

Прыжки в длину.



Правила соревнований.

Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком.

Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.

Техника и стиль.

Прыжок состоит из четырёх фаз: *разбега, отталкивания, полёта и приземления*. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

«В шаге» (The Stride jump или Sail jump (англ.)). 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.

«Прогнувшись» (The Hang Style) (англ.) — более сложный вариант требующий большей тренированности и координации. Прыгун в полёте прогибает тело в пояснице и как бы делает паузу перед приземлением. В [1920 году](#) эту технику впервые продемонстрировал финский прыгун Тулос.

На современном этапе развития лёгкой атлетики это наиболее популярная техника у прыгуньи-женщин. Этим стилем например прыгала [Хайке Дрекслер](#).

«Ножницы» (The Hitch-Kick (англ.)) — наиболее сложный вариант, требующий высоких скоростно-силовых качеств спортсмена. Спортсмен в полете словно продолжает бег и делает 1,5, 2,5 или 3,5 шага ногами по воздуху. Это наиболее популярная техника у спортсменов мужчин высокого класса.

История

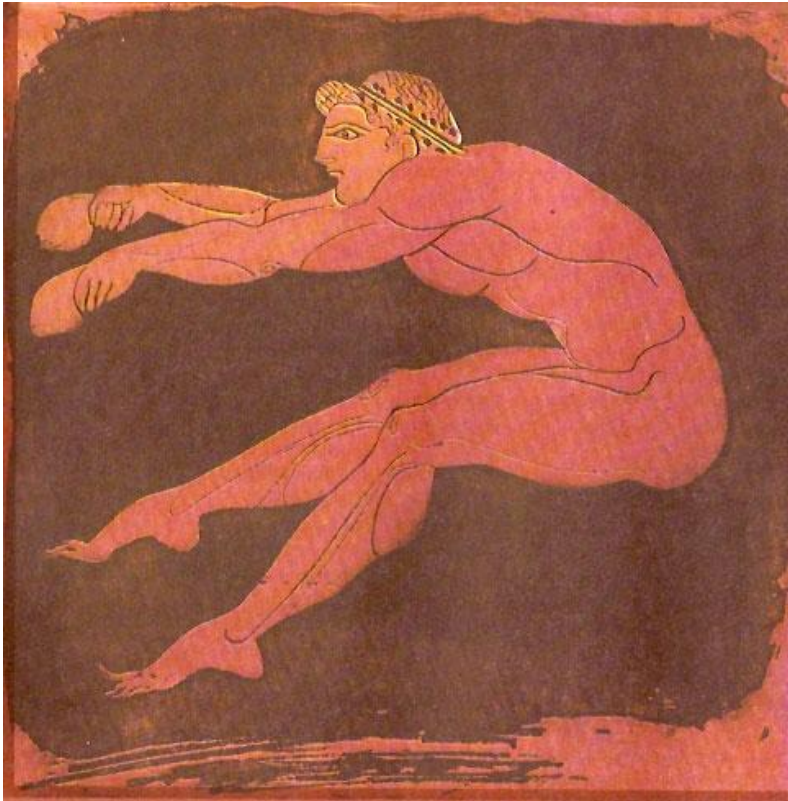
Прыжки в длину в древности.



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.

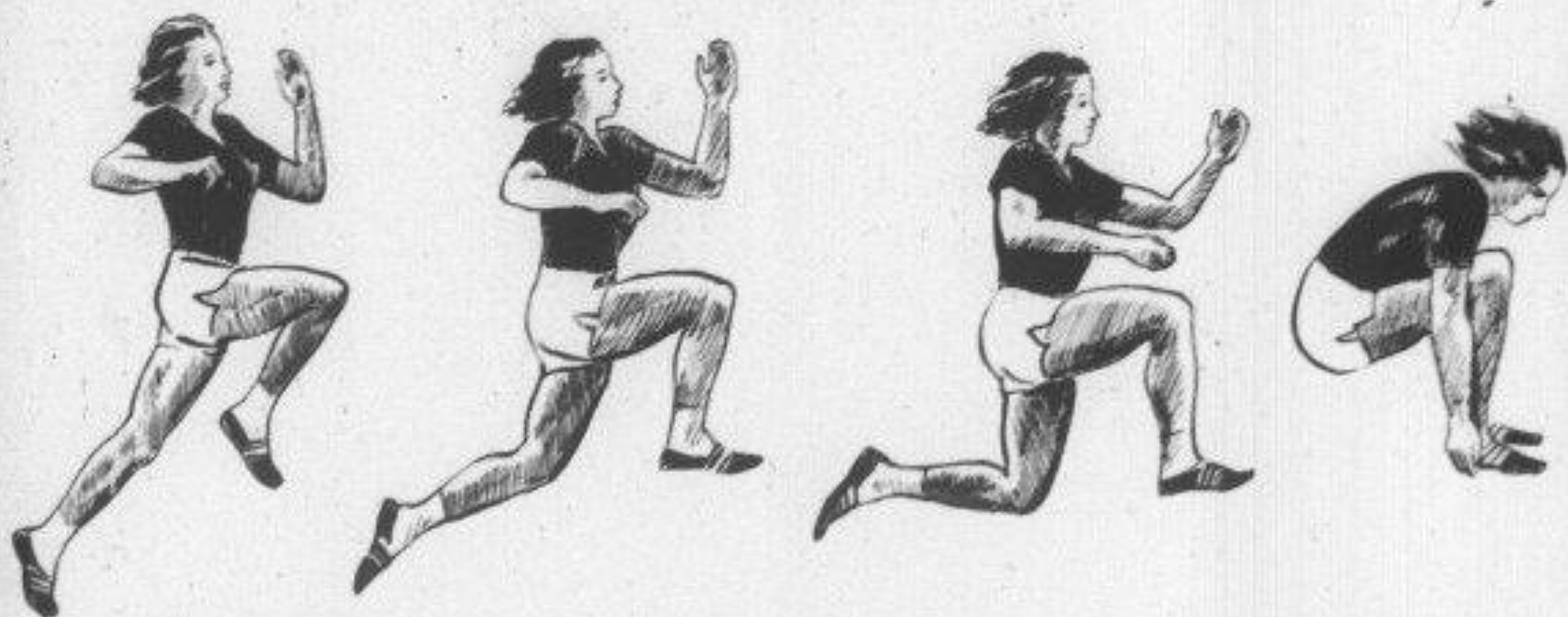






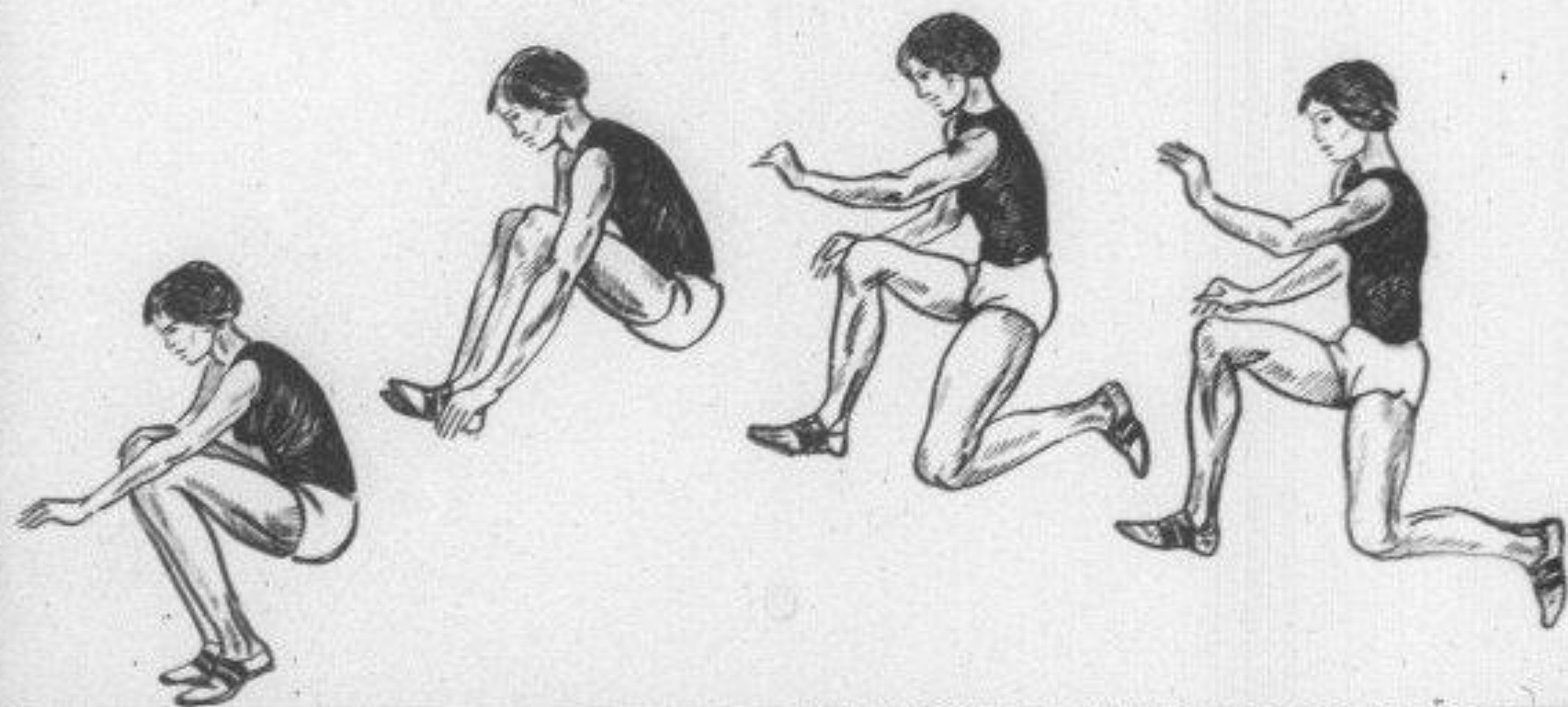
Древнегреческие атлеты держат в руках специальные гантели (каменные или металлические). Раньше считали, что они усиливают силу толчка, увеличивают **длину прыжка.**

ТЕХНИКА ПОВУВА В ДУМА.



Толчок закончен. В полете прыгун начинает подтягивать толчковую ногу к маховой, сгибая ее в колене. Руки выпрямляются и вытягиваются вперед. Туловище сохраняет позицию, принятую при отталкивании.

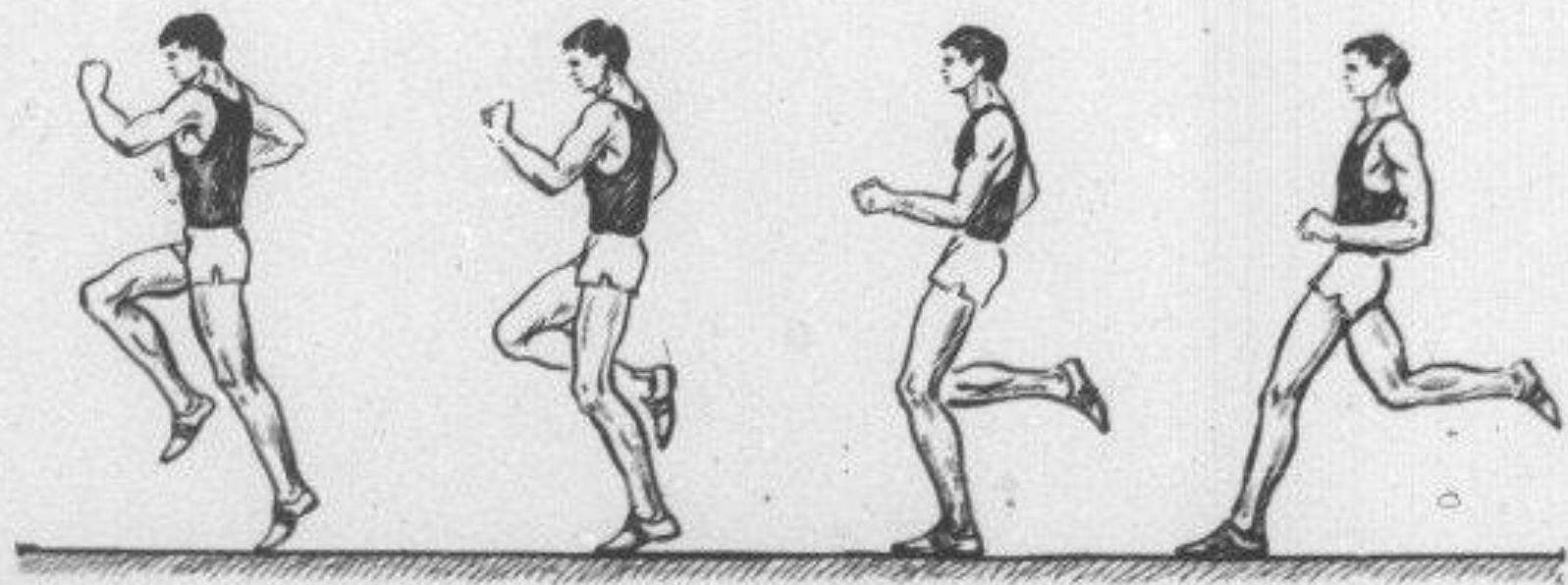
Продолжая подтягивать толчковую ногу к маховой, прыгун сгибает туловище вперед, опуская при этом прямые руки вниз.



Вслед за положением „в шаге“ подтянуть толчковую ногу к маховой и продолжать полет в положении „скорчившись“.

Обучение прыжку в длину способом „ножницы“

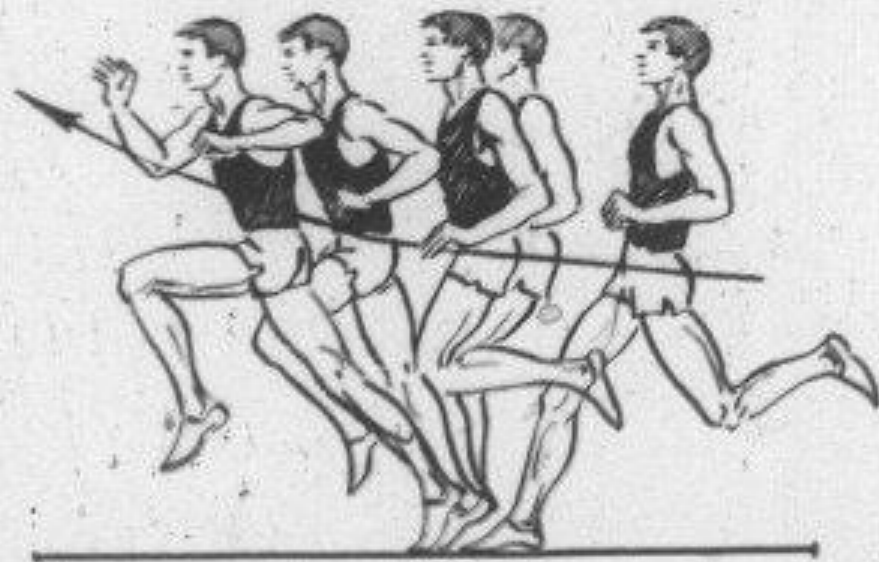
Обучение разбегу и отталкиванию производится так же, как и прыжку „согнув ноги“.



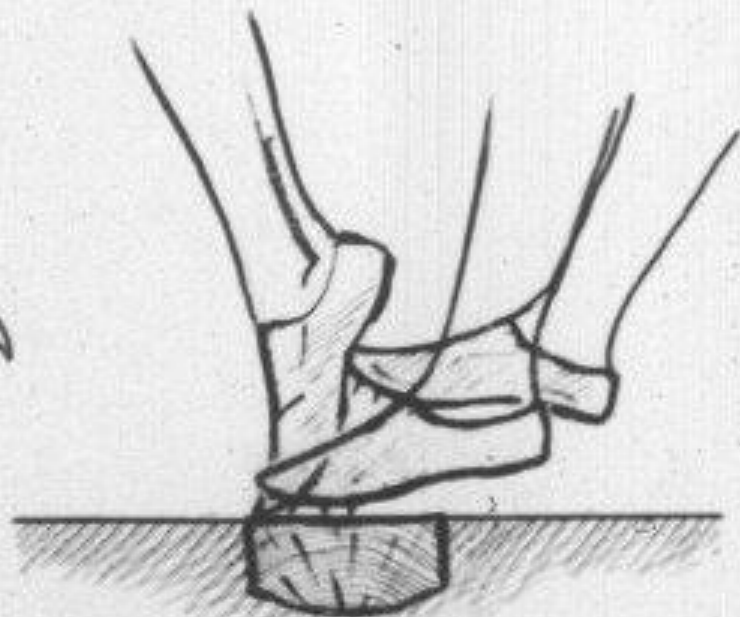
Отталкивание с разбега 5—7 шагов. Нужно стремиться закончить отталкивание в момент прохождения центра тяжести тела над опорой.

Обучение отталкиванию

Отталкивание на высокой скорости представляет большую трудность. Поэтому работа с начинающими легкоатлетами должна вестись вначале при малой скорости разбега. В дальнейшем, по мере укрепления навыка отталкивания, постепенно увеличивая скорость, надо добиваться полноценного отталкивания на высокой скорости в конце разбега.

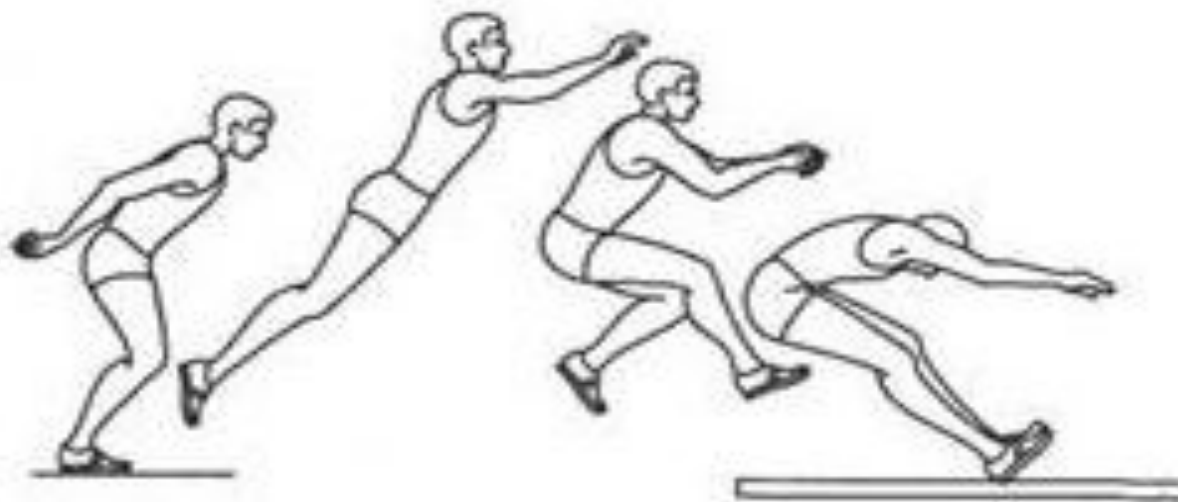


При отталкивании необходимо придать телу наибольшую вертикальную скорость.



При отталкивании в прыжках в длину ступу на брусок надо ставить с передней части.

Подготовка к отталкиванию.





разбег

отталкив.

полет

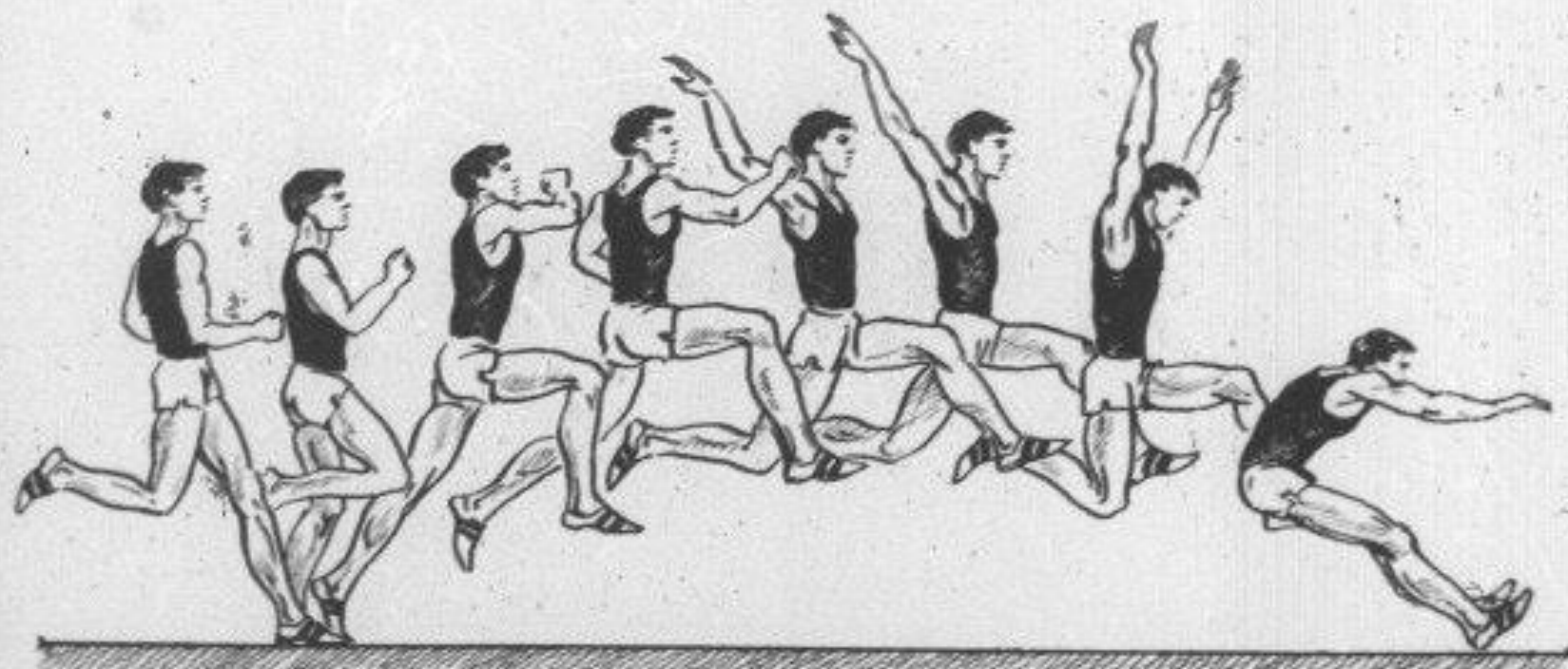
приземлен

Толчок, полёт и приземление

Движения прыгуна в полете определяют способ прыжка.

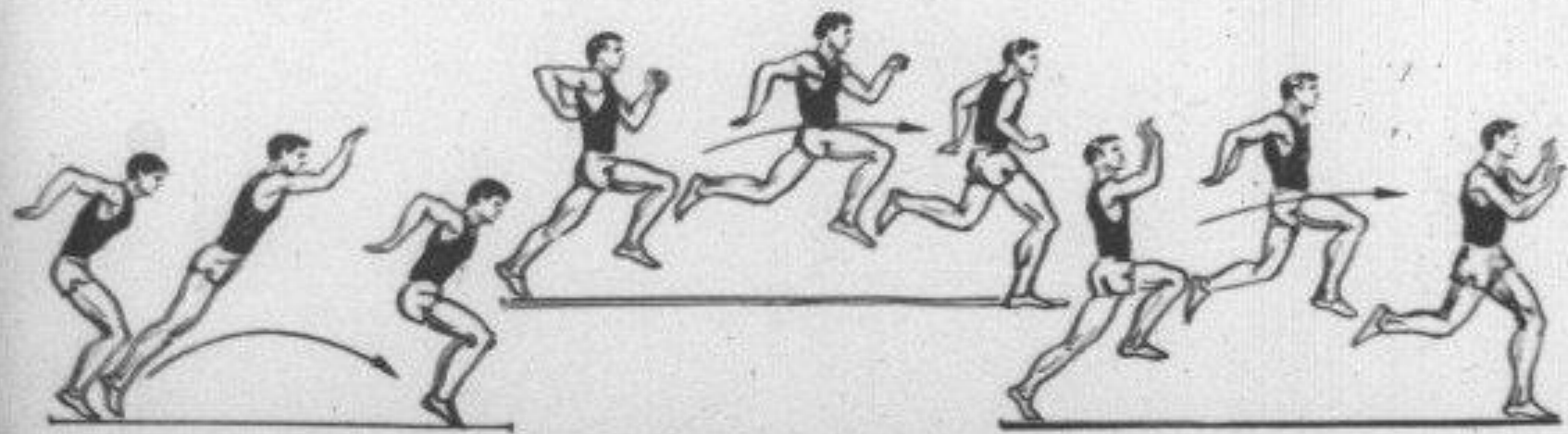
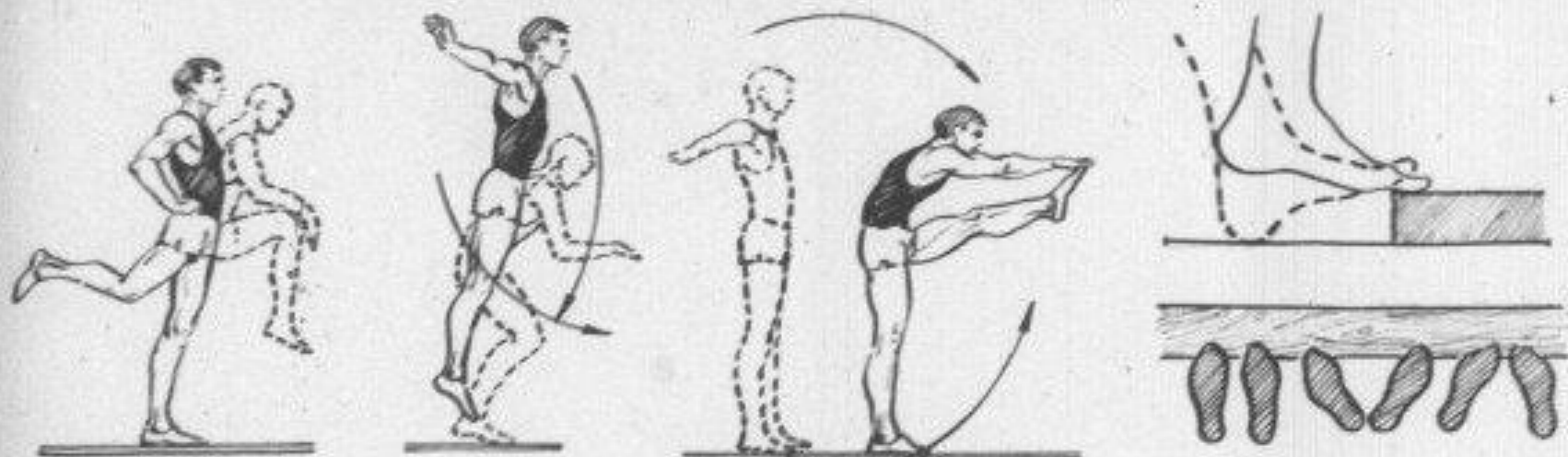
Быстро ставь упругую ногу на планку.
Атакуй грудью и маховой ногой вперед
вверх.

Не опускай ноги раньше касания песка в яме.

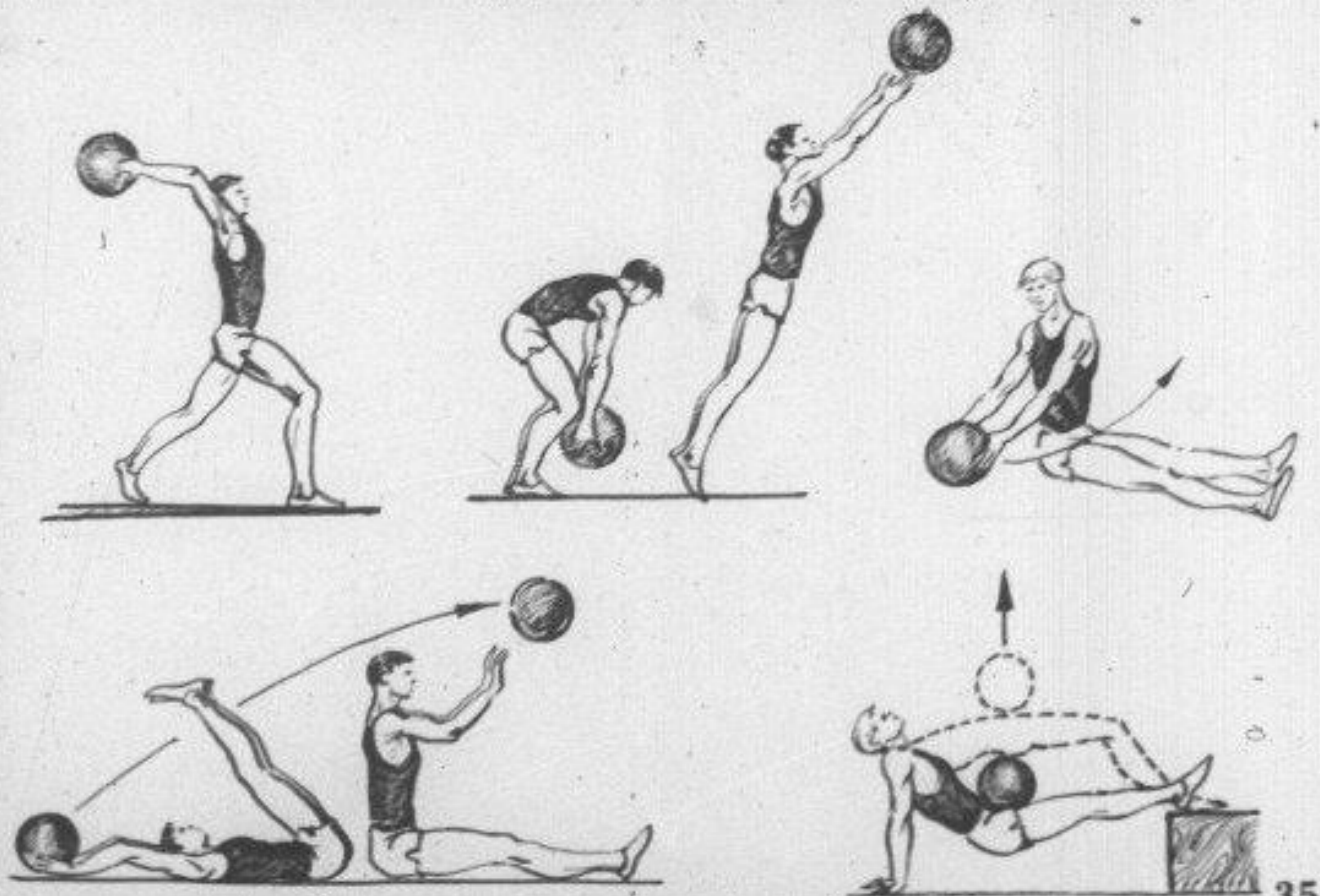


Делай длинный вылет в шаге.
Движения в полете широко и свободные.

Специальные упражнения для прыгуна в длину

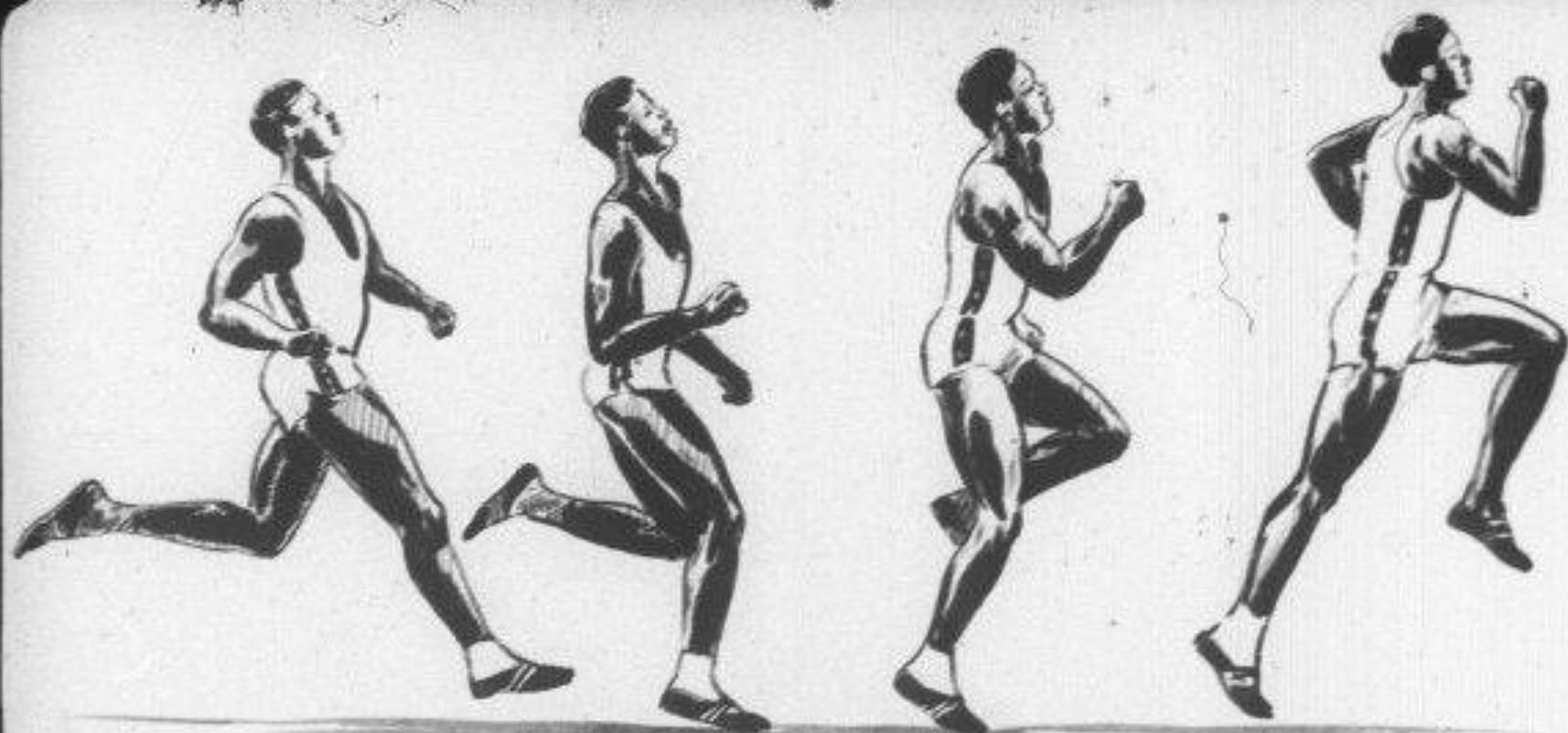


Специальные упражнения для прыгуна в длину

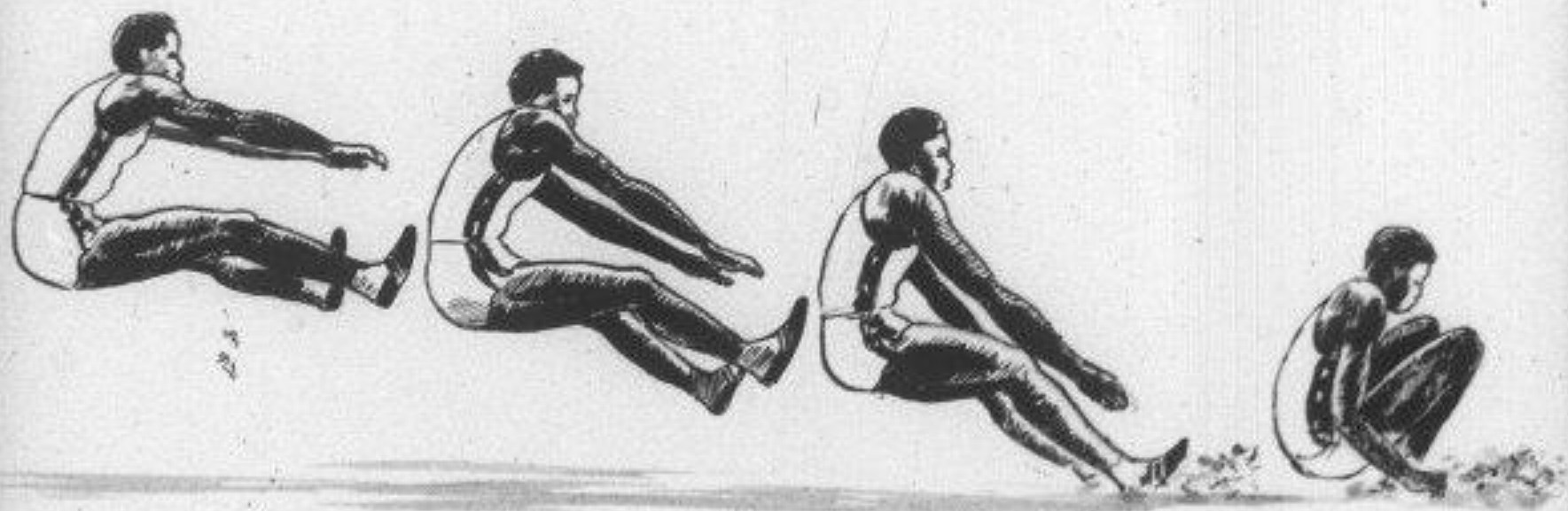




Как бы продолжая беговые движения в полете, прыгун делает второй „шаг“, вынося вперед толчковую ногу. Движения эти производят впечатление „ножниц“. Сохраняя равновесие и готовясь к следующим движениям, прыгун, выпрямляя руки, круговым движением выносит их поочередно вверх.



Самая ответственная фаза прыжка — отталкивание. Несмотря на сгибание толчковой ноги в коленном суставе (незначительное), движение центра массы прыгуна после отталкивания маховой ногой, направленное вперед и под некоторым углом вверх, благодаря выпрямлению туловища и маховым движениям, все более непрерывно направляется вверх. Прыгун стремится закончить отталкивание (активное выпрямление толчковой ноги) к моменту вертикали. Этому способствуют выполняющееся ускоренно движение согнутой в колене маховой ногой вверх вперед и движения рук.



Прыгун заканчивает фазу полета в положении, когда ноги и руки предельно вытянуты вперед, туловище сильно наклонено, стремясь сохранить это положение момента касания ногами песка. Вслед за касанием ступнями песка ямы приземления прыгун быстро сгибает ноги и, „складываясь“, бросит туловище вперед.