

# ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ СПОСОБОМ « СОГНУВ НОГИ »

Работу выполнила:  
Студенка ФҚДО-11  
Солодова Елена

Оренбург, 2020

# Содержание:

- Прыжки в длину и их история
- Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
- Прыжок в длину: разбег
- Прыжок в длину: отталкивание
- Прыжок в длину: полетная фаза
- Прыжок в длину: приземление
- Нормативы по прыжкам в длину
- Работа над техникой
- Правила безопасных прыжков

# Прыжки в длину и их история

- Прыжки стали олимпийским видом спорта еще в эпоху античности. Они входили в состав пентатлона — спортивного пятиборья древних греков. Однако техника их выполнения отличалась от той, что применяется в наши дни. Атлеты прыгали, держа в руках гантели по 1,5-4,5 кг. Отталкиваясь, приводили руки и ноги в параллельное друг другу положение. До приземления гантели отбрасывались назад, что удлиняло полет. Приземлялись прыгуны в 6-метровую яму, заполненную песком. Дальность прыжка была менее важна, чем стиль исполнения, поэтому сведений о том, на какую длину мог прыгнуть древнегреческий спортсмен, не имеется.
- При раскопках древнегреческой Олимпии в 1937–1941 гг. был обнаружен стадион со специально выделенной зоной для выполнения прыжков в длину, рассчитанной на 20 участников. Имелись и 2 возвышения: для атлета и музыканта, ведь игра на флейте была обязательной составляющей соревнований тех времен.
- Видоизменяться прыжки в длину стали в 19 в. С этих же пор ведет отсчет и история разнообразных спортивных рекордов в этой области. Поначалу прыжки выполнялись с согнутыми ногами, а затем появились и другие способы, позволяющие увеличить дальность. Одним из таких способов стало перешагивание до отталкивания, напоминающее современные «ножницы».
- В первой половине 20 в. возникла техника выполнения прыжка с прогибом. Первым его выполнил финский спортсмен В. Туулос. Одно время применялось сальто, однако высокий риск получения травмы заставил отказаться от него. Сегодня сальто в прыжках в длину запрещено.

Прыжки в длину — древнейший вид спорта, техника которого видоизменялась и совершенствовалась столетиями. Для достижения максимальных результатов на состязаниях, прыгуны должны в совершенстве владеть этой техникой, знать правила безопасности и постоянно развивать силу ног при помощи специальных упражнений.

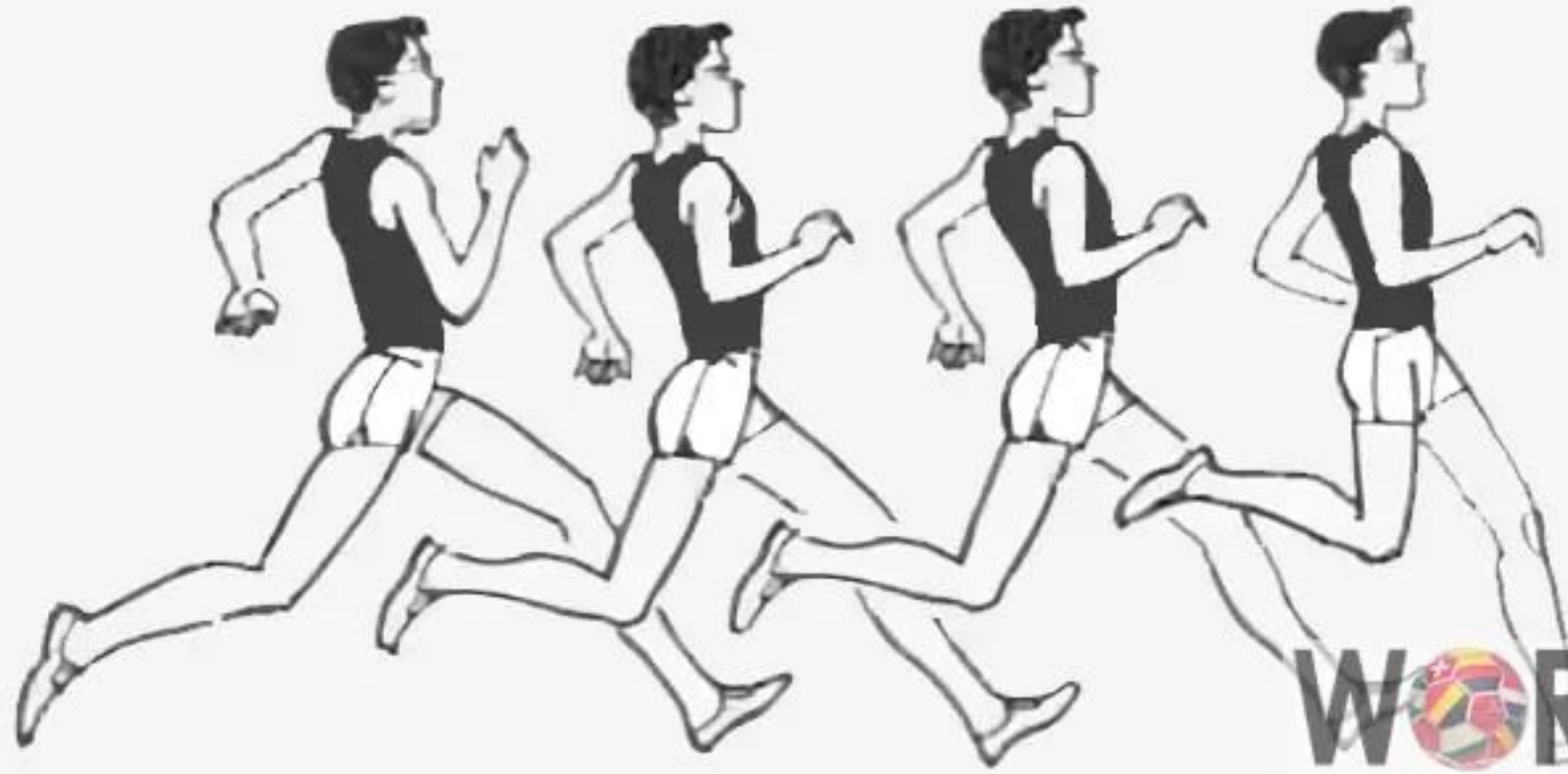


# Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

- В данной статье будет поэтапно разобрана техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.
- (начало разбега- четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу,  $\frac{2}{3}$  расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

# Прыжок в длину: разбег

- Прыгун использует длину разбега таким образом, чтобы с максимальной скоростью поставить толчковую ногу точно на брусок. У мужчин длина разбега колеблется от 35 до 45 м, у женщин и молодежи – от 25 до 35 м. Разбег должен выполняться с равномерным ускорением.
- По мере повышения скорости туловище выпрямляется, и последний шаг выполняется в вертикальном положении. Во время разбега ритм бега должен быть постоянным для того, чтобы обеспечить правильную постановку ноги на брусок. Упорной тренировкой, особенно посредством бега с ускорением, прыгун вырабатывает свой ритм (длину) шага. На дорожке для разбега делаются 1 или 2 контрольные отметки, последняя отметка обычно за 6 шагов от бруска.
- Превращение движения вперед в движение вперед вверх посредством отталкивания не должно повлечь за собой большой потери скорости. Для этого необходимо на последних 2-4 шагах изменить нормальный ритм шагов. Для такого изменения ритма характерно удлинение предпоследнего шага примерно на 20 см. Уменьшение последнего шага обеспечивает быстрое отталкивание.

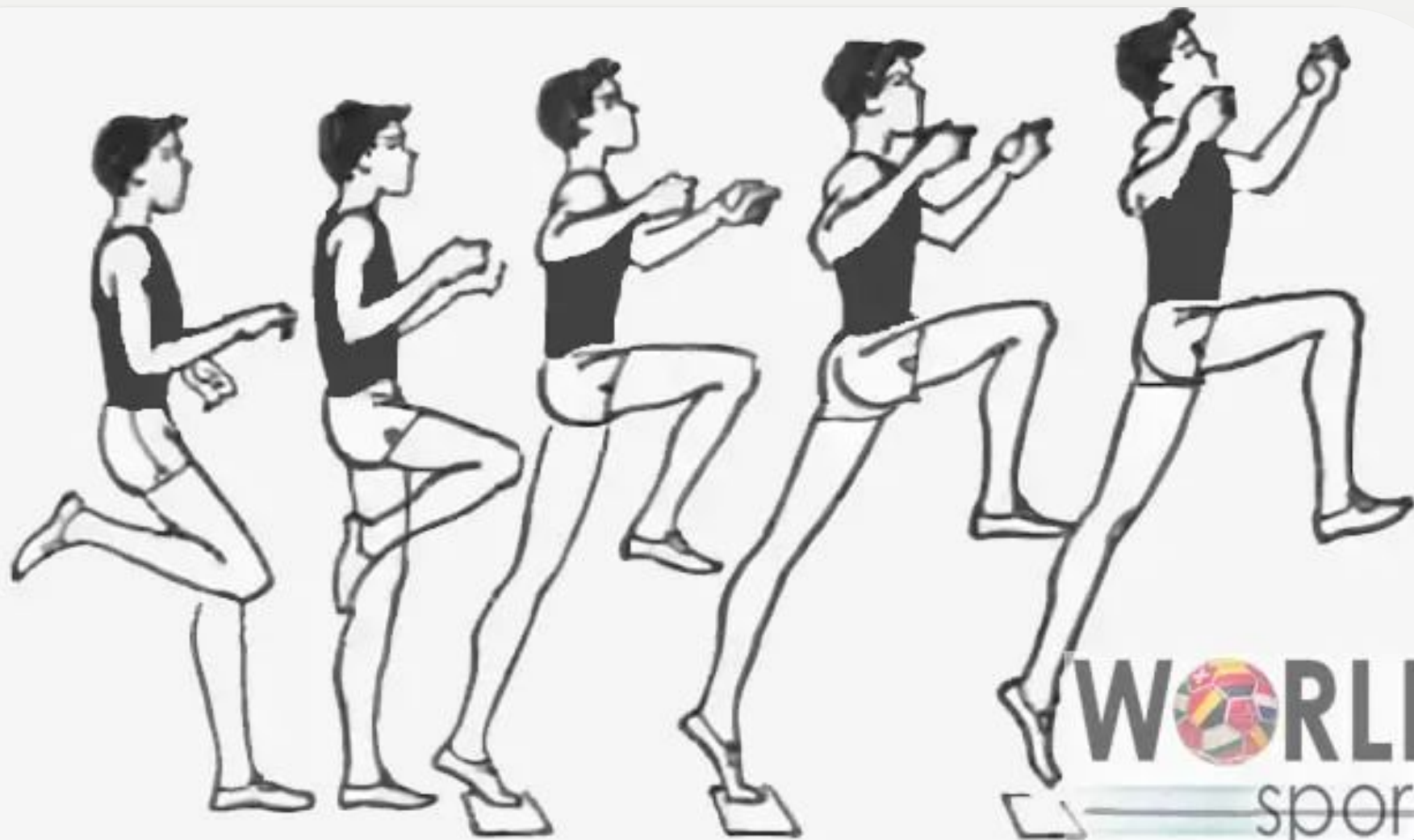


**WORLD**  
sports

# Прыжок в длину: отталкивание

- Различаются три фазы отталкивания: активная постановка почти выпрямленной ноги на брусок; возникновение торможения как следствие постановки ступни на брусок и напряжения мускулатуры ноги, и тем самым подготовка к отталкиванию; собственно отталкивание.
- Последняя фаза начинается до того, как центр тяжести тела перешел за вертикаль. При этом толчковая и согнутая маховая нога, а также руки выполняют энергичный взмах вперед вверх. Чем быстрее взмах руками и ногой, который тормозится на высоте плечевого пояса и бедра, тем мощнее будет толчок.
- До и во время отталкивания туловище выпрямляется настолько, чтобы линия воздействия, возникшая в результате отталкивания и маха, слегка опережала центр тяжести тела и тем самым обеспечивала незначительное отклонение назад, которое при дальнейшем выполнении прыжка позволяет прыгуну занять выгодное положение для приземления.
- Если линия воздействия находится за центром тяжести, возникает вращательный момент вперед и прыгун преждевременно касается ногами грунта. Скорость и угол вылета при отрыве от земли в момент окончания отталкивания определяют кривую полета его центра тяжести.

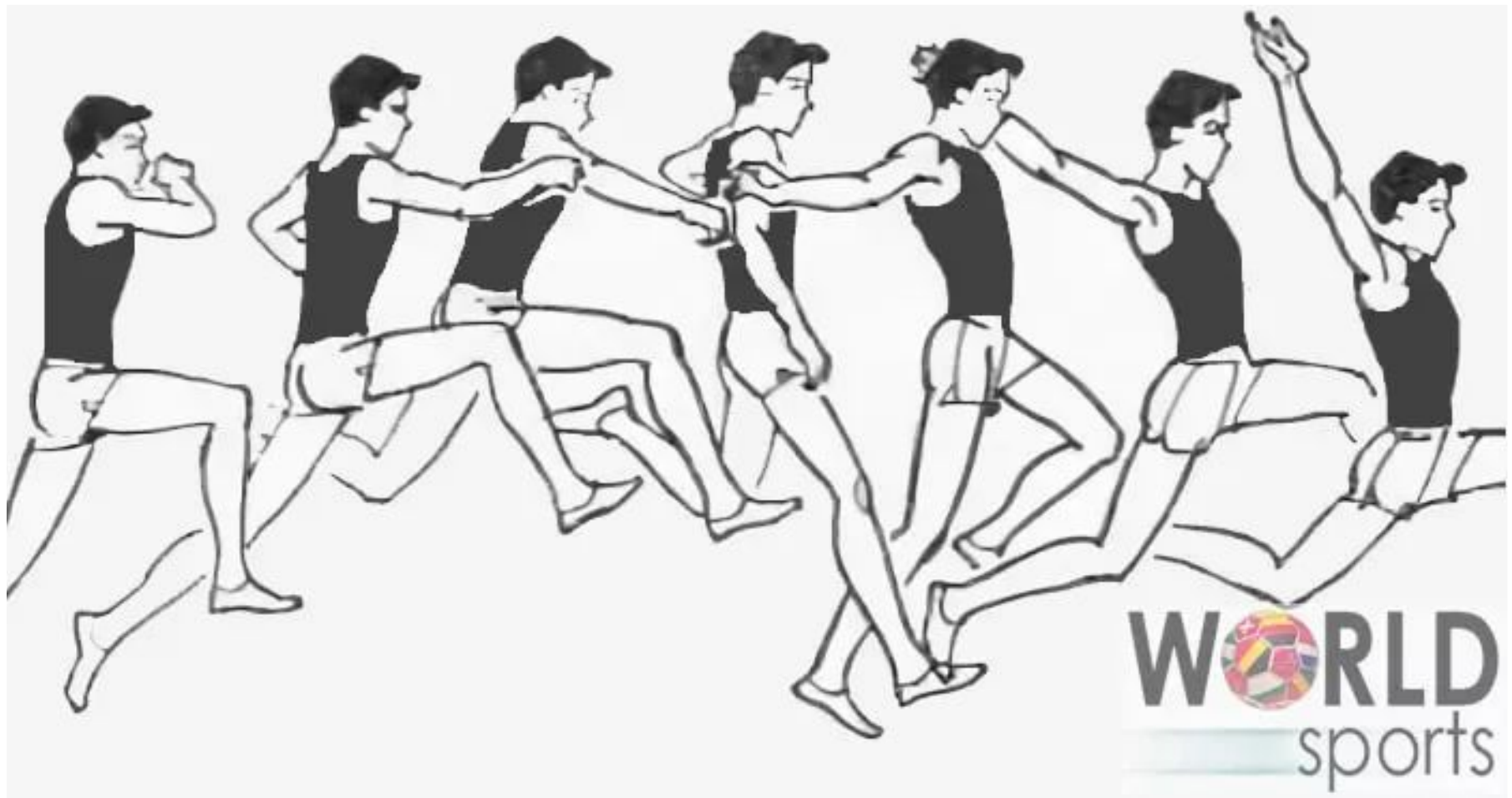




**WORLD**  
sports

# Прыжок в длину: полетная фаза

- В этой фазе прыгун не может посредством движения положительно воздействовать на изменение кривой полета. Все последующие движения направлены теперь на то, чтобы сохранить равновесие и тем самым подготовить эффективное приземление. Это относится ко всем способам прыжка.
- Равновесие лучше всего сохраняется в том случае, когда после отталкивания прыгун слегка отклоняет туловище назад и одновременно выполняет в воздухе беговой шаг. Следует, однако, избегать прогибания в пояснице.
- Отклонение туловища заканчивается незадолго до того, как будет достигнута высшая точка кривой полета, ибо подготовку к приземлению надо начать своевременно. После того как туловище было отклонено назад, прыгун в большинстве случаев имеет возможность посредством наклона туловища вперед поднять ноги до перпендикулярного положения в последней фазе полета, т.е. во время подготовки приземления.



# Прыжок в длину: приземление

- Непосредственно перед самым приземлением туловище вновь несколько выпрямляется, а ноги слегка опускаются. Тем самым можно достигнуть теоретически наибольшей длины прыжка. Если во время полетной фазы туловище не отклонено назад, прыгун не в состоянии достаточно высоко поднять ноги и при приземлении дальность прыжка уменьшается. Все движения, выполняемые прыгуном во время фазы полета, преследуют цель обеспечить возможно более дальний полет.



**WORLD**  
sports

# Нормативы по прыжкам в длину

Спортивные звания			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
МСМК	МС	КМС	I	II	III	I	II	III
Мужчины								
8,00 м	7,60 м	7,10 м	6,75 м	6,25 м	5,60 м	5,00 м	4,50 м	4,00 м
Женщины								
6,70 м	6,30 м	6,00 м	5,60 м	5,20 м	4,70 м	4,30 м	4,00 м	3,60 м

# Работа над техникой

- Выполнив указанные выше упражнения, нужно отдохнуть 10-15 минут и переходить к практическим занятиям – отрабатывать технику, чтобы научиться далеко прыгать.
- Сначала подготовить максимальный замах. Для этого необходимо приподняться на носочки. От правильной подготовки зависит дальнейшее отталкивание при прыжках в длину. Затем нужно переместить вес собственного тела вперед и совершить прыжок в длину с места.
- Особенность самого прыжка заключается в том, что буквально каждая мышца ног должна вытолкнуть под удобным углом вылета центр тяжести.
- На этапе приземления ноги надо вытягивать как можно дальше вперед, потянув при этом носки на себя. Касаться земли нужно пятками с выбросом ног, а корпус отводить в сторону, чтобы не упасть.

# Правила безопасных прыжков

- При организации состязаний и обустройстве зон для выполнения прыжков в длину большое внимание уделяется безопасности, ведь несоблюдение определенных правил может стать причиной получения атлетом увечья. Наиболее частыми являются растяжения, вывихи, ушибы.
- Поэтому в обязательном порядке производятся следующие действия:
  1. Проверяется глубина ямы, а также качество песка (достаточно ли он рыхлый, нет ли в нем посторонних предметов — камней, осколков и т.п.).
  2. На стадионах места финиша располагают на достаточном удалении от ямы, чтобы в зоне разбега не могло оказаться случайных людей.
  3. Яма размещается подальше от стен и различных опор.
  4. Спортсмены допускаются к прыжкам только после разминки.