

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)**

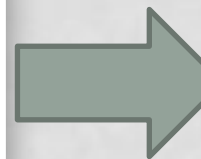




В XIX в. техника прыжка в длину была разработана, главным образом, спортсменами Великобритании и США. Прежде всего были усовершенствованы разбег и толчок

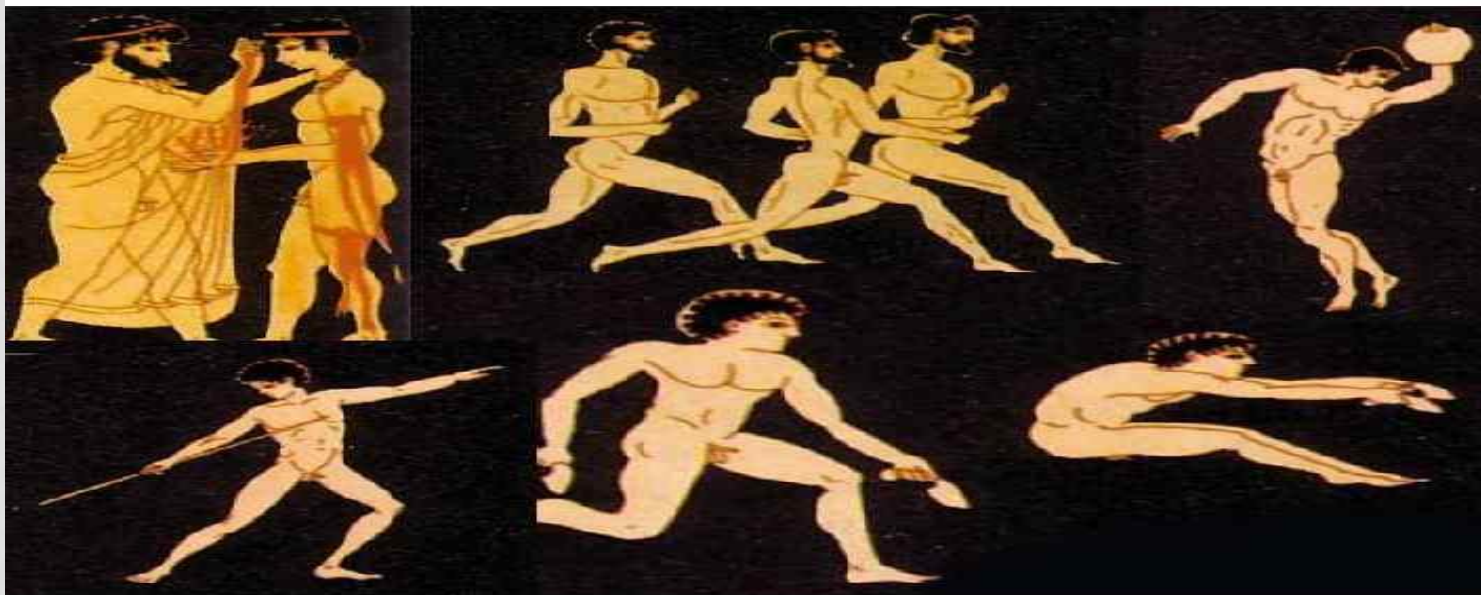
- Прыжок в длину относится к наиболее древним соревновательным упражнениям. В античном мире прыжок в длину был одним из упражнений греческого пятиборья (пентатлона).
- Грунт в месте приземления должен был быть рыхлым. Толчок выполнялся с порожка, соответствующего нынешнему бруску. Самый дальний прыжок 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.



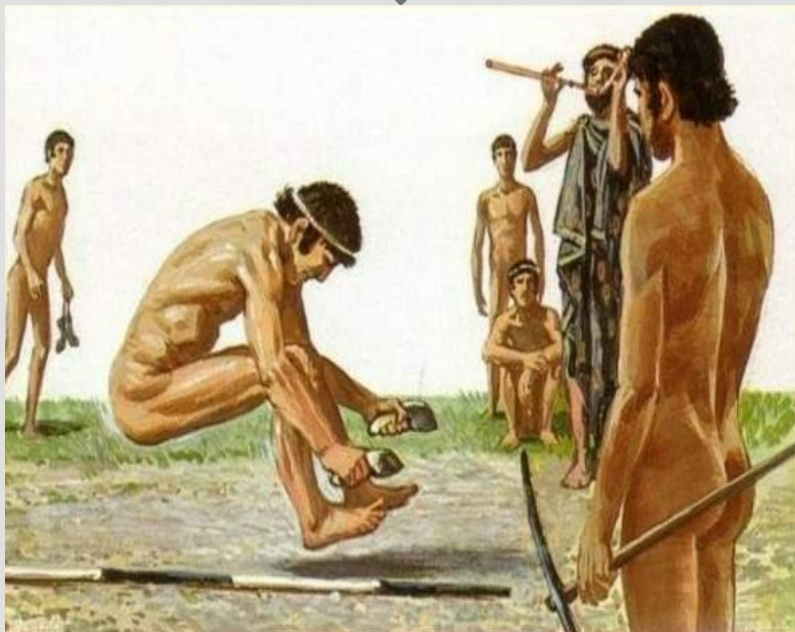
ПЕНТАТЛОН - ЭТО

(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.



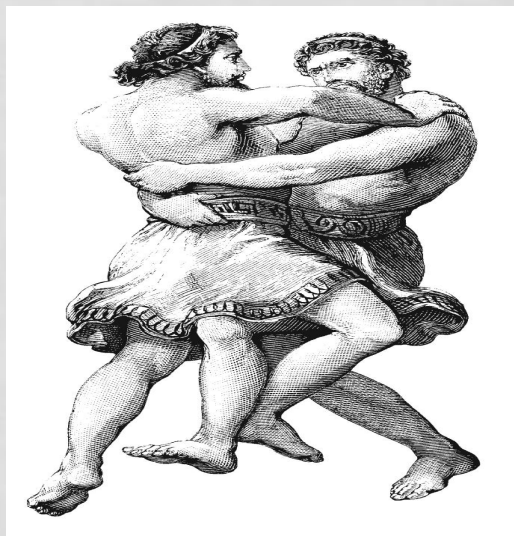
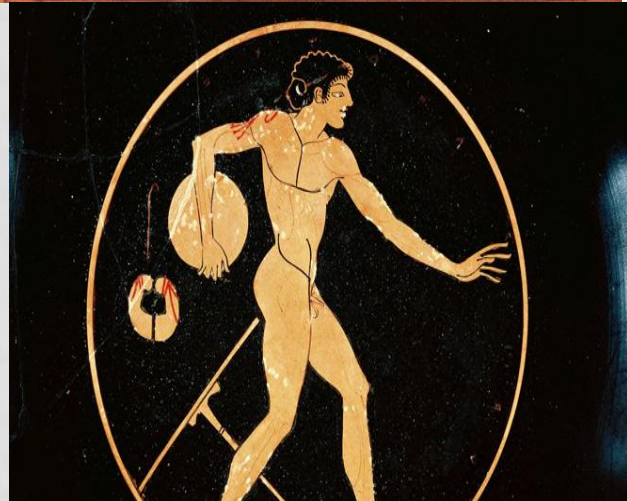
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

В Древней Греции



В наши дни





Пентатлон.

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

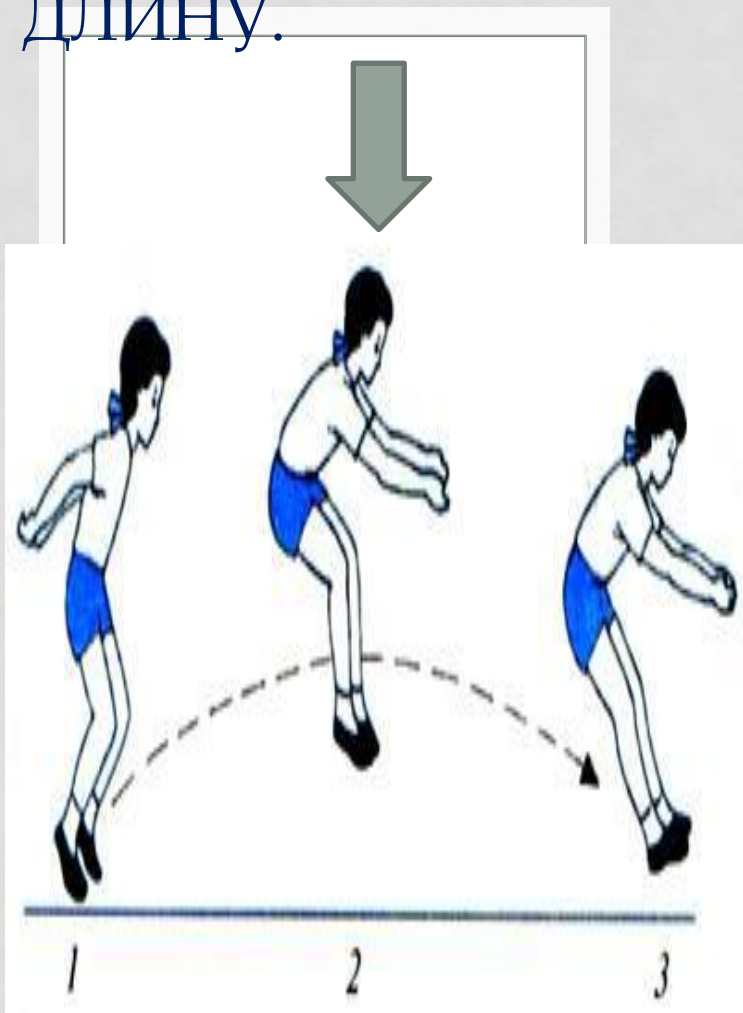


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ.

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.**

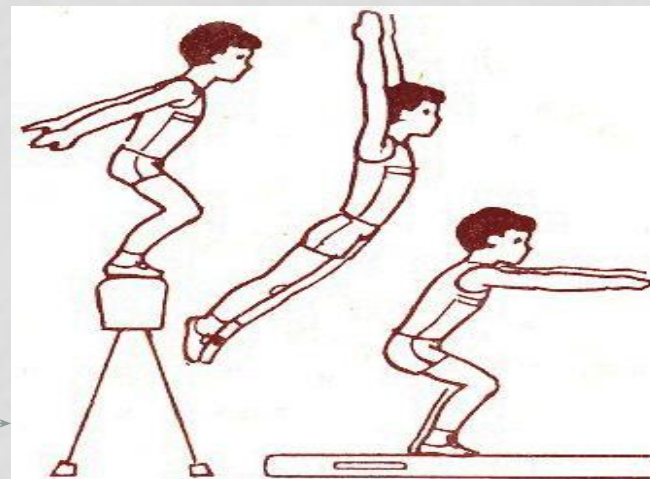
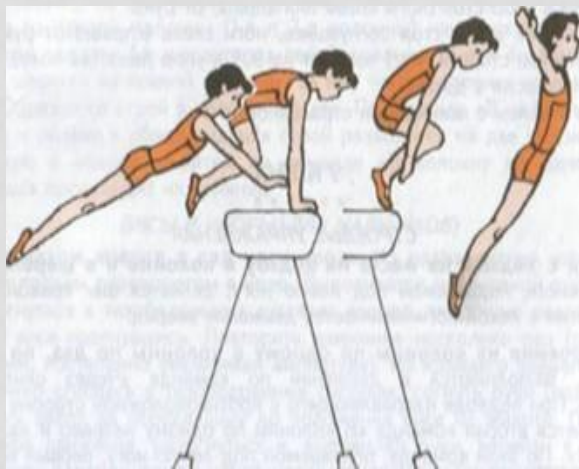


1. Длина разбега должна составлять **не менее 14-16 метров.**
2. Мостик устанавливается на **расстоянии 60-70 см от козла.**

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

ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ КОЗЛА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ.

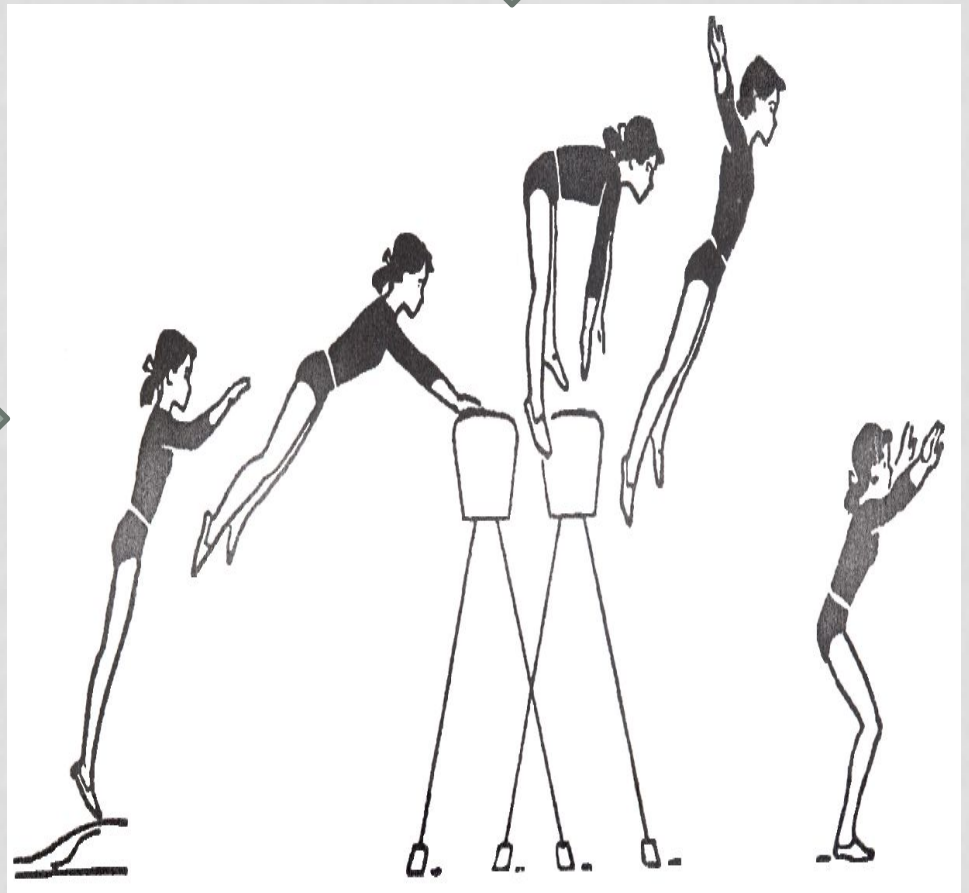
С РАЗБЕГА В 10-12 ШАГОВ ОТТОЛКНУТЬСЯ ВПЕРЕД - ВВЕРХ, ТЕЛО ПРЯМОЕ, РУКИ ВПЕРЕД - ВВЕРХ. В МОМЕНТ ПОСТАНОВКИ РУК НА ДАЛЬНЮЮ ЧАСТЬ КОЗЛА РЕЗКО ОТТОЛКНУТЬСЯ РУКАМИ С ОДНОВРЕМЕННОЙ ГРУППИРОВКОЙ ТЕЛА (СПИНА КРУГЛАЯ, КОЛЕНИ ПОЧТИ КАСАЮТСЯ ГРУДИ) И ТУТ ЖЕ РАЗОГНУТЬСЯ, РУКИ ВВЕРХ - В СТОРОНЫ. ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА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