

Техніка виконання стрибка у довжину розбігу способом «Зігнувши ноги»

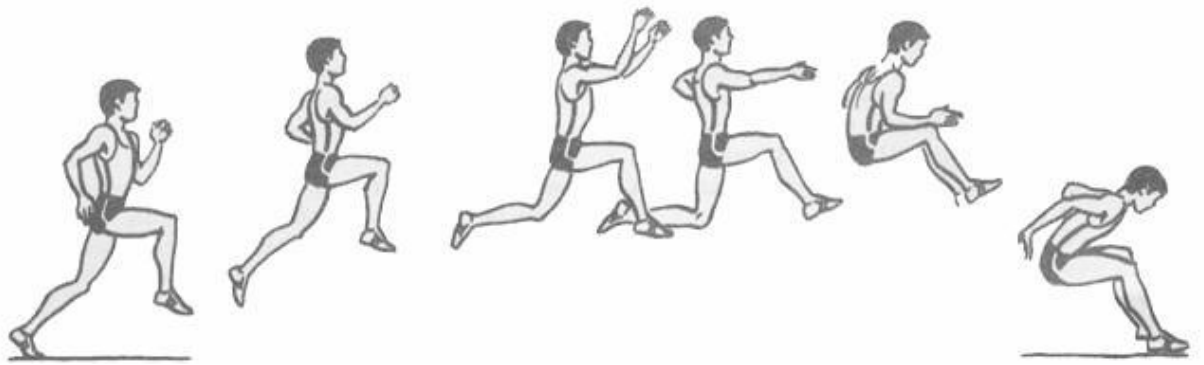
Найдоступнішим і ефективним способом стрибка у довжину з розбігу являється стрибок способом «Зігнувши ноги». Перед виконанням стрибків у довжину даним способом необхідно виконати спеціальні стрибкові вправи:

- стрибки на лівій та на правій нозі (по 4 рази) руки опущено довільно;
- стрибки на місці на двох ногах, руки на поясі;
- стрибки на двох ногах з невеликим рухом уперед, руки на поясі;
- стрибки на двох ногах з поворотом ліворуч та праворуч;
- стрибки на двох ногах через скакалкою;
- стрибки – багатоскоки (3-6-8 стрибків).

Перед виконанням стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» визнач довжину розбігу. Для цього стань на брусок для відштовхування спиною до стрибкової ями. Зроби 16-18 бігових кроків. Зупинившись, познач рисою місце зупинки. Потім повернись обличчям до стрибкової ями та виконуй розбіг, поступово збільшуючи швидкість. Вона має бути найшвидшою на момент відштовхування. Останній крок скороти і виконай його швидше за всі попередні. Поштовх роби однією ногою, енергійно, миттєво перейшовши з п'ятки на носок.

Під час поштовху махову ногу зігни в коліні, руки енергійно рухай вперед - вгору. У польоті ноги зігни в колінах, підтягни до грудей, а перед приземленням винеси вперед. Перед приземленням тулуб нахили вперед, руки під час польоту рухай униз-назад, а під час приземлення різко винеси вперед.

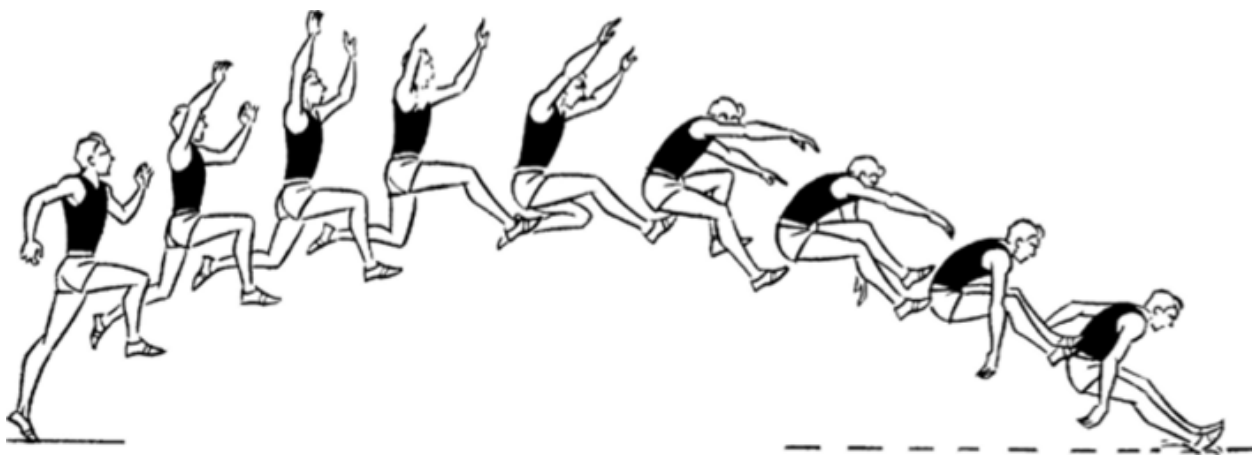
Як тільки п'ятки торкнуться опори, зігни ноги так, щоб не впасти назад.



Поради або правила виконання стрибку у довжину способом «Зігнувши ноги».

- Починай розбіг завжди з однієї ноги.
- Намагайся досягти найбільшої швидкості під час бігу.
- Останній крок розбігу має бути найшвидшим.
- Перед приземленням винеси ноги далеко вперед.
- Обидві ноги приземлюй на одній лінії.
- Пам'ятай, що довжина стрибка вимірюється від бруска до сліду який лишається найближчим до бруска після приземлення.

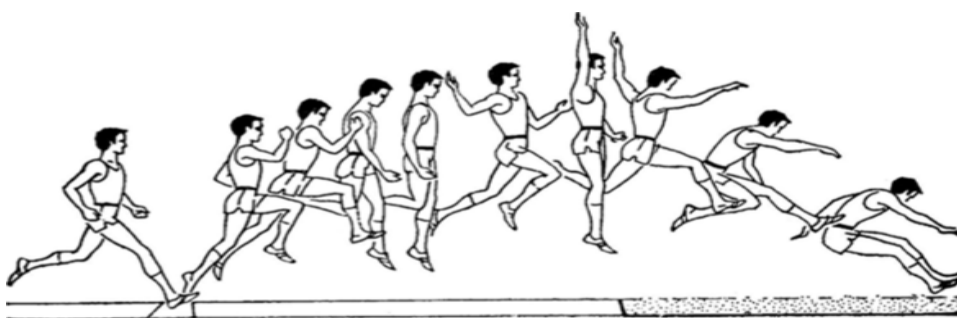
У легкій атлетиці існує кілька різновидів стрибків у довжину з розбігу: «зігнувши ноги» (рис. 2.16), «прогнувшись» (рис. 2.17), «ножиці» (рис. 2.18). У шкільній програмі зазвичай вивчають найпростіший з технічного виконання стрибок - «зігнувши ноги». Хоча в старших класах, де фізичні кондиції досить високі, можна вивчати і більш складні стрибки .



Мал. 2.16. Основи техніки стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (контурограмма)



Мал. 2.17. Основи техніки стрибка в довжину з розбігу способом «прогнувшись» (контурограмма)



Мал. 2.18. Основи техніки стрибка в довжину з розбігу способом «ножиці» (контурограмма)