

# Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»

---

Подготовил: Махашев.Р

ФКДО-11

# История

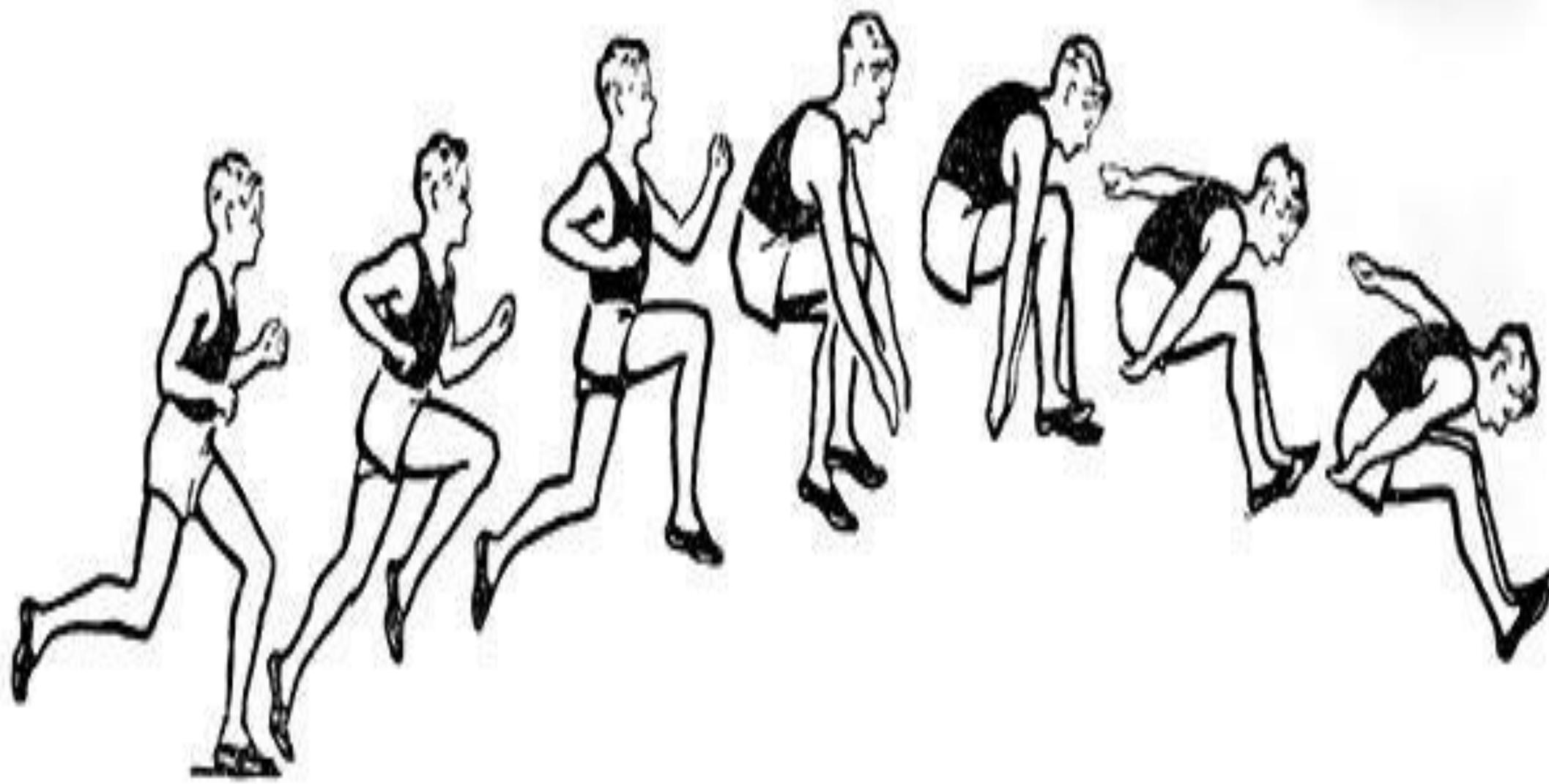
Прыжок в длину был распространённой дисциплиной античных олимпийских игр. По дошедшим свидетельствам техника прыжка принципиально отличалась от современной. При прыжке атлеты держали в руках специальный груз, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывали назад. Вероятно, считалось, что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

По имеющимся данным древнегреческий атлет Хионис на Играх прошедших в 656 году до н. э. достиг результата 7,05 м. Есть также сведения о том, что некоторые атлеты достигали результатов свыше 15 метров, но исследователи считают, что речь идёт о тройном прыжке.



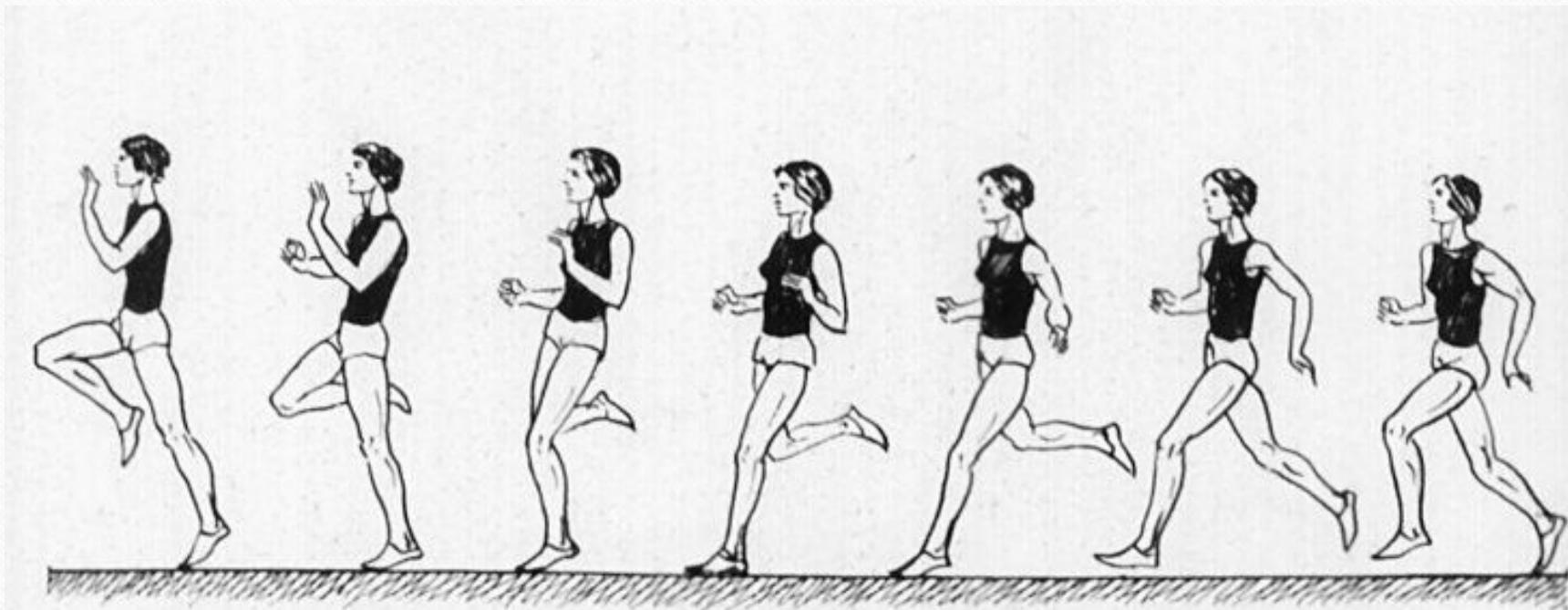
# Техника

Дальность прыжка зависит от скорости разбега и мощности отталкивания. При этом большую роль играют устойчивость прыгуна в полете, его умение группироваться перед приземлением и само приземление. Весь прыжок в длину с разбега можно условно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. Существует несколько способов прыжка. Способ «согнув ноги» наиболее прост и доступен для изучения его в школе.



# Разбег

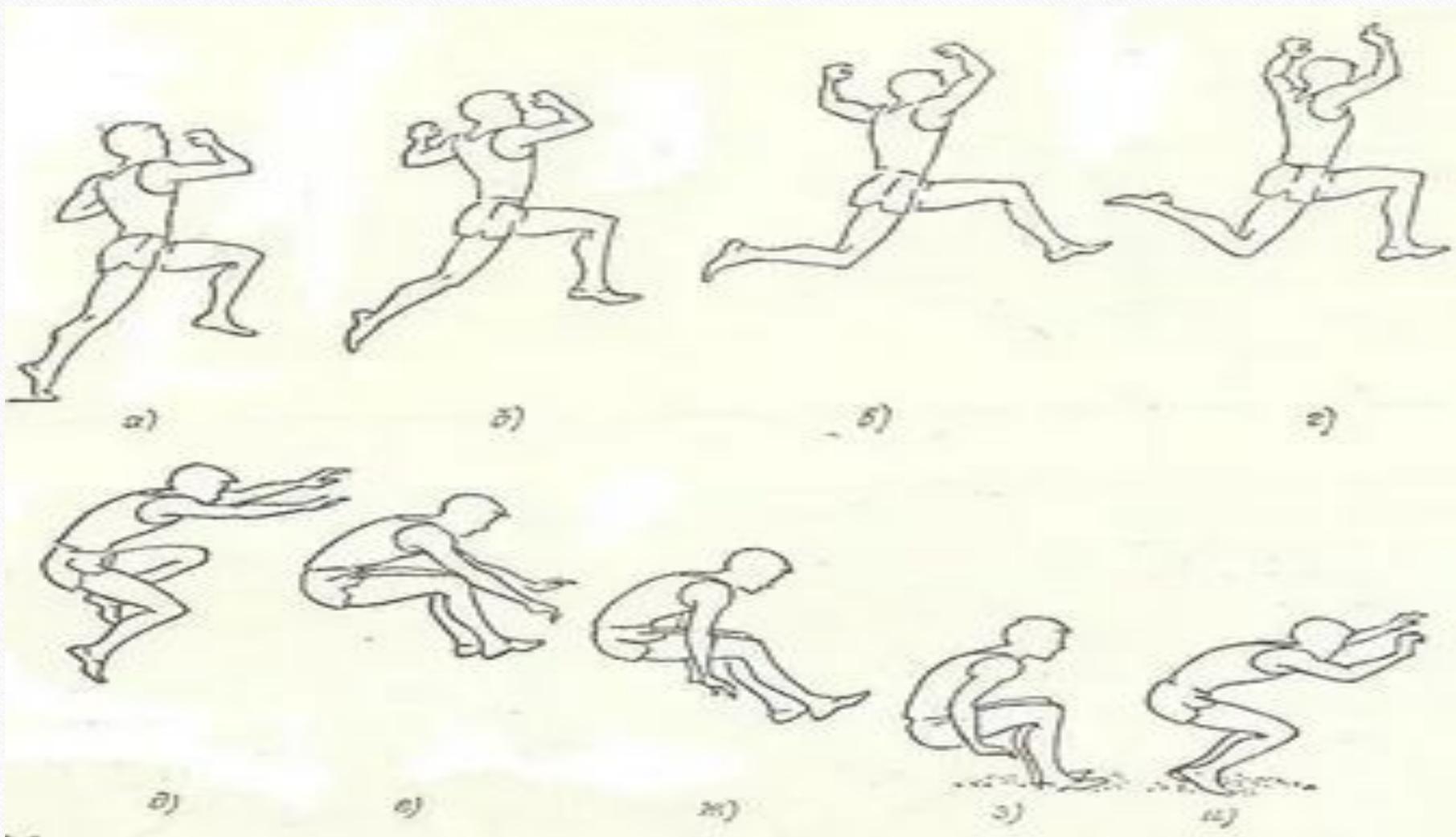
Основные показатели хорошего разбега - это быстрота и точность попадания на брусок для отталкивания. Длина разбега у школьников 15-25 м. Разбег у девочек на 2-3 м короче, чем у мальчиков. Важное значение в разбеге для точного попадания на брусок имеют стабильность длины шагов и стандартное начало разбега. Из стандартного положения с места, когда одна нога впереди, прыгун начинает бег в наклоне с высокого старта. Наиболее простым для школьников является вариант разбега с постепенным увеличением скорости, с заметным ускорением на последней трети разбега. В конце разбега необходимо придать туловищу вертикальное положение, создавая условия для полноценного отталкивания. 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 с разбега 3 шага, затем 5 и 7 шагов.

### **Отталкивание.**

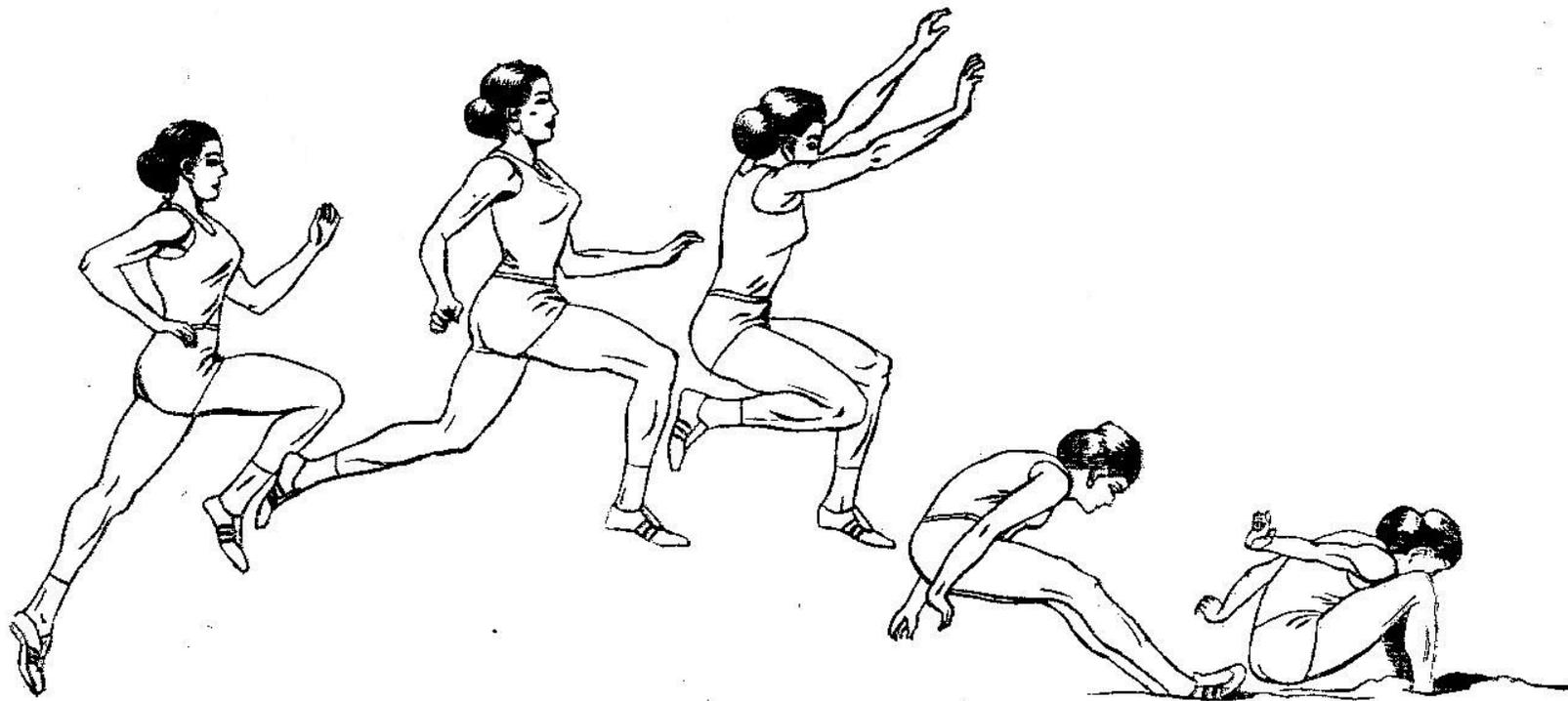
Задача прыгуна в длину - создать вертикальную составляющую скорости с наименьшей потерей скорости горизонтального продвижения. Нога ставится на брусок почти полностью выпрямленной в 30-40 см перед проекцией общего центра массы (ОЦМ), касаясь опоры сперва пяткой. «Шлепок» при постановке ноги свидетельствует о слабости мышц голеностопного сустава. 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. Рука, противоположная маховой ноге, также выносится вперед-вверх, согнутая в локтевом суставе. Толчковая нога заканчивает отталкивание передней частью стопы, и прыгун принимает положение, называемое «полетом в шаге»



## Полет.

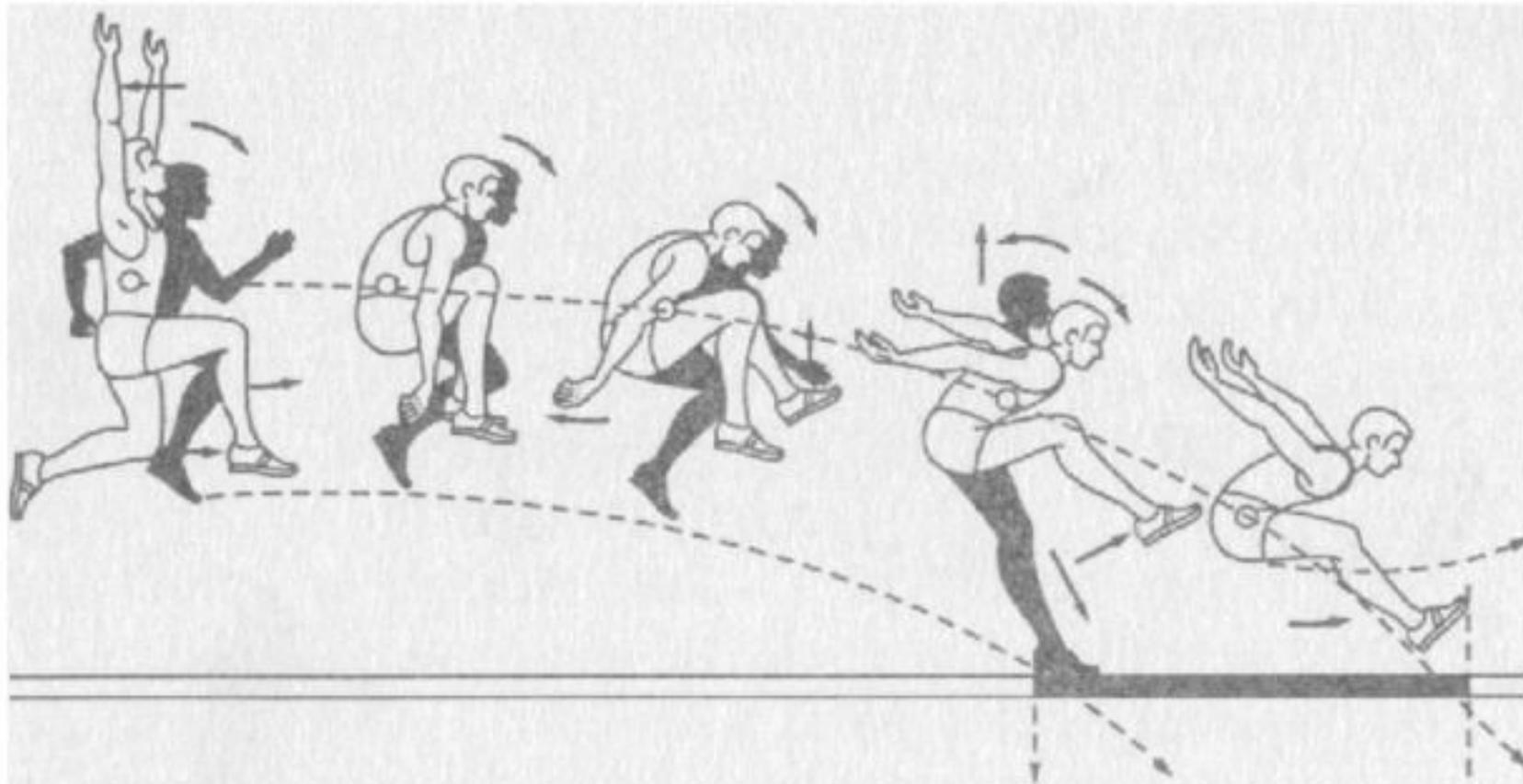
После отталкивания начинается безопорная фаза прыжка, в которой прыгун стремится сохранить устойчивое положение тела в полете и возможно дальше вынести ноги перед приземлением. От трети до половины длины прыжка он летит в положении «шага», затем подтягивает толчковую ногу вперед коленом к маховой ноге,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



- Вращение с предварительным приземлением
- Правильное приземление

**Спасибо за внимание!**

---