

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
ТЕХНИКА ПРЫЖКА В
ДЛИНУ
СПОСОБОМ
«СОГНУВ НОГИ»**

*Подготовил
Зеленский*

Овладение основами методики обучения технике прыжка в длину является, на мой взгляд, одним из основных аспектов, входящих в программу по физической культуре общеобразовательных школ. Поэтому важно, чтобы уже на первых этапах специализации в прыжках в длину с разбега применялись более целесообразные методы обучения в освоении техники, которые позволят добиться определенных результатов.

Методическое пособие рассчитано на студентов факультета физвоспитания, учащихся и преподавателей физкультуры школ, средних специальных учебных заведений.

История прыжка в длину

Прыжки в длину - дисциплина легкой атлетики, в которой соревновались еще древние греки.

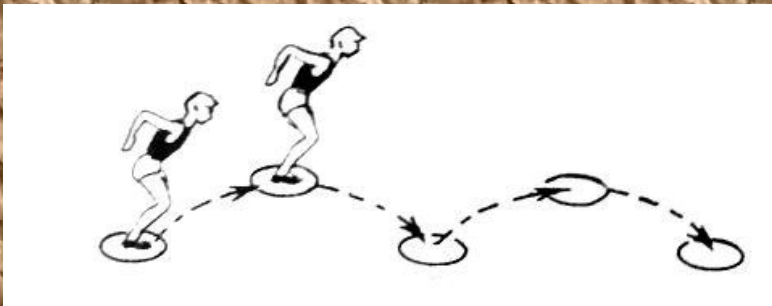
Прыжок в длину был одним из видов греческого многоборья (пентатлон).

Спортсмены того времени разбегались по специальной дорожке с гантелями в руках, предполагая, что это может улучшить результат прыжка.

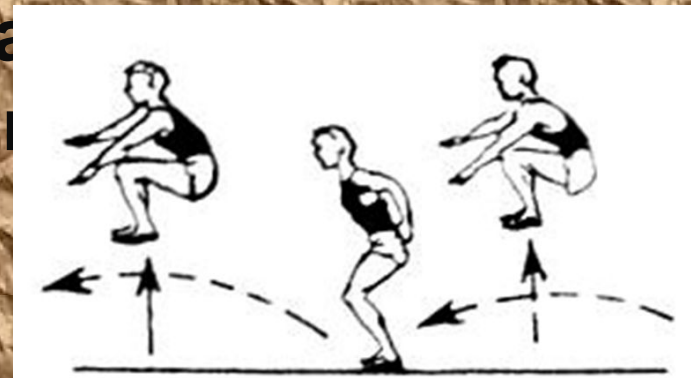
- Отсчет неофициальных рекордов (до появления ИААФ) в этом виде легкой атлетики начался с результата 5,94 м, показанного англичанином Э. Бурке в 1857 г. Через 17 лет был впервые преодолен семиметровый рубеж, а дальше восьми метров (8,13 м) впервые прыгнул американец Д. Оуэнс в 1935 г. Его мировой рекорд продержался до 1960 г., причем и по сей день с этим результатом можно выиграть крупные международные соревнования!

Специальные подготовительные упражнения

Многократные прыжки из полного приседа с продвижением вперед (можно выполнять по меткам)



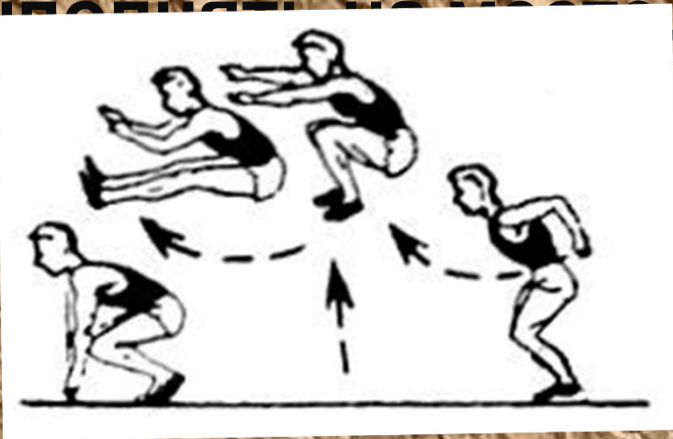
Прыжки с подтягиванием коленей к груди. В начале обучения это упражнение выполняется на месте, а затем



Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Во время прыжка выпрямить ноги и мягко приземлиться.

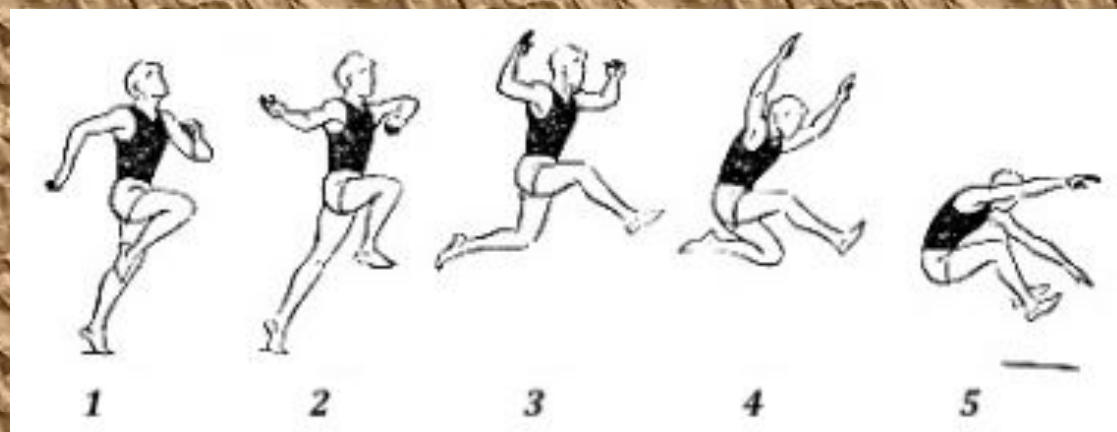


Выполнять прыжки с места.



Прыжки в длину с места (одинарный, тройной, пятерной). Обратить внимание на вынос бедер и приземление.

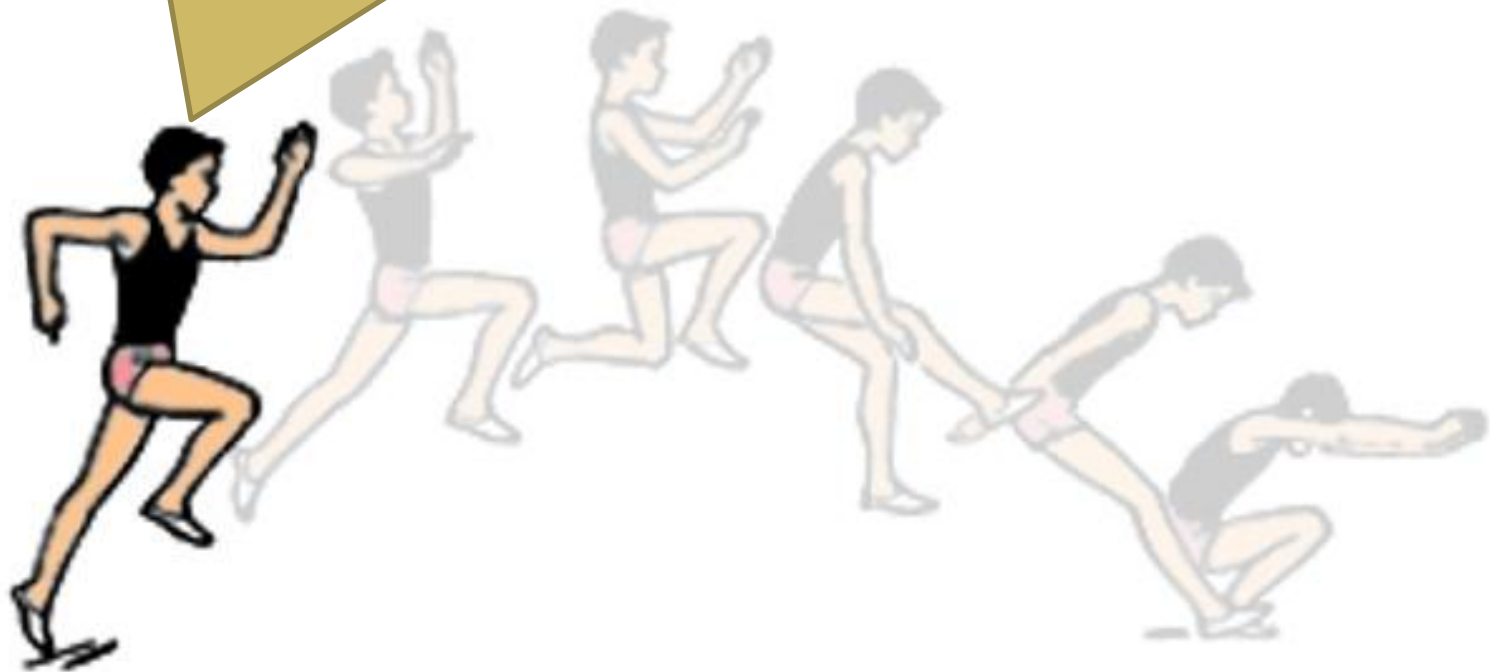
Фазы прыжка



Отталкивание

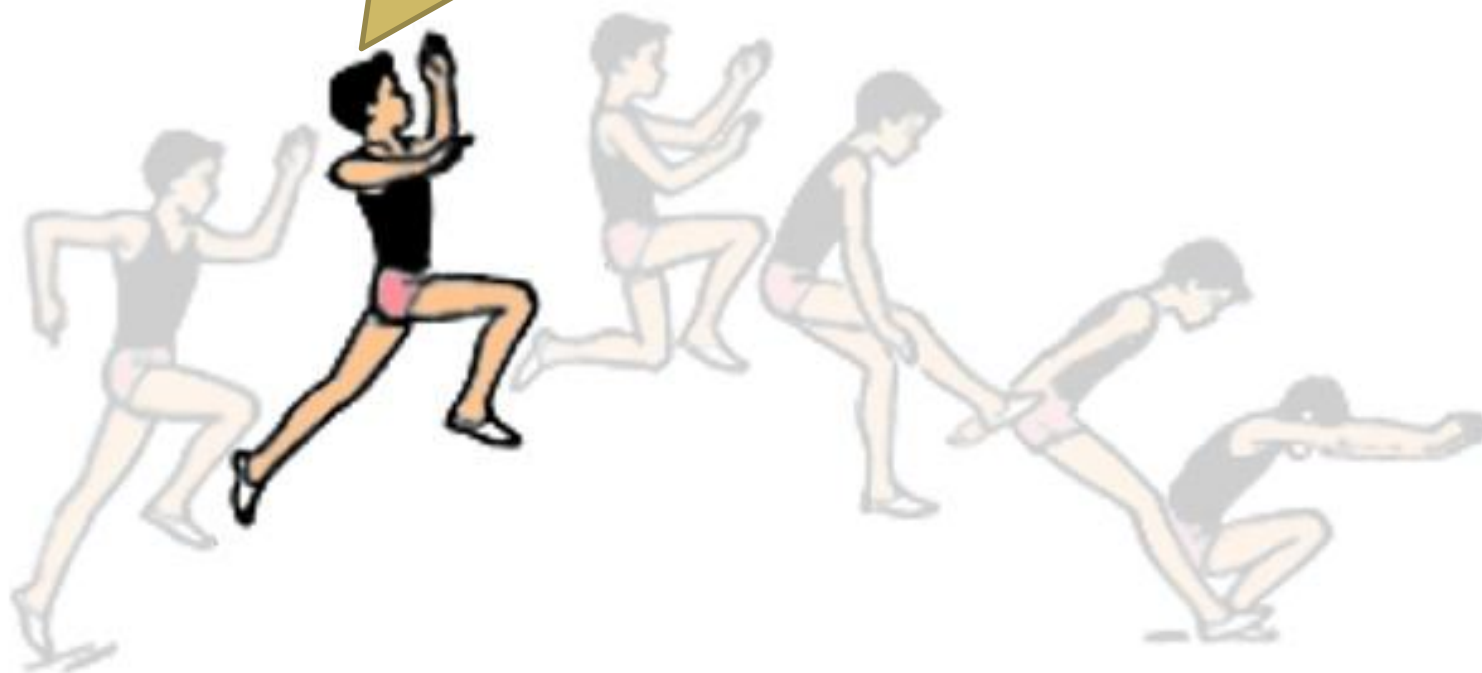
е

Заканчивая отталкивание, прыгун полностью разгибает толчковую ногу.



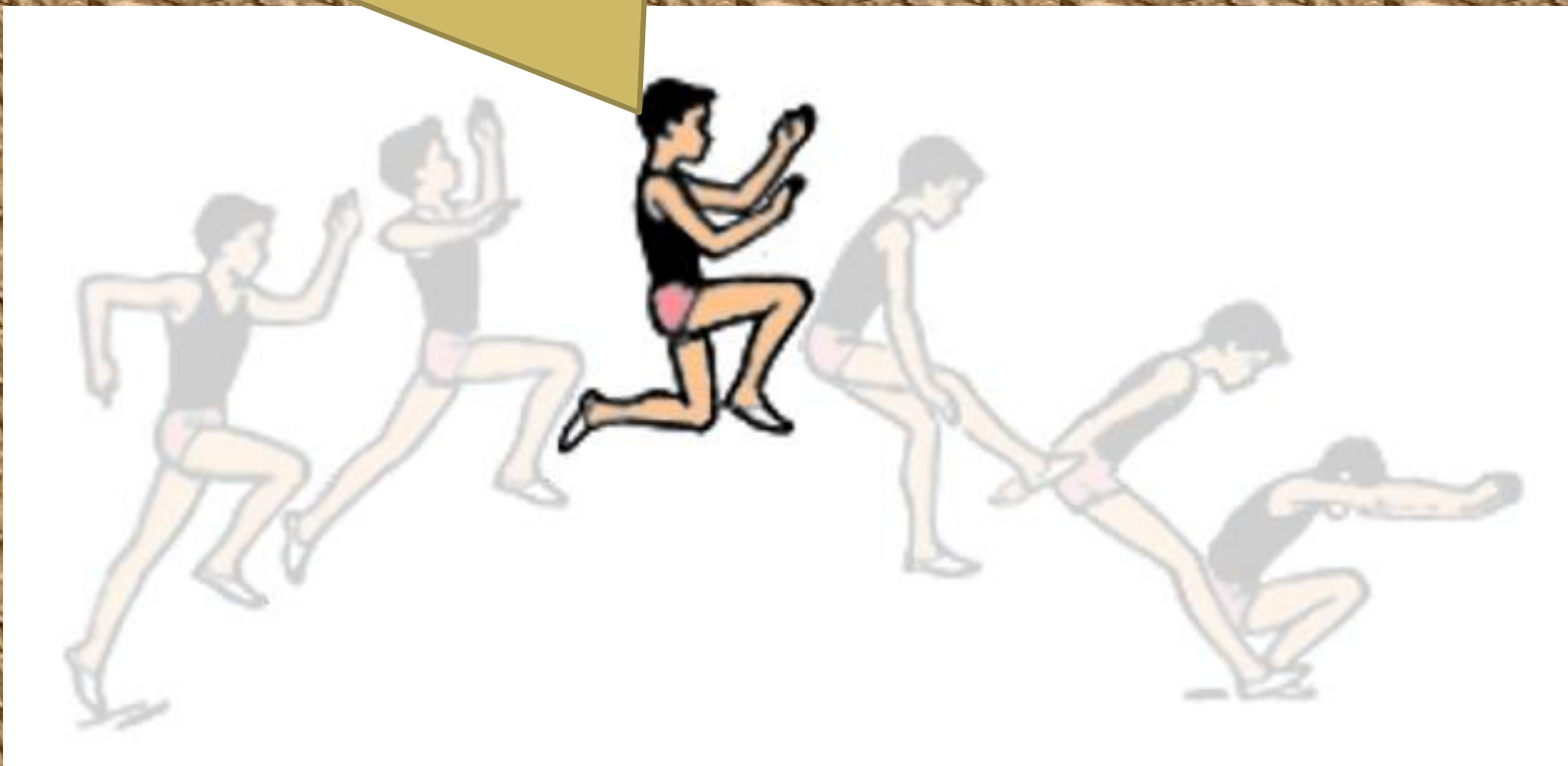
Полет

Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч.



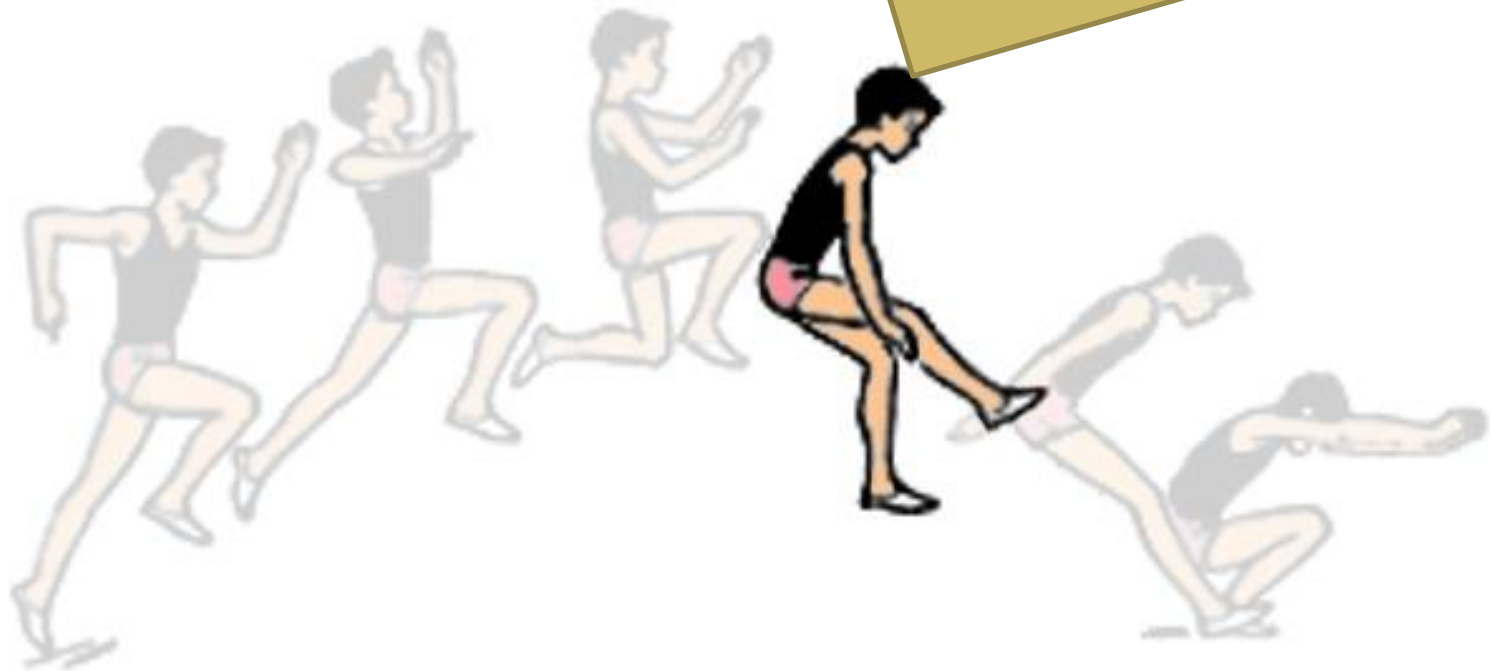
Полет(2)

Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.



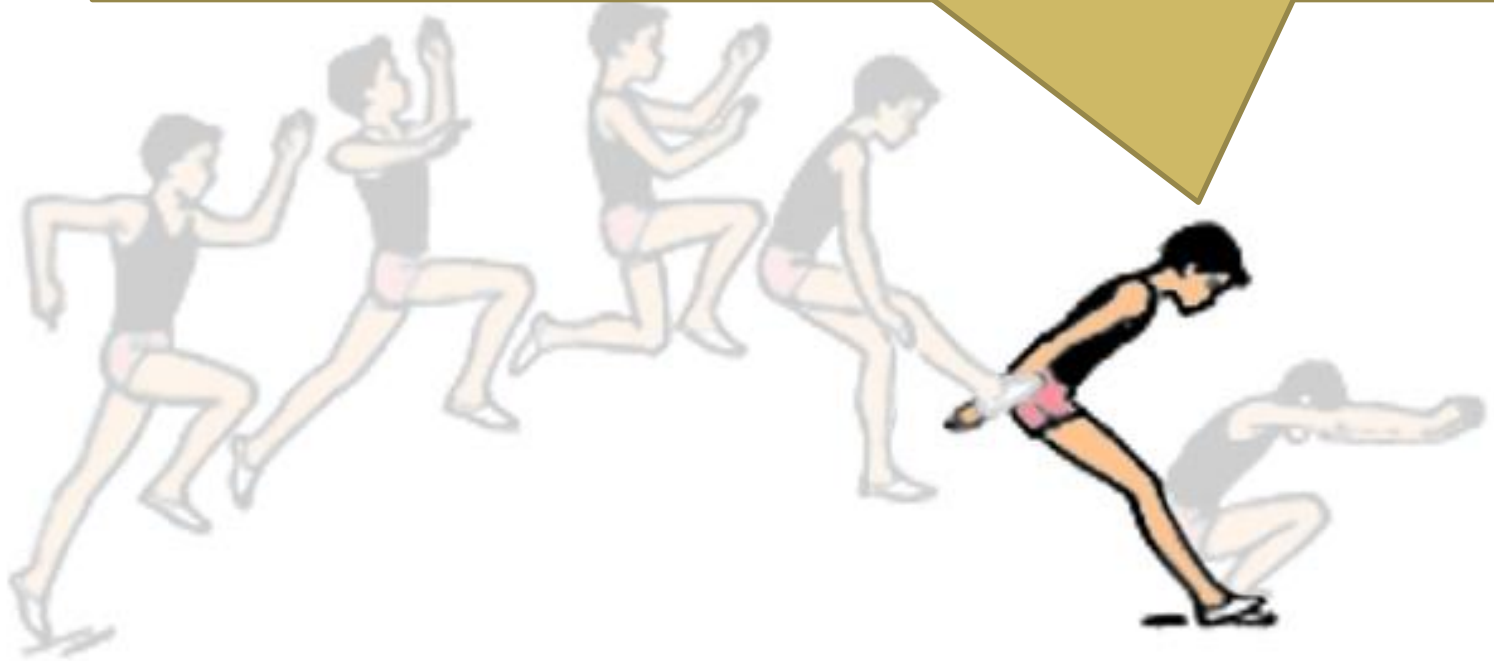
Полет(3)

Отклоненное назад в начале полета туловище начинает наклоняться плечами вперед к ногам. Обе ноги приближаются коленями к груди, а голени поднимаются вверх носками на себя.



Приземление

К моменту касания грунта ноги направлены вперед, туловище предельно наклонено вперед.



Приземление

В момент касания грунта прыгун сгибает ноги в коленях, а чтобы не упасть назад, активно посылает руки вперед; далее, перекатываясь через стопы, старается не коснуться тазом пола.



**Обучение прыжкам в длину
можно проводить в
спортивном зале с
использованием
гимнастических матов и на
открытой площадке с хорошо
взрыхленной ямой**

Этот способ наиболее прост и естествен и поэтому используется в начальном обучении. Новички без предварительного обучения прыгают в длину именно этим способом.

Спасибо за внимание!