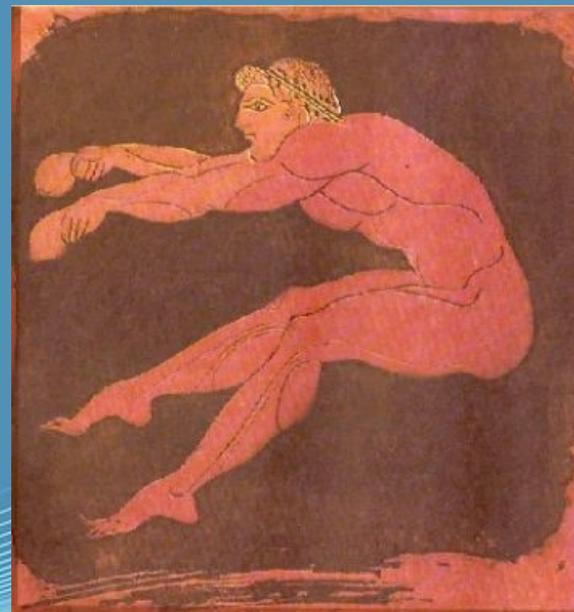


# Техника прыжка в длину способом «СОГНУВ НОГИ».

Выполнил: Умбетов.Р.Ж.

# История прыжка в длину способом «согнув ноги»

Прыжки в длину с разбега входили в состав пентатлона еще 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.



Соревнования по прыжкам в длину стали проводиться с началом возрождения легкой атлетики. В 1860 г. этот вид был включен в программу ежегодных «больших игр» Оксфордского университета в Англии. Первый зарегистрированный рекорд был равен 5,95 м.

# Техники прыжков

Существуют три способа прыжков:

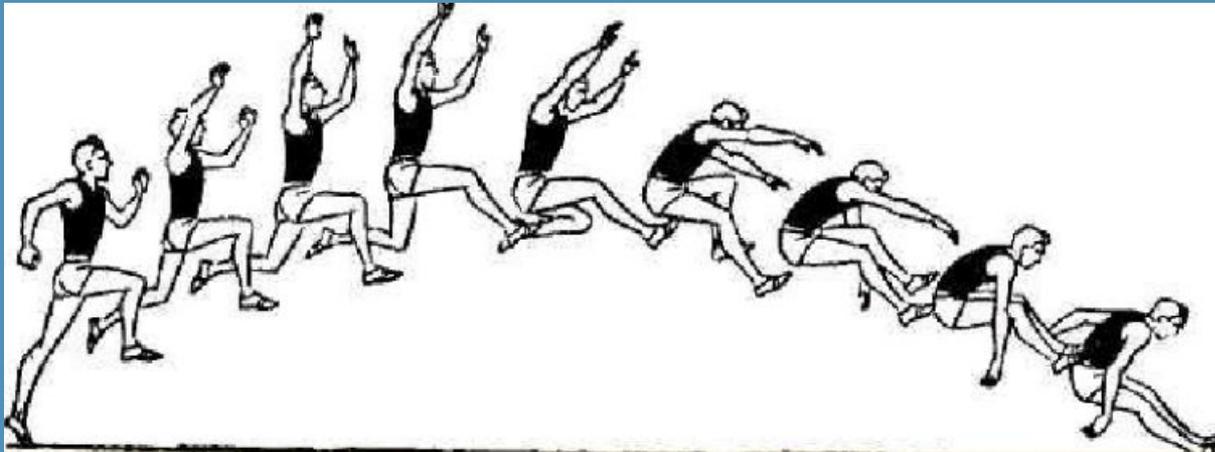


«СОГНУВ НОГИ» «ПРОГНУВШИСЬ» «НОЖНИЦЫ»

# «Согнув ноги»

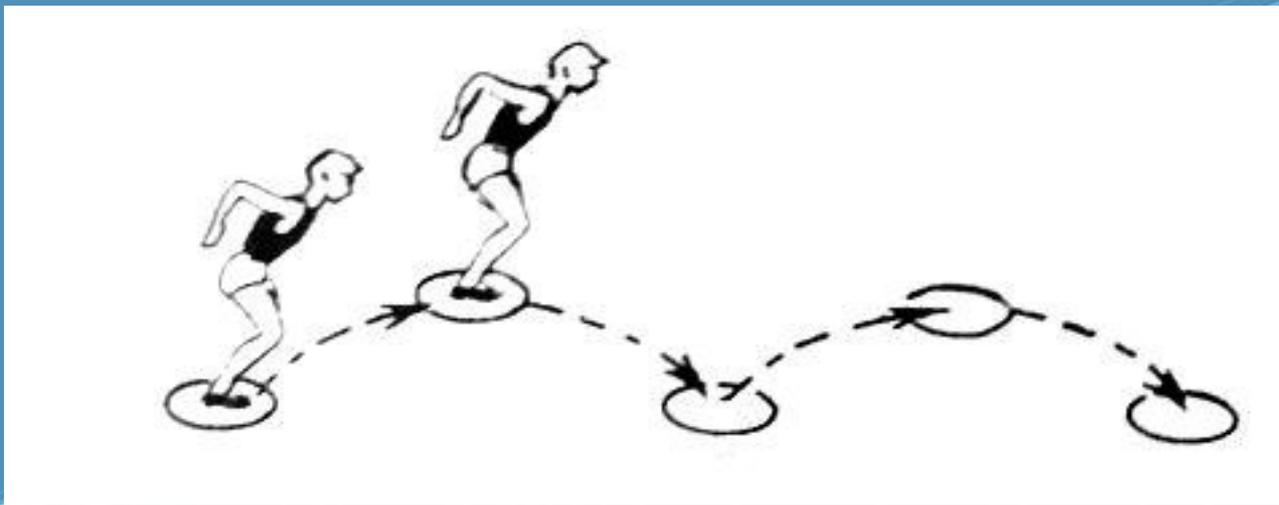
Простейшая техника, известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры — это прыжок «в шаге» или «согнув ноги». После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад. Хотя это элементарный вариант прыжка, но им пользуются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

# Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»



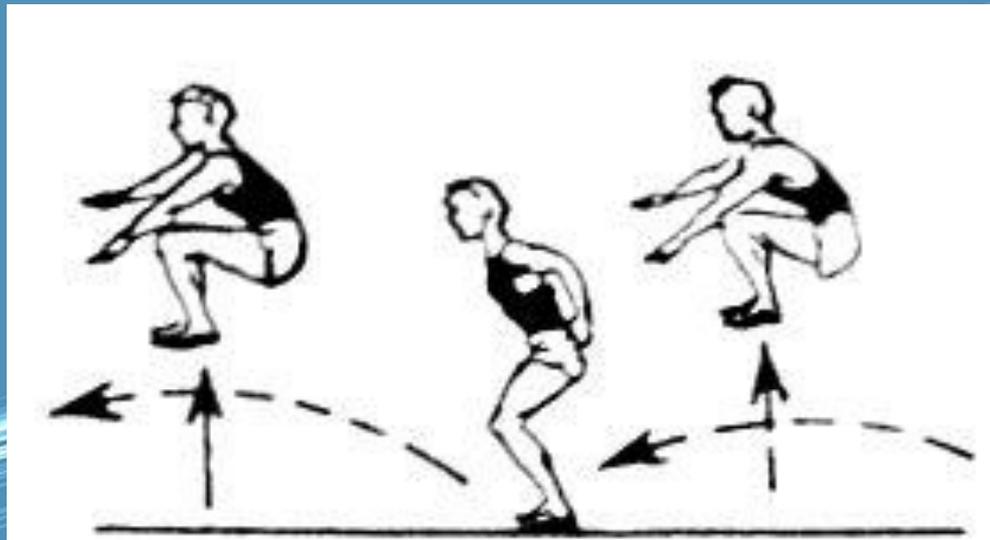
# Специальные подготовительные упражнения

Многократные прыжки из полного приседа с продвижением вперед (можно выполнять по меткам)



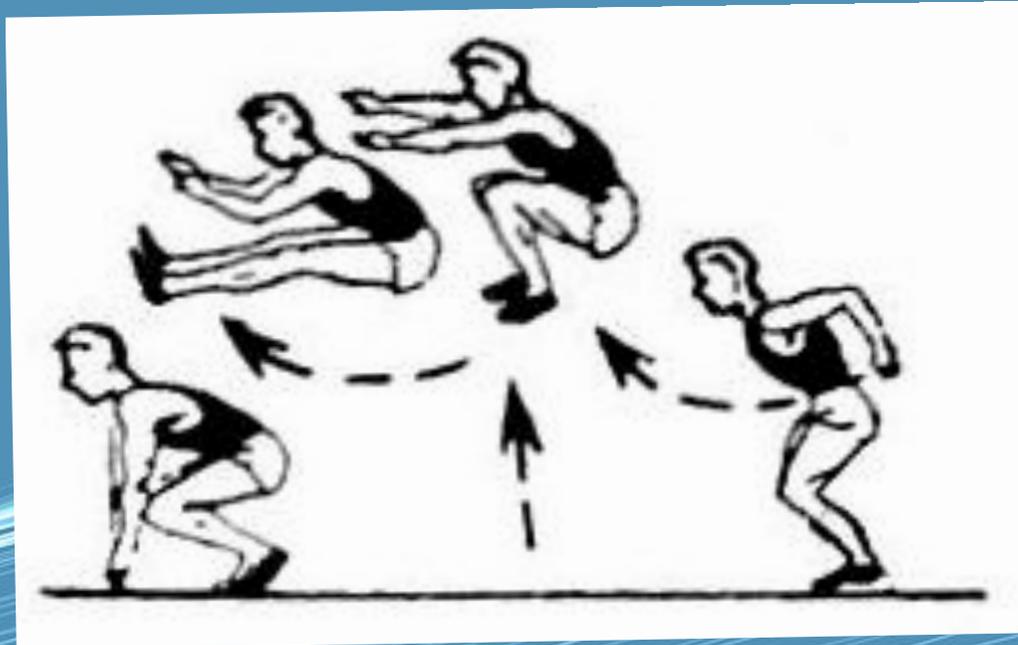
# Специальные подготовительные упражнения

Прыжки с подтягиванием коленей к груди. В начале обучения это упражнение выполняется на месте, а затем с продвижением вперед.



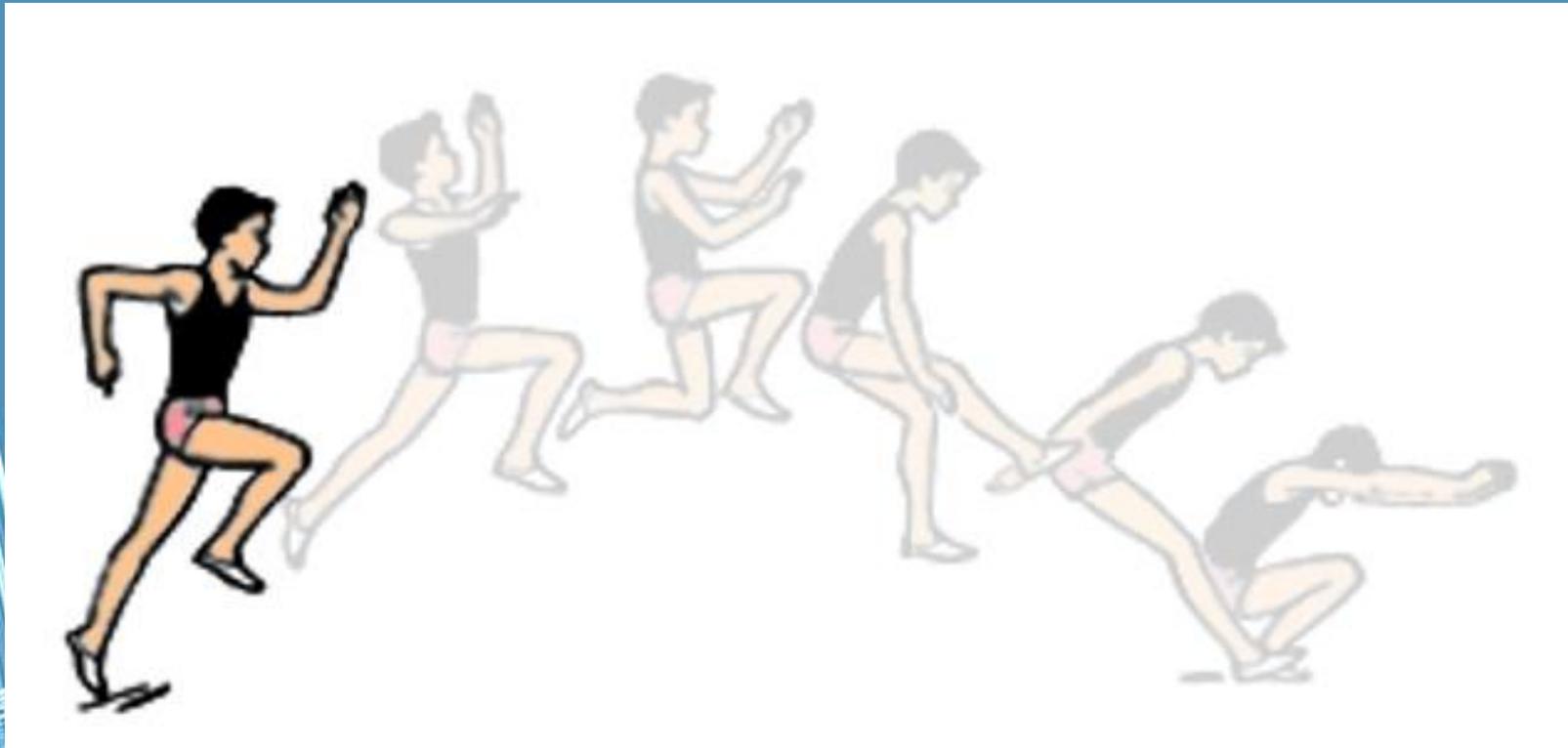
# Специальные подготовительные упражнения

Прыжки с подтягиванием коленей к груди.  
Во время прыжка выпрямить ноги и мягко  
приземлиться. Выполнять на месте.



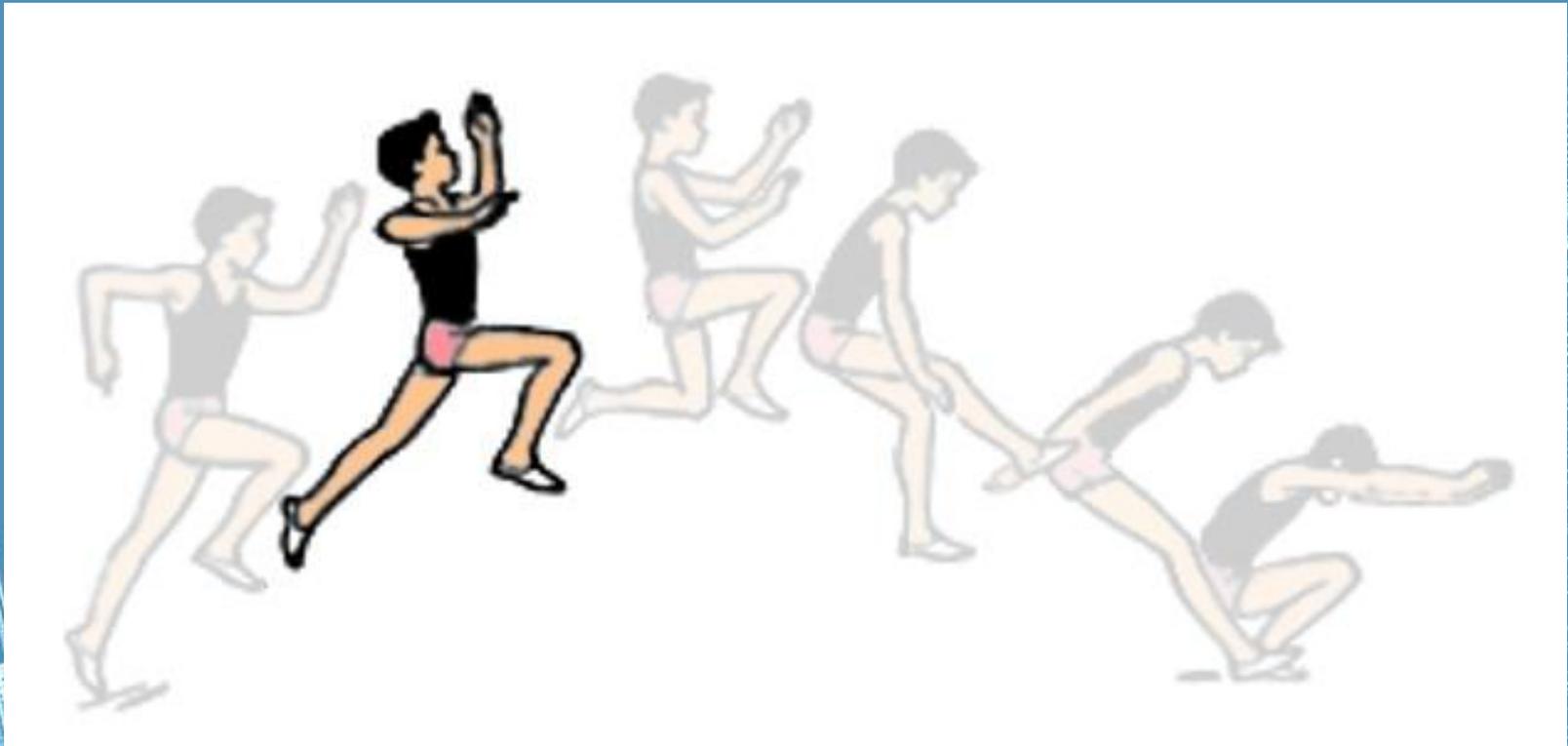
# Фазы прыжка: отталкивание

Заканчивая отталкивание, прыгун полностью разгибает толчковую ногу.



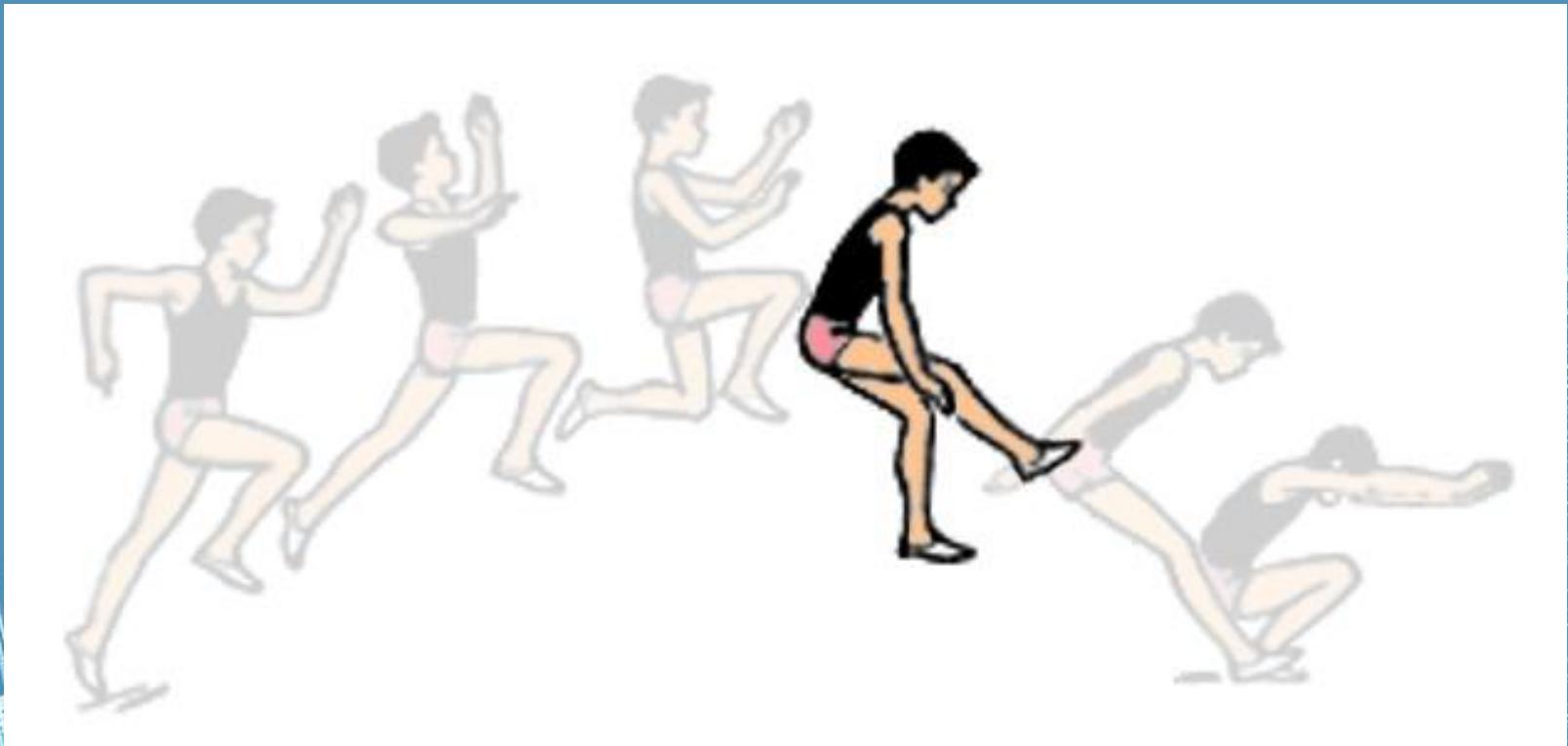
# Фазы прыжка: полет

Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч



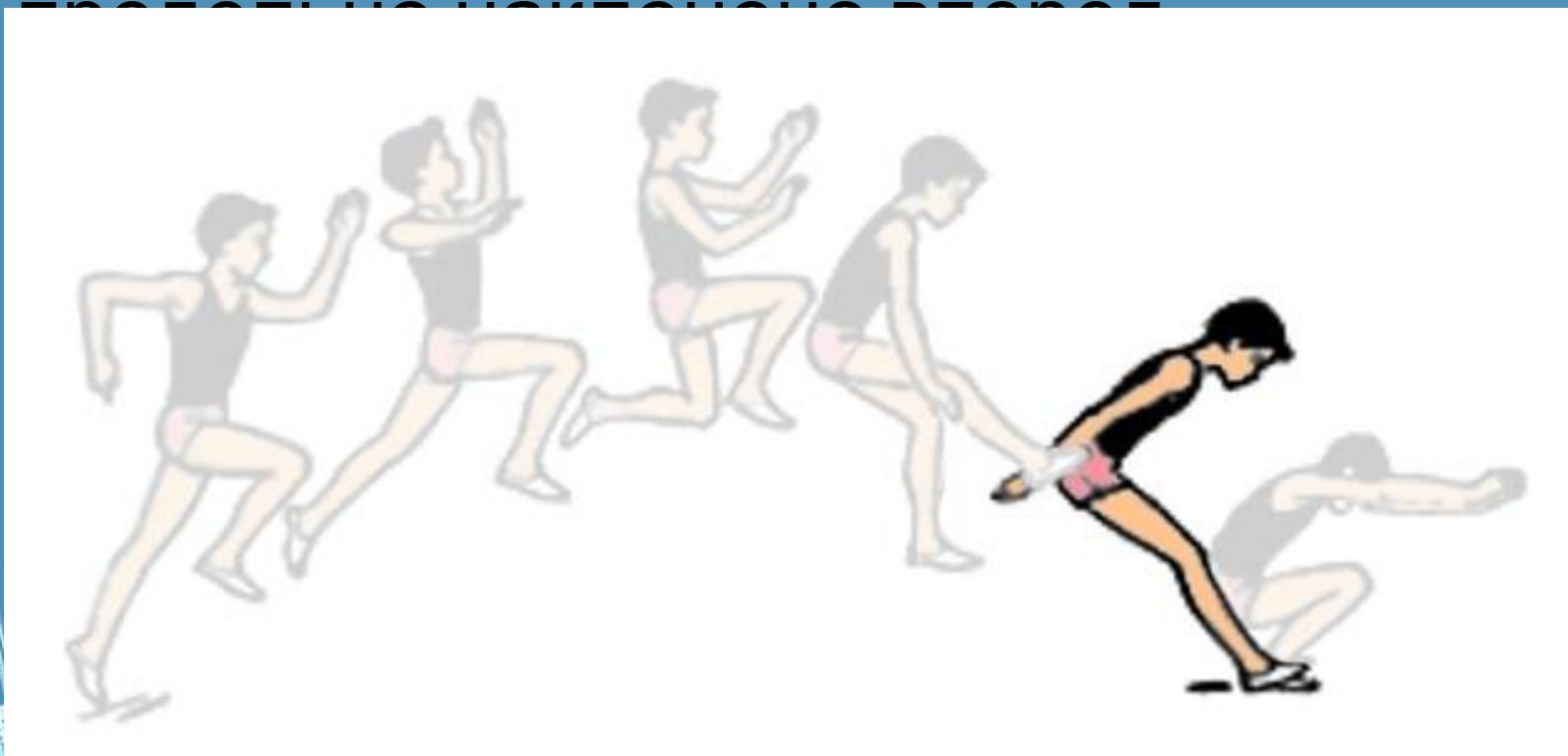
# Фазы прыжка: полет

Отклоненное назад в начале полета туловище начинает наклоняться плечами вперед к ногам. Обе ноги приближаются коленями к груди, а голени поднимаются вверх носками на себя.



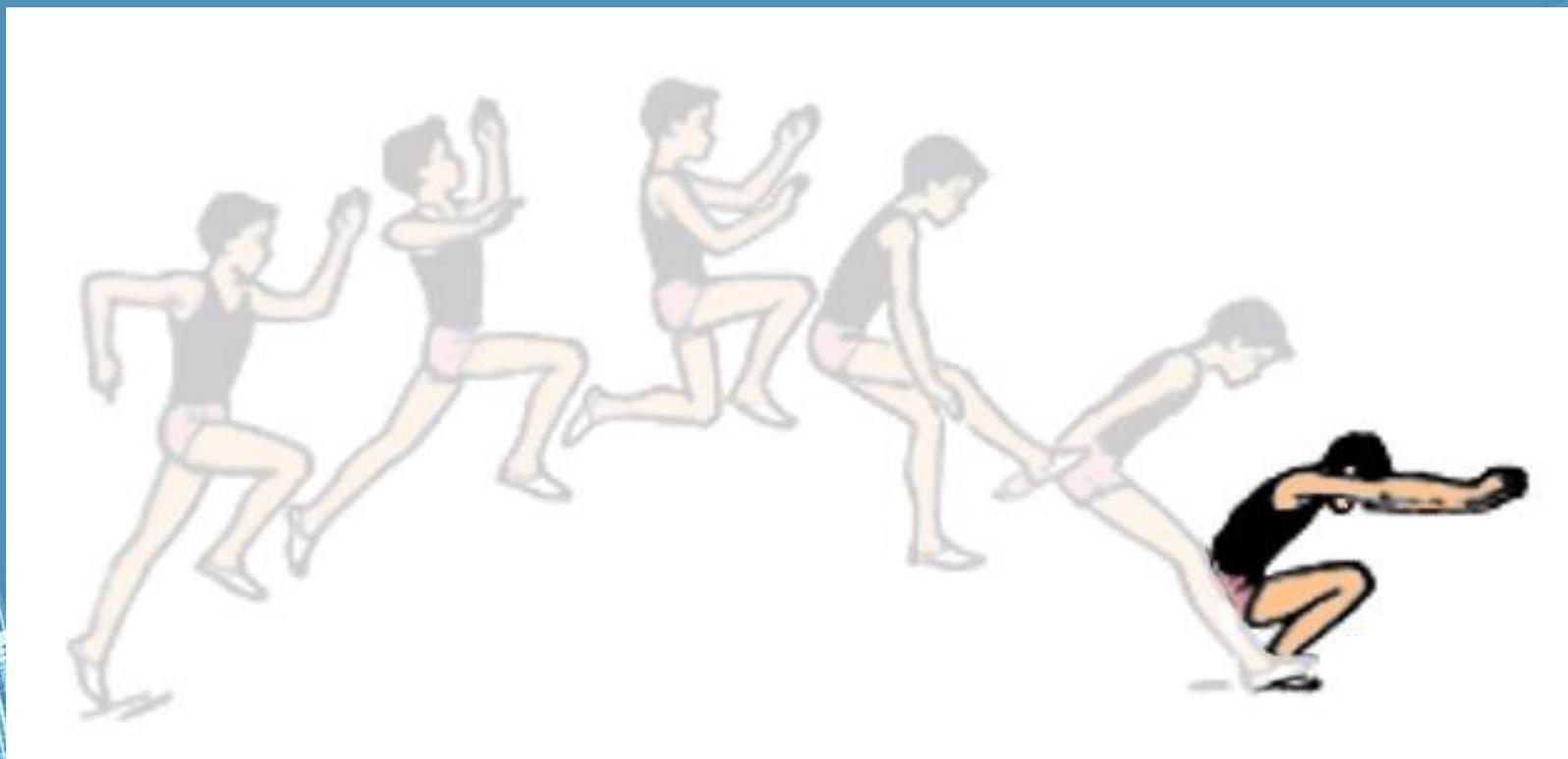
# Фазы прыжка: приземление

К моменту касания грунта ноги направлены вперед, туловище



# Фазы прыжка: приземление

В момент касания грунта прыгун сгибает ноги в коленях, а чтобы не упасть назад, активно посылает руки вперед; далее, перекатываясь через стопы, старается не коснуться тазом песка.



# Приземление

Эта заключительная часть прыжка имеет большое значение для его дальности. Подготовка к приземлению начинается в последней части полета, когда тело прыгуна опускается до высоты его во время отталкивания. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад. Для эффективности приземления надо удерживать ноги так, чтобы их продольная ось была под более острым углом к поверхности приземления.

# Литература

- А) Список используемых печатных источников
- 1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» - 2008г. №3
- 2. Газета «Спорт в школе», изд. д. «Первое сентября», выпуск 18 (468), 15 сентября 2009 г.
- Б) Активные ссылки на страницы материала в Интернете.
- 1.  
[http://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay\\_atletika/15](http://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika/15)  
схема изображения