

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ

Техника прыжков через нарты

Характерными особенностями северного многоборья являются прыжки с одновременным отталкиванием двумя ногами с места через препятствия — нарты (рис. 1).

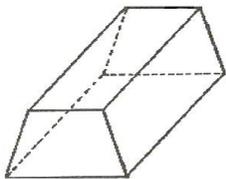


Рис. 1. Макет нарты

При анализе техники в прыжках через нарты необходимо выделить основные составляющие фазы: отталкивание, полет и приземление (рис. 2).



Рис. 2. Прыжок через нарту

Отталкивание осуществляется с двух ног

одновременно, со всей стопы с акцентом на их внешних сводах. Отталкивание выполняется в результате взаимодействия всех частей тела прыгуна, когда происходит резкое разгибание в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах, а также рук.

После отталкивания обе ноги подтягиваются к груди, руки после отталкивания несколько опускаются, выпрямляются и поддерживают равновесие. Спортсмен приобретает необходимую высоту полета, которая составляет 55—60 см.

Одновременно ноги начинают разгибаться за счет опускания бедра и движения голени по инерции вперед. Приземление происходит на переднюю часть стоп. При этом пятки стоп сводятся вместе, носки развернуты наружу. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперед–назад. Это компенсаторное (возмещающее) движение способствует сохранению устойчивости (рис. 2).

Согласно правилам соревнований, участник, преодолевший 10 нарт, делает поворот на 180°.

Поворот осуществляется прыжком с

одновременным отталкиванием двух ног. Участнику предоставляется время 5 секунд (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления последующих серий прыжков).

Методика обучения технике прыжков через нарты.

При обучении прыжкам через нарты рекомендуется следующая последовательность.

Задача 1. Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике прыжков через нарты.

Средства: анализ техники прыжков через нарты по видеофильмам, кинокольцовкам, кинограммам, фотоснимкам; выполнение тренером или квалифицированным спортсменом прыжков через нарты; показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники прыжков через нарты; выполнение занимающимися прыжков через нарты.

Задача 2. Изучение техники прыжков через нарты, группировки и приземления. Преодоление психологического барьера при выполнении прыжков через нарты.

Средства: имитация отталкивания на месте с активным выпрямлением ног в коленном и голеностопном суставах; отталкивание строго вверх и группировка (подтягивание коленей к груди), расслабление мышц, выполнивших работу; приземление с амортизацией силы удара; приземление на переднюю часть стопы и повторное отталкивание; многократные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног через десять—двадцать нарт (высота нарт небольшая).

Задача 3. Изучение техники движения рук в сочетании с дыханием.

Средства: показать прыжок через нарты, акцентируя внимание на движении рук и выполнении дыхания (движения обеих рук вперед-вверх, согнутых в локтевом суставе-вдох; опускание рук, согнутых в локтевом суставе - выдох).

Задача 4. Изучение техники поворота после преодоления десяти нарт.

Средства: показ техники выполнения поворота после преодоления десяти нарт; прыжок с одновременным отталкиванием двух ног на месте с поворотом на 180° (руки движутся так же, как при преодолении нарт; расслабление мышц и

восстановление дыхания в период поворота после преодоления десяти нарт; после поворота -расслабление мышц, наклон, глубокий вдох и выдох — подготовка к дальнейшим действиям прыгуна).

Задача 5. Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники поворота после преодоления десяти нарт.

Средства: многократные повторные прыжки сериями и на время; выполнение специальных упражнений поточно с отягощениями; участие в прикидках и соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Сергеев Николай Георгиевич
тренер-преподаватель по северному многоборью
МБУ ДО «Виллюйская ДЮСШ
имени В.Г.Румянцева»
г.Виллюйск/Виллюйский

Методика обучения технике прыжков через нарты

Виллюйск-2025г.