

Интересные факты:

Прыжки в длину
способом согнув ноги

ОБ-БЖФК-11
Драгой Иваñ

Виды прыжков в длину

В настоящее время на тренировках и соревнованиях используются 4 основные техники прыжка:

1. «В шаге».
2. «Прогнувшись».
3. «Ножницы».
4. «С места».



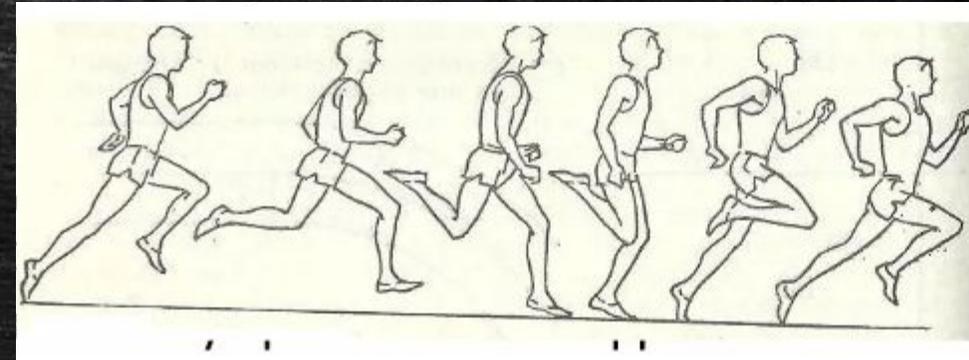
Прыжок в длину - техника

В прыжках в длину различают 4 фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Чем быстрее разбегаются прыгун и чем сильнее отталкиваются, тем выше и длиннее кривая полета его центра тяжести.



Прыжок в длину: разбег

Длина разбега составляет 20-24 шага. Поскольку результат прыжка зависит от начальной скорости полета и угла вылета, то разбег имеет первостепенное значение

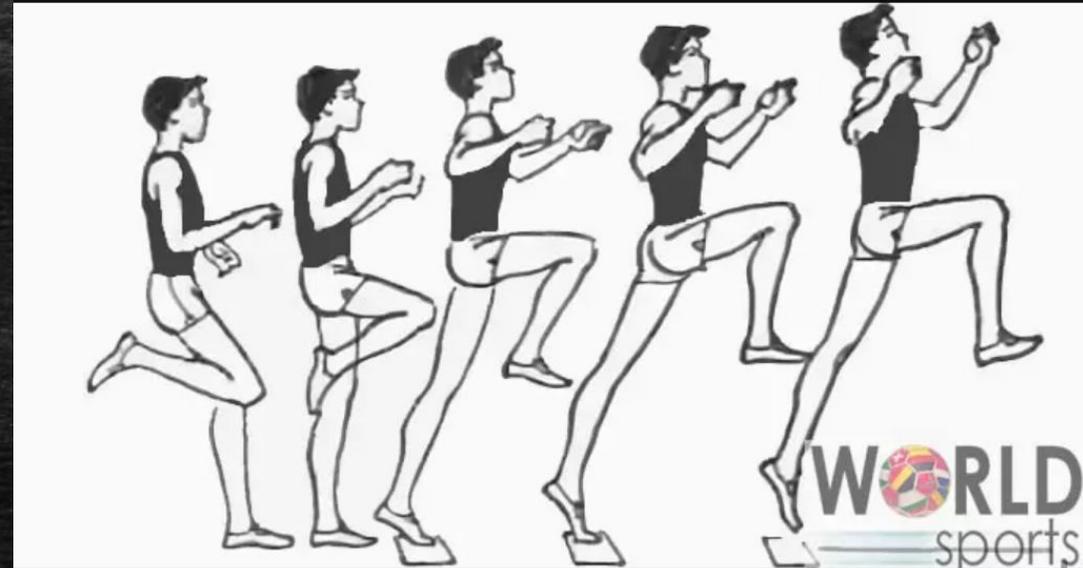


Прыгун использует длину разбега таким образом, чтобы с максимальной скоростью поставить толчковую ногу точно на брусок. У мужчин длина разбега колеблется от 35 до 45 м, у женщин и молодежи – от 25 до 35 м. Разбег должен выполняться с равномерным ускорением. По мере повышения скорости туловище выпрямляется, 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.

Прыжок в длину: отталкивание

Различаются три фазы отталкивания:

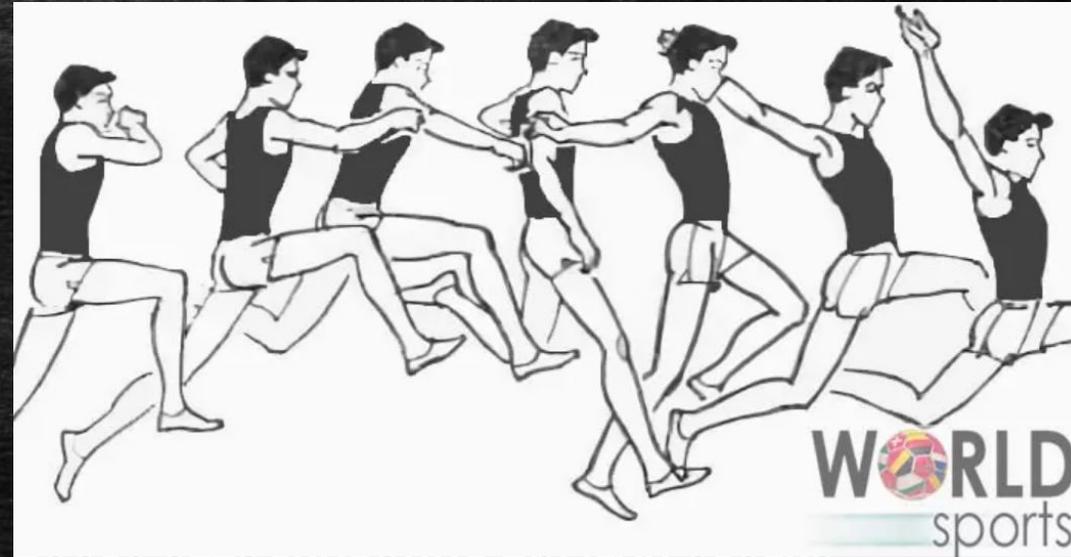
- активная постановка почти выпрямленной ноги на брусок;
- возникновение торможения как следствие постановки ступни на брусок и напряжения мускулатуры ноги, и тем самым подготовка к отталкиванию;
- собственно отталкивание.



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.

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.

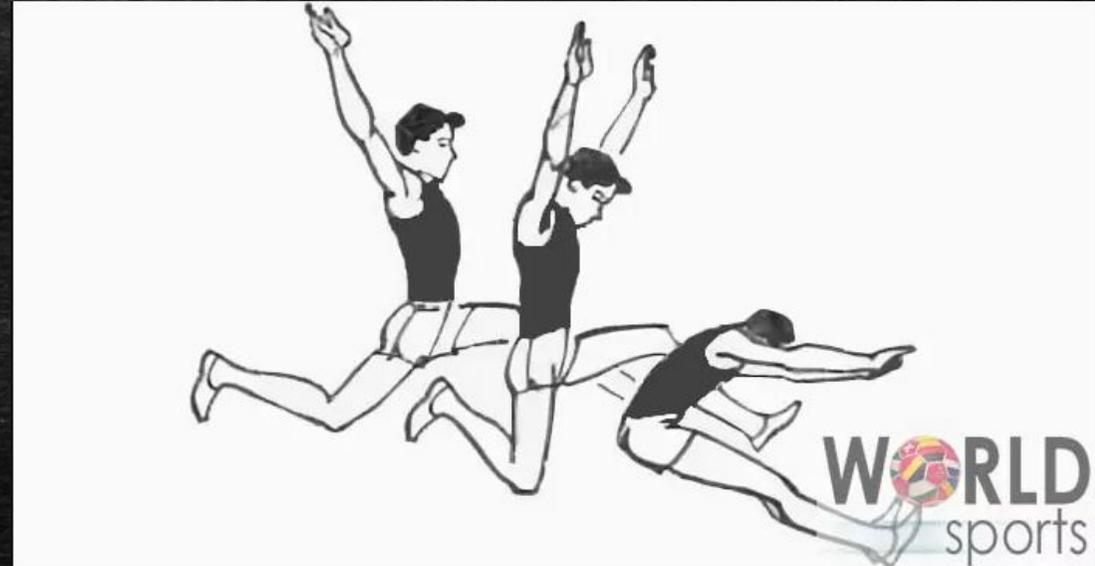


Равновесие лучше всего сохраняется в том случае, когда после отталкивания прыгун слегка отклоняет туловище назад и одновременно выполняет в воздухе беговой шаг. Следует, однако, избегать прогибания в пояснице.

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.



Прыжок в длину: способ «шагом» («согнув ноги»)

После отталкивания прыгун сохраняет вертикальное положение корпуса. Маховая нога движется вверх вперед, при этом голень слегка выдвигается вперед. Толчковая нога в первой части полета остается сзади расслабленной и согнутой в колене под углом почти 90° . В таком положении «шага» спортсмен остается почти до самого начала приземления (отсюда и название прыжка). Только при подтягивании толчковой ноги к маховой и начала движения ног вперед туловище начинает сгибаться вперед.

