

Здравствуй, дорогой друг!

Тема урока: Повторение техники «прыжок в длину».

Задание 1 . Ознакомьтесь с текстом.

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.

Прыжок в длину: разбег

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.

Превращение движения вперед в движение вперед вверх посредством отталкивания не должно повлечь за собой большой потери скорости. Для этого необходимо на последних 2-4 шагах изменить нормальный ритм шагов. Для такого изменения ритма характерно удлинение предпоследнего шага примерно на 20 см. Уменьшение последнего шага обеспечивает быстрое отталкивание.

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