

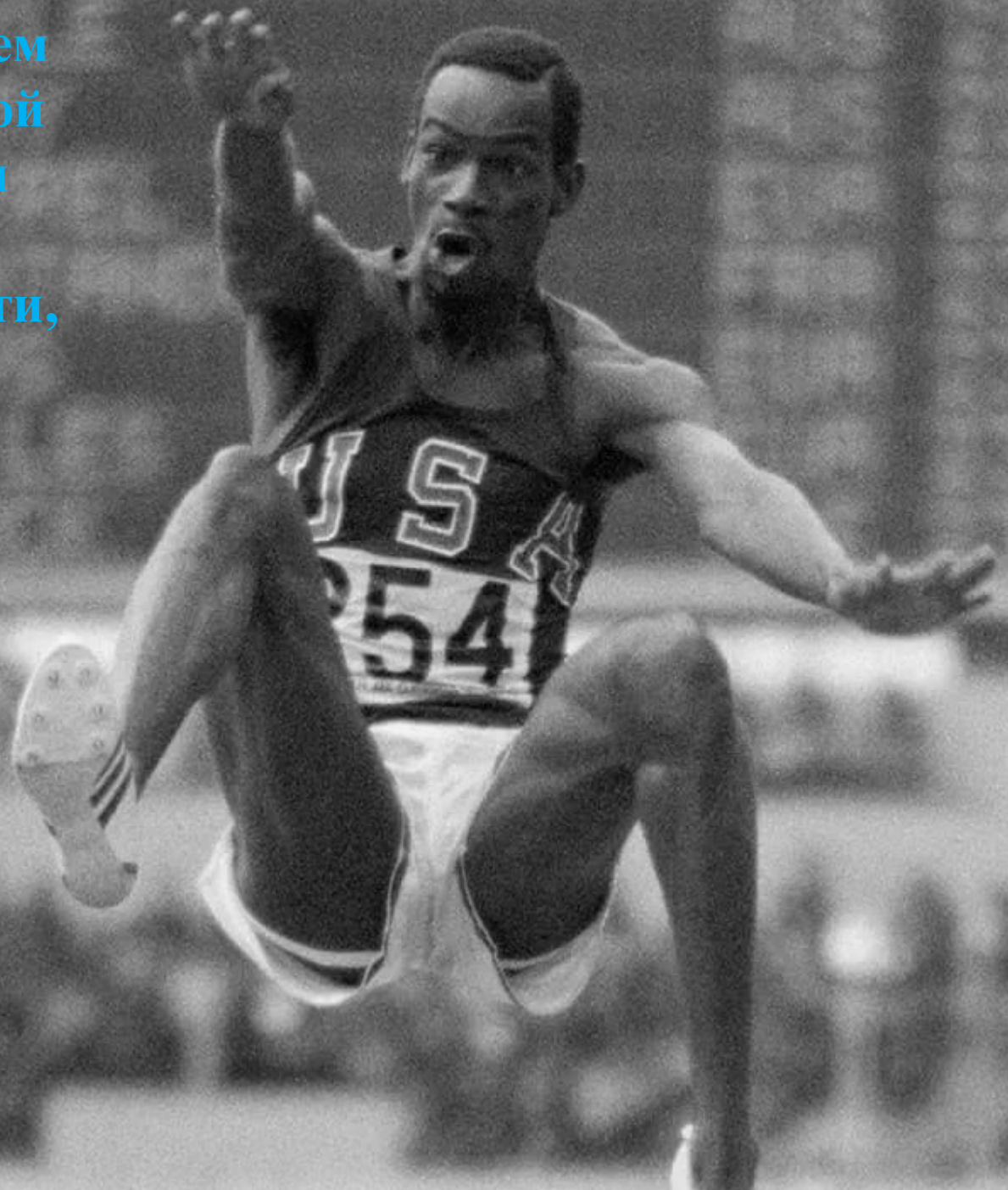
# **ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»**

**Презентацию выполнил:  
Студент группы ЗБ-БЖФК21  
Базаров Н.А.**

Прыжок в длину - упражнение, которое можно отнести к естественному для человека движению. Вероятно, это послужило основанием для включения прыжков в длину в программу пентатлона на олимпийских играх в Древней Греции.

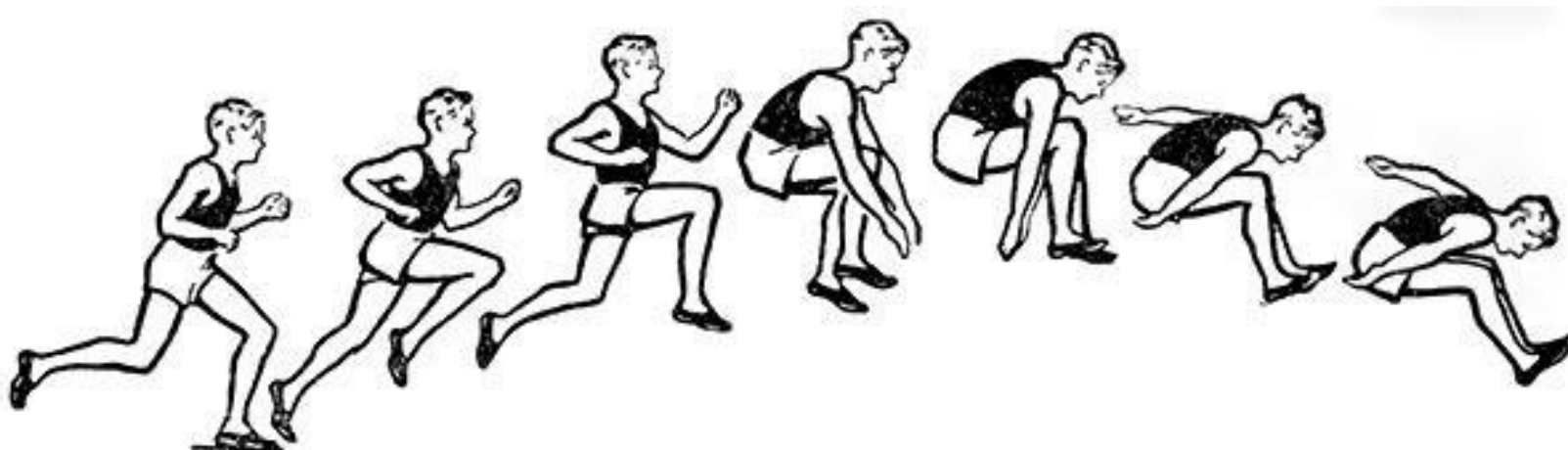


Ключевым значением  
в данном виде легкой  
атлетики является  
высокий уровень  
ловкости, прыгучести,  
силы и быстроты



# ТЕХНИКУ ЦЕЛОСТНОГО ПРЫЖКА МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ЧЕТЫРЕ ЧАСТИ:

- разбег;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.



# РАЗБЕГ

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега зависит от индивидуальных особенностей спортсмена



## РАЗБЕГ

На протяжении всего разбега ноги ставят на беговую дорожку с передней части стопы, сохраняя упругость опоры и не «шлепая» стопой по дорожке. Как правило, последний шаг короче предпоследнего на 15-30 см. На отталкивание нога ставится почти выпрямленной в тазобедренном и коленном суставах



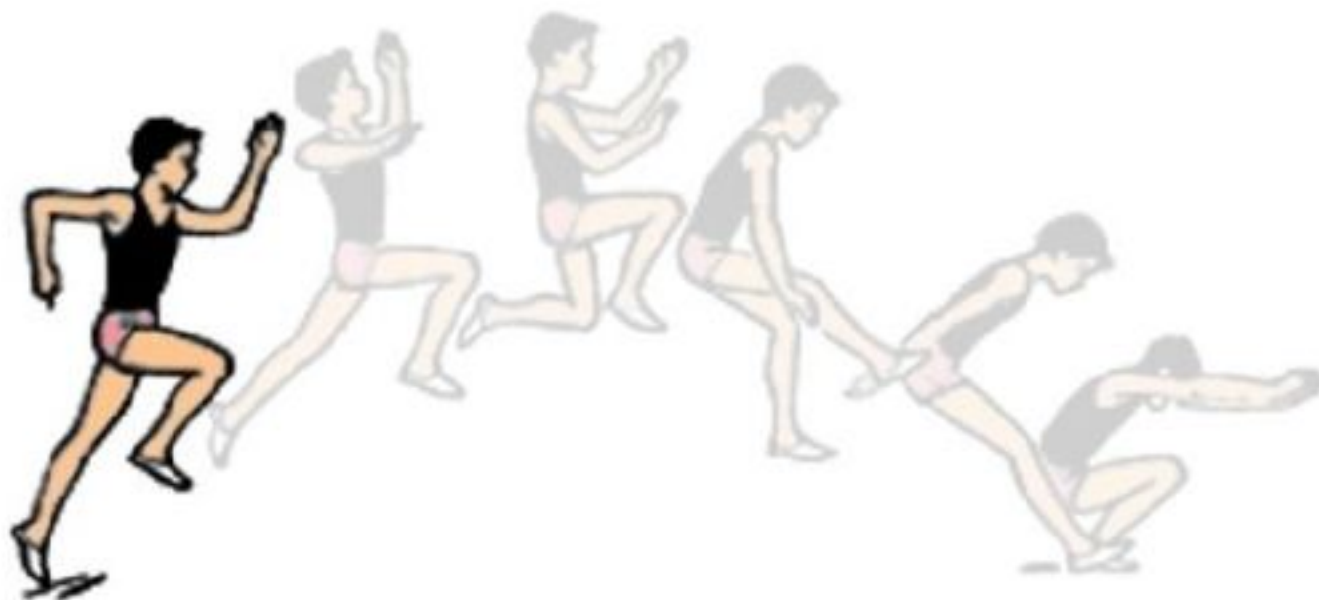
# ОТТАЛКИВАНИЕ



Нога ставится на брусок почти полностью выпрямленной в 30-40 см перед проекцией общего центра массы (ОЦМ), касаясь опоры сперва пяткой. Упругая постановка толчковой ноги способствует созданию условий для эффективного отталкивания. Затем под действием давящего усилия тела толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах. В это время маховая нога активным движением от бедра начинает выноситься вперед. Как только колено маховой ноги пройдет вперед, начинается активное выпрямление толчковой ноги во всех суставах. Тело устремляется вверх - вперед вместе с маховой ногой, которая, сильно сгибаясь в коленном суставе, выносится вперед-вверх.

# ОТТАЛКИВАНИЕ

Рука, противоположная маховой ноге, также выносятся вперед-вверх, согнутая в локтевом суставе. Толчковая нога заканчивает отталкивание передней частью стопы, и прыгун принимает положение, называемое «полетом в шаге»





# ПОЛЕТ

После отталкивания начинается безопорная фаза прыжка, в которой прыгун стремится сохранить устойчивое положение тела в полете и возможно дальше вынести ноги перед приземлением. От трети до половины длины прыжка он летит в положении «шага», затем подтягивает толчковую ногу вперед коленом к маховой ноге, приближая обе ноги к груди, и принимает положение группировки с опущенными руками.

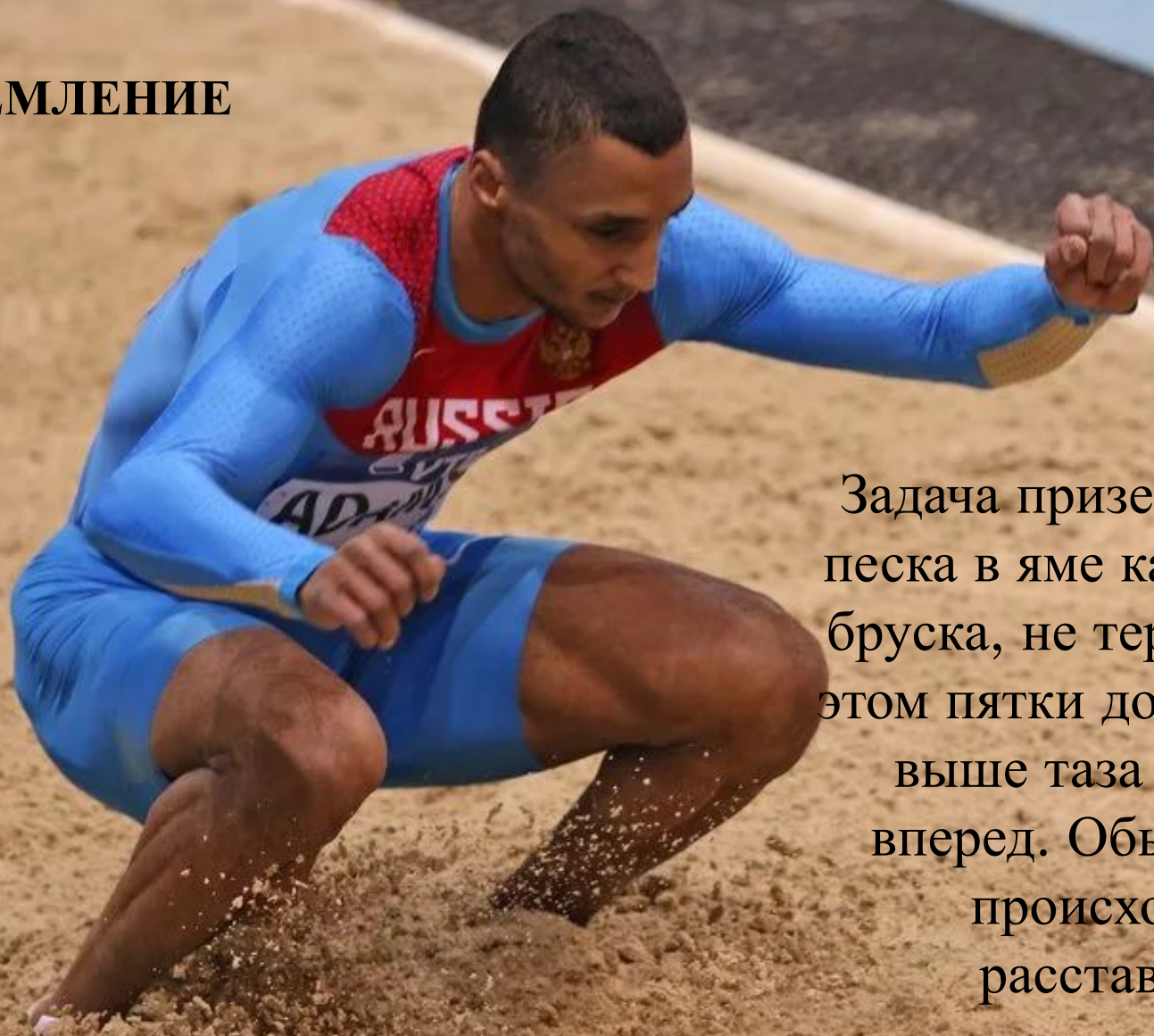


# ПОЛЕТ



В последней трети полета ноги выпрямляются и посылаются как можно дальше вперед. Одновременно руки отводятся назад. Для уменьшения возникающего в полете вращения тела вперед выгоднее несколько дольше сохранять положение «шага».

# ПРИЗЕМЛЕНИЕ



Задача приземления - коснуться песка в яме как можно дальше от бруска, не теряя равновесия. При этом пятки должны быть не менее чем на 10 см выше таза и выбрасывать вперед. Обычно приземление происходит на слегка расставленные ноги.

A photograph of a long jumper in the middle of landing on a sand pit. The athlete is wearing a white singlet with the number '799' and black shorts. They are in a deep crouch, with their hands reaching forward and their feet buried in the sand. The background shows a red running track with white lane markings.

## **ПРИЗЕМЛЕНИЕ**

**Как только ступни ног касаются грунта, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперед. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед в сторону**

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

1. Дать зрительное представление (показ) о технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Словесное объяснение техники.
2. Выполнение прыжков по зрительному восприятию.
3. Обучение полету «в шаге».
4. Обучение полету «в шаге» в сочетании с разбегом и отталкиванием.



# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

5. Обучение полету «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги (группировке).
6. Обучение приземлению с выбросом ног вперед в сочетании с работой рук.
7. Подбор разбега индивидуально.
8. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».



**БЛАГОДАРЮ  
ЗА ВНИМАНИЕ**

