

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ:
**«ПРЫЖКИ В ДЛИНУ
С РАЗБЕГА СПОСОБОМ
«СОГНУВ НОГИ»»**

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
УЧИТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
«УЧИТЕЛЬ-МЕТОДИСТ»
МОУ «»ГИМНАЗИЯ № 70 ГОРОДА ДОНЕЦКА
ДЕНИСОВА ГАЛИНА ВИКТОРОВНА

ИЗ ИСТОРИИ СПОРТА. ПРЫЖКИ В ДЛИНУ В ДРЕВНОСТИ.

Прыжок в длину был распространённой дисциплиной античных олимпийских игр. По дошедшим свидетельствам, техника прыжка принципиально отличалась от современной. При прыжке атлеты держали в руках специальный груз, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывали назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка.



По имеющимся данным древнегреческий атлет Хионис на играх в 656 году до н. э. достиг результата 7,05 м. Есть также сведения о том что некоторые атлеты достигли результатов свыше 15 метров, но исследователи считают что речь идёт о тройном прыжке.



ПРЫЖКИ «СОВРЕМЕННОСТИ»

С возрождением интереса к спорту и лёгкой атлетике, прыжки в длину с конца XIX века становятся популярной дисциплиной технических видов.

В 1898 году мировой рекорд в прыжках в длину у мужчин принадлежал американцу Майеру Принштайну - 7,23 м. (трёхкратный Олимпийский чемпион).



Майер
Принштайн

ПРЫЖКИ «СОВРЕМЕННОСТИ»

На первых Олимпийских играх также проводились соревнования по прыжкам в длину с места, но они быстро потеряли популярность.

Прыжок в длину относится к наиболее консервативным дисциплинам.

Так восьмиметровый рубеж (8,13) у мужчин был впервые преодолен Джесси Оуэнсом в 1935 году.



Джесси Оуэнс

ПРЫЖКИ «СОВРЕМЕННОСТИ»

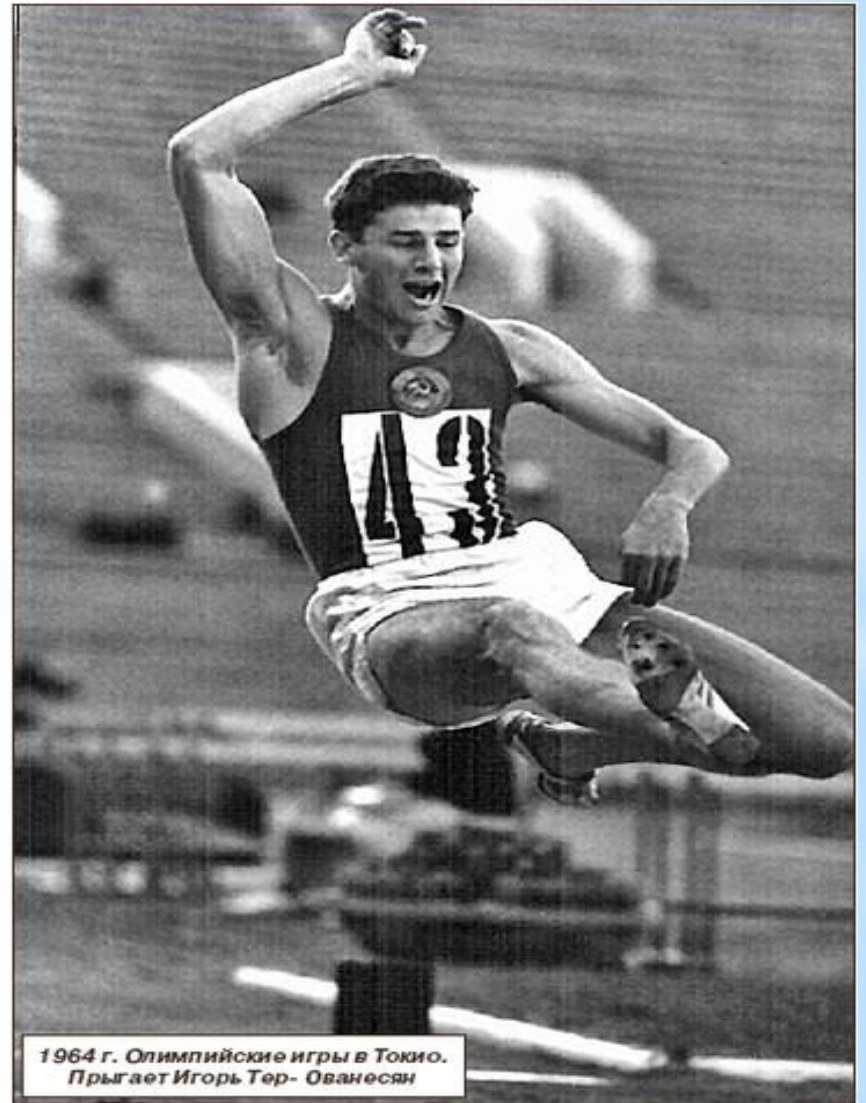
В историю этого вида вошли:

- * Ральф Бостон (США)
- * Игорь Тер-Ованесян (СССР)
- * Карл Льюис (США)
- * Майк Пауэлл (США)
- * Галина Чистякова (СССР)

Легендой стал прыжок

Боба Бимона (8,90 м) на
Олимпийских играх в Мехико
(1968 г.)

Этот рекорд был побит Майком
Пауэллом, прыгнувшим в 1991
году на 8,95 метров на
чемпионате мира в Токио.





**ЗНАМЕНИТЫЕ ПРЫГУНЫ
КАРЛ ЛЬЮИС (США)**



**ЗНАМЕНИТЫЕ ПРЫГУНЫ
МАЙК ПАУЭЛЛ (США)
(рекордсмен мира 8,95 м.)**



ЗНАМЕНИТЫЕ ПРЫГУНЫ
ГАЛИНА ЧИСТЯКОВА (СССР)
(рекордсменка мира 7,52 м.)

ФАЗЫ ПРЫЖКА

```
graph TD; A[ФАЗЫ ПРЫЖКА] --- B[РАЗБЕГ]; A --- C[ОТТАЛКИВАНИЕ]; A --- D[ПОЛЕТ]; A --- E[ПРИЗЕМЛЕНИЕ];
```

РАЗБЕГ

ОТТАЛКИВ
АНИЕ

ПОЛЕТ

ПРИЗЕМЛЕ
НИЕ

РАЗБЕГ

Длина разбега составляет 20-24 шага. Поскольку результат прыжка зависит от начальной скорости полёта и угла вылета, то разбег имеет первостепенное значение. С его помощью создаётся необходимая горизонтальная скорость движения. По своему характеру разбег можно разделить на две части: стартовую и подготовительную к толчку. В первой части разбега осуществляется подготовка мышц к мощному отталкиванию, определяется ритм беговых движений, обеспечивающий переход прыгуна к толчку. В последнем укороченном шаге тело занимает вертикальное положение, толчковая нога опускается вниз обычным беговым движением.



ОТТАЛКИВАНИЕ

Отталкивание происходит от бруска. Согнутая силой инерции толчковая нога начинает разгибаться, разгибается и туловище. Эффективность отталкивания зависит от маховых движений рук и свободной ноги. В прыжках в длину маховая нога выносится вперёд сильно согнутой в коленном суставе. Угол отталкивания - до 75 градусов.



ФАЗА ПОЛЕТА

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 натяжению брюшных мышц, что создаёт благоприятные условия для более далёкого выноса ног вперёд при приземлении.

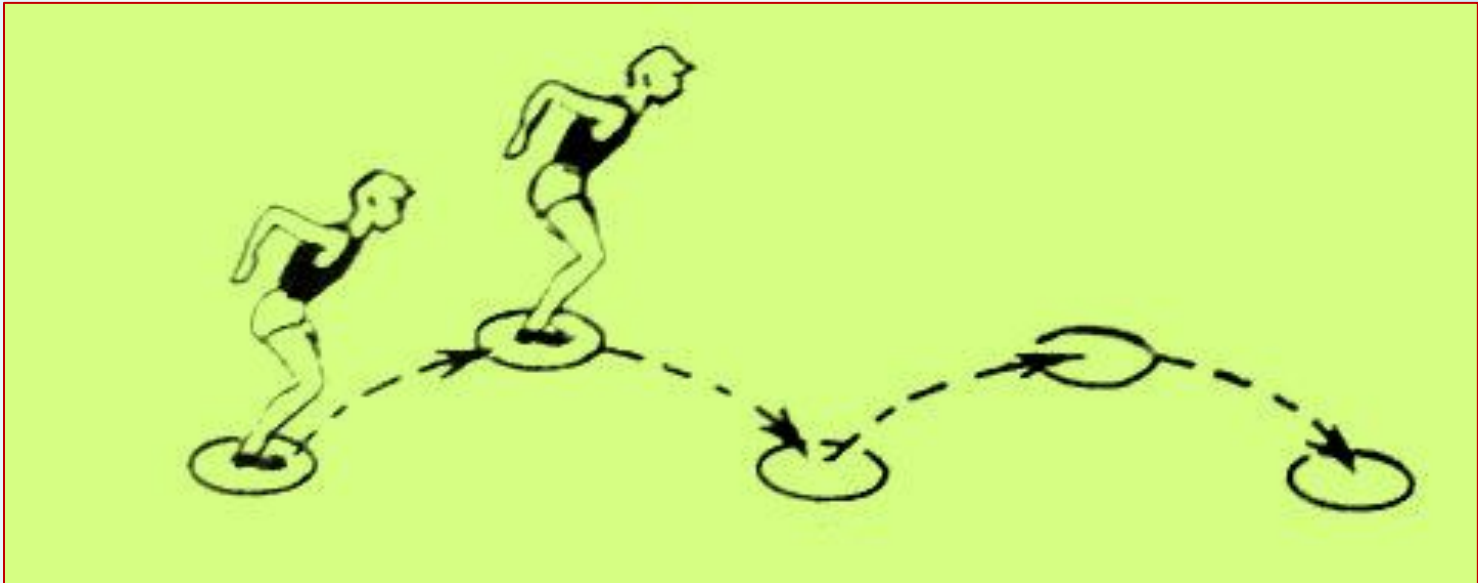


ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Перед приземлением спортсмен должен выбросить ноги как можно дальше вперёд, наклоня при этом туловище и отводя руки назад. Обычно приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются грунта, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперёд.

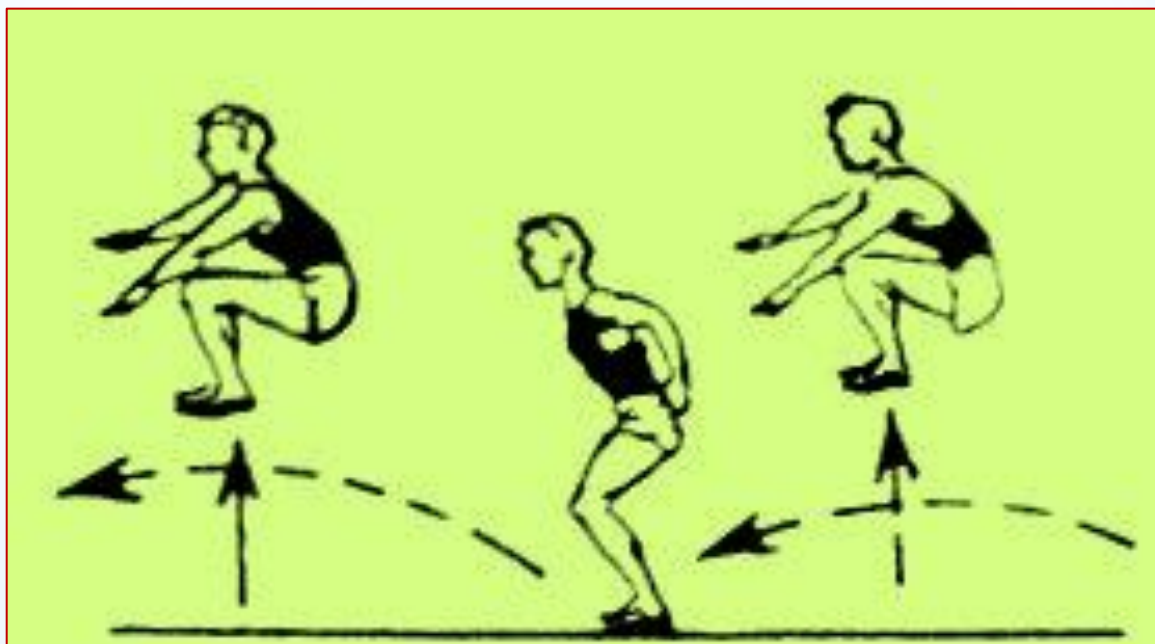


СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



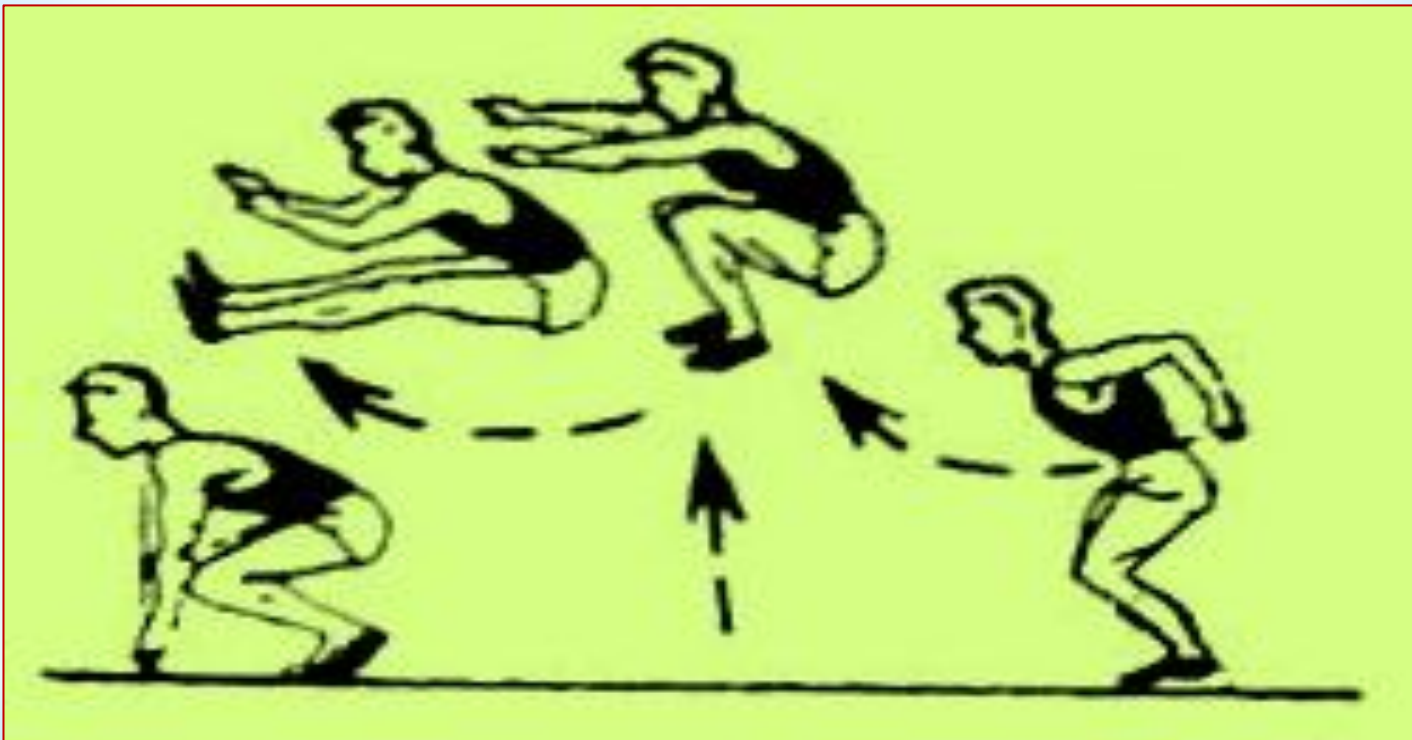
Многократные прыжки из полного приседа с продвижением вперёд (можно выполнять по меткам).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Прыжки с подтягиванием колен к груди. В начале обучения это упражнение выполняется на месте, а затем с продвижением вперёд.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



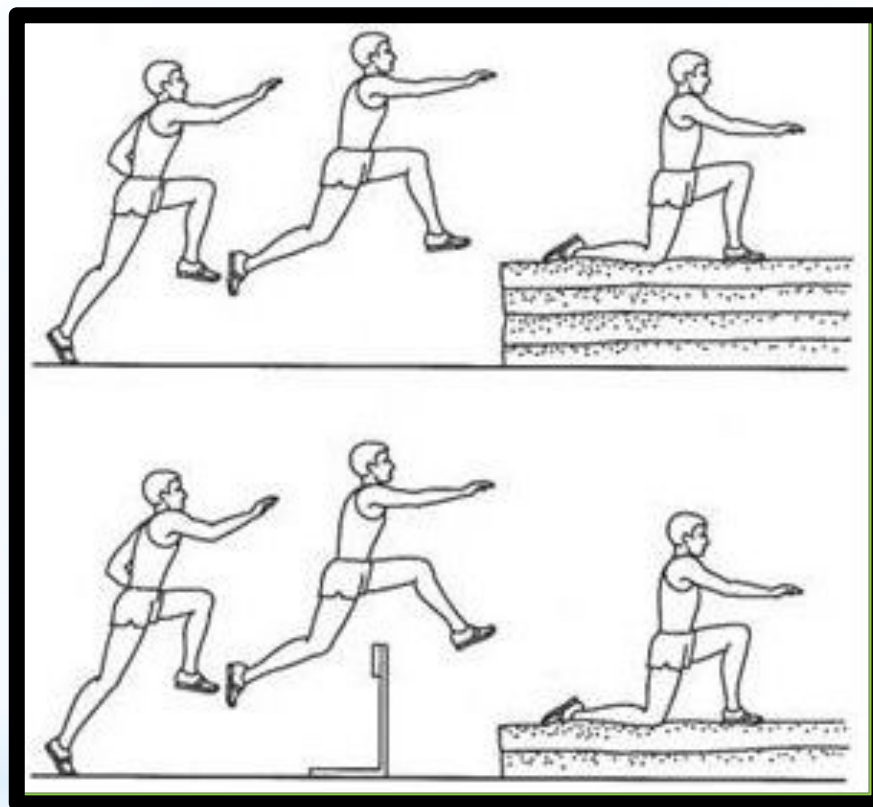
Прыжки с подтягиванием колен к груди. Во время прыжка выпрямить ноги и мягко приземлиться. Выполнять на месте.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



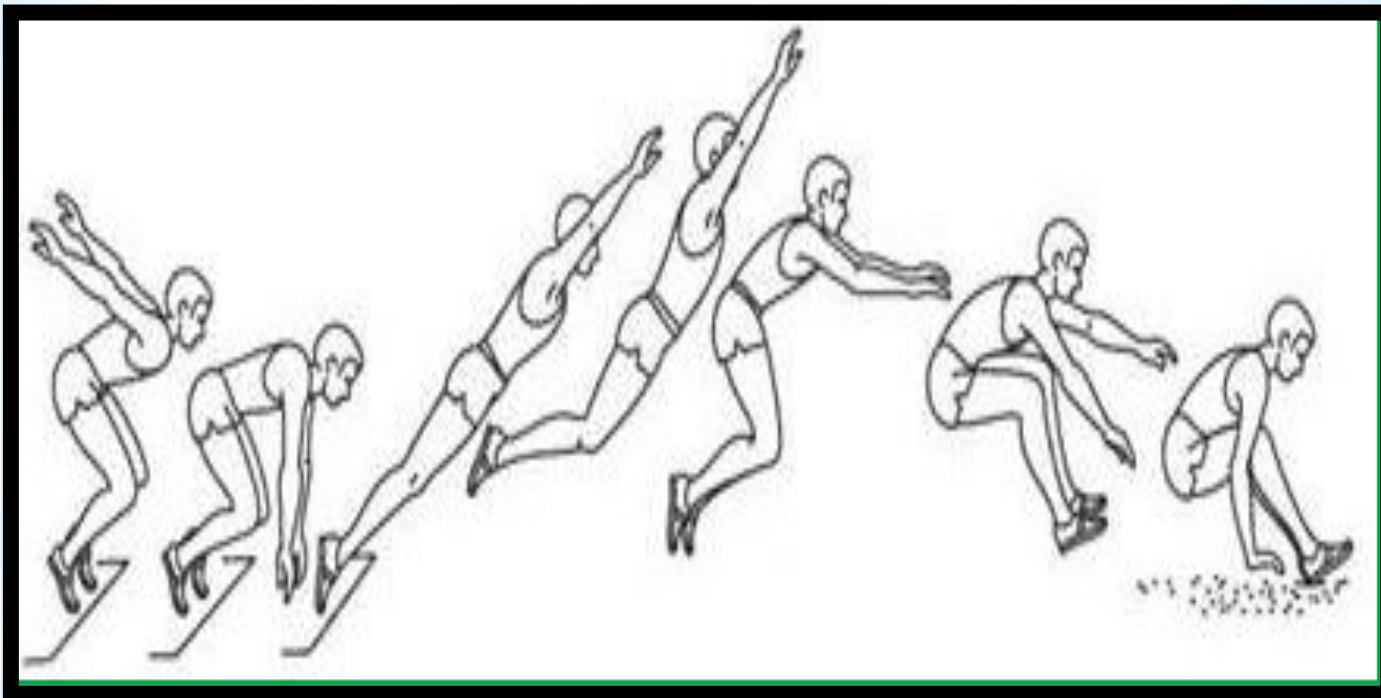
Прыжки в длину с места (одинарный, тройной, пятерной).
Обратить внимание на вынос бёдер и приземление.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



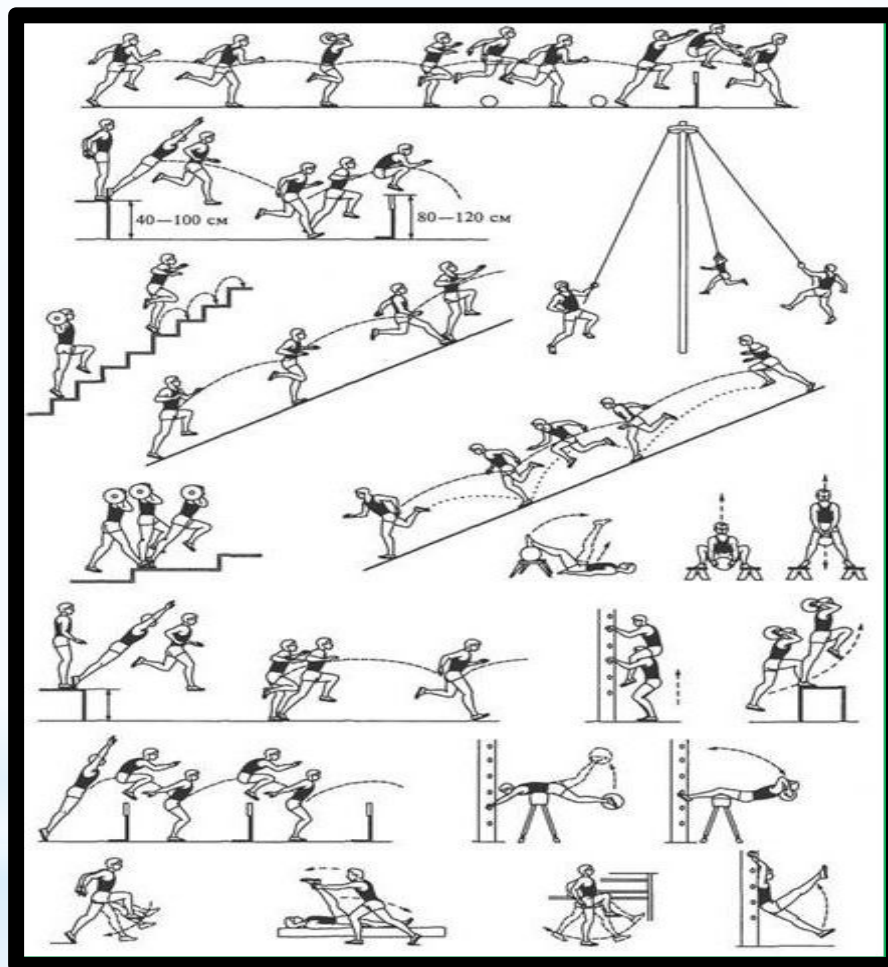
Прыжки на возвышение.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Прыжок в длину с места

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Комплекс упражнений для успешной
подготовки прыгунов в длину с разбега

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
ВСЕМ ТВОРЧЕСКИХ УСПЕХОВ!!!**

ХОРОШЕГО ОТПУСКА!!!

