

Дисциплина «Легкая Атлетика»  
Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»



ЗБ-БЖФК-21  
Абдуллали Роял

## Историческая справка

Прыжок в длину был распространенной 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 выше 15 метров, но исследователи считают, что речь идет о тройном прыжке

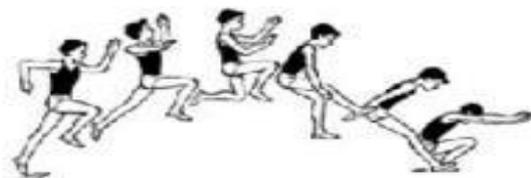


# Техника

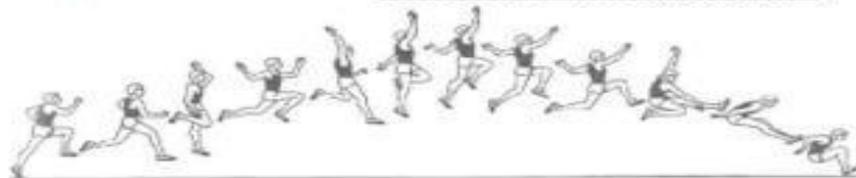
Дальность прыжка зависит от скорости разбега и мощности отталкивания. При этом большую роль играют устойчивость прыгуна в полете, его умение группироваться перед приземлением и само приземление. Весь прыжок в длину с разбега можно условно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.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

# СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

## Способ «Согнув ноги»



## Способ «ножницы»



Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

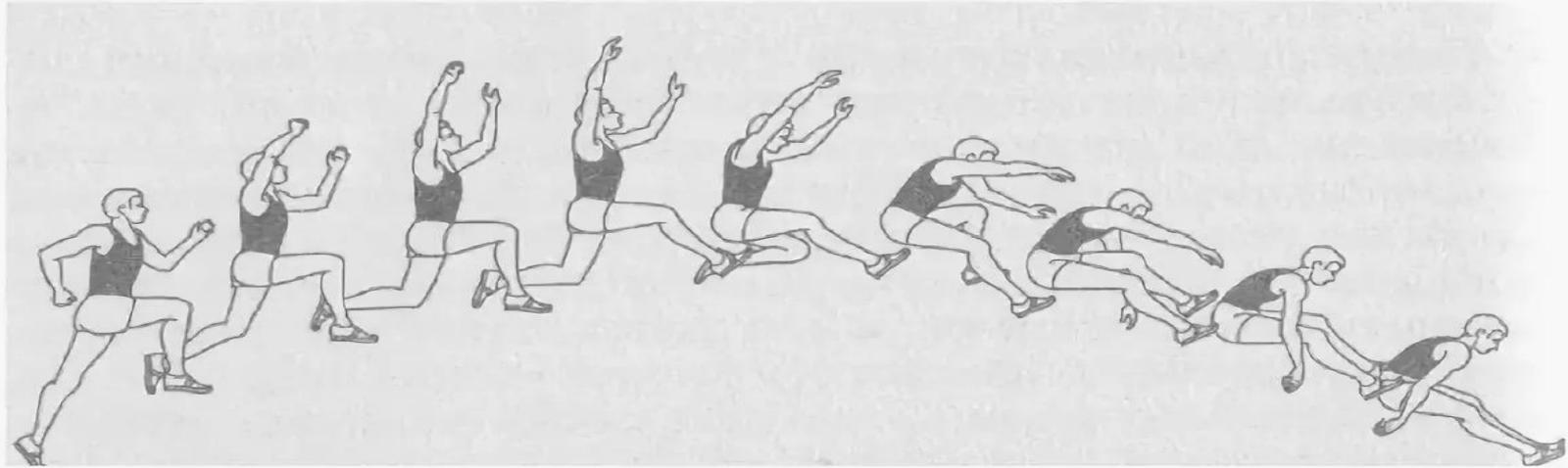
## Способ «прогнувшись»



Четыре фазы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:

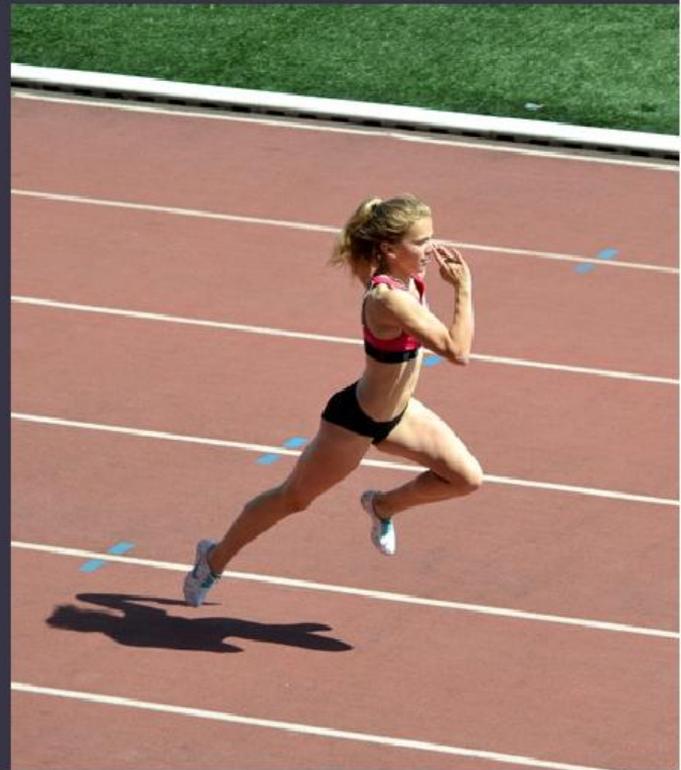
- 1) разбег с постепенным ускорением. По мере ускорения наклон туловища постепенно уменьшается, и концу разбега тело принимает вертикальное положение;
- 2) отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук. Отталкивание заканчивается точным попаданием толчковой ноги на брусок и полным выпрямлением её во время толчка во всех суставах;
- 3) в фазе полета сохраняется устойчивое вертикальное положение тела. Во второй половине полета ученик подтягивает толчковую ногу к маховой, поднимает колени к груди и опускает руки вперед – вниз или оставляет их вытянутыми вперед;
- 4) приземление выполняется одновременно на обе ноги в яму с песком. В момент касания песка пятками ноги несколько разведены. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед в сторону.

# Фаза полёт



# Разбег

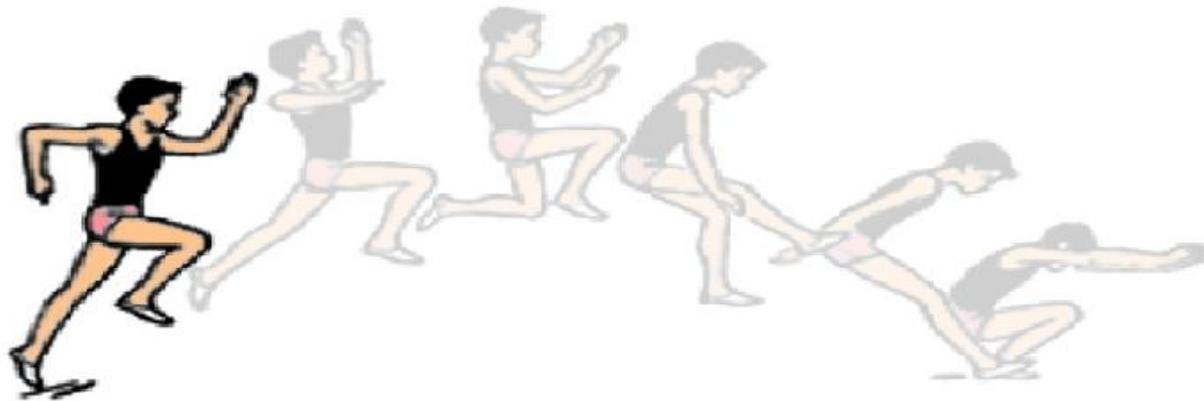
- Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей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





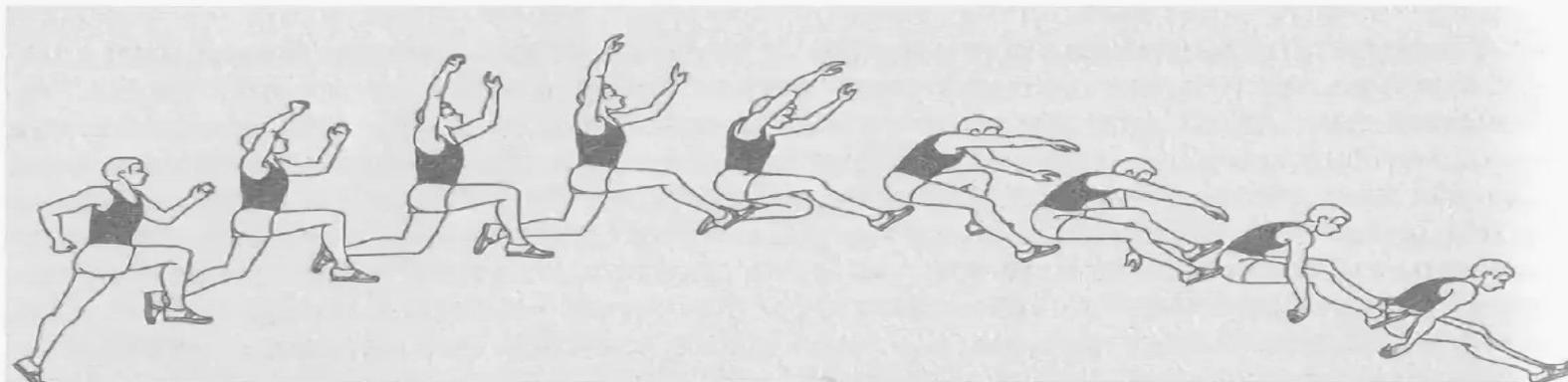
## Фазы прыжка: отталкивание

Заканчивая отталкивание, прыгун полностью разгибает толчковую ногу.



**Полетная фаза** – фаза направлена на сохранение равновесия и на подготовку к приземлению. Равновесие лучше всего сохраняется в том случае, когда после отталкивания прыгун слегка наклоняет туловище назад и одновременно выполняет в воздухе беговой шаг. Следует, однако, избегать прогибания в пояснице. После того как туловище было «отклонено» назад, прыгун в большинстве случаев имеет возможность посредством наклона туловища вперед поднять ноги до перпендикулярного положения в последней фазе полета, т.е. во время подготовки приземления.

## Фаза полёт



**Приземление** - Непосредственно перед самым приземлением туловище вновь несколько выпрямляется, а ноги слегка опускаются. Тем самым можно достигнуть теоретически наибольшей длины прыжка. Если во время полетной фазы туловище не «отклонено» назад, прыгун не в состоянии достаточно высоко поднять ноги и при приземлении дальность прыжка уменьшается. Все движения, выполняемые прыгуном во время фазы полета, преследуют цель обеспечить, возможно, более дальний полет.



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.

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»

## Обучение прыжку в длину способом „согнув ноги“



Отталкивание с разбега 3 шага, затем 5 и 7 шагов.



**Спасибо за внимание !!!**