

# Техника прыжка в длину способом «СОГНУВ НОГИ»

Выполнил студент 2 курса ФКДО

Лапин Егор Сергеевич

# История возникновения

- ▶ 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.
- ▶ Историки не могут точно сказать, как проводился этот вид спорта, но известно, что древние атлеты прыгали с гантелями в руках, отталкиваясь от твердого грунта, и приземлялись на мягкую, взрыхленную землю.



- ▶ В 1860 г. прыжок был включен в программу легкоатлетических соревнований Оксфордского университета в Англии. Победитель - англичанин Пауэл показал результат 5,28 м. Однако отсчет рекордов в этом виде легкой атлетики начался с результата 6,40 м, показанного англичанином А. Тосуэллом в 1868 г. В 1874 г. впервые был преодолен семиметровый рубеж Д. Лейн (7,05 м).
- ▶ На первой Олимпиаде в Афинах в 1896 г. победитель в прыжках в длину Э. Кларк (США) показал результат 6,35 м.



# Техники прыжков

Существуют три способа прыжков:

- ▶ «согнув ноги»
- ▶ «прогнувшись»
- ▶ «ножницы»

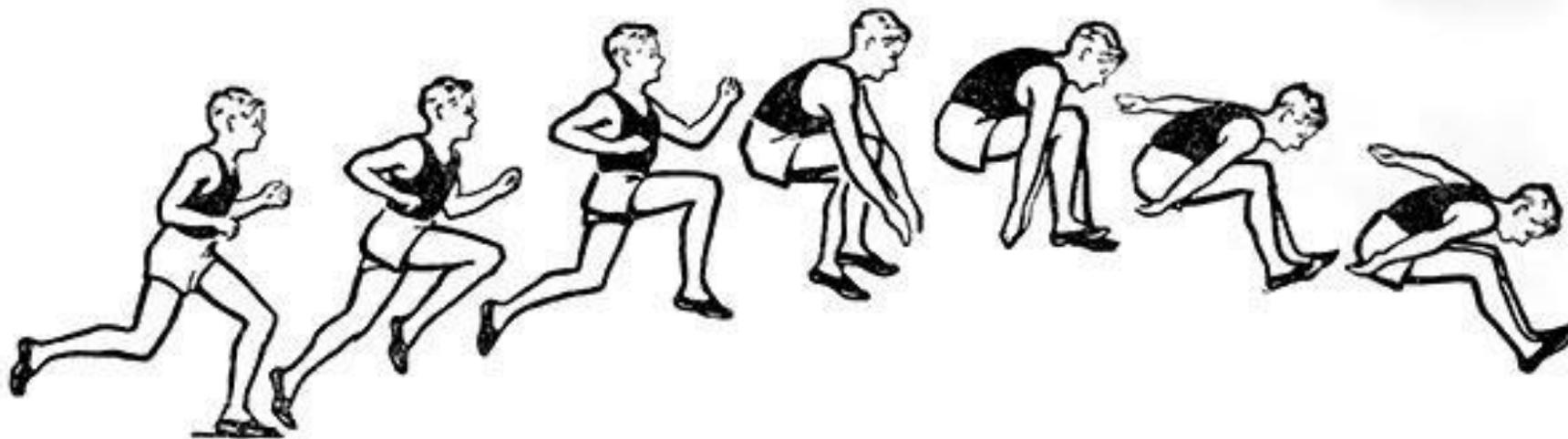


# Прыжок в длину «СОГНУВ НОГИ»

«Согнув ноги» Простейшая техника, известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры — это прыжок «в шаге» или «согнув ноги». После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад. Хотя это элементарный вариант прыжка, но им пользуются атлеты высокого уровня и в XXI веке. Так английский легкоатлет Кристофер Томлинсон, который имеет в активе прыжок на 8,35 м (рекорд Великобритании), прыгает «в шаге». Этим же стилем Галина Чистякова установила мировой рекорд 7,52 м.

Техника этого прыжка состоит из последовательно связанных между собой следующих элементов (фаз):

- ▶ Разбег и подготовка к отталкиванию
- ▶ 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, 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, 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.



Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаге. после отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнутая отведена назад. Голова держится ровно, плечи расслаблены. Противоположные движения рук и ног с довольно широкой амплитудой и свободой движений компенсируют вращательный момент вокруг вертикальной оси тела после завершения отталкивания. Далее выполняются движения, соответствующие стилю избранного прыжка.

# Полёт

После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления.

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. Полёт



# Приземление

- ▶ Основная задача – коснуться песка в яме как можно дальше от бруска отталкивания, не теряя равновесия.
- ▶ Наиболее выгодное положение перед приземлением характеризуется выносом ног вперёд с высоким подниманием коленей и с небольшим уклоном туловища вперёд. Разгибание ног в коленях и подъём ступней происходит непосредственно перед самым касанием песка.
- ▶ Пятки перед касанием песка должны быть немного ниже таза, а носки «взяты на себя». Как только ступни ног касаются песка, ноги сгибаются в коленях, руки вытягиваются вперёд.



# Заключение

- ▶ Обучение технике прыжка должно быть тесно связано со специальной тренировкой, направленной на развитие необходимых физических качеств.
- ▶ Специальные упражнения в первую очередь должны быть направлены на развитие высокой скорости в разбеге и выполнение сильного и быстрого толчка.
- ▶ Дальнейшее совершенствование в технике осуществляется в процессе длительной тренировки, в которой решаются задачи улучшения изучаемой техники прыжка и развития физических и волевых качеств прыгуна.

# Список используемой литературы

- ▶ Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 464 с.
- ▶ Войнова С.Е. и др. Базовые виды спорта: легкая атлетика: учебное пособие / С.Е. Войнова, М. Ю. Щенникова, В.Е. Лутковский, А.Б. Янковский; Национальный гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2018. - 256 с.
- ▶ Белова Т. Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения. учебное пособие /Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Ю. В. Семенова; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Ом. гос. техн. ун-т". - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2018. - 130 с.
- ▶ Галимов Б. Г. Легкая атлетика: основы обучения легкоатлетическим видам. учебно-методическое пособие /Б. Г. Галимов; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Ижевский гос. технический ун-т". - Ижевск : Изд-во ИжГТУ, 2017. - 75 с.

Спасибо за внимание!

