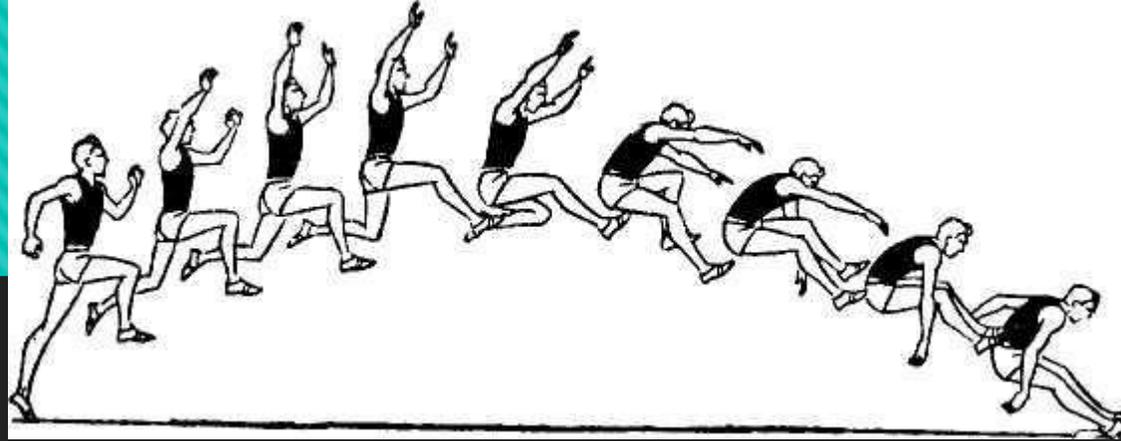


Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»

Звягина Кристина



- Этот способ наиболее прост и естествен и поэтому используется в начальном обучении. Новички без предварительного обучения прыгают в длину именно этим способом. После отталкивания в положении шага надо ногу, находящуюся сзади, подтянуть к передней и приблизить обе ноги к груди. Туловище в этом положении не следует сильно наклонять вперед. Примерно за 0,5 м до приземления ноги почти полностью выпрямляются. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперед-назад. Это компенсаторное (возмещающее) движение способствует лучшему разгибанию голени перед приземлением и сохранению устойчивости.

Прыжок в длину с разбега состоит из четырех фаз: разбег, отталкивание, полет, приземление.

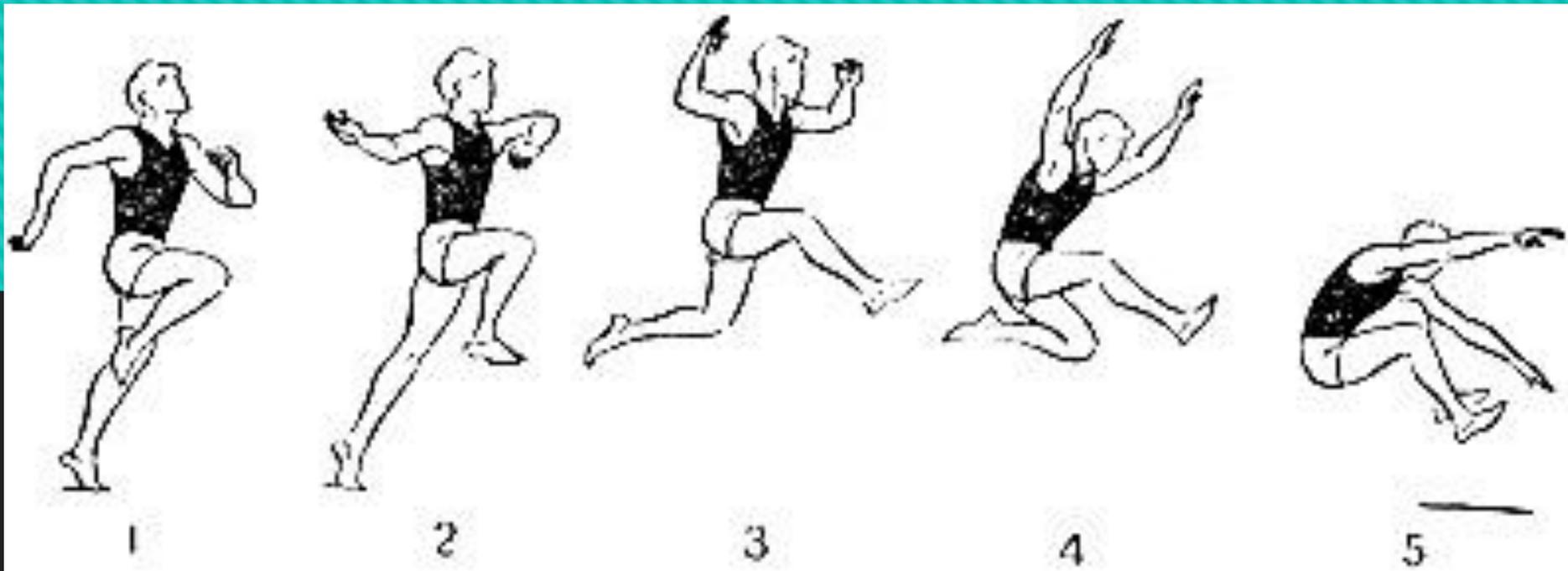


□ Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин — с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.



□ «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».





- Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

- Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.
- В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.



□ **Отталкивание.** Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.



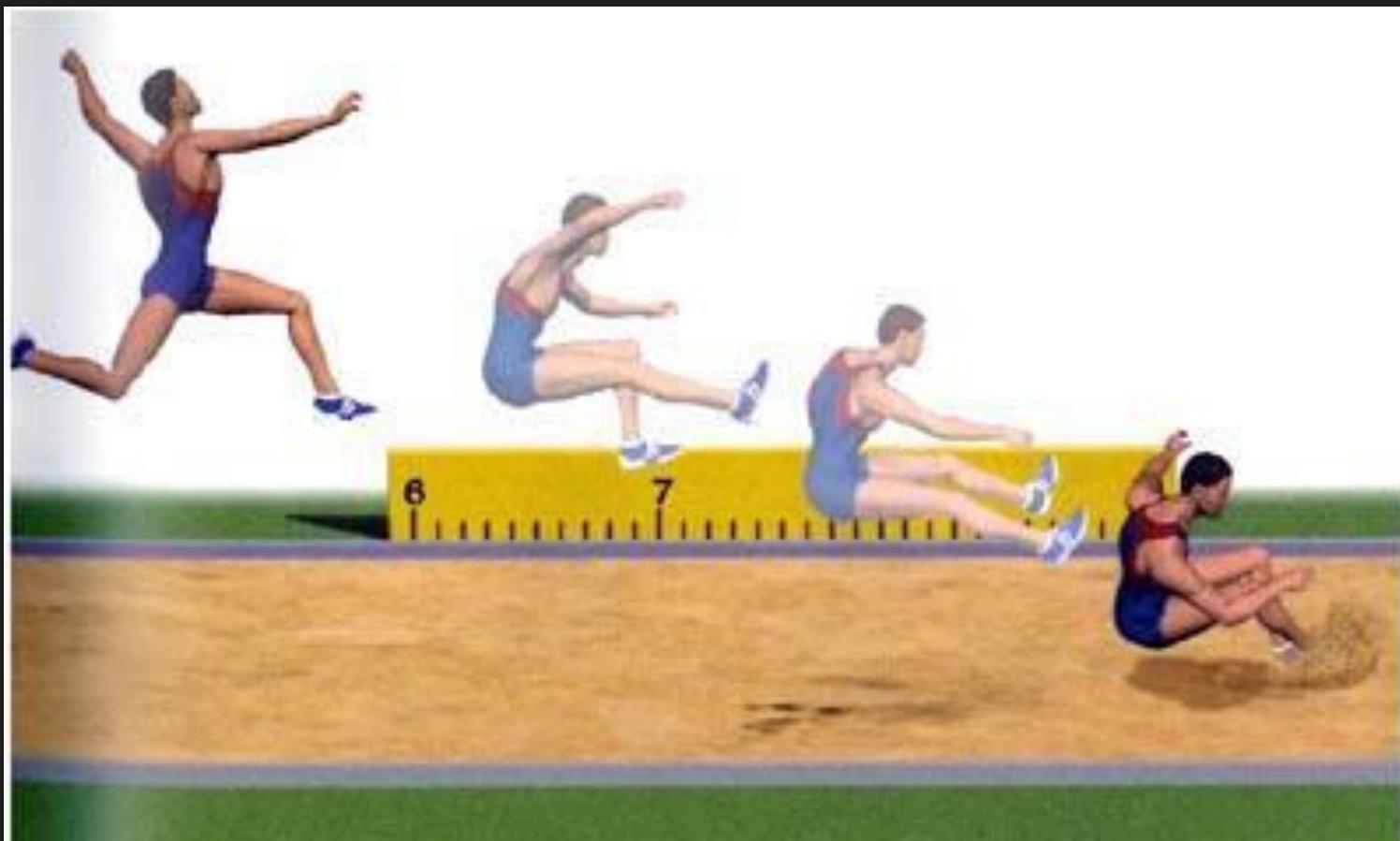
Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

- взлёт
- горизонтальное движение вперёд
- подготовка к приземлению



Приземление: с падением в сторону, с выбиванием.



После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

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.



Правила соревнований

Соревнования по прыжкам в длину при большом числе участников разделяются на: квалификационные и основные. Спортсмены должны выполнить квалификационную норму, что дает им право на участие в основных соревнованиях. Каждому участнику квалификационных соревнований предоставляется три попытки. В случае невыполнения квалификационной нормы спортсмен не может участвовать в основных соревнованиях.



Спасибо за внимание!

