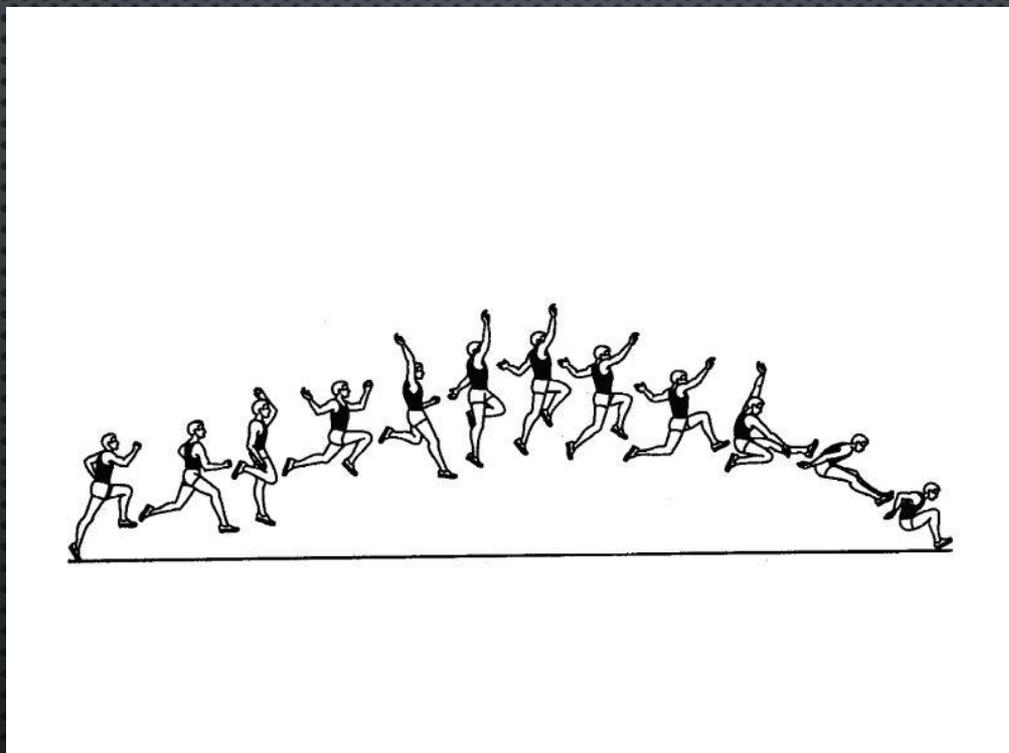


ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ СПОСОБОМ «НОЖНИЦЫ»



ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ: ЛЯЛИН В.С.

ГРУППЫ: ОБ-ФК-ДО-31

“НОЖНИЦЫ”

Данный способ является наиболее трудным, в отличие от “согнув ноги” и “прогнувшись” а так же требует высоких скоростно-силовых качеств.



В прыжке с разбега способом «ножницы» после отталкивания он продолжает, как бы бежать по воздуху. Прыжки в длину с разбега, способом ножницы Прыжок выполняется с большей амплитудой движений по сравнению с другими способами прыжков. Эти движения способствуют удержанию таза все время впереди, что содействует далекому выбрасыванию ног на приземление. В прыжке в длину с разбега на 8 м и более прыгун успевает сделать 3.5 шага в полете.



ИСТОРИЯ

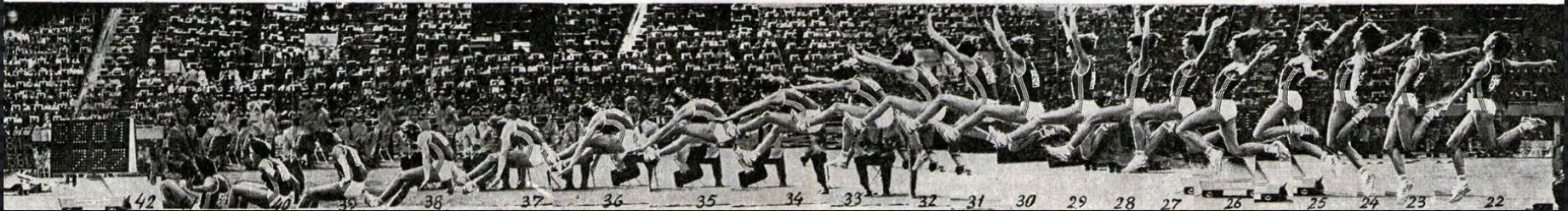
Прыжок в длину относится к наиболее древним соревновательным упражнениям. В античном мире прыжок в длину был одним из упражнений греческого пятиборья (пентатлона).

В Древности прыжок в длину сопровождался держанием определённого веса, после отталкивания атлеты выбрасывали из рук предмет.

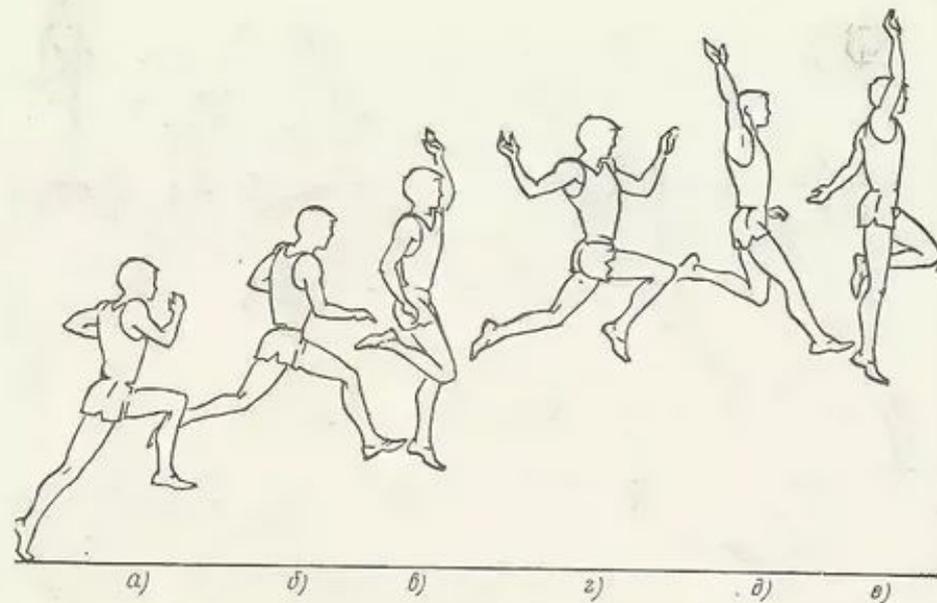
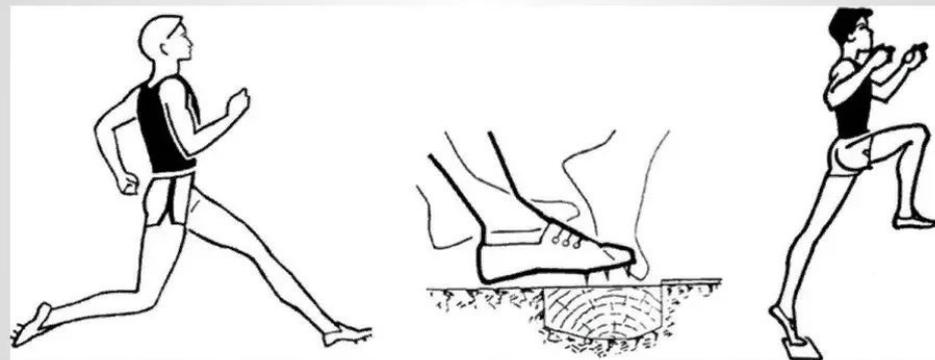


Фазы прыжка ,способом “Ножницы”:

- разбег
- отталкивание
- полёт
- приземление



Маховая нога выпрямляется, опускается вниз, сгибается в коленном суставе и согнутая отводится назад. В это же время толчковая нога, сильно согнутая в колене, активным движением выводится вперед. Туловище прямое, таз выведен вперед. Рука, одноименная толчковой ноги, отведена назад в сторону, другая вынесена вперед.. В это же время рука, одноименная толчковой ноги выносится через сторону вверх и вперед, маховая – активным движением подается вперед. Рука, одноименная маховой ноги, незначительно выносится вперед в сторону.



1. Техника безопасности при прыжках в длину с разбега

- Прыжки в длину. В легкоатлетических прыжках в первую очередь обратите внимание на место приземления. В прыжках в длину и тройных прыжках **яма с песком должна быть вскопана**. Необходимо проверить, **нет ли в песке травмоопасных предметов** (стекла, щепки, камни и т. п.). **Грабли и лопаты убрать подальше от прыжковой ямы. Грабли класть на землю зубьями вниз.**
- Причиной травм может быть мокрый или выступающий над дорожкой брусок для отталкивания. Также опасно выполнять прыжки, если дорожка неровная, рыхлая или скользкая.



ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ!

ПОМНИТЕ О ПРАВИЛАХ ТЕХНИКИ
БЕЗОПАСНОСТИ!

УЛУЧШАЙТЕ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ!

ЗАНИМАЙТЕСЬ ОЗДОРОВЛЕНИЕМ И
ЗАКАЛИВАНИЕМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА!

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!