

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



Учитель физической культуры

Сафронова А.И.

МБОУ СОШ № 10

Виды легкоатлетических прыжков

- С преодолением вертикальных препятствий
 1. Прыжки в высоту
 2. Прыжки с шестом
- С преодолением горизонтальных препятствий
 1. Прыжки в длину
 2. Тройной прыжок



**Прыжки
в длину**

С места

**С разбега
способом
«СОГНУВ НОГИ»**

**С разбега
способом
«НОЖНИЦЫ»**

Фазы прыжка в длину с места

1. Подготовка к отталкиванию



2. Отталкивание



3. Полёт



4. Приземление



Техника прыжка в длину с места

Исходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны). Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

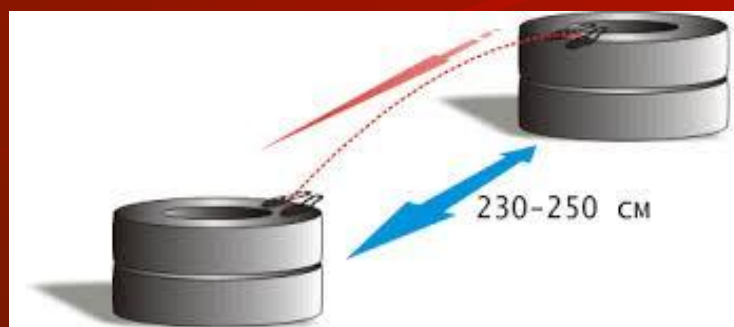


Ошибки в технике прыжка в длину с места

- В исходном положении прыгун находится в глубоком приседе, руки подняты слишком высоко.
- При отталкивании прыгун отклоняется от заданной траектории сильно вперёд либо вверх.
- Толчок выполняется одной ногой.
- В полёте ноги не сгибаются и не подтягиваются к груди.
- При приземлении вперёд выносятся ноги.
- Прыгун приземляется на носки.

Специальные упражнения для совершенствования

- Впрыгивание на разновысокие предметы и спрыгивание с них



- Прыжки через разновысокие предметы



Контрольное испытание (см) (девочки)

Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
7	119 и ниже	120-130	131 и выше
8	124 и ниже	125-140	141 и выше
9	134 и ниже	135-150	151 и выше
10	139 и ниже	140-150	151 и выше
11	149 и ниже	150-175	176 и выше
12	154 и ниже	155-175	176 и выше
13	159 и ниже	160-180	181 и выше
14	159 и ниже	160-180	181 и выше
15	162 и ниже	163-185	186 и выше
16	169 и ниже	170-190	191 и выше
17	169 и ниже	170-190	191 и выше

Контрольное испытание (см) (мальчики)

Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
7	122 и ниже	123-135	136 и выше
8	124 и ниже	125-145	146 и выше
9	129 и ниже	130-150	151 и выше
10	139 и ниже	140-160	161 и выше
11	159 и ниже	160-180	181 и выше
12	162 и ниже	163-180	181 и выше
13	169 и ниже	170-190	191 и выше
14	179 и ниже	180-195	196 и выше
15	189 и ниже	190-205	206 и выше
16	194 и ниже	195-210	211 и выше
17	204 и ниже	205-220	221 и выше

Прыжки в длину в древности



Греческие атлеты прыгали в длину не с разбега, а с места – к тому же с камнями (позже с гантелями) в руках. В конце прыжка спортсмен отбрасывал камни резко назад: считалось, что это позволяет ему прыгнуть дальше. Подобная техника прыжка требовала хорошей координации.

История и рекорды



Дмитрий
Иоселиани
(1913-1989)

Дмитрий Милетонович Иоселиани является обладателем 60 союзных республиканских и закавказских рекордов по прыжкам в длину с места. Но в далеком 1930 году 17-летний грузинский юноша стал первым в СССР спортсменом, превысившим мировой рекорд. Результат, прославивший грузинского прыгуна - 3 м 48,2 см.

В 1945 году был назначен директором Грузинского государственного института физкультуры. С 1956 по 1983 Д. М. Иоселиани возглавлял в упомянутом институте кафедру легкой атлетики.

Результаты спортсменов в прыжках в длину с места на Олимпийских Играх.

II – 1900г. ФРАНЦИЯ (ПАРИЖ)			
МЕСТО	СПОРТСМЕН	РЕЗУЛЬТАТ	СТРАНА
1	Ewry Ray	3.21	США
2	Baxter Irving	3.135	США
3	Torcheboeuf Emile	3.03	Франция
III - 1904г. США (СЕНТ-ЛУИС)			
1	Ewry Ray	3.476	США
2	King Charles	3.28	США
3	Biller John	3.26	США
IV - 1908г ВЕЛИКОБРИТАНИЯ (ЛОНДОН)			
1	Ewry Ray	3.335	США
2	Tsikitiras Konstantin	3.23	Греция
3	Sheridan Martin	3.225	США
V - 1912г ШВЕЦИЯ (СТОКГОЛЬМ)			
1	Tsikitiras Konstantin	3.37	Греция
2	Adams Platt	3.36	США
3	Adams Benjamin	3.28	США

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

