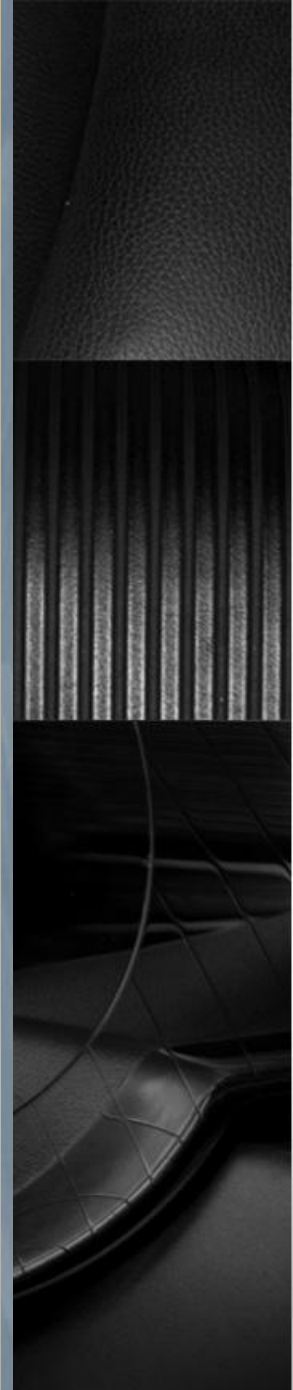


# Прыжок в длину способом «Прогнувшись»

История, техника, выдающиеся спортсмены



## ИСТОРИЯ ПРЫЖКА



Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». В 1920 г. финский прыгун Туулос впервые продемонстрировал новую технику прыжка в длину - «прогнувшись». Несмотря на то, что этот способ является менее эффективным по сравнению с «ножницами», многие прыгуны, а особенно женщины, широко его используют. Ряд других прыгунов применяют совмещенную технику этих двух способов.

# Техника прыжка

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



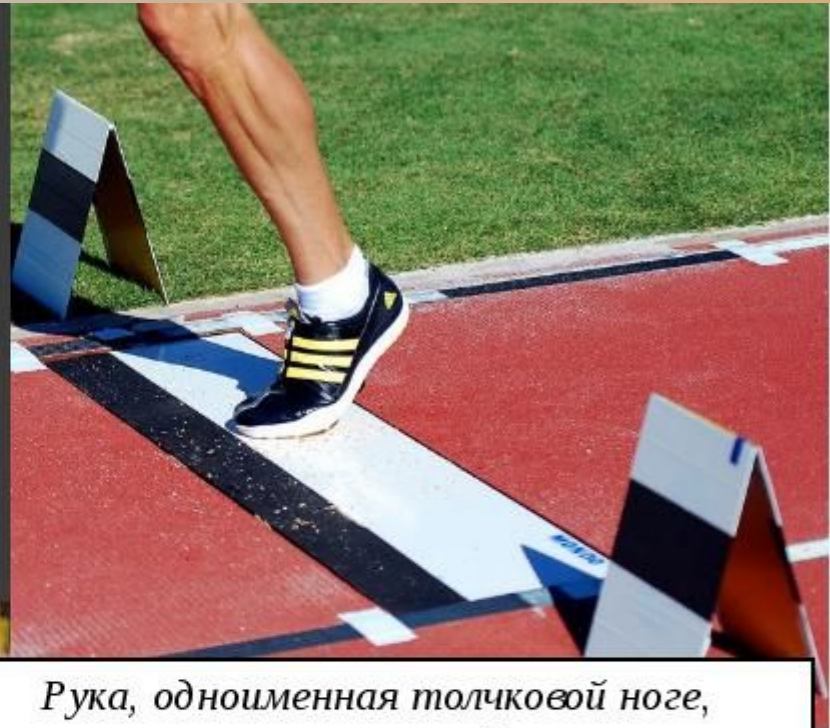


## РАЗБЕГ

Прыгун использует длину разбега таким образом, чтобы с максимальной скоростью поставить толчковую ногу точно на брусочек. 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.

## ОТТАЛКИВАНИЕ

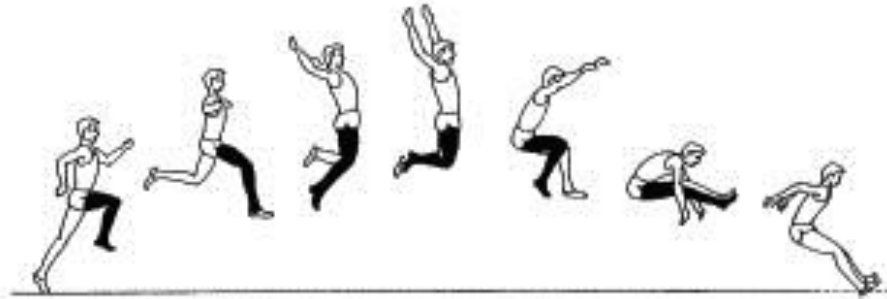
*В фазе амортизации*  
происходит незначительное сгибание толчковой ноги. Затем её разгибание в тазобедренном и коленном суставах, подошвенное сгибание стопы.



*Рука, одноименная толчковой ноге, выносится вперед-вверх, другая – отводится назад.*



# ПОЛЕТНАЯ



В данной фазе прыгун выполняет беговой шаг и отклоняет туловище немного назад, при этом стараясь сохранить равновесие. И начинает постепенно отводить руки назад и вверх.

## ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Непосредственно перед самым приземлением туловище вновь несколько выпрямляется, а ноги слегка опускаются.



## СПОРТСМЕНЫ ИСПОЛЬЗУЮЩИЕ ДАННЫЙ СПОСОБ ПРЫЖКА

финский прыгун Туулос  
Первый кто  
продемонстрировал данный  
способ прыжка



Хайке Дрехслер  
Женщина современности  
которая довольно часто  
практиковала данный способ



Данный  
способ  
наиболее  
распространен  
среди женщин