

Техника прыжка в длину способом «СОГНУВ НОГИ»

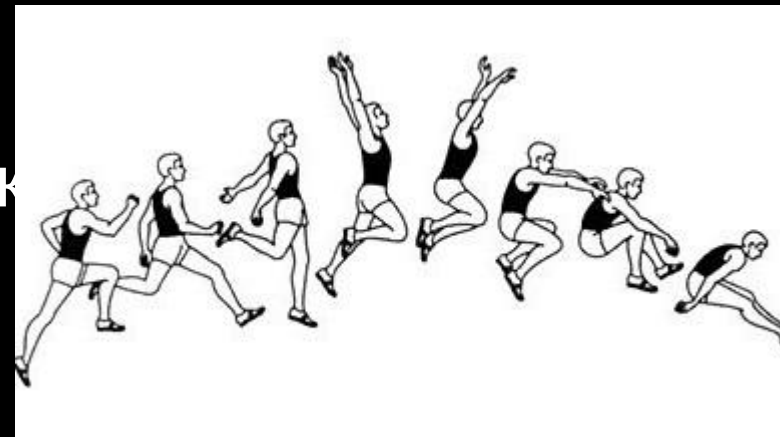
Выполнил:

Студент 1 курса
ФҚДО-11

Исма Ибрагим

Прыжок в длину:

- **Прыжок в длину** — двигательное действие, относящееся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года.



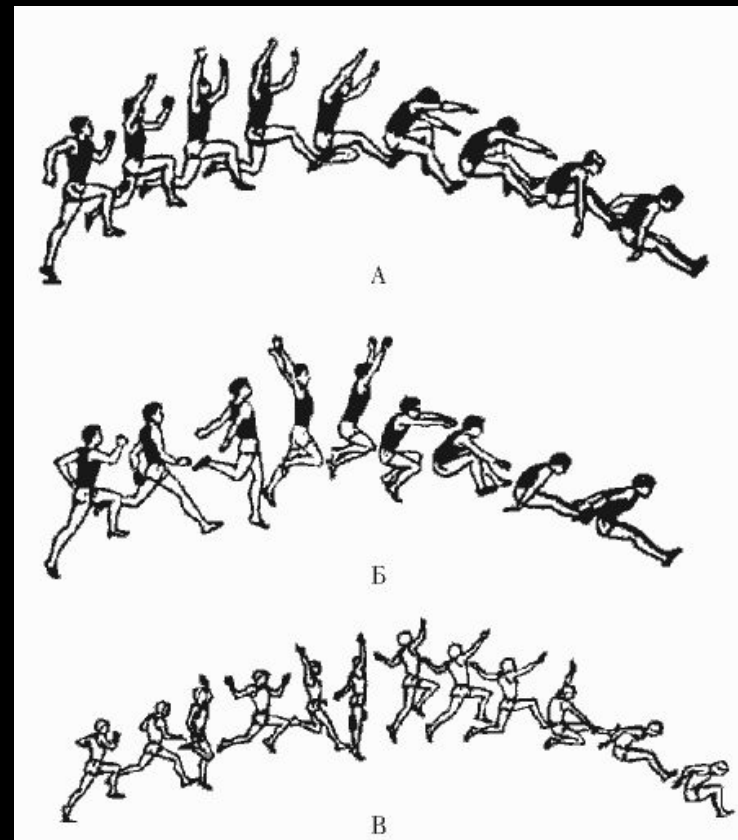
История происхождения:

- 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 — хальтерес, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывали назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка. Есть также сведения о том, что некоторые атлеты достигали результатов свыше 15 метров, но исследователи считают, что речь идёт о тройном прыжке.



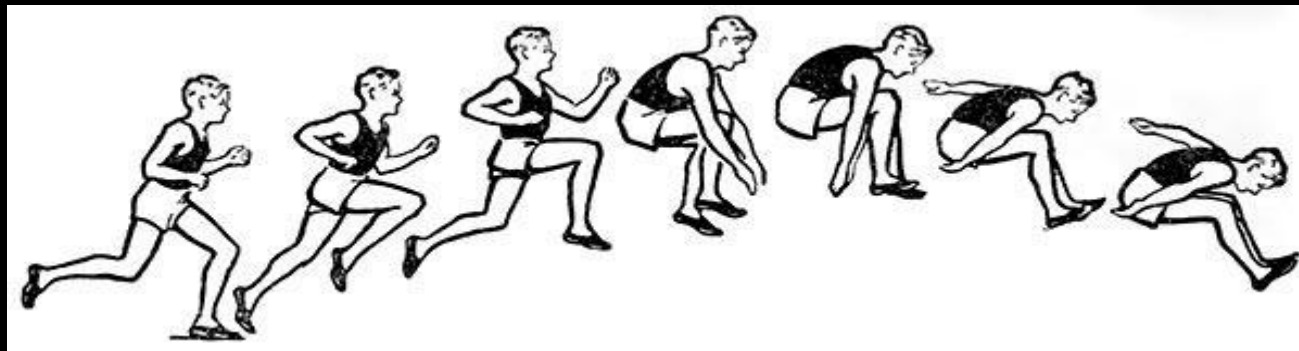
Способы прыжков:

- «Согнув ноги»
- «НОЖНИЦЫ»
- «прогнувшись»



Техника:

- Дальность прыжка зависит от скорости разбега и мощности отталкивания. При этом большую роль играет 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.

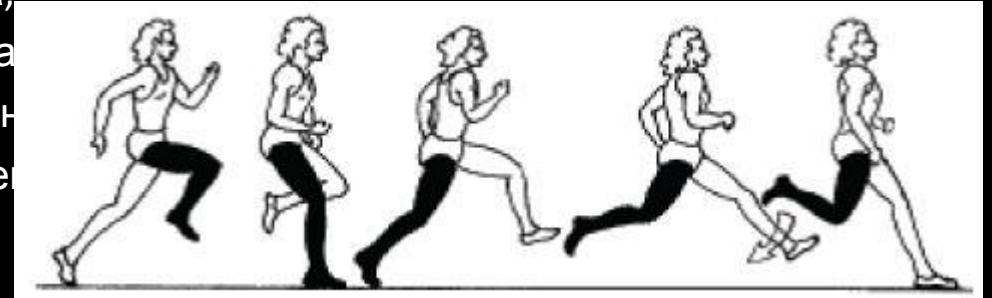


- Простейшая техника, известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры — это прыжок «в шаге» или «согнув ноги». После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад. Хотя это элементарный вариант прыжка, но им пользуются 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.

Разбег:

Основные показатели хорошего разбега - это быстрота и точность попадания на брусок для отталкивания. 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.

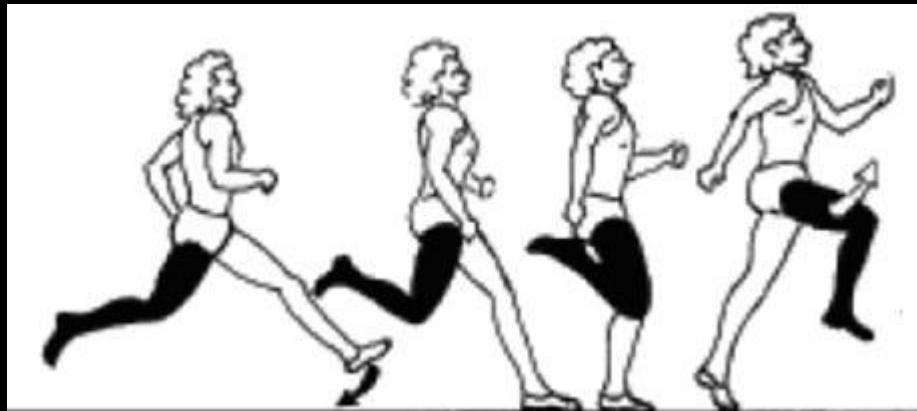


Последовательность обучения техники разбега.

- *Упражнение 1.* Равномерное пробегание отрезков 20–25 м с высоким подниманием бедра.
- *Упражнение 2.* То же, с ускорением.
- *Упражнение 3.* Выполнение 7–11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см.
- *Упражнение 4.* Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.
- Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. Следить за постановкой стопы (на переднюю часть). Не «закрепощать» плечевой пояс. Мышцы шеи и лица не должны напрягаться

Отталкивание:

- Отталкивание выполняется очень быстро и энергично. Оно происходит путём выпрямления опорной ноги с максимальным усилием в следующей последовательности: разгибается тазобедренный сустав, затем коленный и голеностопный. В это время одна рука, согнутая в локте, выносится вперёд-вверх, другая отведена назад, туловище вертикальное. Время отталкивания – 0,1- 0,15с. При этом нога ставится на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз – назад по отношению к туловищу, ближе к проекции общего центра тяжести (ОЦТ) тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок. По отношению к грунту нога ставится всегда вниз – вперед под углом $65-70^{\circ}$.



Последовательность обучения технике отталкивания.

- *Упражнение 1.* Исходное положение – толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Имитация движений при отталкивании (на месте) с активным выведением бедра маховой ноги вперед – вверх (до уровня таза) и одновременно сменой положения рук.
- *Упражнение 2.* То же, но с отталкиванием вверх.
- *Упражнение 3.* Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Исходное положение – поставить толчковую ногу вперед примерно на 0,5–1 м от края прыжковой ямы (матов). Маховую ногу отставить назад на полшага. Из этого положения быстро вынести согнутую в колене маховую ногу и противоположную ей руку вперед – вверх и одновременно оттолкнуться другой ногой. Приземление осуществляется на две ноги.
- *Упражнение 4.* То же, но с двух или трёх шагов. Исходное положение – толчковая нога впереди, маховая сзади.

Полет:

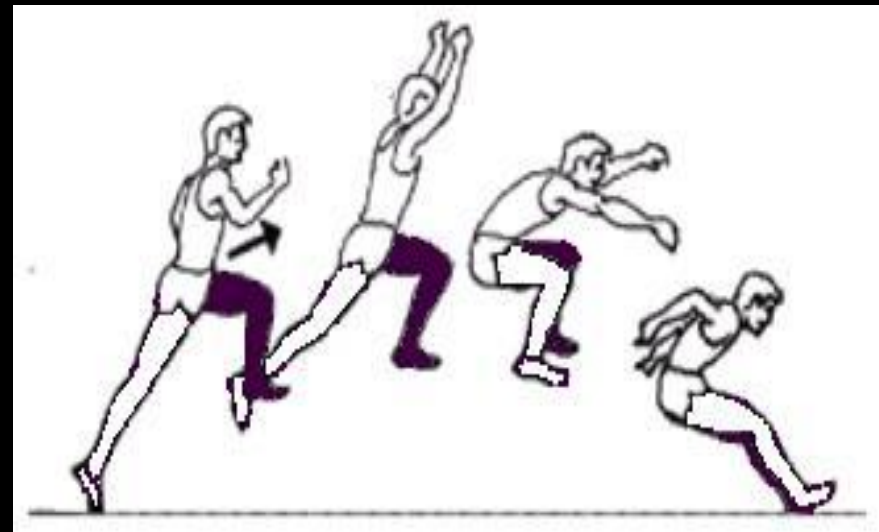
После отталкивания начинается безопорная фаза прыжка, в

которой прыгун стремится сохранить устойчивое положение тела в полете и

возможно дальше вынести ноги перед приземлением. От трети до

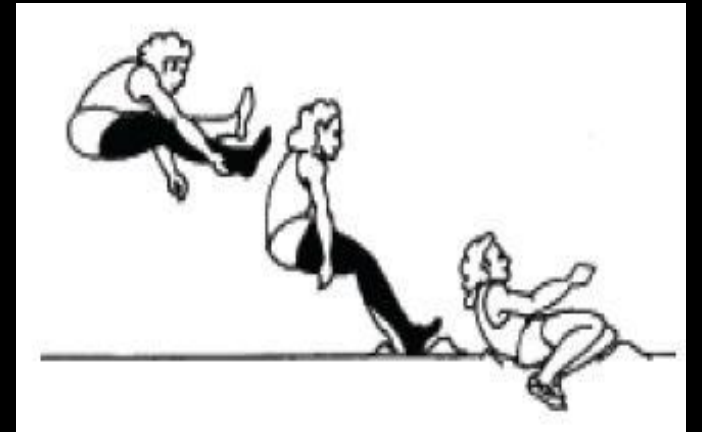
Половины длины прыжка он летит в положении «шага», затем подтягивает толчковую ногу вперед коленом к маховой ноге, приближая обе ноги к груди, и принимает положение группировки с опущенными руками. В последней трети полета ноги выпрямляются и посылаются как можно дальше вперед.

Одновременно руки отводятся назад. Для уменьшения возникающего в полете вращения тела вперед выгоднее несколько дольше сохранять положение «шага».



Приземление:

- Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

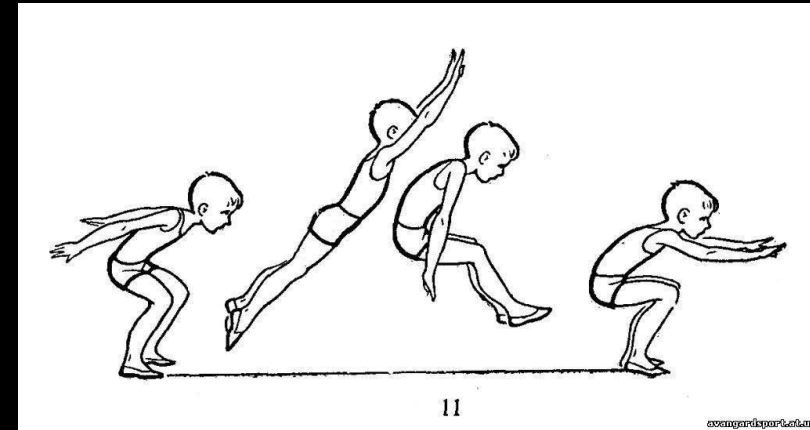


Последовательность обучения:

- 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».

Специальные упражнения:

- Прыжок с одного шага, приземляясь в положении выпада. Сделав один шаг разбега, выполнить вылет «в шаге». Перед прыжками выполнить имитацию этого упражнения.
- Прыжок с короткого разбега (2-5 беговых шагов), приземляясь в положении выпада. Обращать внимание на вылет «в шаге» и приземление в этом же положении.
- Прыжок «в шаге» с короткого разбега с подтягиванием толчковой и маховой ног во время приземления. Приземление проводить на обе ноги.



Список литературы:

- <https://moodle.yspu.org/mod/book/tool/print/index.php?id=13167>
- https://studopedia.ru/13_168727_prizhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi.html