

**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 и приземление.

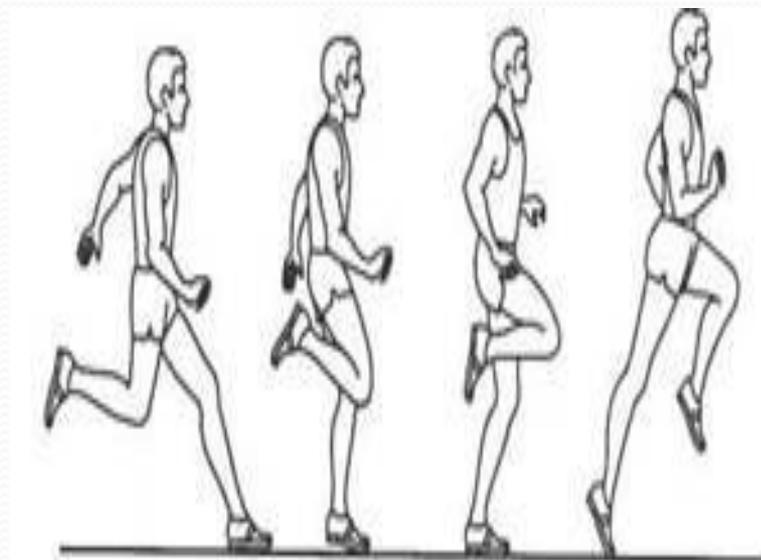
- **Разбег.** Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна.
- Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

## ● ***Начало разбега***

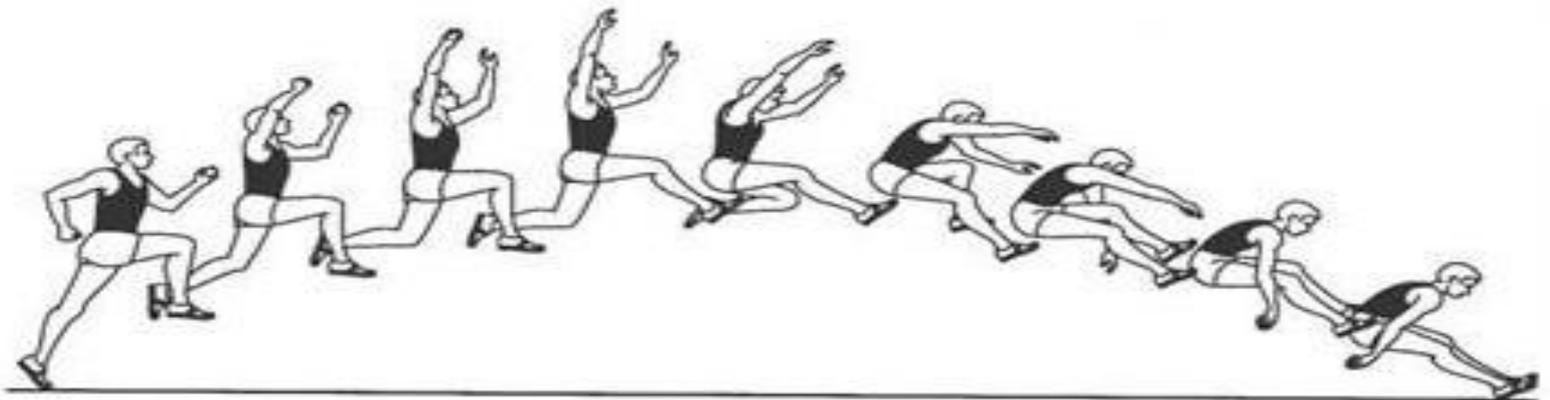
При начале разбега с места учащийся начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую — сзади на носке.

- В *подготовке к отталкиванию* на последних 3-4 беговых шагах учащийся должен развить оптимальную для себя скорость.

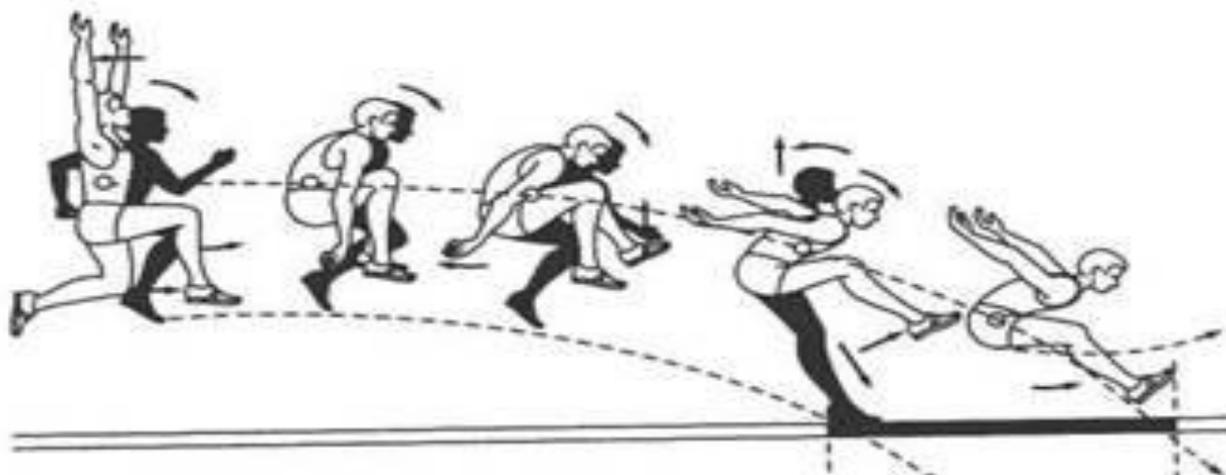
- **Отталкивание.** Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.
- Оптимальный угол постановки толчковой ноги — около  $70^\circ$ , нога слегка сгибается в коленном суставе.
- Заканчивается отталкивание в момент отрыва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

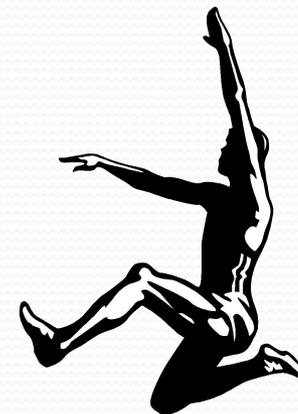
- В то время как техника разбега и отталкивания в прыжках в длину в принципе одинакова, полетная фаза имеет 3 основных варианта: прыжок «шагом» или «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

## 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  $90^{\circ}$
- 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 голени вперед – вариант этого прыжка.

