

# ПРЫЖКИ В ДЛИНУ.

**ВЫПОЛНИЛА: АПАРИНА ДАРЬЯ  
СТУДЕНТ 2 КУРСА  
ГРУППА ТП17-2К**



**« О, СПОРТ, ТЫ - КРАСОТА! »**

**ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН.  
ОСНОВАТЕЛЬ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР  
СОВРЕМЕННОСТИ.  
(1863 -1937)**





В XIX в. техника прыжка в длину была разработана, главным образом, спортсменами Великобритании и США. Прежде всего были усовершенствованы разбег и толчок

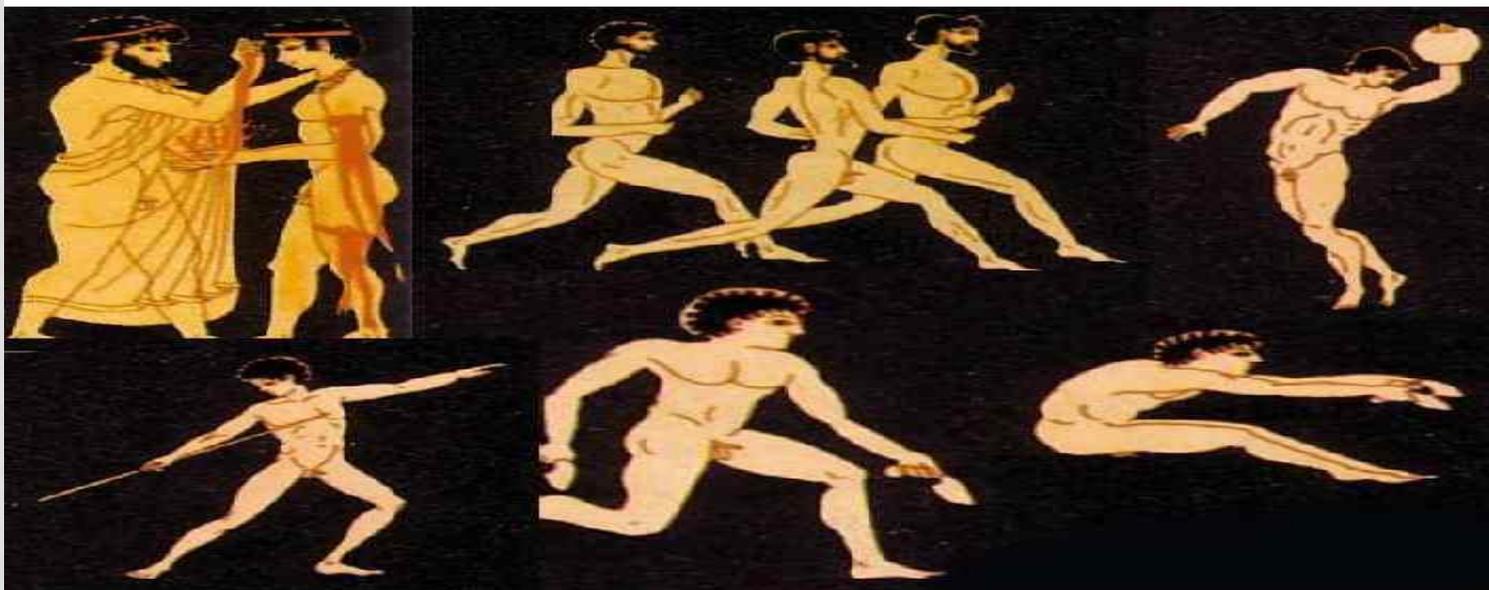
- Прыжок в длину относится к наиболее древним соревновательным упражнениям. В античном мире прыжок в длину был одним из упражнений греческого пятиборья (пентатлона).
- Грунт в месте приземления должен был быть рыхлым. Толчок выполнялся с порожка, соответствующего нынешнему бруску. Самый дальний прыжок отмечался чертой на грунте.
- Во время прыжка участник держал в руках предмет из металла или камня, так называемые гантели. При падении на спину во время приземления прыжок не засчитывался.

# ПРЫЖОК В ДЛИНУ ВЫПОЛНЯЛСЯ С ГАНТЕЛЯМИ ИЗ КАМНЯ ИЛИ МЕТАЛЛА В РУКАХ.



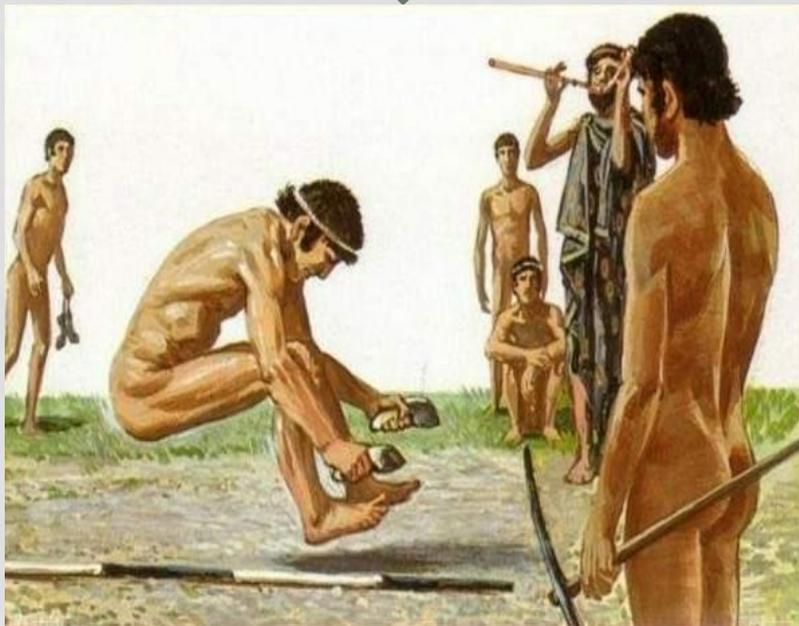
## **ПЕНТАТЛОН - ЭТО**

**(ПЕНТАΘΛΟΝ, У РИМЛЯН QUINQUERTIUM) – СЛОЖНОЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЕ СОСТЯЗАНИЕ, СОСТОЯВШЕЕ ИЗ ПРЫГАНЬЯ, БЕГА, МЕТАНИЯ ДИСКА, МЕТАНИЯ КОПЬЯ И БОРЬБЫ. ПРИ ПРЫГАНЬЕ ИМЕЛАСЬ В ВИДУ НЕ ВЫСОТА ПРЫЖКА, НО ДЛИНА РАССТОЯНИЯ; СОСТЯЗАЮЩИЕСЯ БРАЛИ В РУКИ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ГИРИ И В МОМЕНТ ОТДЕЛЕНИЯ ОТ ЗЕМЛИ БРОСАЛИ ИХ С ЦЕЛЬЮ СООБЩИТЬ ПРЫЖКУ БОЛЬШЕ СИЛЫ. П. БЫЛ ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕН У ГРЕКОВ, ОСОБЕННО У СПАРТАНЦЕВ, И СЧИТАЛСЯ НЕОБХОДИМЫМ ЭЛЕМЕНТОМ ВСЕХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР.**



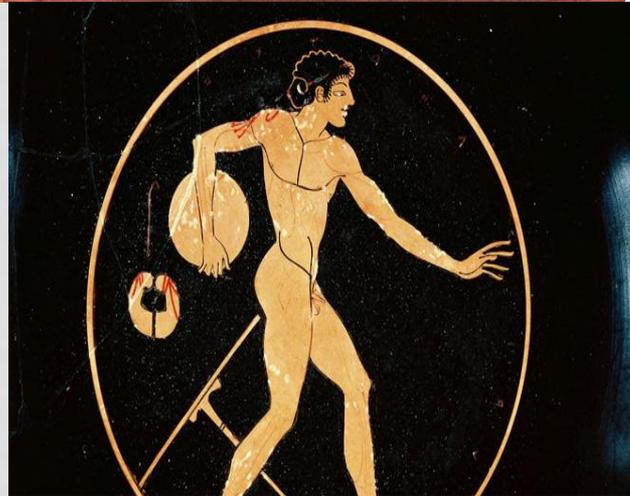
# ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

**В Древней Греции**



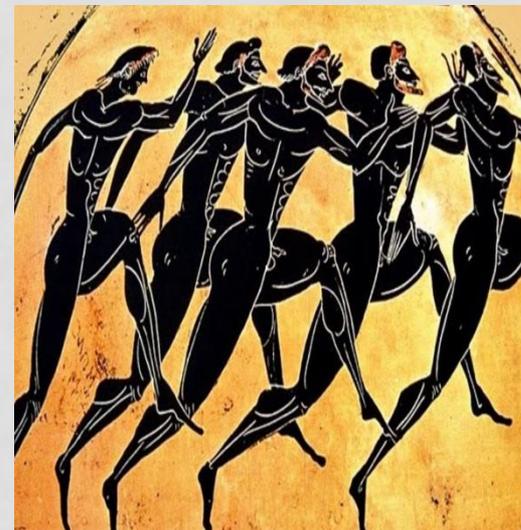
**В наши дни**





## Пентатлон.

1. Бега на 1 стадии
2. Прыжки в длину
3. Метания копья
4. Метания диска
5. Борьба

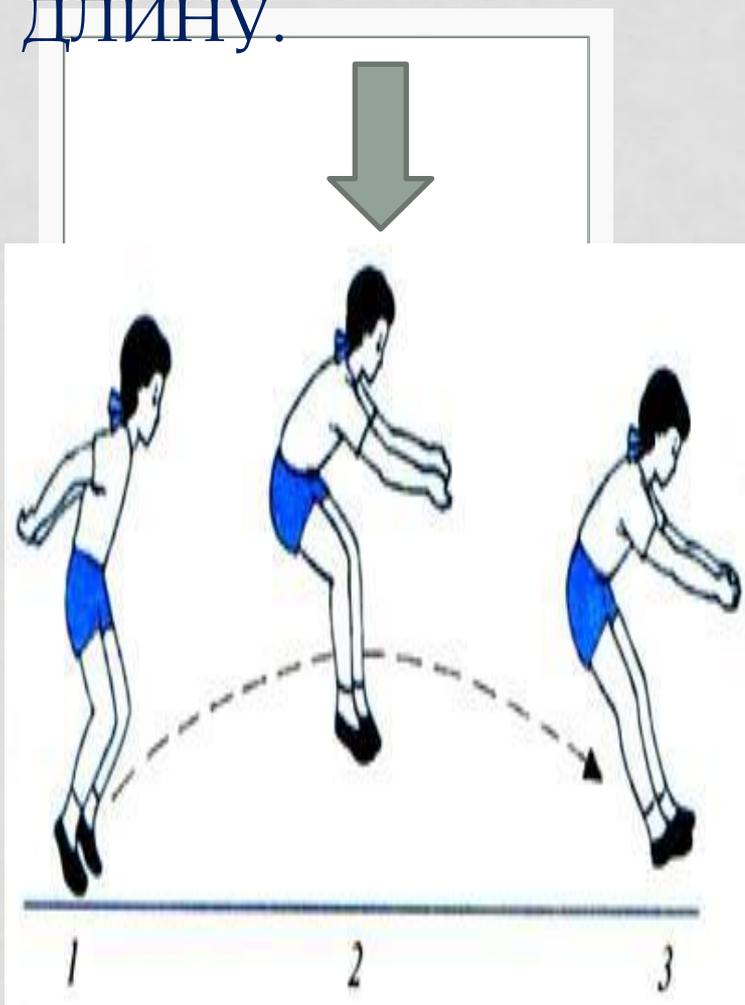


# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ.

Прыжки в длину с места (одинарный, тройной, пятерной). Надо обратить внимание на вынос бедер и приземление.

Делятся на:

- Подготовку к отталкиванию.
- Отталкивание.
- Полет.
- Приземление.



**ЗАДАЧА ПРЫГУНА В ПОЛЁТЕ** – ПОДДЕРЖАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА И ПОДГОТОВКА К ПРИЗЕМЛЕНИЮ. В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ УСТОЙЧИВОСТЬ В ПОЛЁТЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ТОЧНОСТЬЮ ОТТАЛКИВАНИЯ И ПОДДЕРЖИВАЕТСЯ ДВИЖЕНИЯМИ **«НОЖНИЦЫ»** ИЛИ ОТВЕДЕНИЕМ НОГ НАЗАД В ПОЛЁТЕ. ОТВЕДЕНИЕ НАЗАД ОДНОЙ ИЛИ ОБЕИХ НОГ СПОСОБСТВУЕТ, КРОМЕ ТОГО, НАТЯЖЕНИЮ БРЮШНЫХ МЫШЦ, ЧТО СОЗДАЁТ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ БОЛЕЕ ДАЛЁКОГО ВЫНОСА НОГ ВПЕРЕД ПРИ ПРИЗЕМЛЕНИИ.



# ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ КОЗЛА НА ФИЗКУЛЬТУРЕ.

1. **Длина разбега должна составлять не менее 14-16 метров.**
2. **Мостик устанавливается на расстоянии 60-70 см от козла.**

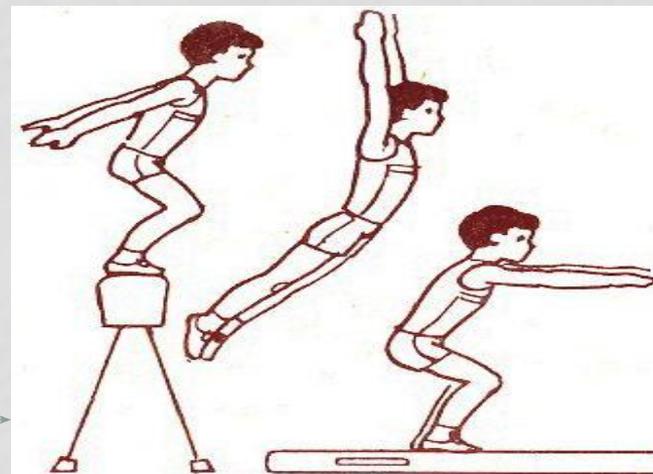
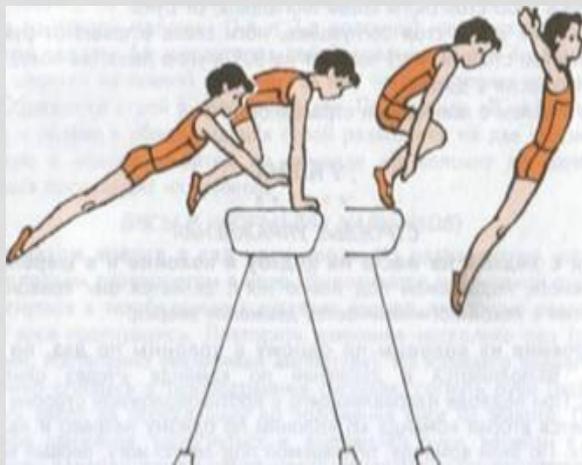


1. Длина разбега должна составлять **не менее 14-16 метров.**
2. Мостик устанавливается на **расстоянии 60-70 см от козла.**

*« И не робей перед прыжком,  
Последний вздох одним глотком  
И кровь по жилам молоком  
Растопит страх своим теплом»*

# ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ КОЗЛА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ.

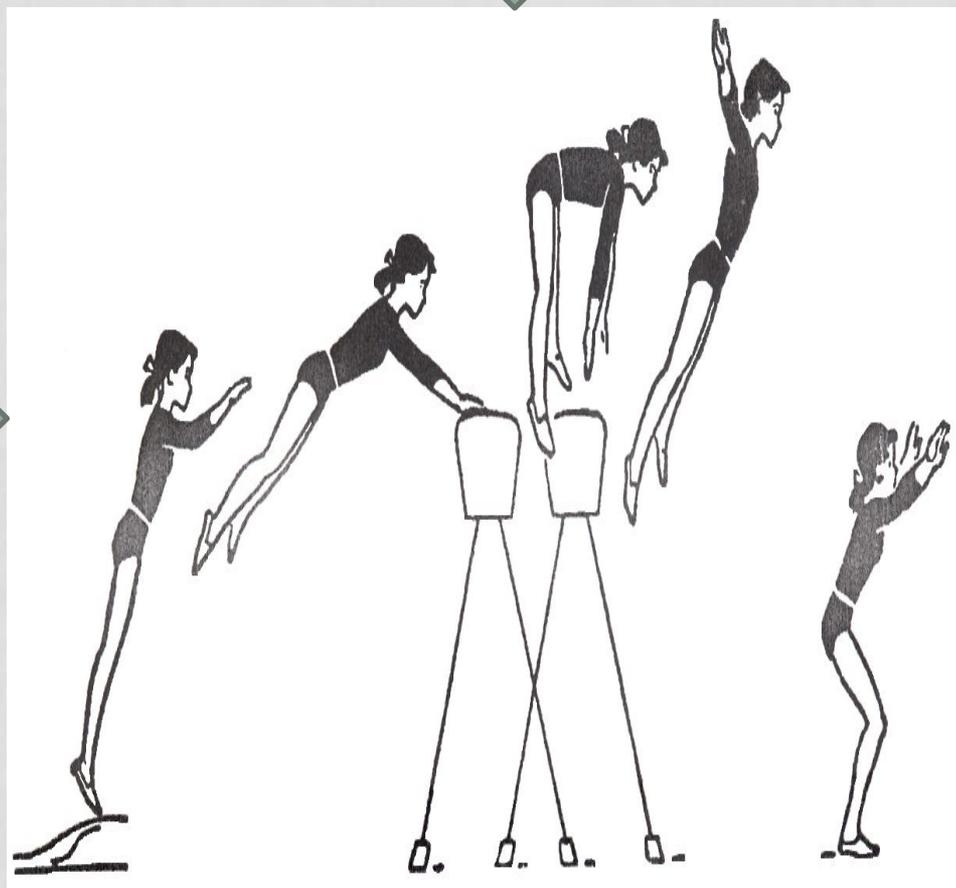
**С РАЗБЕГА В 10-12 ШАГОВ ОТТОЛКНУТЬСЯ ВПЕРЕД** - ВВЕРХ, ТЕЛО ПРЯМОЕ, РУКИ ВПЕРЕД - ВВЕРХ. В МОМЕНТ ПОСТАНОВКИ РУК НА ДАЛЬНЮЮ ЧАСТЬ КОЗЛА РЕЗКО ОТТОЛКНУТЬСЯ РУКАМИ С ОДНОВРЕМЕННОЙ ГРУППИРОВКОЙ ТЕЛА (СПИНА КРУГЛАЯ, КОЛЕНИ ПОЧТИ КАСАЮТСЯ ГРУДИ) И ТУТ ЖЕ РАЗОГНУТЬСЯ, РУКИ ВВЕРХ - В СТОРОНЫ. ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА СЛЕГКА СОГНУТЫЕ СТОРОНЫ.



# ФАЗЫ ПРЫЖКА:

- Разбег
- Носок на мост
- Толчок ногами
- Полет до толчка рук
- Толчок руками
- Полет после толчка рук
- Приземление.

Опорный прыжок через козла способом ноги врозь (девочки).



# ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК.

## Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

- Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз – назад. Перед приземлением – снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление.

### Ошибки:

- **Задержка рук на снаряде;**
- **Нет разгибания тела после толчка руками;**
- **Разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз – назад.**

### Страховка и помощь.

Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь. Вплоть до полного освоения прыжка страховку желательно осуществлять самому учителю.



**Вывод. Прыжки через козла способствуют развитию скоростных и силовых навыков – укрепляют мышечный корсет.**



**«НЕ ЛЕНИТЕСЬ, ВЕСЬ ДЕНЬ ПРОВОДИТЕ В ДВИЖЕНЬЕ. СПОРТ ПОМОЖЕТ ЛЕГКО ВАМ ВСЕМ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ. ПОДРУЖИТЕСЬ ВЫ С НИМ - БЛАГОДАРНОСТЬ ВАС ЖДЕТ. ВЕДЬ К ПОБЕДАМ ВАС СПОРТ ТАК ЛЕГКО ПРИВЕДЕТ».**

**БОЛЬШОЕ СПАСИБО!**