

## Урок №80

### Стрибки з місця. Спеціальні вправи стрибуну.

Одним із видів легкої атлетики є стрибок в довжину з місця. Стрибки в довжину з місця включені в програму спортивних змагань з 1851 року.

Стрибок - природний спосіб долаття перешкод, який характеризується короткочасним нервово - м'язовим зусиллям. Стрибкові вправи сприяють зміцненню м'язів ніг, розвивається сила, швидкість, гнучкість, спритність, навчають орієнтуватися у просторі.

#### Правила безпеки

- перед початком занять слід обов'язково робити розминку. Вона допоможе розігріти м'язи та підготувати організм до підвищеного навантаження.
- стрибати потрібно тільки в спортивному взутті.
- після стрибка м'яко приземлитися на гімнастичні мати або яму для стрибків.
- найголовніше в стрибках - навчитися м'яко приземлятися.

#### Техніка стрибка

Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині ступні, ступі паралельно, носки біля визначеної лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститись на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (положення «старт плавця»). Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас мах руками вперед - вгору, енергійно випрямляється тулуб. У фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягуються до грудей, руки вперед. Все тіло спрямовано уперед. Приземлення виконується тільки на напівзігнуті ноги, руки вперед, забезпечуючи тим самим м'яке стійке приземлення.

