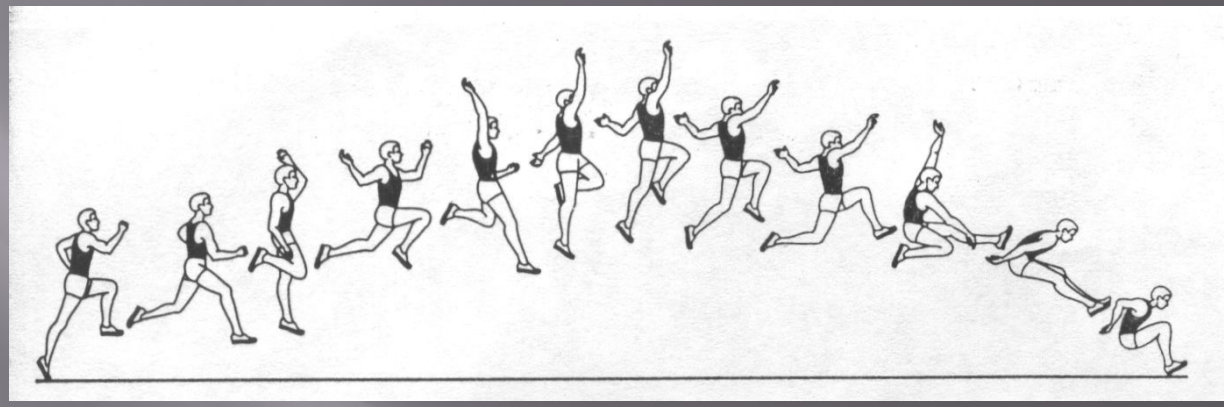
Прыжок в длину с разбега способом ножницы

Поэтапный разбор **техники прыжка в длину с разбега способом ножницы.** Технику целостного **прыжка в длину с разбега** можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Если в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги» или «прогнувшись» прыгун принимает определенное фиксированные положения, то в прыжке с разбега способом «ножницы» после отталкивания он продолжает, как бы бежать по воздуху. Прыжок выполняется с большей амплитудой движений по сравнению с другими способами прыжков. Эти движения способствуют удержанию таза все время впереди, что содействует далекому выбрасыванию ног на приземление. В прыжке в длину с разбега на 8 м и более прыгун успевает сделать 3.5 шага в полете.



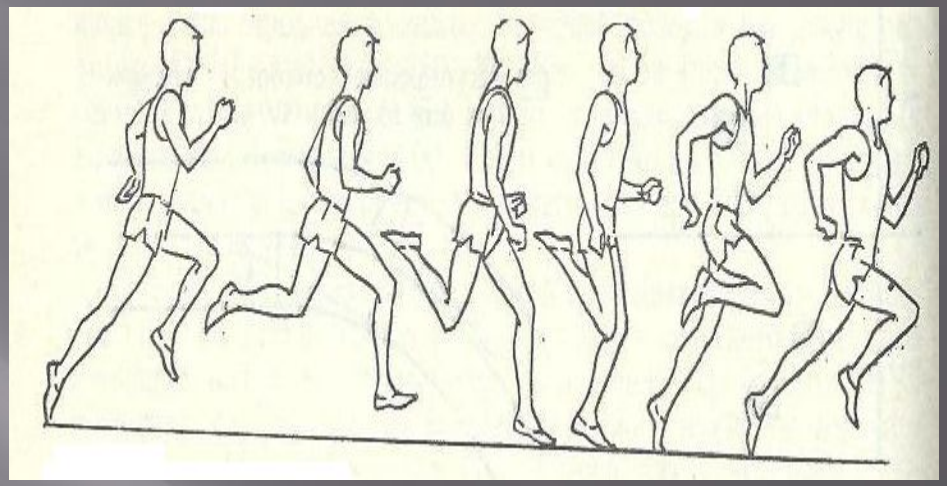
Техника прыжка в длину с разбега способом ножницы.

Техника прыжка в длину с разбега способом ножницы.

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* и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 - 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.



Техника разбега.

Разбег.

Отталкивание

Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые спортсмены ставят ногу с пятки. В обоих случаях возможно некоторое скольжение стопы вперед на 2 — 5 см, особенно это наблюдается при постановке ноги с пятки, так как на ней нет шипов и она может скользить вперед. Этому способствует также нерациональная постановка толчковой ноги, расположенной слишком далеко от проекции ОЦМ. Оптимальный угол постановки толчковой ноги — около 70°, Нога слегка сгибается в коленном суставе. Начинающим прыгунам и спортсменам с недостаточным развитием силы ног не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене, так как прыгун может не справиться с воздействующими на него силами реакции опоры.

Техника отталкивания

Отталкивание

Отталкивание

В фазе амортизации (с момента постановки ноги на опору до момента вертикали) в первые доли секунды происходит резкое увеличение сил реакции опоры, затем происходит быстрое их снижение. Под действием этих сил происходит сгибание в коленном и тазобедренном суставах. С момента вертикали, когда маховая нога активно выносится вперед—вверх, выполняется разгибание в этих суставах. До момента вертикали происходит некоторое увеличение сил реакции опоры за счет работы мышц и инерционных свойств маховой ноги и рук.
Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. придать телу начальную скорость. Оптимальный угол отталкивания находится в пределах 75°, а оптимальный угол вылета — в пределах 22°. Чем быстрее отталкивание, тем меньше потери горизонтальной скорости разбега, а значит, увеличится дальность полета прыгуна.

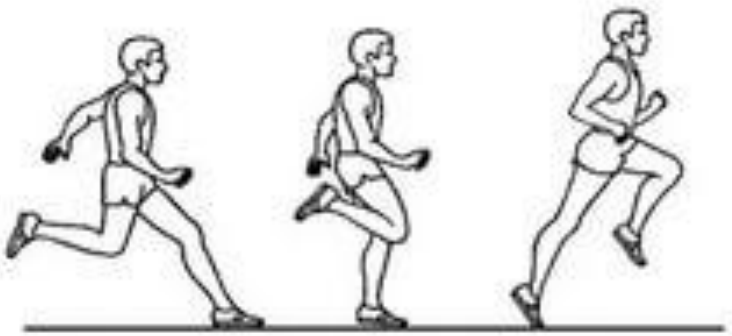


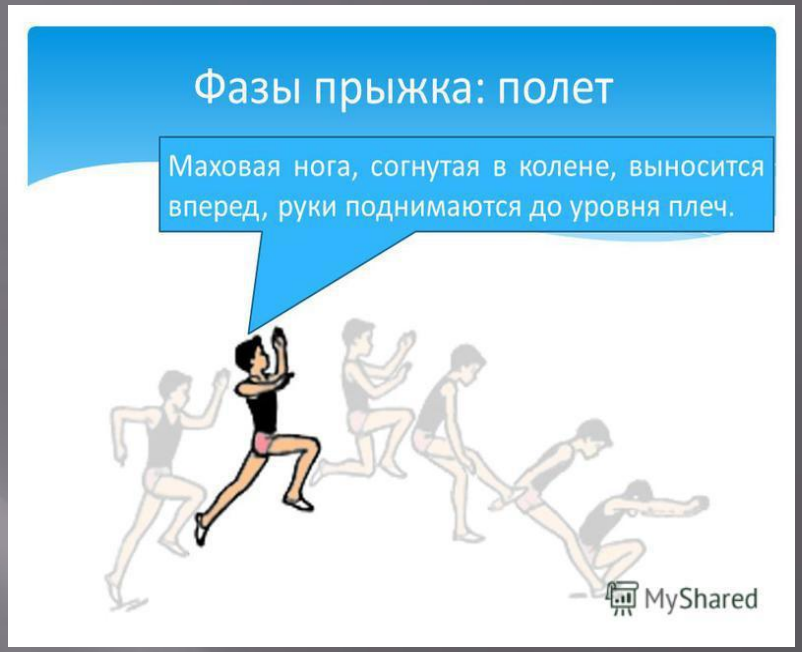
Рис. 23. Отталкивание в прыжках в длину с разбега

а) момент постановки толчковой ноги
б) момент вертикали
в) момент отталкивания

Отталкивание

Полет (взлет)

После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.



Техника полета при прыжке в длину(взлет)

Взлет

Полет (горизонтальное движение вперед)

Отталкивание придает ОЦМ траекторию движения, определяющуюся величиной начальной скорости вылета тела прыгуна, углом вылета и высотой вылета. Ведущие прыгуны мира достигают начальной скорости примерно 9,4—9,8 м/с. Высота подъема ОЦМ равняется примерно 50 — 70 см.

Следующая фаза полета (горизонтальное движение вперед)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ