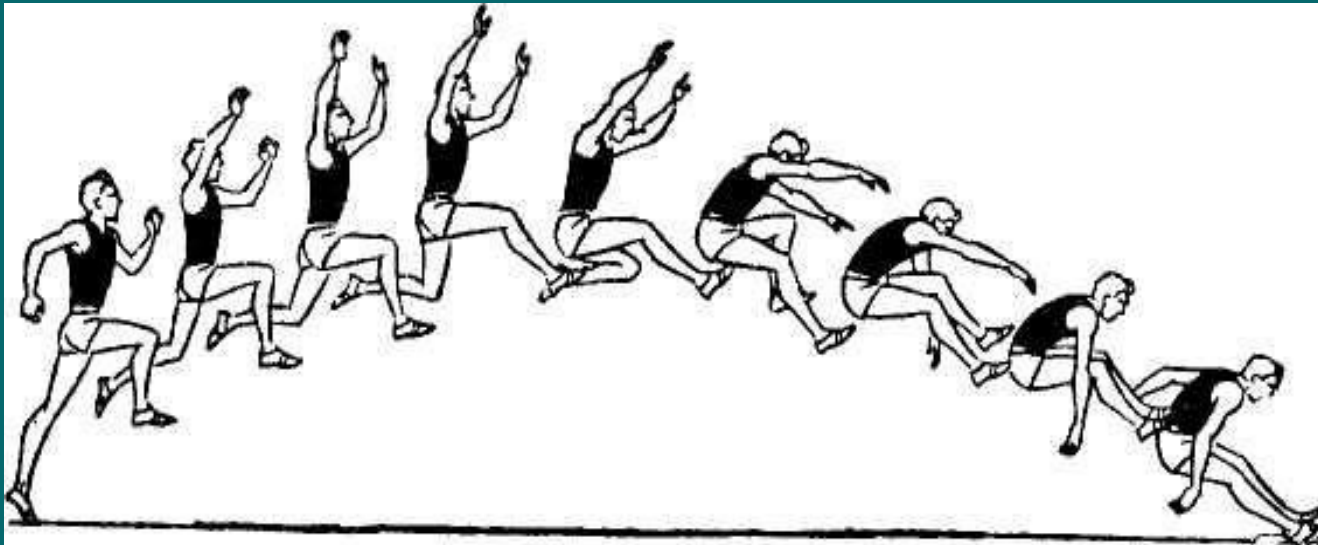


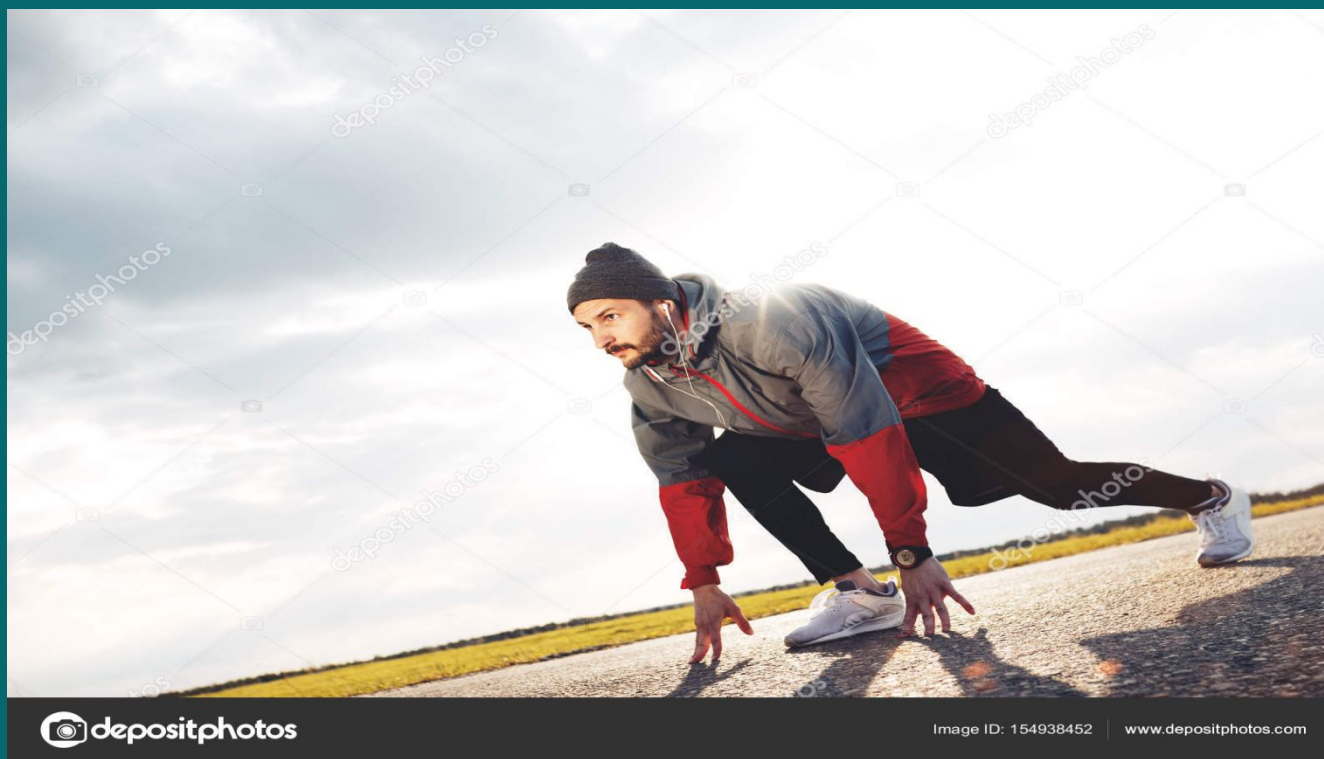
# Техника прыжка в длину с разбега

- 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.

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

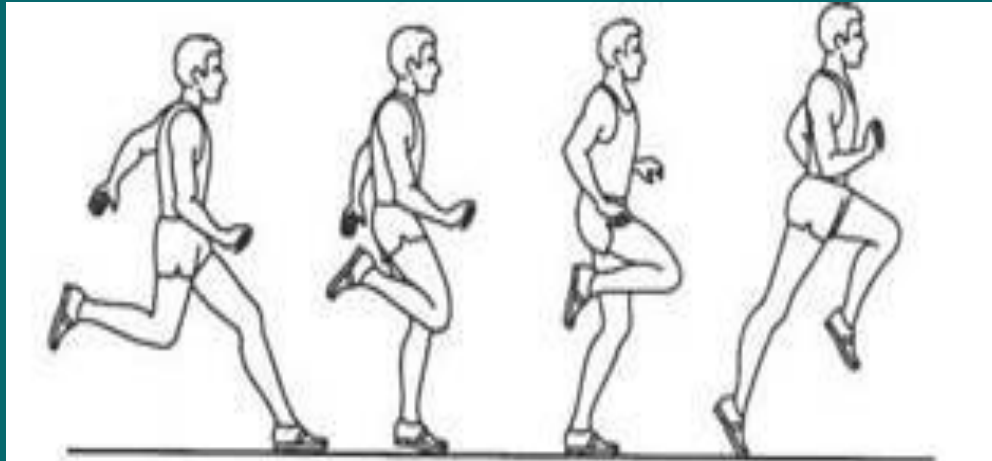


## ● *Начало разбега*

- *в начале разбега с места учащийся начинает движение с контрольной отметки, поставив ногу вперед, тогда другую — сзади на носке.*
- *В подготовке к отталкиванию на последних 3-4 беговых шагах учащийся должен развить оптимальную для себя самую скорость.*

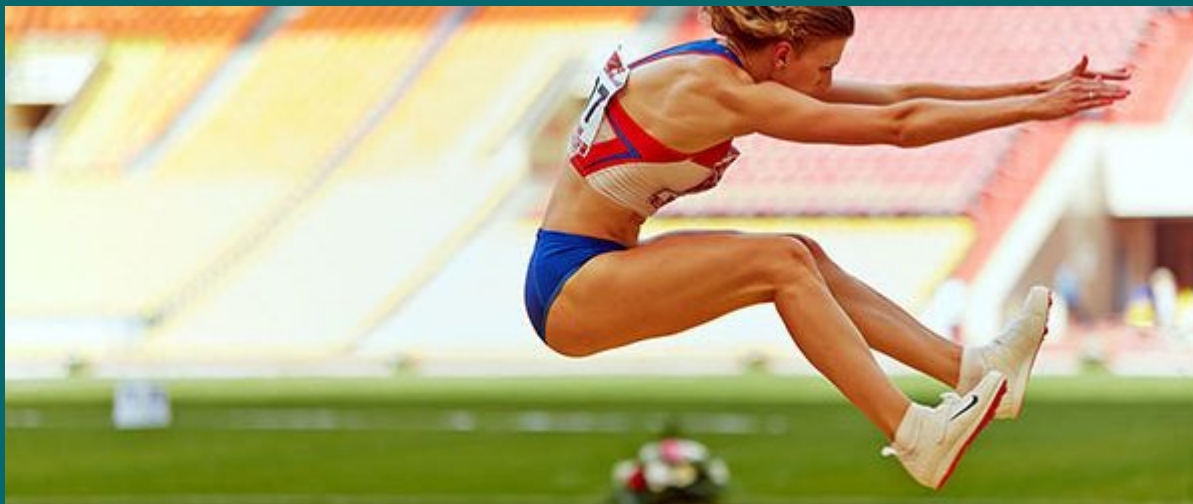


- **Отталкивание.** Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.
- Оптимальный угол постановки толчковой ноги — около  $70^\circ$ , нога слегка сгибается в коленном суставе.
- Кончается отталкивание в момент отрыва стопы от опоры

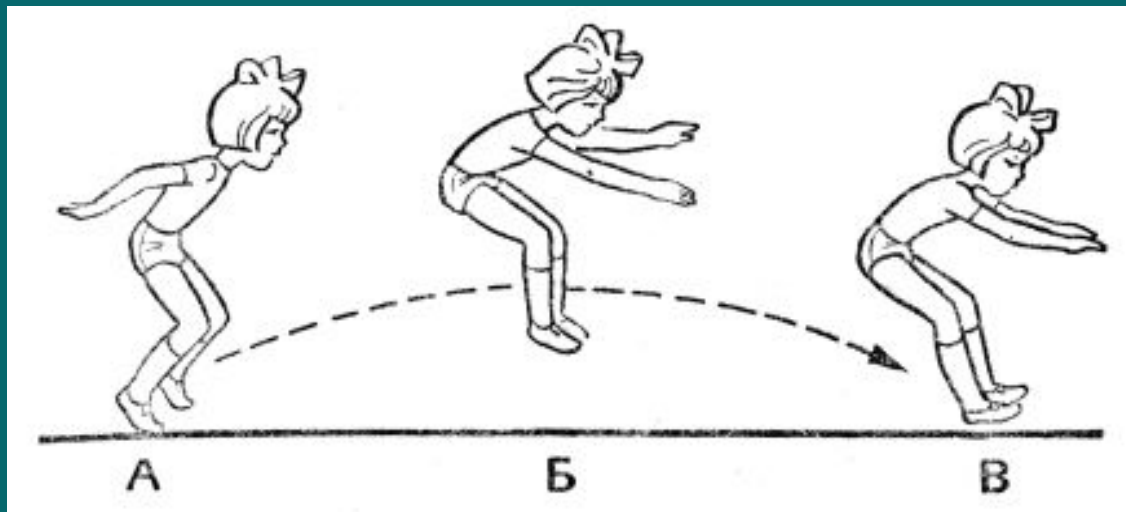




- **Полет.** После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза.
- Он представляет собой полет в шаге. После отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади практически прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном 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.





# 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.

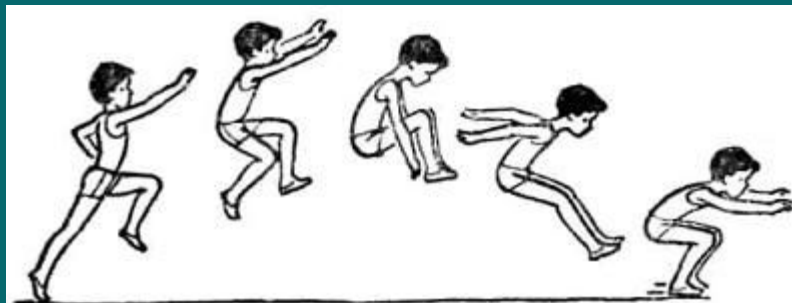


Рис. 3.

- После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком) прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги в коленных суставах.
- **Полетные 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 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  $90^{\circ}$
- Только при подтягивании толчковой ноги к маховой и начала движения ног вперед туловище начинает сгибаться вперед.