку;</li> <li>- отталкивание вперед вверх;</li> <li>- в шаге;</li> <li>- группировка;</li> <li>- голова прямо;</li> <li>- мягко на две;</li> <li>- выйти вперед в сторону.</li> </ul>



Рис.2 Прыжок в длину способом «согнув ноги»

### Задача: Учить прыжку с места

#### Средства:

1. Показ прыжка с места (рис.3).

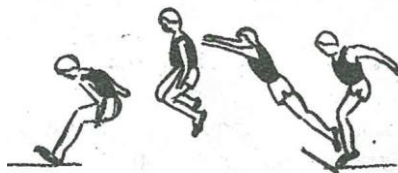


Рис. 3

2. И.п. – присед, руки отведены назад. Выполнить мах руками и, активно разгибая ноги, оттолкнуться, потянуться вперед вверх. Группировка и приземление на две ноги.

3. То же, но отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вверх.

4. То же, но напрыгнуть на препятствие высотой до 50 см.

5. И.п. – упор присев. Прыжок вверх с выносом рук вверх. Приземление в присед, руки вперед (рис.4).

6. И.п. – присед, руки отведены назад. Прыжок вперед с последующим приземлением в присед, руки вперед.

7. И.п. – стоя на гимнастической скамейке, руки опущены. Выполнить присед с отведением рук назад. Прыжок со скамейки. Приземление на две ноги в присед, руки вперед.

8. И.п. – присед, прыжки на двух ногах:

- с небольшим продвижением вперед (отталкиваясь только вверх);

- с продвижением вперед (отталкиваясь больше вперед).

9. Прыжок с места, стоя боком (правым, левым) в сторону прыжка.

10. Прыжок с места, стоя спиной в сторону прыжка.



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

11. Упражнение с партнером:

- и.п. – стоя друг за другом: выполняющий – руки на пояс, партнер – руки на плечах выполняющего упражнение. Прыжки на двух (одной) ногах, преодолевая сопротивление партнера (рис.5).

- и.п. – присед. Партнер сзади, руки на плечах выполняющего упражнение. Выпрыгивание вверх, преодолевая сопротивление партнера (рис.6).

- и.п. – присед. Партнер сзади держит руки на поясе выполняющего упражнение. Выпрыгивание вверх с помощью партнера.

12. Прыжок на возвышение с приземлением на две ноги (рис.7).



Рис.7



Рис. 8

13. И.п. – стоя на гимнастической скамейке, спрыгивание с последующим прыжком на возвышение.



14 Прыжок с гимнастической скамейки на заданную линию (отметку – 25, 40, 70 см). Приземление на две ноги.

15. И.п. – стоя на толчковой ноге, маховая - отведена назад. Маховая нога активно выносится вперед; оттолкнуться вверх, приземление в положение выпада (маховая нога впереди). Туловище держать прямо (рис.8).

16. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.

17. Прыжок в длину с места на точность приземления (по заданию).

18. Прыжок в длину с места на результат.

### **Задача: Учить отталкиванию**

#### **Средства:**

1. Показ выполнения отталкивания в длину с разбега.

2. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища. Имитация движений плечевого пояса, рук и таза при отталкивании. Потянуться вверх (рис.9).

3. И.п. – стоя в шаге, толчковая нога на возвышении, маховая на опоре внизу. Подняться на толчковой ноге, вынося маховую ногу бедром вверх (рис.10).

4. И.п. – стоя на маховой ноге, толчковая нога согнута впереди. Активная постановка толчковой ноги на опору загребаящим движением (рис.11).

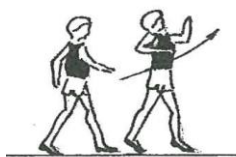


Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

5. И.п. – толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Имитация движений при отталкивании с активным выведением бедра маховой ноги и таза вперед вверх с одновременной сменой положения рук (рис.12).

6. То же, но с отталкиванием вверх. Приземление на толчковую ногу, маховую не опускать (рис.13).

7. И.п. – толчковая впереди, маховая сзади. Прыжок в длину с места за счет маха и отталкивания (рис.14).



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

8. И.п. – присед на толчковой ноге на возвышении, маховая нога отведена назад. Разгибая толчковую ногу, выполнить активный мах ногой и руками с последующим прыжком в длину (рис.15).

9. И.п. – стоя на толчковой ноге на возвышении, мах ногой и руками с последующим отталкиванием вверх вперед. Приземление на две ноги (рис.16).



Рис. 15



Рис. 16

10. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. Мах ногой и руками с последующим отталкиванием вверх вперед. Приземление в выпаде на возвышение (рис.17).

11. То же, но прыжок через препятствие (рис.18).

12. То же, но приземление на две ноги.

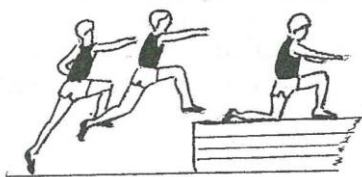


Рис. 17



Рис. 18

13. Спрыгивание с возвышения на толчковую ногу, с последующим прыжком в длину через препятствие. Приземление на две ноги (рис.19).

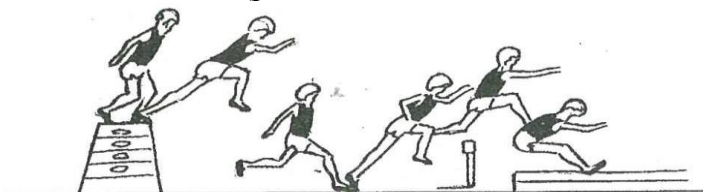


Рис.19

**Задача: Учить сочетанию разбега и отталкивания**

**Средства:**

1. Показ изучаемого элемента прыжка.
2. Ускорения до 60 метров. Достигая оптимальной контролируемой скорости.
3. Повторить упражнение (рис.13) после предварительного разбега (3-4 шага).



Рис. 20 Фаза разбега

Длина разбега в прыжках в длину колеблется от 10 беговых шагов (для начинающих) и 20-23 шагов (для прыгунов высокого класса).

Техника бега похожа на технику бега спринтера.

Оптимальная контролируемая скорость увеличивается до места отталкивания (бруска).

4. Прыжки «в шаге».

5. Разбег по прямой линии в коридоре шириной 40-50 см. Пробегая, установить место отталкивания.

6. Прыжок с разбега (2-7 шагов) «в шаге» с различными двигательными задачами.

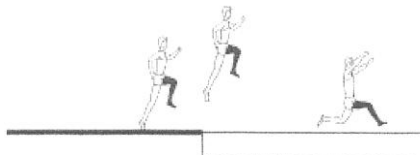


Рис. 21 Прыжок в «шаге»

Зафиксировать положение после отталкивания.

Удерживать это положение в воздухе.

Приземление в положении «шага».

7. Бег с ускорением, отталкиваясь на 8-10 шаге, с последующим пробеганием.

8. Бег через набивные мячи (по отметкам) с последующим отталкиванием (рис.22).

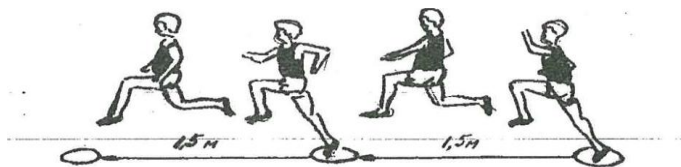


Рис. 22

9. Подбор индивидуального разбега.

10. Разбег с последующим отталкиванием.

### **Задача: Учить прыжку в целом**

**Средства:**

1. Показ прыжка в длину с разбега способом «согнув

ноги» (рис.1).

2. Прыжки на одной ноге на месте с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и небольшим подъемом колен маховой ноги после отрыва от дорожки.

3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед по ступенькам или наклонной дорожке вниз, на двух ногах через предметы.

4. Впрыгивание с разбега (4-6 беговых шагов) на гимнастического коня (плинт).

5. Бег по разбегу до контрольной отметки.

6. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4-6 беговых шагов прыжок в «шаге» с последующим приземлением на маховую ногу и последующим пробеганием.

7. Прыжки в длину с короткого разбега (5-9 шагов) через препятствие (высота до 50 см). Приземление на две ноги (рис.23).

8. Прыжки в длину с разбега с 3-5 беговых шагов разбега «в шаге» с последующей группировкой в полете. Бедром маховой ноги коснуться мяча. Приземление на две ноги (рис.24).



Рис. 23

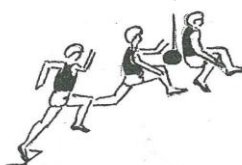


Рис. 24

9. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега, отталкиваясь с возвышения (гимнастического мостика, скамейки). Приземление на две ноги (рис.25).



Рис. 25

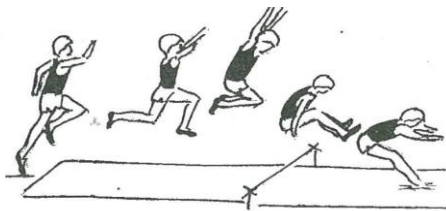


Рис. 26

10. Прыжок со среднего разбега через препятствие, установленного у места приземления (рис.26).

11. Прыжок в длину с полного разбега на результат.

12. Игры с элементами прыжка в длину: «Попрыгунчики», «Кто дальше?», «Кто точнее?» и др.

### **Прыжок способом «прогнувшись»**

Один из вариантов техники полета в прыжках в длину, в процессе которого спортсмен после окончания отталкивания принимает положение прогнувшись, а затем группируется перед приземлением.



Рис. 27. Прыжок в длину способом «прогнувшись»

### **Задача: Учить отталкиванию**

#### **Средства:**

Использовать упражнения, рекомендованные при решении аналогичной задачи прыжку способом «согнув ноги».

### **Задача: Учить сочетанию разбега и отталкивания**

#### **Средства:**

Использовать упражнения, рекомендованные при решении аналогичной задачи прыжку способом «согнув ноги».

Таблица 3

### **План-программа обучения прыжку в длину с разбега способом «прогнувшись»**

<b>№ п/п</b>	<b>Базовые умения и навыки (задача) - «школа движений»</b>	<b>Правила и последовательность усвоения (ООТ)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	Учить отталкиванию.	- стопу ставить жестко; - бедром, руками вверх вперед; - толчковую разогнуть; - голова прямо; - в шаге.
2	Учить сочетанию разбега и отталкивания.	- разбег ускоренно; - быстро и точно на отметку; - в шаге; - приземление на две.
3	Учить прыжку в целом.	- исходное положение; - разбег ускоренно; - быстро и точно на отметку; - толчковую разогнуть; - в шаге; - прогнись; - группировка; - приземление на две ноги.

### **Задача: Учить прыжку в целом**

#### **Средства:**

1. Показ прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» (рис.27).
2. Отталкивание в шаге.
3. Прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу.

4. И.п. – стойка на возвышении 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину.

5. С 4-6 беговых шагов, отталкиваясь с подкидного (гимнастического) мостика. Прыгнуть в длину способом «прогнувшись».

6. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 7-9 шагов разбега.

7. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с полного разбега.

8. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат.

### **Прыжок в длину способом «ножницы»**

Один из вариантов техники полета в прыжках в длину. Он несколько отличается от других способов тем, что прыгун не принимает в полете какого-либо фиксированного положения, а выполняет почти такие же движения, как при разбеге (2,5-3,5 шага по воздуху).

Он как бы продолжает «бежать в воздухе». После взлета маховая нога опускается вниз и отводится назад, а толчковая выводится вперед (первый шаг). Опускание маховой ноги сопровождается выведением таза вперед. Вслед за этим назад отводится уже толчковая нога, а маховая выносятся вперед. Ноги при этом согнуты в коленных суставах, руки двигаются в ритме движений ног. При подготовке к приземлению прыгун соединяет ноги, подтягивает их к груди (группировка), а затем выбрасывает вперед. Таким образом, в прыжке способом «ножницы» прыгун, совершает почти такие же движения, как при беге.



**План-программа обучения  
прыжку в длину с разбега способом  
«ножницы»**

<b>№ п/п</b>	<b>Базовые умения и навыки (задача) - «школа движений»</b>	<b>Правила и последовательность усвоения (ООТ)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	Учить отталкиванию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- стопу ставь жестко с передней части;</li> <li>- бедро маховой ноги и руки вверх вперед;</li> <li>- толчковую разогнуть;</li> <li>- голову прямо;</li> <li>- в шаге.</li> </ul>
2	Учить сочетанию разбега и отталкивания,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- разбег ускоренно;</li> <li>- быстро и точно на отметку</li> <li>- в шаге.</li> </ul>
3	Учить движению в полете.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в шаге высоко, широко;</li> <li>- смена ног по широкой амплитуде (беговой шаг в полете);</li> <li>- руки переменнo, широко;</li> <li>- голову и плечи поднять;</li> <li>- тянуться;</li> <li>- группировка;</li> <li>- приземление на две, мягко.</li> </ul>
4	Учить прыжку в целом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- разбег ускоренно;</li> <li>- быстро и точно на планку;</li> <li>- в шаге высоко, широко;</li> <li>- тянись;</li> <li>- беговые шаги;</li> <li>- группировка;</li> <li>- приземление на две, мягко.</li> </ul>

## Задача: Учить отталкиванию

### Средства:

1. Показ постановки толчковой ноги в прыжке в длину с разбега (рис.28).



Рис. 28

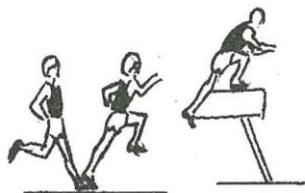


Рис. 29

2. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжках способом «согнув ноги».

3. Прыжок на толчковой ноге с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и небольшим подъемом колена маховой ноги после отталкивания.

4. Прыжок на одной ноге с продвижением вперед.

5. То же, но по ступенькам лестницы или наклонной дорожке вверх, затем вниз.

6. И.п. – стоя на маховой ноге, вынос толчковой с последующей постановкой на гимнастическую скамейку (стенку).

7. Впрыгивание на гимнастический стол (плинт, коня) с 4-8 шагов разбега с приземлением на маховую ногу. Расстояние от места отталкивания не менее 1,5-2,5 м (рис.29).

8. И.п. – стоя на маховой ноге, постановка толчковой с активным выведением таза вперед «за ногу».

9. То же с продвижением вперед приставным шагом.

10. Прыжки в длину через планку.

## **Задача: Учить сочетанию разбега и отталкивания**

### **Средства:**

1. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжках способом «согнув ноги».

2. Показ движения в полете при прыжке в длину с разбега способом «ножницы».

3. И.п. – стоя на толчковой ноге, маховая нога сзади. Движения плечами и руками, как при отталкивании. Потянуться вверх.

4. И.п. – то же. Стоя на месте круговые движения руками, как в полете, с последующим отведением рук назад, как при приземлении. Стопы поставить вместе.

5. То же, но в ходьбе.

6. Раскачивание на гимнастических кольцах. На каче назад подтянуть колени к груди; на каче вперед, выпрямить ноги перед собой, ноги перенести через препятствие (рис.30).

7. Раскачивание на гимнастических кольцах. Оттолкнуться и выполнить движение ногами как в полете (рис.31).

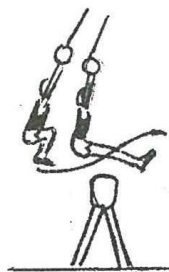


Рис. 30

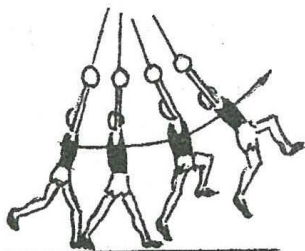


Рис. 31

8. Раскачивание на перекладине. На махе вперед быстро подтянуть колени к кистям рук, затем выпрямить ноги и сделать свободный мах назад.

9. Прыжок вверх на месте с подъемом прямых ног перед собой.

10. Выбрасывание ног. У ямы с песком из упора на нижней перекладине барьеров согнуть ноги, затем выпрямить их и выбросить вперед, стараясь коснуться пятками песка как можно дальше.

11. В упоре на гимнастических брусьях беговые движения ногами по широкой амплитуде.

12. Прыжок в длину с 6-12 шагов разбега, доставая рукой мяч, подвешенный на высоте до 3 м. Руки, при этом, выполняют круговые движения, а ноги беговые.

### **Задача: Учить прыжку в целом**

#### **Средства:**

1. Показ прыжка в длину с разбега способом «ножницы» (рис.32).



Рис. 32 Прыжок в длину способом «ножницы»!

2. Прыжок в длину, отталкиваясь с возвышения.
3. То же, но прыгая через препятствие.
4. Прыжок способом «ножницы» с 5-12 шагов разбега.
5. Прыжок в длину способом «ножницы» с полного разбега.
6. Прыжок в длину способом «ножницы» на результат.

## Ошибки, встречающиеся у школьников, при обучении прыжку в длину с разбега

Элементы техники	Основные ошибки	Рекомендации по устранению
1	2	3
Разбег и подготовка к отталкиванию.	<p>Излишнее напряжение.</p> <p>Нестабильность беговых шагов.</p> <p>Увеличение последних двух-четырех шагов перед отталкиванием</p> <p>Излишний наклон вперед в разбеге</p> <p>Излишнее подседание на последних шагах разбега.</p> <p>Не попадание на брусок толчковой ногой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные беговые упражнения.</li> <li>- бег до контрольной отметки.</li> <li>- специальные беговые упражнения</li> <li>- бег до контрольной отметки</li> <li>- бег последних шагов по отметкам</li> <li>- плечи поднять</li> <li>- голова прямо</li> <li>- повторить разбег высоко на стопе</li> <li>- бег по отметкам</li> </ul>
Отталкивание.	<p>Наклон вперед.</p> <p>Стопорящее отталкивание.</p> <p>Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением толчковой ноги</p> <p>Излишний наклон туловища вперед или назад.</p> <p>Низкий подъем бедра маховой ноги.</p> <p>Пассивная работа рук.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднять плечи;</li> <li>- вывести таз вперед за сет удлинения шага.</li> <li>- нога ставиться активно загибающим движением с передней части стопы.</li> <li>- прыжки с укороченного разбега.</li> <li>Вперед вверх:</li> <li>- фиксировать спину;</li> <li>- поднять голову;</li> <li>- прыжки через препятствие;</li> <li>- рукам активно.</li> </ul>

1	2	3
Полет.	Преждевременное подтягивание толчковой ноги.	- выполнить прыжки «в шаг».
Приземление.	Приземление на прямые ноги. Падение назад.	- прыжки с места.  - поднять плечи; - руки вперед.

### Прыжок в высоту

Прыжок в высоту с разбега – вид легкой атлетики в котором прыгун преодолевает вертикальное препятствие. Выполнение прыжка в высоту характеризуется кратковременным мышечным усилием «взрывного» характера. Существует несколько способов прыжка в высоту: «перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной» и «фосбери-флоп». В настоящее время наиболее эффективным способом прыжков является «фосбери-флоп».

История развития прыжков в высоту, по сравнению с другими видами легкой атлетики коротка. Олимпийские игры древности не знали этого вида. Только в начале XIX в. в Европе появился гимнастический прыжок, который выполнялся с прямого разбега. Д.Уокер в своей книге «Мужские упражнения», опубликованной в 1843 г., упоминает о том, что хороший прыгун в высоту может прыгнуть на 5 футов (152 см), первоклассный – на 5,5 футов (167 см), а исключительный – на 6 футов (183 см). Однако первый официальный рекорд, зарегистрированный в 1864 г. в Англии, по прыжкам в высоту Р.Майчла равнялся всего 167 см.

Первый период истории прыжков характеризуется применением нерациональной техники. Прыгуны преодолевали планку с прямого разбега, поджимая ноги, либо разбегаясь под острым углом и совершая ногами ножницеобразные движения. Применяя этот способ, англичане

Т.Литтл и Д.Роунелл сумели преодолеть высоту 182 см, а в 1887 г. американец В.Пейдж установил мировой рекорд – 193 см.

С появлением способа «волна» - восточно-американский способ, американский прыгун М.Суинней в 1896 г. преодолел высоту 197 см (мировой рекорд), который продержался 17 лет.

Двухметровый рубеж был преодолен в 1912 г. студентом Стенфордского университета Д.Хорайном. Он применил иной стиль прыжка, который стали называть «перекат». Победитель Олимпийских игр 1936 г. американец К.Джонсон поднял планку рекорда до 207 см.

Новый способ прыжка «перекидной» в 30-е годы продемонстрировал советский спортсмен Б.Взоров. Однако этот способ в нашей стране не получил распространения. Американские же прыгуны взяли его на вооружение и в 1941 г. подняли рекорд до 211 см (Л.Стирс). На Олимпийских играх в Мельбурне американский прыгун Ч.Дюмас поднял потолок мирового рекорда до 215 см.

Первое поражение американским прыгунам нанес Юрий Степанов, установивший в 1957 г. новый мировой рекорд – 216 см.

Некоторое время с советскими прыгунами вел борьбу негритянский атлет Д.Томас (США), рекорд которого до Игр XVII Олимпиады казался не достижимым – 222 см. На Олимпийских играх в Риме Томас потерпел поражение от Р.Шавлакадзе (СССР) и рекорд на долгие годы перешел к советским спортсменам. В.Брумель поднял планку рекорда до 228 см.

На Олимпийских играх в Мехико победу в прыжках в высоту одержал американский спортсмен Д.Фосбери. Он прыгал новым своеобразным способом, поворачиваясь при отталкивании спиной к планке. Ему удалось преодолеть этим способом, получившим название «фосбери-флоп», высоту 224 см. Казалось, что будущее за «флопом». Однако американский прыгун П.Матцдорф в 1971 г., прыгая

«перекидным» улучшил рекорд Брумеля на 1 см (229 см). Совладельцем рекорда был и китайский прыгун Ни Чайчин.

Но новый способ прыжка нашел своих приверженцев и в 1973 г. новый мировой рекорд установил американец Д.Стоунз (231 см), прыгавший способом «фосбери-флоп».

В дальнейшем усилиями польского прыгуна Я.Вшола и Д.Мегенбурга (ФРГ) рекорд поднялся до 235 см. Этот результат превысил прыгун из ГДР Г.Вессинг – 236 см, став чемпионом XXI Олимпиады.

К результату Вессинга китайский прыгун Чу Джианхуа прибавил три сантиметра (239 см).

Свой след в истории рекорда в прыжке в высоту оставил шведский прыгун П.Шёберг, доведя его до отметки 242 см.

На смену шведу пришел талантливый кубинский прыгун Х.Сотомайор, который довел рекорд мира в этом виде легкой атлетики до 245 см.

Первый официально зарегистрированный мировой рекорд по прыжкам в высоту у женщин был установлен американскими спортсменками Д.Шилей и М.Дидриксон в 1932 г. (165 м). В дальнейшем в повышении рекорда участвовали спортсменки ряда стран, и в том числе Советского Союза (А.Чудина – 173 см в 1954 г.). Длительное время рекордом владела румынская спортсменка И.Балаш, которая в 1961 г. подняла рекорд до 191 см.

В последующие годы рекордом мира владела австрийская спортсменка И.Гузенбауэр (192 см). Этот результат она показала на Олимпийских играх 1972 г.

Этот же результат показала победительница Олимпиады-1972 16-летняя У.Майфарт (ФРГ). Но уже в сентябре этого года серебряный призер Олимпийских игр болгарка И.Благоева прибавила к рекорду 2 сантиметра (194 см).

До результата 196 см подняла рекорд Р.Аккерман (ГДР).



Итальянская прыгунья С.Симиони владела рекордом, который составлял 201 см. Удивительного результата добилась болгарская прыгунья С.Костадинова, доведя рекорд мира до результата 207 см., а затем до 209 см.

Таблица 6

### План-программа обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание»

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»	Правила и последовательность усвоения (ООТ)
1	2	3
1	Учить отталкиванию.	- толчковую ногу ставь с пятки; - мах прямой; - руками активно; - только вверх.
2	Учить сочетанию разбега и отталкивания.	- исходное положение; - разбег ускоренно; - толчковую ставь с пятки; - мах прямой; - руками активно; - только вверх; - приземление на толчковую.
3	Учить прыжку «на взлет».	- исходное положение; - разбег свободно, широко; - толчковую с пятки; - мах прямой; - руками активно; - только вверх; - толчковую подтянуть; - спина прямая; - приземление на толчковую.
4	Учить переходу через планку.	- исходное положение; - толчковую с пятки; - мах прямой; - только вверх; - активно тазом и плечами; - приземление на маховую.

1	2	3
5	Учить прыжку в целом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- толчковую с пятки;</li> <li>- мах прямой;</li> <li>- только вверх;</li> <li>- активно тазом и плечами;</li> <li>- приземление на маховую.</li> </ul>

### **Задача: Учить отталкиванию**

#### **Средства:**

1. Показ выполнения отталкивания в прыжке в высоту.
2. Ходьба перекатом с пятки и высоким подниманием на переднюю часть стопы.
3. И.п. – стоя на двух (одной) ногах, стопы (стопа) на рейке гимнастической стенки, подъем на стопах (стопе) с увеличением амплитуды сгибания в голеностопных суставах и последующим опусканием вниз (пятки ниже рейки).
4. Подскоки на двух или одной ноге с закрепленными коленями, толкаясь только стопой.
5. Высокие прыжки с ноги на ногу, толкаться только стопой.
6. «Перекал» за счет сгибания стопы, стараясь выпрыгивать выше вверх.
7. Прыжок со скакалкой на двух (одной) ногах, отталкиваясь стопой.
8. Прыжки по ступенькам лестницы (в гору)
9. Приседания на двух ногах с партнером, со штангой и пр.
10. И.п. – стоя боком у гимнастической стенки, держась рукой за рейку, маховые движения ногой вверх (рис.33).
11. То же, но с подъемом на стопе толчковой ноги.
12. То же, но движением маховой ноги достать подвешенный предмет (рис.34).
13. То же в прыжке (рис.35).



Рис. 33



Рис. 34

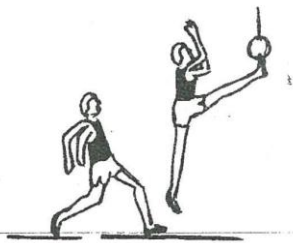


Рис. 35

14. И.п. – стоя на толчковой ноге, маховая - согнута в колене и отведена назад. Мах с отталкиванием вверх.

15. И.п. – стоя «в шаге», толчковая впереди, выполнить мах ногой и руками с последующим отталкиванием вверх. Приземление на толчковую ногу.

16. И.п. – присед, толчковая нога впереди. Мах ногой с подъемом на толчковую ногу.

17. И.п. – стоя на толчковой ноге, маховую ногу прямую удерживает партнер. Прыжки на месте (рис.36).

18. То же, но толчковую ногу подтянуть под себя.

19. То же, но с продвижением вперед (рис.37).

20. И.п. – стоя на толчковой ноге, маховая нога прямая на уровне пояса. Выполнить серию отталкиваний с продвижением вперед. Активно включать движения руками.

21. И.п. – присед. Прыжки вверх до касания ориентиров, расположенных на разной высоте (рис.38).



Рис 36



Рис. 37

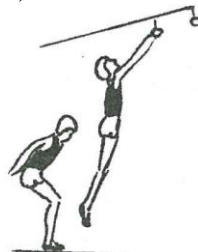


Рис. 38

### **Задача: Учить сочетанию разбега и отталкивания**

#### **Средства:**

1. Показ выполнения связки «разбег-отталкивание».
2. Ускорения по прямой до 20 м.
3. То же, но с последующим отталкиванием вверх. Приземление на маховую ногу.
4. И.п. – стоя «в шаге», маховая впереди. Отталкивание вверх с одного шага.
5. И.п. – стоя «в шаге», толчковая впереди. Отталкивание с двух шагов.
6. То же, но выполнить сериями по 3-10 раз в ходьбе (медленном беге). Приземление на толчковую ногу.
7. Отталкивание с трех шагов.
8. То же, но выполнить сериями по 3-10 раз в ходьбе (медленном беге).
9. Учить ритму разбега. Ускорение по разметкам.
10. Прыжки с 3- беговых шагов разбега на гимнастический стол (рис.39).

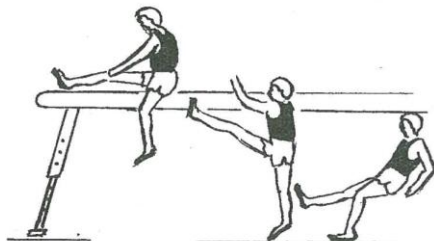


Рис. 39

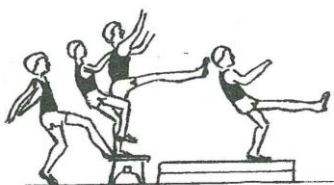


Рис. 40

### **Задача: Учить прыжку «на взлет»**

#### **Средства:**

1. Показ прыжка «на взлет».
2. И.п. – толчковая нога на скамейке. Выполнить мах и последующее отталкивание. Приземление на толчковую ногу. Маховую ногу держать вереди (рис.41).
3. И.п. – стоя на толчковой ноге, маховая нога согнут в колене находится сзади. Продвижение вперед вверх на

толчковой ноге за счет активного движения маховой ногой и рук (рис.42).

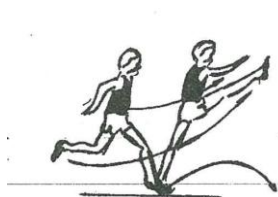


Рис. 41

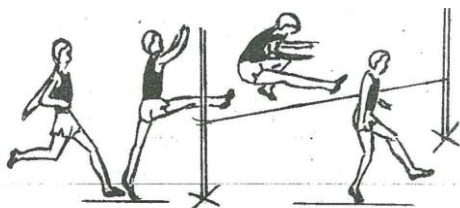


Рис. 42

4. Повторить упражнения (рис.34 – 36).
5. Прыжок через планку с прямого разбега (1-5 шагов). Приземление на толчковую ногу (рис.42).
6. То же, но с 5-7 шагов разбега.

### **Задача: Учить переходу через планку**

#### **Средства:**

1. Показ выполнения перехода через планку способом «перешагивание».
2. И.п. – стоя боком к гимнастической скамейке, имитация перехода через планку (рис.43).
3. То же, но через планку, расположенную на высоте уровня колен.
4. То же, но стоя к планке под углом 30-40°. Обратить внимание на движение тазом и плечами.
5. То же в прыжке (рис.44).



Рис. 43

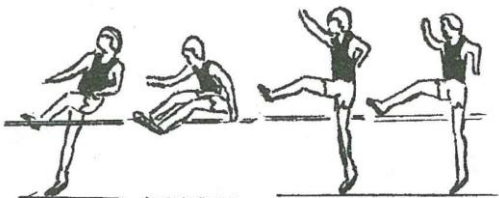


Рис. 44

6. И.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади. Прыжок через планку с одного шага.

7. То же, но с 2-3 шагов, обращая внимание на активное движение тазом, поворот плеч в сторону планки, перенос толчковой ноги пяткой вперед.

### **Задача: Учить прыжку в целом**

#### **Средства:**

1. Показ прыжка высоту с разбега способом «перешагивание» (рис.45).

2. Прыжки с 3-5 шагов разбега.

3. То же, но отталкиваясь с небольшого возвышения (гимнастического мостика) для увеличения высоты прыжка.

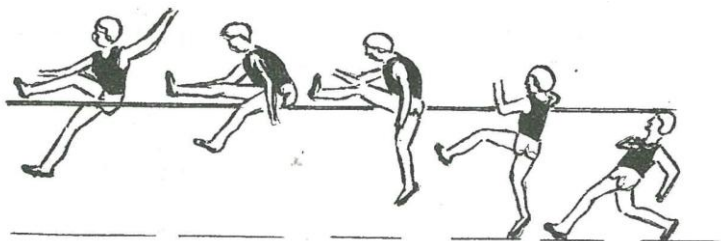


Рис. 45

4. И.п. – стойка левым боком к гимнастической стенке. Придерживаясь левой рукой, вытянутой вперед, за рейку на уровне пояса, толчковую отставить назад, сделать полуприсед. Активная постановка толчковой ноги вперед на опору с почти полным распрямлением ее в коленном и тазобедренном суставе и медленном возвращении в исходное положение. Упражнение выполнять 10-14 раз, 2-3 серии.

Варианты упражнения:

- то же, не придерживаясь рукой за рейку;
- то же, но с одного шага разбега;
- то же, с трех шагов разбега.

5. Прыжки с 5-7 шагов разбега. Обращать внимание на ритм разбега и переход через планку.

6. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.

Таблица 7

**План-программа обучения прыжку  
в высоту с разбега способом «волна»**

<b>№ п/п</b>	<b>Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»</b>	<b>Правила и последовательность усвоения (ООТ)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	Учить отталкиванию.	- исходное положение; - толчковую стась с пятки; - мах прямой; - руками активно вверх; - отталкивание только вверх; - приземление на толчковую.
2	Учить сочетанию разбега и отталкивания.	- исходное положение; - разбег ускоренно; - толчковую с пятки; - мах прямой; - руками активно; - отталкивание только вверх; - приземление на толчковую; - маховую держать.
3	Учить прыжку «на взлет».	- исходное положение; - разбег ускоренно; - толчковую с пятки; - мах прямой; - руками активно; - только вверх; - толчковую подтяни; - спина прямая; - приземление на толчковую.
4	Учить переходу через планку.	- исходное положение; - мах прямой; - руками активно вверх; - активно тазом и плечами; - приземление на маховую.

1	2	3
5	Учить прыжку в целом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- разбег ускоренно;</li> <li>- толчковую с пятки;</li> <li>- мах прямой;</li> <li>- руками активно вверх;</li> <li>- отталкивание только вверх;</li> <li>- активно тазом и плечами;</li> <li>- приземление на маховую.</li> </ul>

### Задача: Учить отталкиванию

#### Средства:

1. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжке способом «перешагивание».
2. И.п. – присед на правой ноге, левая - в сторону. Выпрыгивание вверх со сменой ног (рис.46).



Рис. 46



Рис. 47

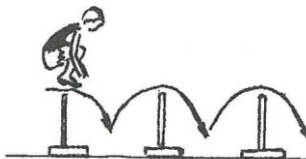


Рис. 48

3. И.п. – присед на гимнастических скамейках, держа в руках на весу (вес) гирию. Выпрыгивание вверх (рис.47).
4. Прыжки на двух (одной) ногах через барьеры (расстояние между барьерами 2-2,5 м, высота барьера 76-91 см) (рис.48).



**Задача: Учить сочетанию разбега и отталкивания**

**Средства:**

1. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжках способом «перешагивание».

**Задача: Учить прыжку «на взлет»**

**Средства:**

1. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжке способом «перешагивание».

**Задача: Учить переходу через планку**

**Средства:**

1. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжке способом «перешагивание».

2. И.п. – стоя лицом к гимнастической скамейке, имитация перехода через планку. Обратить внимание на активное движение тазом, толчковой ноги и плеч.

3. То же, но с одного, двух и трех шагов.

4. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 1 метра, принять положение упора (руки на уровне груди). Отвести толчковую ногу в сторону и перенести ее через барьер пяткой вперед (рис.46: а, б,в).

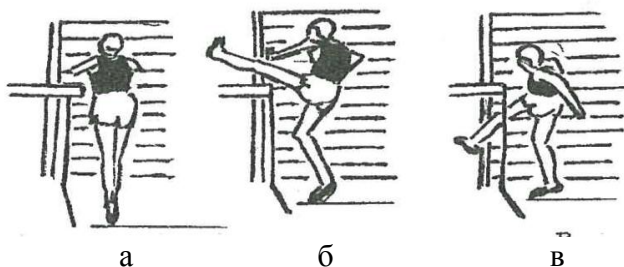


Рис. 49

5. То же, но в момент переноса толчковой ноги через барьер отклонить туловище поперек барьера и движением

вверх, назад вниз опустить руку и отвести ее назад (рис.46 в).

6. И.п. – стойка лицом к планке. Старт для разбега в прыжках. Прыжок с прямого разбега. Приземление на толчковую ногу.

7. Прыжок через планку способом «волна».

8. Прыжок через планку способом «волна» с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

### **Задача: Учить прыжку в целом**

**Средства:**

1. Показ прыжка в высоту с разбега способом «волна» (рис.50).

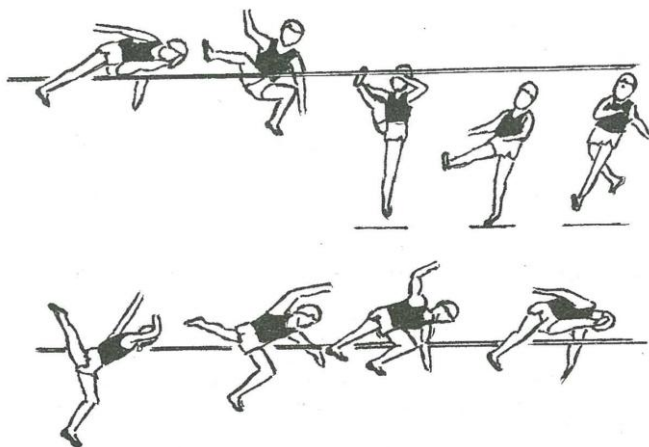


Рис. 50

2. Прыжки с 5-7 шагов разбега. Акцентировать внимание на ритм разбега и переход через планку.

3. Прыжок в высоту с разбега способом «волна» на оценку и результат.

4. И.п. – стойка лицом к планке. Старт для разбега в прыжках. Прыжок с прямого разбега. Приземление на толчковую ногу.

5. Прыжок через планку способом «волна».

6. Прыжок через планку способом «волна» на оценку и результат.

**План-программа обучения прыжку  
в высоту с разбега способом «перекат»**

<b>№ п/п</b>	<b>Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»</b>	<b>Правила и последовательность усвоения (ООТ)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	Учить отталкиванию.	- исходное положение; - мах прямой; - руками активно; - отталкивание только вверх; - приземление на толчковую.
2	Учить сочетанию разбега и отталкивания.	- исходное положение; - разбег ускоренно; - толчковую с пятки; - руками активно; - только вверх; - приземление на толчковую.
3	Учить прыжку «на взлет».	- исходное положение; - разбег ускоренно, свободно; - толчковую ставь с пятки; - руками активно; - отталкивание только вверх; - толчковую подтянуть; - спина прямая; - приземление на толчковую.
4	Учить переходу через планку.	- исходное положение; - отталкивание только вверх; - толчковую под себя; - плечами активно в сторону планки; - приземление на толчковую и руки.
5.	Учить прыжку в целом.	- исходное положение; - разбег ускоренно, свободно; - толчковую с пятки;

1	2	3
5.	Учить прыжку в целом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руками активно;</li> <li>- отталкивание только вверх;</li> <li>- толчковую подтянуть;</li> <li>- спина прямая;</li> <li>- приземление на толчковую.</li> </ul>

### Задача: Учить отталкиванию

#### Средства:

1. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжках способом «перешагивание» и «волна».

2. И.п. – стоя левым боком к повышенной опоре, левая нога на опоре. Разгибание левой ноги за счет маха согнутой правой (рис.51).

3. И.п. – стоя на толчковой ноге, маховую ногу положить пяткой на высокую опору. Подскоки на месте (рис.52).

4. То же, но с акцентом на работу рук.

5. То же, но толчковую ногу подтянуть под себя.



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

6. Ходьба с высоким махом прямой ногой (носок стопы взять на себя) вверх вперед. (рис.53).

7. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (рис.54).

### **Задача: Учить сочетанию разбега и отталкивания**

#### **Средства:**

1. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжках способом «перешагивание» и «волна».

2. Прыжок вверх махом свободной ноги (рис.55).

3. И.п. – маховая нога впереди. Имитация постановки толчковой ноги на опору с пятки (рис.56).

4. Прыжок вверх за чет маха и отталкивания. Маховую ногу держать перед собой (рис.57).

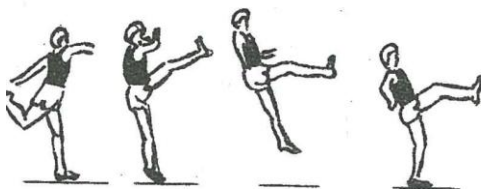


Рис. 55



Рис. 56

5. То же, но с 3-5 шагов разбега.

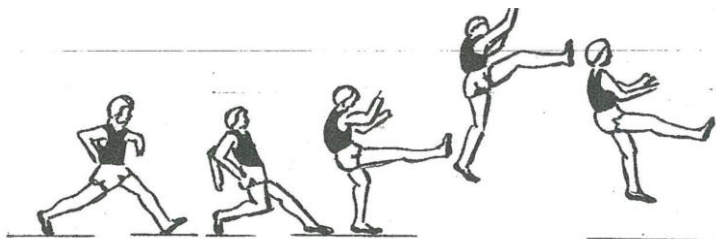


Рис. 57

### **Задача: Учить прыжку «на взлет»**

#### **Средства:**

1. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжках способом «перешагивание» и «волна».

2. Прыжки через планку с разбега (акцентировать постановку толчковой ноги и мах). Приземление на толчковую ногу (рис.58).

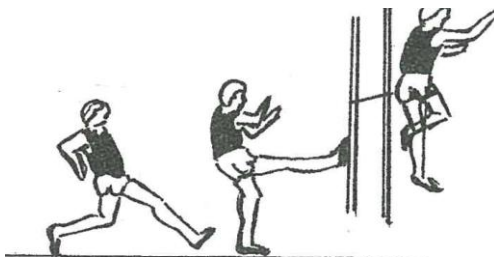


Рис. 58

### Задача: Учить переходу через планку

#### Средства:

1. Полулежа на левом боку (если левая нога толчковая), опереться на левую руку и правую ногу, поднять таз, подтянуть толчковую. Ногу и принять положение над планкой. При выполнении этого упражнения стопа толчковой ноги находится под подколенной впадиной маховой ноги, а правая рука опущена вниз (рис.59).

2. С подходом со стороны толчковой ноги (под углом около  $45^\circ$ ) опереться левой рукой и маховой ногой на препятствие и перенести через него толчковую ногу (рис.60).



Рис. 59

Рис. 60

3. То же, но с 3-5 шагов разбега.

4. То же, но без опоры на маховую ногу.

5. И.п. – стоя боком к гимнастической скамейке, толчковая нога впереди. Имитация перехода через планку способом «перекат».

6. То же, но в прыжке.

7. Прыжок через планку с прямого разбега с приземлением на маховую ногу и руки.

### **Задача: Учить прыжку в целом**

#### **Средства:**

1. Показ прыжка в высоту с разбега способом «перекат» (рис.61).

2. Прыжки изученным способом с 1-3 шагов разбега.

3. Прыжки с 5-7 шагов разбега, обращая внимание на постановку толчковой ноги, переход через планку и приземление.

4. То же, но обращая внимание на ритм разбега.

5. Прыжки в высоту способом «перекат» на оценку и результат.

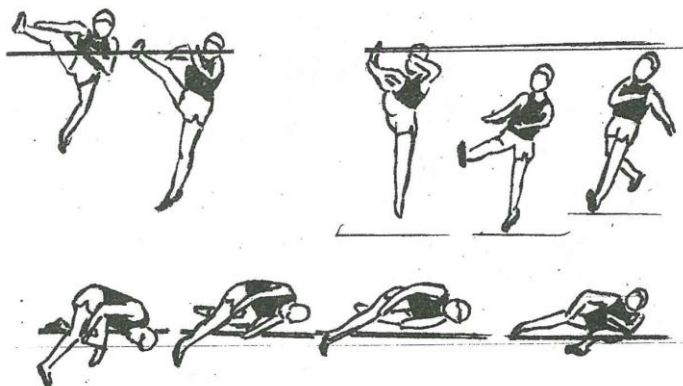


Рис. 61

**План-программа обучения прыжку  
в высоту с разбега способом «перекидной»**

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»	Правила и последователь- ность усвоения (ООТ)
1	2	3
1	Учить отталкиванию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- мах прямой;</li> <li>- руками активно;</li> <li>- отталкивание только вверх;</li> <li>- приземление на толчковую.</li> </ul>
2	Учить сочетанию разбега и отталкивания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- разбег ускоренно;</li> <li>- толчковую с пятки;</li> <li>- руками активно;</li> <li>- только вверх;</li> <li>- приземление на толчковую.</li> </ul>
3	Учить прыжку «на взлет».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- разбег ускоренно, свободно;</li> <li>- толчковую с пятки;</li> <li>- руками активно;</li> <li>- отталкивание только вверх;</li> <li>- толчковую подтянуть;</li> <li>- спина прямая;</li> <li>- приземление на толчковую</li> </ul>
4	Учить переходу через планку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходно положение;</li> <li>- толчковая впереди;</li> <li>- маховая вдоль планки;</li> <li>- активно плечами и рукой «пируэт»;</li> <li>- толчковую подтянуть;</li> <li>- отвести в сторону;</li> <li>- плечами «нырок»;</li> <li>- толчковую разогнуть вверх;</li> <li>- приземление на плечо.</li> </ul>



1	2	3
5	Учить прыжку в целом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- разбег ускорено;</li> <li>- толчковую с пятки;</li> <li>- мах прямой от таза;</li> <li>- руками активно вверх;</li> <li>- отталкивание только вверх;</li> <li>- маховая вдоль планки;</li> <li>- толчковую подтянуть;</li> <li>- «пируэт»;</li> <li>- толчковую выпрямить вверх;</li> <li>- приземление на плечо;</li> <li>- перекат на спину.</li> </ul>

### Задача: Учить отталкиванию

#### Средства:

1. . Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжках способом «перешагивание» и «волна».

2. И.п. – лежа на спине, на краю гимнастического стола (коня), встречные махи ногами (рис.62).

3. То же, но лежа на животе (рис.63).

4. И.п. – лежа на спине, переход в положение, лежа согнувшись (рис.64).



Рис. 62

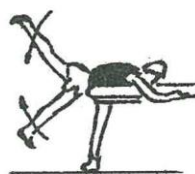


Рис. 63

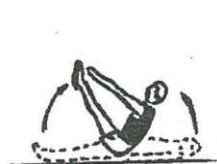


Рис. 64

5. И.п. – стоя боком к гимнастической стенке в положении ноги вместе и, держась ближней рукой за рейку, быстрый подъем ноги вверх (рис.65).

6. То же, но поднимая набивной мяч (рис.66).

7. То же, но с предварительным замахом и броском мяча вперед вверх (рис.67).

8. И.п. – стоя на одной ноге, подъем другой (бедром) груза (набивной мяч, диск от штанги) (рис.68).



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68

**Задача: Учить сочетанию разбега и отталкивания**  
**Средства:**

1. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжках способом «перекат».

2. Высокие прыжки, доставая головой (рукой или ногой) в прыжке высоко висящий предмет (мяч, ветку дерева и пр.), толкаясь за 1 метр от проекции этого предмета (рис.69).



Рис. 69

3. То же, но в полете перейти в вис на высокой ветке.

4. Прыжки через расставленные барьеры, делая между ними три беговых шага.

5. Прыжки «на взлет» через планку, которую постепенно поднимают по мере освоения двигательного действия.

6. Выпрыгивание на гимнастическую стенку (рис.70).

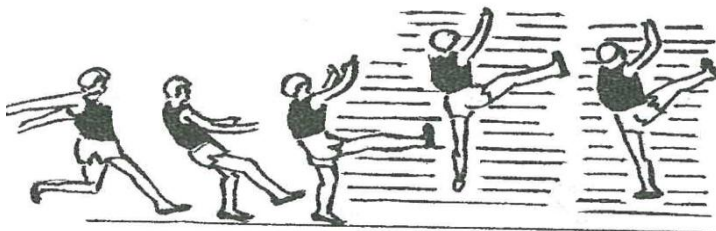


Рис. 70

### Задача: Учить прыжку «на взлет»

#### Средства:

1. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжках способом «волна» и «перекидной».

2. Выпрыгивания вверх, обращая внимание на движение таза и маховой ноги вперед (рис.71).

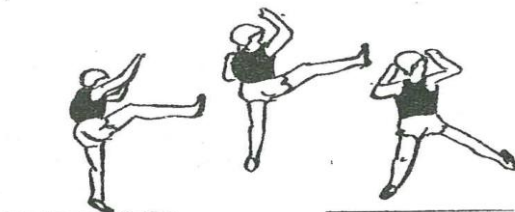


Рис. 71

3. И.п. – упор, лежа, толчковую ногу подтянуть, отвести колено и стопу в сторону наружу, затем, поворачивая в том же направлении, вытянуть ее назад и вверх (рис.72).



Рис. 72

4. С подхода со стороны толчковой ноги опереться руками на препятствие, махом перенести через него аховую ногу и сесть верхом. Затем, сгибая руки и наклоняясь вперед, отвести толчковую ногу назад вверх и, перенести ее через препятствие (рис.73).

5. С подхода, опираясь руками о препятствие, оттолкнуться толчковой ногой и перенести через него маховую, а затем, толчковую ногу (рис.74).



Рис. 73

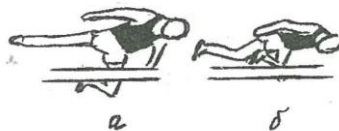


Рис. 74

6. С 3-5 шагов разбега оттолкнуться вверх, повернуться в полете вокруг вертикальной оси в сторону толчковой ноги на 180-200° и приземлиться на маховую ногу («пируэт») (рис.75).

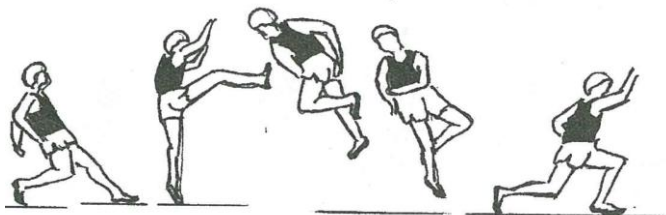


Рис. 75

7. То же, но прыжок с шага через планку (рис.76).

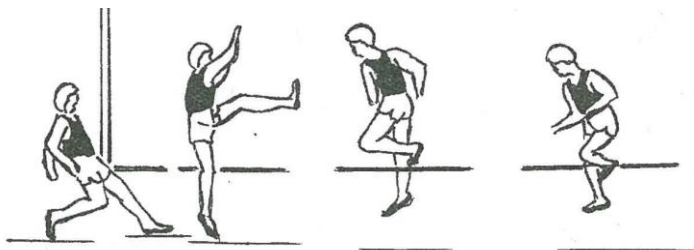


Рис. 76

8. То же, но с 3-5 беговых шагов (рис.77).



Рис. 77

### Задача: Учить прыжку в целом

Средства:

1. Показ прыжка способом «перекидной» (рис.78).

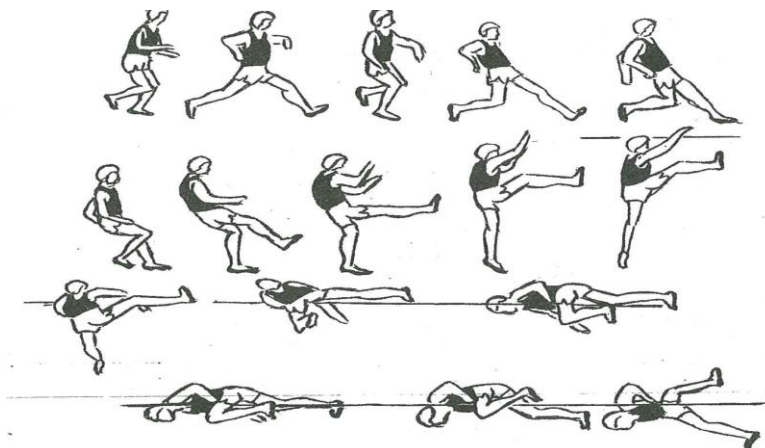


Рис. 78

2. Прыжки изученным способом с 3-5 шагов разбега.

3. То же, но с 7-9 шагов, обращая внимание на ритм разбега, постановку толчковой ноги и положением над планкой.

4. То же, но обращая внимание на переход через планку (рис.79).

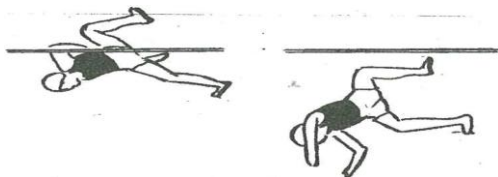


Рис. 79

5. Прыжки на оценку и результат.

Таблица 10

### План-программа обучения прыжку в высоту с разбега способом «флоп»

№ п/п	Базовые умения и навыки (задача) «школа движений»	Правила и последовательность усвоения (ООТ)
1	2	3
1	Учить отталкиванию,	- исходное положение; - толчковую с пятки с переходом на всю стопу; - мах согнутой ногой; - руки синхронно вверх, активно; - отталкивание только вверх; - приземление на толчковую ногу.
2	Учить разбегу	- исходное положение; - беги высоко, упруго на стопе; - стопы по линии разбега; - наклон в сторону дуги и поворота; - толчковую с пятки с переходом на всю стопу;

1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- мах согнутой ногой;</li> <li>- руками активно;</li> <li>- только вверх;</li> <li>- приземление на толчковую ногу.</li> </ul>
3	Учить сочетанию разбега и отталкивания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- беги высоко, упруго на стопе;</li> <li>- стопы по линии разбега;</li> <li>- наклон в сторону дуги и поворота;</li> <li>- толчковую с пятки с переходом на всю стопу;</li> <li>- мах согнутой ногой;</li> <li>- руками активно;</li> <li>- только вверх;</li> <li>- приземление на толчковую ногу.</li> </ul>
4	Учить переходу через планку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- отталкивание вверх;</li> <li>- активно руками;</li> <li>- таз выше (прогнись);</li> <li>- ноги на себя;</li> <li>- мягко на лопатки.</li> </ul>
5	Учить прыжку в целом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение;</li> <li>- беги высоко, упруго на стопе;</li> <li>- стопы по линии разбега;</li> <li>- наклон в сторону дуги и поворота;</li> <li>- толчковую с пятки с переходом на всю стопу;</li> <li>- мах согнутой ногой;</li> <li>- руками активно;</li> <li>- только вверх;</li> <li>- таз выше (прогнись);</li> <li>- ноги на себя;</li> <li>- мягко на лопатки.</li> </ul>

### **Задача: Учить отталкиванию**

#### **Средства:**

1. Показ прыжка в высоту с разбега способом «флоп» (рис.82).
2. Использовать упражнения, что и при решении аналогичной задачи в прыжках способом «перешагивание», «волна», «перекат» и «перекидной».
3. Постановка толчковой ноги (как при прыжке в длину) с махом вперед-вверх согнутой в коленном суставе ногой, бедром внутрь, а голенью и стопой наружу.
4. То же, но в ходьбе и быстро.
5. То же, с небольшим подпрыгиванием и доставанием головой подвешенного предмета.
6. И.п. – стоя спиной к партнеру, оттолкнуться вверх и лопатками опуститься на руки партнера.

### **Задача: Учить разбегу**

#### **Средства:**

1. Показ выполнения разбега в прыжке в высоту способом «флоп».
2. Бег по дугообразной линии.
3. Бег по дуге радиусом 6 метров в 3 шага, 8 метров в 5 шагов, 10 метров в 7 шагов.

### **Задача: Учить сочетанию разбега и отталкивания**

#### **Средства:**

1. Выполнить разбег с последующим отталкиванием (с 3-9 шагов разбега).
2. То же, но после отталкивания приземление лопатками на руки партнера.

### **Задача: Учить переходу через планку**

#### **Средства:**

1. Показать переход через планку в прыжке в высоту способом «флоп».



2. И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем ног вверх (рис.80).

3. И.п. – лежа на бедрах, ноги закреплены. В руках набивной мяч. Подъем туловища вверх (рис.81).

4. И.п. – сидя на гимнастической скамейке, набивной мяч за головой. Наклон туловища назад (рис.82).

5. И.п. – стойка ноги на ширине плеч. Подняться на стопах и сгибая ноги в коленном суставе, вывести бедра и таз вперед, плечи и туловище наклонить назад (прогнуться). Руки опустить назад и коснуться пяток (рис.83).

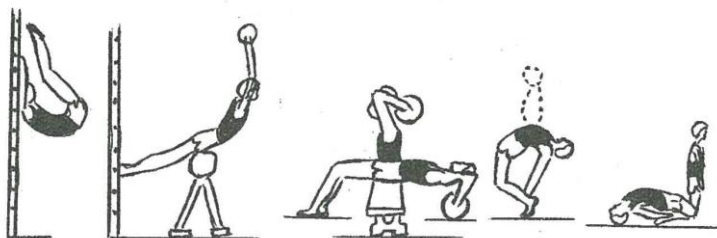


Рис. 80

Рис. 81

Рис. 82

Рис. 83

Рис. 84

6. И. п. – стойка на коленях. Медленно наклониться назад до касания головой пола (рис.84).

7. И.п. – лежа на спине с сильно согнутыми в коленях ногами (голени подтянуты к бедрам), поднять бедра и таз вверх, прогнуться (мостик), лопатки от опоры не отрывать.

8. То же, но при возвращении в исходное положение и опускании таза на опору подтянуть бедра, разогнуть ноги и, поднимая их вверх, перейти в стойку на лопатках (имитация ухода от планки).

9. «Мостик» с опорой на предплечья (стойка на лопатках).

10. И.п. – стоя спиной к гимнастическому коню, подняться на стопах и, поднимая плечи (руки вытянуты вдоль туловища), опрокинуться назад, и, перекатившись через коня, сделать кувырок через голову.

11. То же, но с подхода и с отталкиванием.

12. То же, но активно оттолкнувшись вверх приземлиться на гимнастические маты.

13. То же, но отталкиваясь от возвышения увеличить полет.

14. То же, но приземление на руки партнера, стоящего сзади.

### **Задача: Учить прыжку в целом**

#### **Средства:**

1. Показ прыжка в высоту с разбега способом «флоп» (рис.85).

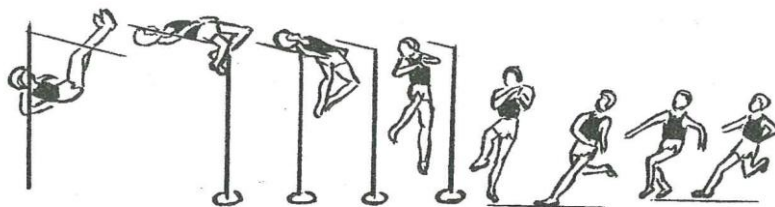


Рис. 85

2. Прыжки с 3-9 шагов разбега.

3. Выбор индивидуального разбега.

4. Прыжки изученным способом на оценку.

5. Прыжки способом «флоп» на результат.

## Ошибки, встречающиеся у школьников, при обучении прыжку в высоту с разбега

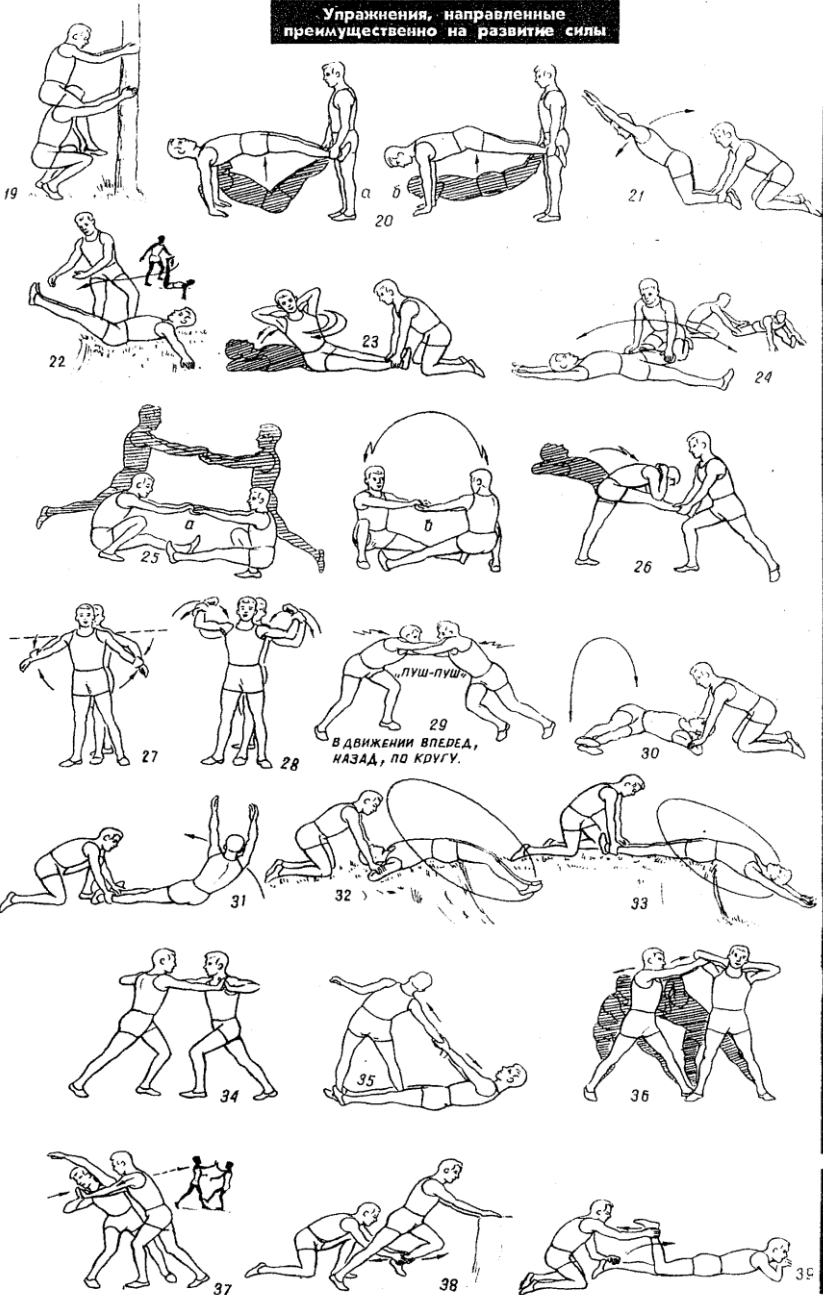
Элементы техники	Основные ошибки	Рекомендации по устранению
1	2	3
<b>«Перешагивание»</b>		
Разбег.	Слишком большой. наклон вперед.	- поднять голову и плечи.
Отталкивание.	Отклонение плеч назад. на последних шагах разбега. Сильный наклон к планке. Не полное использование силы отталкивания.	- держать туловище прямо.  - спина прямая; - высоко на стопе. - толчковую ставить быстро; - активно руками.
Переход через планку.	Поворот туловища к планке.  Наклон туловища вперед.  Опускание прямой маховой ноги за планку.	- активно тазом в сторону толчковой ноги. - спина прямая, плечи в сторону толчковой ноги; - активно; - маховую держать; - толчковую - коленом и стопой наружу.
<b>«Волна»</b>		
Разбег.	Слишком большой наклон вперед. На место отталкивания нога ставится не с пятки.	- поднять голову и плечи. - толчковую активно вперед; - поднять голову; - бежать по отметкам.

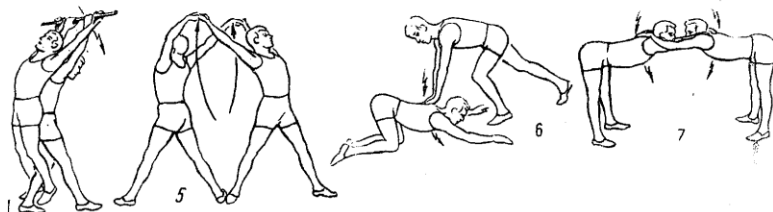
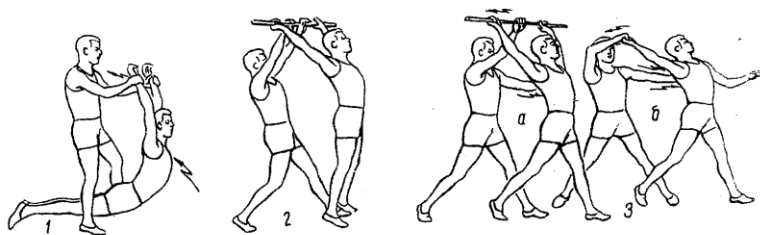
1	2	3
Отталкивание.	Последний шаг короткий отталкивание больше вперед, чем вверх. Мах выполняется согнутой ногой.	- держи спину; - толчковую с пятки, активно. - мах прямой, активно. - только вверх; - тазом активно.
Переход через планку.	Во время маха таз уходит назад. Несогласованная работа рук.  Пассивный поворот туловища в сторону толчковой ноги	- руки одновременно; - активно. - только вверх; - тазом активно; - плечи в сторону планки. - толчковую активно; - стопа наружу.
<b>«Перекат»</b>		
Разбег.	Излишний наклон вперед. На место отталкивания нога ставится не с пятки.	- поднять голову - последний шаг широкий - толчковую активно с пятки.
Отталкивание.	При махе таз уходит назад.  Мах согнутой ногой. Несогласованная работа рук.	- голову и плечи поднять; - мах активно вверх; - активно руками. - мах прямой активно - руками активно; - только вверх.
Переход через планку.	Преждевременный наклон туловища в сторону планки. Толчковая нога поднимается и опускается не достаточно активно.	- голову поднять; - голову и плечи держать прямо до конца отталкивания; - толчковую активно подтянуть; - активно за планкой.

1	2	3
<b>«Перекидной»</b>		
Разбег.	<p>Разбег выполняется короткими шагами.</p> <p>Плечи слишком наклонены вперед.</p> <p>Толчковая нога ставится не с пятки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- голову и плечи держать прямо;</li> <li>- бег по отметкам.</li> <li>- поднять голову.</li> <li>- последний шаг широкий;</li> <li>- плечи отвести назад;</li> <li>- руками активно вверх.</li> </ul>
Отталкивание.	<p>Преждевременный наклон к планке.</p> <p>Мах согнутой ногой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- голову и плечи держи прямо;</li> <li>- маховая прямая;</li> <li>- только вверх;</li> <li>- руками активно;</li> </ul>
Переход через планку.	<p>Спина прогнута.</p> <p>Верхняя часть туловища перекручена.</p> <p>Толчковая забрасывается назад вверх и не отводится наружу.</p> <p>Туловище слишком поднимается над планкой</p> <p>Маховая нога остается со стороны отталкивания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбородок к груди.</li> <li>- смотри на планку;</li> <li>- вращение вдоль планки;</li> <li>- активно выполнять вращение вдоль планки.</li> <li>- активное вращательное движение рукой вдоль планки</li> <li>- маховая нога активно вращается вдоль планки</li> <li>- движение за планку</li> </ul>

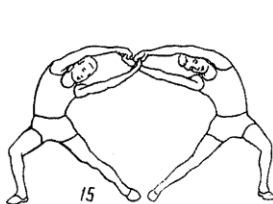
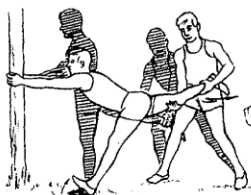
1	2	3
<b>«Фосбери флип»</b>		
Разбег	<p>Постановка ноги на опору на расслабленную стопу.</p> <p>Постановка на всю стопу.</p> <p>Нога ставится с пятки.</p> <p>Нога ставится с носка.</p> <p>Недостаточное проталкивание стопой вперед.</p>	<p>- стопа упругая.</p> <p>- поднять плечи;</p> <p>- высоко на стопе.</p> <p>- поднять плечи;</p> <p>- только вверх.</p> <p>- поднять плечи;</p> <p>- высоко на стопе;</p> <p>- постановка стопы с передней части;</p> <p>- поднять голову.</p> <p>- бедро маховой ноги выше;</p> <p>- активно проталкиваться с маховой на толчковую;</p>
Отталкивание	<p>Преждевременный наклон туловища в сторону планки</p> <p>Стопа толчковой ноги ставится в лево от линии разбега</p> <p>Мах выполняется прямой ногой</p> <p>Раннее движение за планку ближней к ней рукой и плеча</p>	<p>- наклон в внутрь дуги разбега.</p> <p>- постановка стопы толчковой ноги строго по линии разбега.</p> <p>- активно бедром маховой ноги.</p> <p>- держать спиной;</p> <p>- контролируй планку.</p>
Переход через планку.	<p>Отсутствует контроль планки.</p> <p>Пассивный переход планки.</p> <p>Маховая нога не опускается вниз в завершающей части отталкивания.</p> <p>Раннее движение руками за планку.</p>	<p>- поворот головы в направлении планки.</p> <p>- активное движение тазом вверх.</p> <p>- опустить маховую ногу.</p> <p>- отталкивание четко вверх;</p> <p>- голову держать.</p>

Упражнения, направленные преимущественно на развитие силы





**Упражнения, направленные преимущественно на развитие гибкости**





## Оценка техники двигательного действия при выполнении прыжка в длину и высоту с разбега

Таблица 12

### Учебные нормативы по прыжкам в школе

Упражнение	Класс	Нормативы					
		мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места (м)	1	150	140	110	130	120	115
	2	155	145	140	135	130	121
	3	160	155	150	140	135	25
Прыжок в длину с разбега (см)	4	300	260	220	260	220	180
	5	340	330	270	330	280	230
	6	360	330	270	330	280	230
	7	380	350	290	350	300	240
	8	410	370	310	360	310	260
	9	430	380	330	370	330	290
	10	440	400	340	375	340	300
	11	460	420	370	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега (см)	4	100	90	80	95	90	80
	5	110	100	85	105	95	80
	6	115	110	90	110	100	85
	7	125	115	100	110	100	90
	8	130	120	105	115	105	95
	9	130	125	110	115	110	100
	10	135	130	115	120	115	105
	11	140	135	120	120	115	105

Оценка техники прыжка с разбега зависит от правильного выполнения целостного двигательного акта (способа прыжка) и отдельных его элементов.

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### **Рекомендации по техники безопасности на уроках легкой атлетики по разделу «Прыжки»**

1. Постоянно содержать в порядке места проведения занятий по прыжкам в длину и высоту.

2. Перед уроком проверить состояние секторов, исправность инвентаря и оборудования.

3. Следить, чтобы в секторе для прыжков не было посторонних предметов и людей.

4. При выполнении прыжков необходимо установить интервал выполнения попыток.

5. Перед выполнением прыжков в длину необходимо взрыхлить песок и убедиться, что в нем нет предметов, которые могут стать причиной травм.

6. При проведении занятий по прыжкам в высоту использовать только стационарным или переносными прыжковыми ямами из поролоновых матов.

7. Запрещается применять способы прыжков в высоту, не предусмотренных программой и правилами соревнований.

8. Обувь не должна проскальзывать по поверхности дорожки и сектора.

9. Занимающиеся должны быть в спортивной форме. При температуре +10° занятия проводятся в спортивных костюмах.

10. После урока привести в порядок спортивную форму и сектора.

**Государственные требования к уровню физической  
подготовленности при выполнении нормативов  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики (знак)			Девочки (знак)		
		Брон- зовый	Сереб- ряный	Золо- той	Брон- зовый	Сереб- ряный	Золотой
<b>По выбору (тесты)</b>							
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

**II. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики (знак)			Девочки (знак)		
		Брон- зовый	Сереб- ряный	Золо- той	Брон- зовый	Сереб- ряный	Золотой
<b>По выбору (тесты)</b>							
1	Прыжок в длину с разбега(см)	190	220	290	125	130	10
2	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150

### III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики (знак)			Девочки (знак)		
		Брон- зовый	Сереб- ряный	Золо- той	Брон- зовый	Сереб- ряный	Золотой
<b>По выбору (тесты)</b>							
1	Прыжок в длину с разбега(см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165

### IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики (знак)			Девочки (знак)		
		Брон- зовый	Сереб- ряный	Золо- той	Брон- зовый	Сереб- ряный	Золотой
<b>По выбору (тесты)</b>							
1	Прыжок в длину с разбега(см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики (знак)			Девочки (знак)		
		Брон- зовый	Сереб- ряный	Золо- той	Брон- зовый	Сереб- ряный	Золотой
<b>По выбору (тесты)</b>							
1	Прыжок в длину с разбега(см)	360	380	440	320	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

### Список рекомендованной литературы

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 193 с.
2. Вавилова, Е.Н. Учить бегать, прыгать Лазить, метать / Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1983. – 144 с.
3. Дьячков, В.М. Прыжок в высоту с разбега / В.М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1958. – 212 с.
4. Книга учителя физической культуры : / Под ред. В.С. Каурова. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 333 с.
5. Креер, В.А. Легкоатлетические прыжки / В.А. Креер, В.Б. Попов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
6. Ломан, В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М. : Физкультура и спорт, 1974. 150 с.
7. Ломейо, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры / В.Ф. Ломейко. – Минск : Польша, 1980. – 126 с.

8. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 классы : учеб. пособ. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2009. – 237 с.

9. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов : учеб. пособ. / А.В. Березин и др. – М. : Просвещение, 1997. – 125 с.

10. Працко, Ю.Ф. Уроки легкой атлетики в школе : Ю.Ф. Працко. – Минск, Польша, 1989. – 144 с.

11. Стрижак, А.П. Прыжок в высоту / А.П. Стрижак. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.

12. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / Под ре. В.Г. Алабина и др. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 222 с.

13. Физическое воспитание в I-IV классах общеобразовательной школы: для школ / Е.Н. Ворсин и др. – Минск, Асар, 1995. – 176 с.

14. Физическая культура. 5-7 классы : учеб. пособ. / М.Я. Виленский и др. – М. : Просвещение, 2010. – 156 с.

15. Физическая культура 8-9 классы: учеб. пособ. / Л.Е. Любомирский и др. – М. : Просвещение, 1997. – 112 с.

16. Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе : учеб. пособ. / Ж.К. Холодов и др. – М. : Просвещение, 1993. – 123 с.

# УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

## Легкоатлетические прыжки в школе

Составители:

Никитин Валерий Иванович,  
Акилов Виктор Степанович,  
Андреева Лидия Алексеевна

Подписано в печать 29.11.2015. Формат 60x84 1/16.

Бумага для множ. ап. Печать на изографе.

Усл. Печ. л. 9,6. Уч.изд. л.3,0. Тираж 100 экз. Заказ \_\_\_\_\_.

Оригинал-макет отпечатан в отделе множительной техники  
Уральского государственного педагогического университета  
620019 Екатеринбург, просп. Космонавтов, 26  
Email: uspu @ dialup. utk. ru