

Техника прыжка в длину с разбега

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ПРЫЖОК:

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части:

- ⊙ разбег,
- ⊙ отталкивание,
- ⊙ полет,
- ⊙ приземление.

Прыжки в длину с разбега входили в состав пентатлона еще в Древней Греции.

Историки не могут точно сказать, как проводился этот вид спорта, но известно, что древние атлеты прыгали с гантелями в руках, отталкиваясь от твердого грунта, и приземлялись на мягкую, взрыхленную землю.

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна.

Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

Начало разбега.

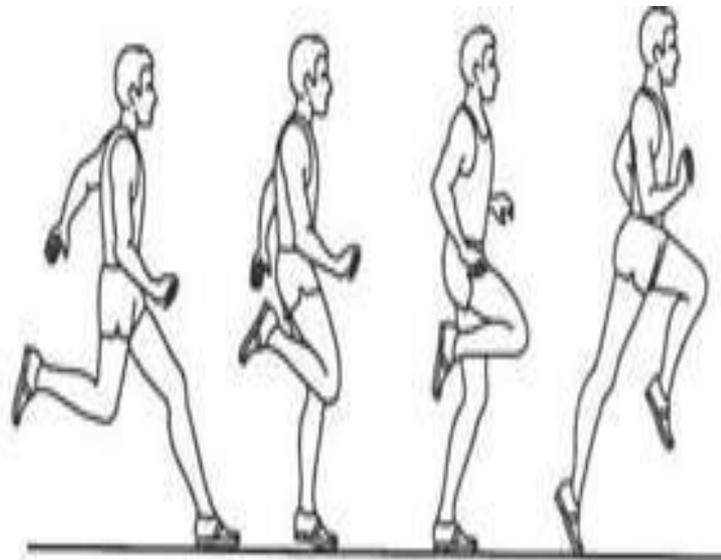
При начале разбега с места учащийся начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую — сзади на носке.

В *подготовке к отталкиванию* на последних 3-4 беговых шагах учащийся 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.

Оптимальный угол постановки толчковой ноги — около 70° , нога слегка сгибается в коленном суставе.

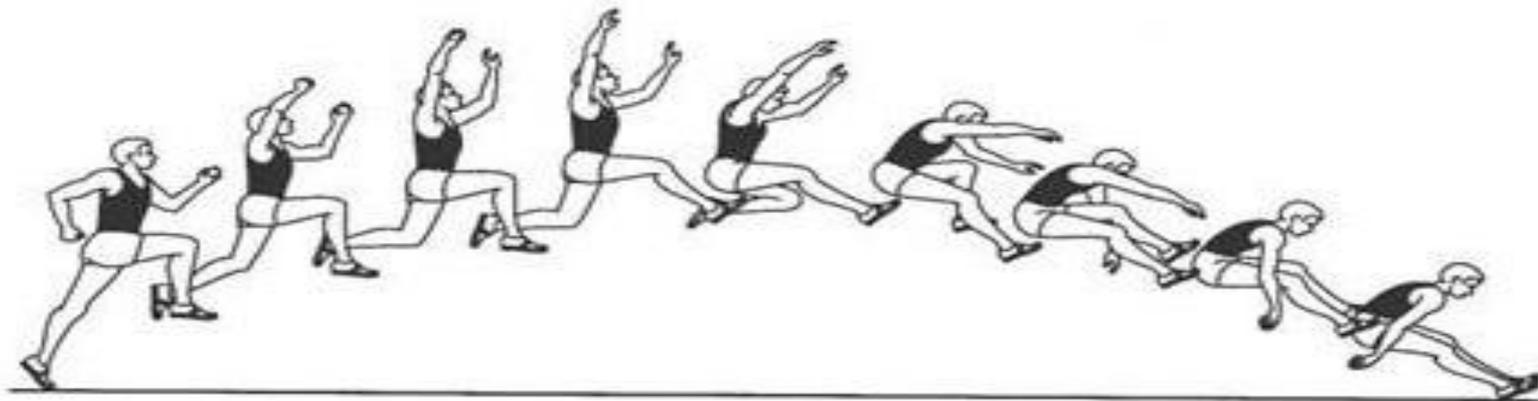
Заканчивается отталкивание в момент отрыва стопы от опоры



Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза.

Он представляет собой полет в шаге. После отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги.

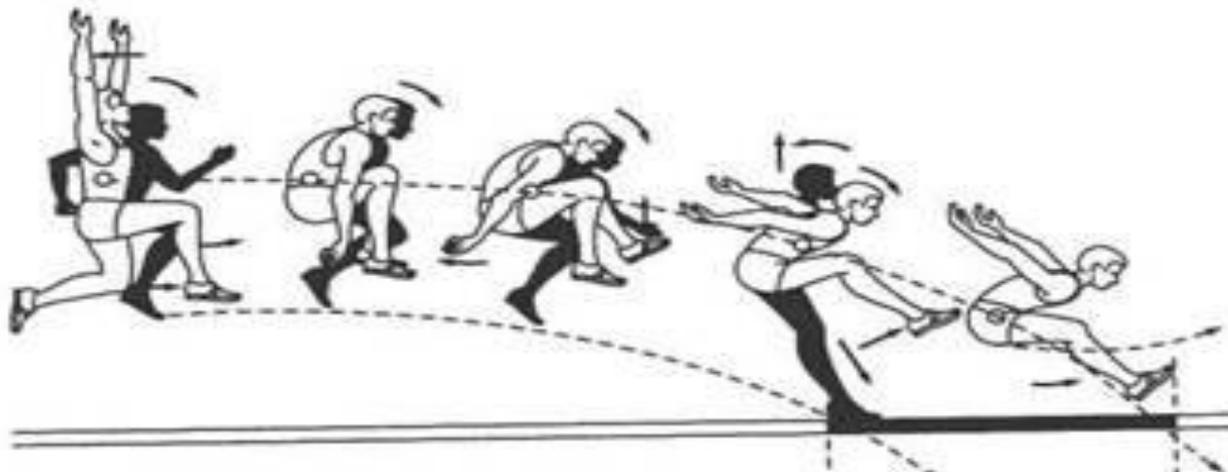
Туловище слегка наклонено вперед.



Приземление. Эта заключительная часть прыжка имеет большое значение для его дальности.

Подготовка к приземлению начинается в последней части полета.

Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад.



После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком) прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги в коленных суставах.

Варианты полетной фазы.

В то время как техника разбега и отталкивания в прыжках в длину в принципе одинакова, полетная фаза имеет 3 основных варианта: прыжок «шагом» или «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

ПРЫЖОК «ПРОГНУВШИСЬ».

В этом способе прыжка, оттолкнувшись от бруска, спортсмен, выполнив шаг маховой ногой вперед, опускает ее вниз и выполняет полет с опущенными, отведенными назад и согнутыми в коленях, почти под прямым углом, ногами.

Для приземления обе ноги одновременно с наклоном туловища выбрасываются вперед. Выбрасывание рук вперед помогает приземлению, в то время как в полете они способствуют сохранению равновесия.

ПРЫЖОК «ШАГОМ».

После отталкивания ученик 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°

Только при подтягивании толчковой ноги к маховой и начала движения ног вперед туловище начинает сгибаться вперед.



«НОЖНИЦЫ».

После отталкивания прыгун выполняет в воздухе $2\frac{1}{2}$. реже $3\frac{1}{2}$, шага. При этом он занимает прогнутое положение, обеспечивающее хорошее приземление

Энергичное и высокое выбрасывание перед приземлением голеней вперед – вариант этого прыжка.

