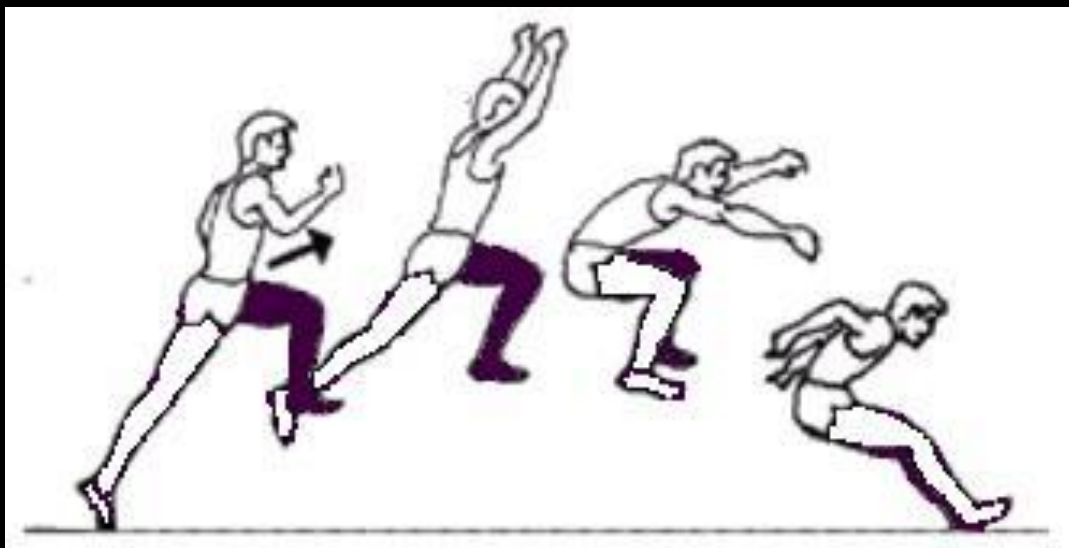


# Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»



Выполнил:  
студент группы 3Б-БЖ-ФК21  
Лебедев Николай Иванович

## ИЗ ИСТОРИИ СПОРТА. ПРЫЖКИ В ДЛИНУ В ДРЕВНОСТИ.

\* Прыжок в длину был распространённой дисциплиной античных олимпийских игр. По дошедшим свидетельствам, техника прыжка принципиально отличалась от современной. При прыжке атлеты держали в руках специальный груз, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывали назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка.



# Правила соревнований.



Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком.

Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.

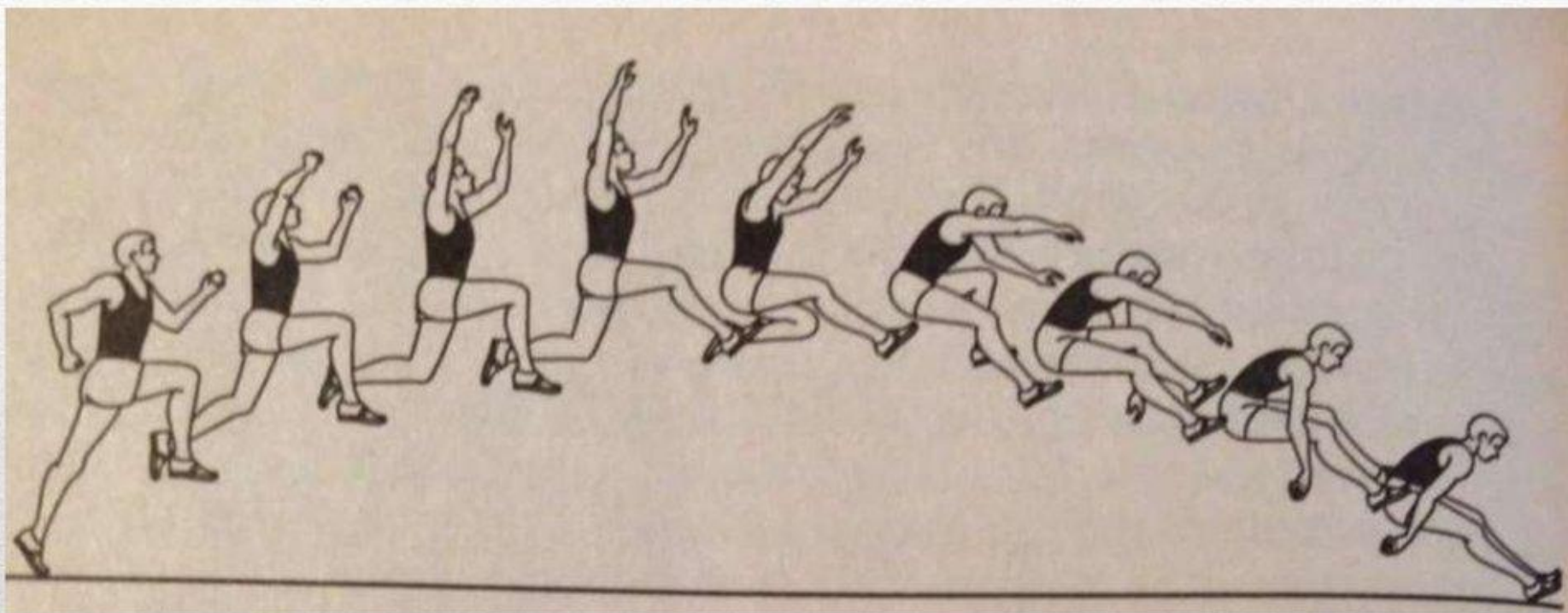
**Техника прыжков в длину с разбега** имеет три разновидности: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Самый простой способ «согнув ноги» применялся до конца XIX в. Современный способ «ножницы» впервые появился еще 1900 г., но широкое распространение получил только в 30—40-х гг. XX в. В 1920 г. финский прыгун Туулос впервые продемонстрировал новую технику прыжка в длину — «прогнувшись». Несмотря на то, что этот способ является менее эффективным по сравнению с «ножницами», многие прыгуны, а особенно женщины, широко его используют. Ряд других прыгунов применяют совмещенную технику этих двух способов. Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.



# Техника прыжка в длину

- **Разбег.** В настоящее время ведущие прыгуны используют разбег длиной от 36 до 44 м (18-24 беговых шага). Длина разбега определяется рядом факторов: полом, ростовыми показателями, степенью подготовленности специальных физических качеств.
- В конце разбега (последние 6-4 беговых шага) длина и темп достигают предельных величин. Это позволяет приобрести скорость в конце разбега до 11,0 м/с и начать полетную фазу со скоростью до 9,7 м/с. Именно на этом участке разбега можно получить объективный показатель ритмовой структуры прыжка, исходя из расстояния и времени выполнения последних 6-4 беговых шагов. Не менее важным показателем ритмовой структуры следует считать разницу между длиной последнего и предпоследнего шага, которая не должна превышать  $\frac{3}{4}$  длины стопы. Данный показатель свидетельствует о развитии спортсменом максимальной скорости движения перед отталкиванием.





Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

---

# Разбег

- Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности.







# Отталкивание

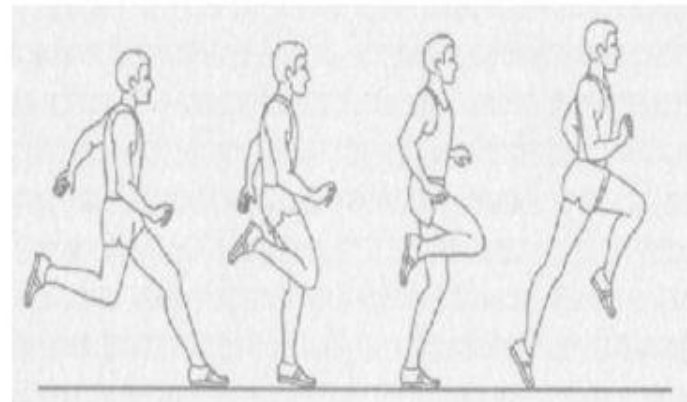
---

Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

- Оттолкнувшись, атлет принимает положение «в шаге», при этом корпус направлен вперед, а толчковая нога находится сзади и не сгибается.

- Согнутая маховая нога выносится вперед бедром, руки сгибаются и устремляются вверх.



# Отталкивание



## ОТТАЛКИВАНИЕ

Отталкивание происходит от бруска. Согнутая силой инерции толчковая нога начинает разгибаться, разгибается и туловище. Эффективность отталкивания зависит от маховых движений рук и свободной ноги. В прыжках в длину маховая нога выносится вперед сильно согнутой в коленном суставе. Угол отталкивания – до 75 градусов.



## Фаза полёта.

- ▶ **Задача прыгуна в полёте – поддержание устойчивого положения тела и подготовка к приземлению. В прыжках в длину устойчивость в полёте обеспечивается точностью отталкивания и поддерживается движениями «ножницы» или отведением ног назад в полёте. Отведение назад одной или обеих ног способствует натяжению брюшных мышц, что создаёт благоприятные условия для более далёкого выноса ног вперёд при приземлении.**







# Фазы прыжка: приземление

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



## ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Перед приземлением спортсмен должен выбросить ноги как можно дальше вперёд, наклоня при этом туловище и отводя руки назад. Обычно приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются грунта, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперёд.





**Спасибо за  
просмотр!**