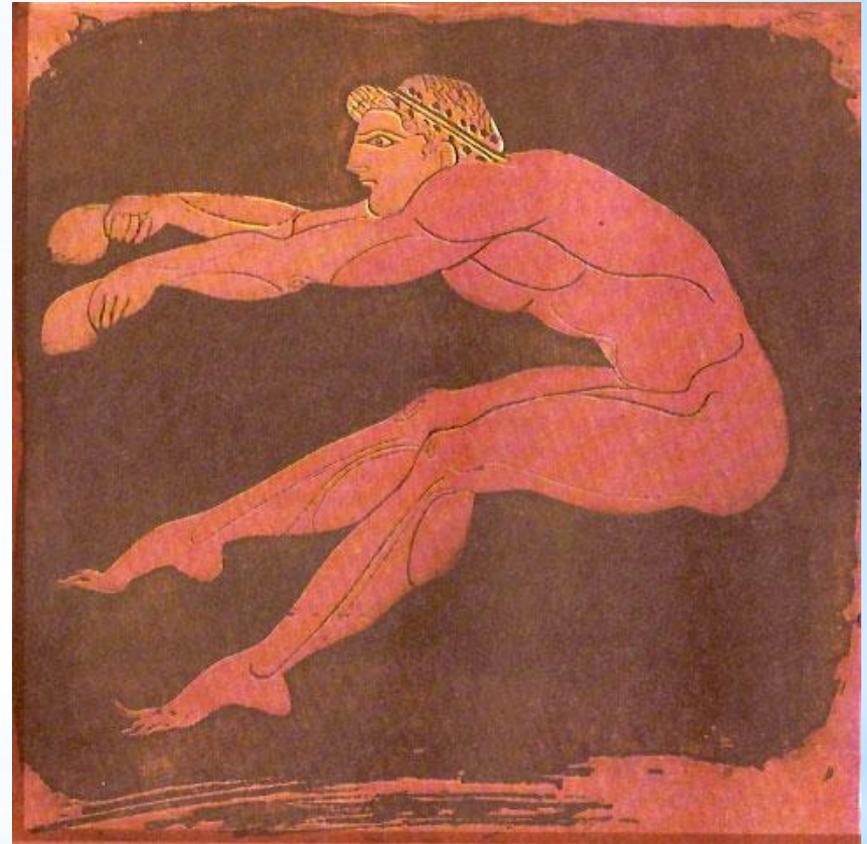


**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ:**  
**«ПРЫЖКИ В ДЛИНУ  
С РАЗБЕГА СПОСОБОМ  
«СОГНУВ НОГИ»»**

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).



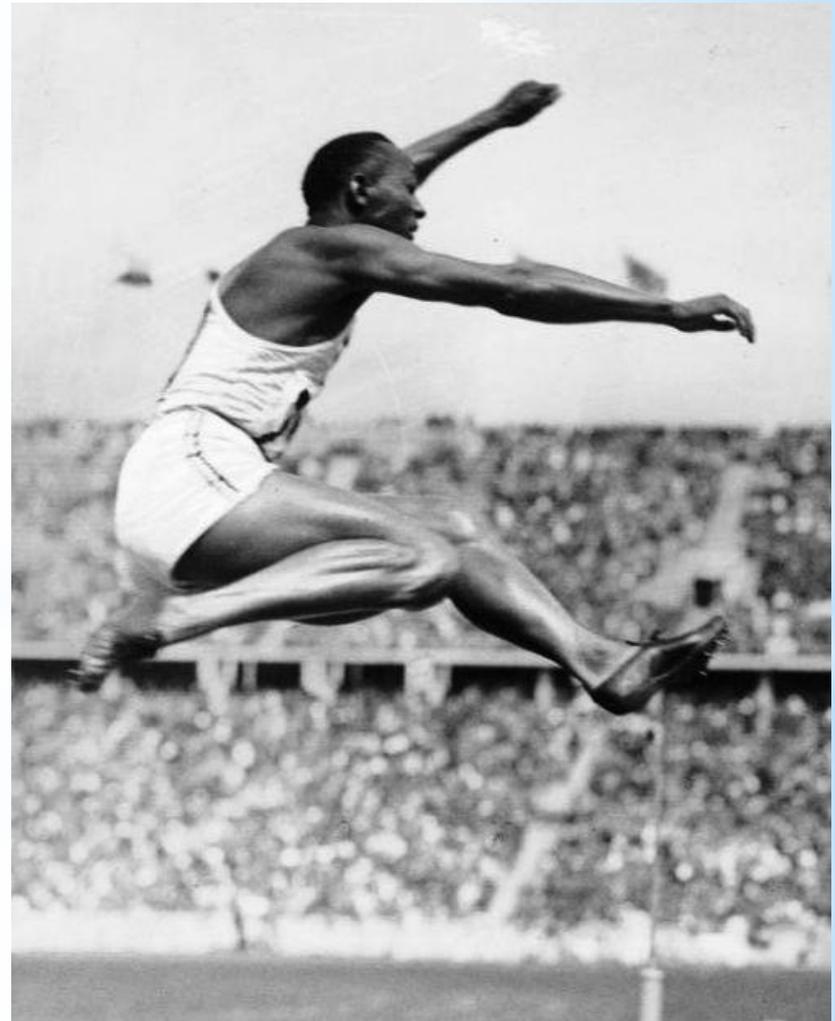
Майер  
Принштайн

## 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»

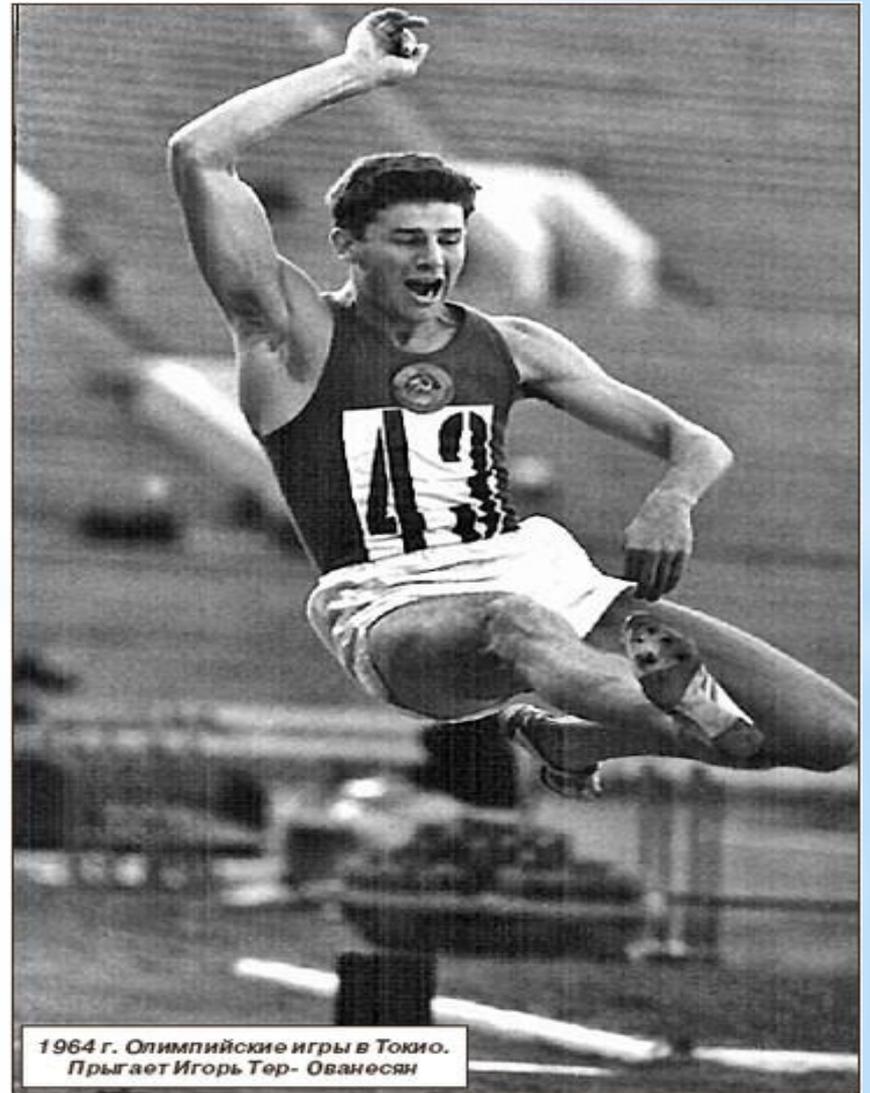
В историю этого вида вошли:

- \* 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.



1964 г. Олимпийские игры в Токио.  
Прыгает Игорь Тер-Ованесян



**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.

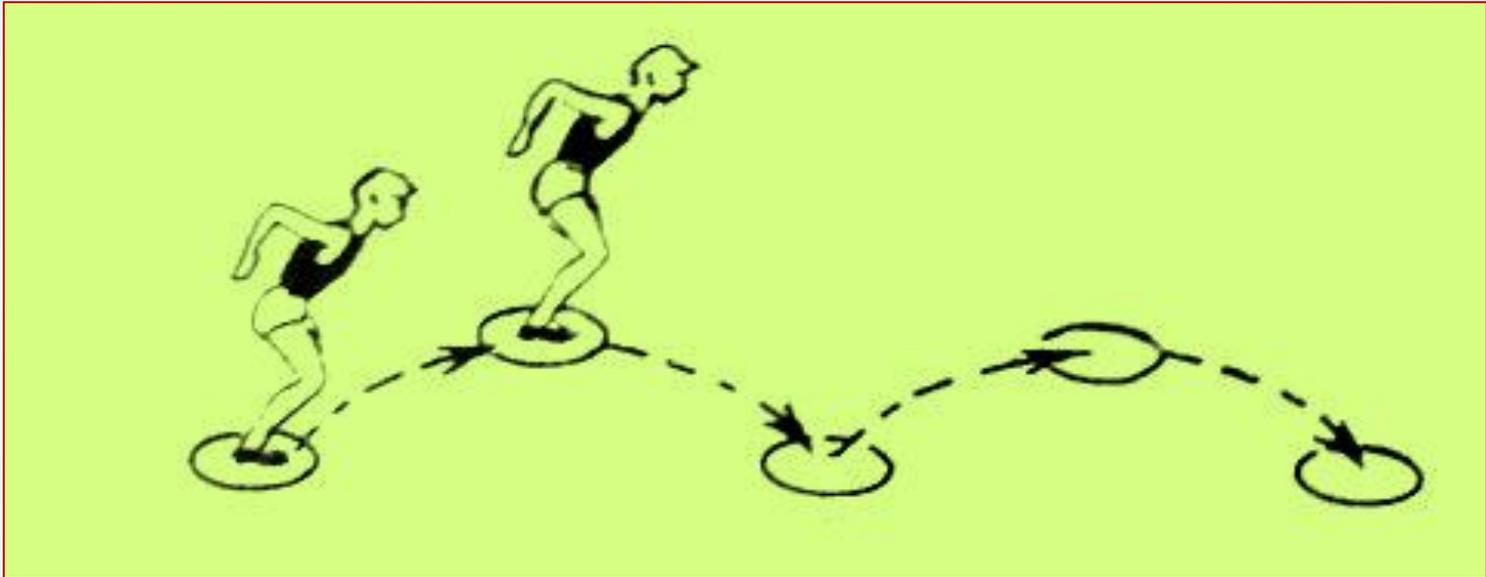


# ПРИЗЕМЛЕНИЕ

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.

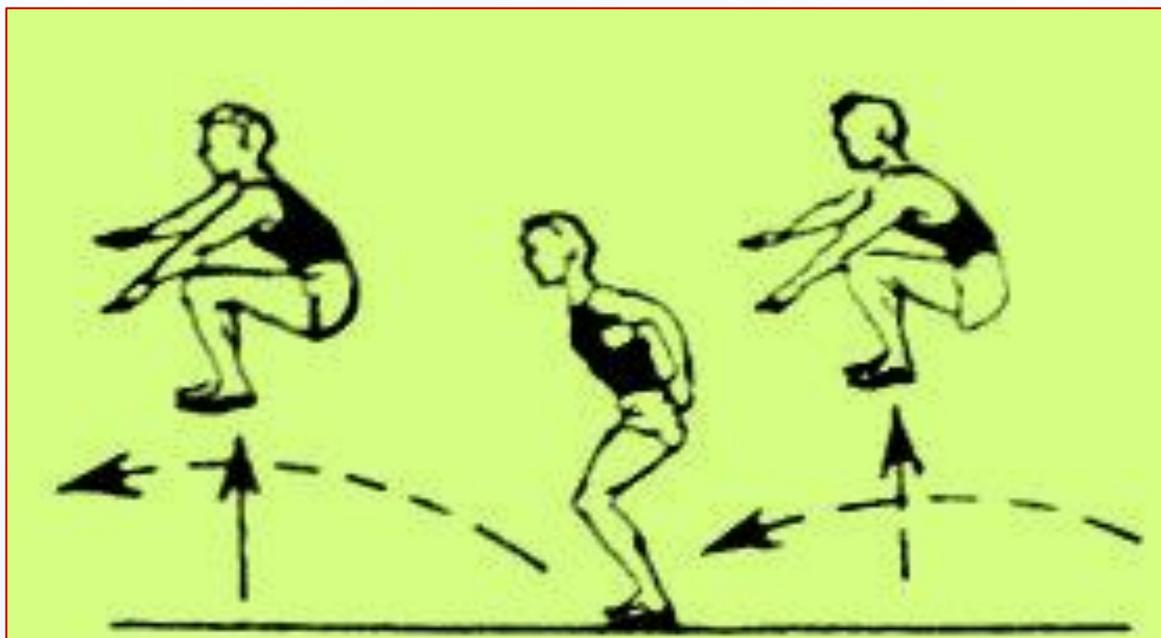


## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



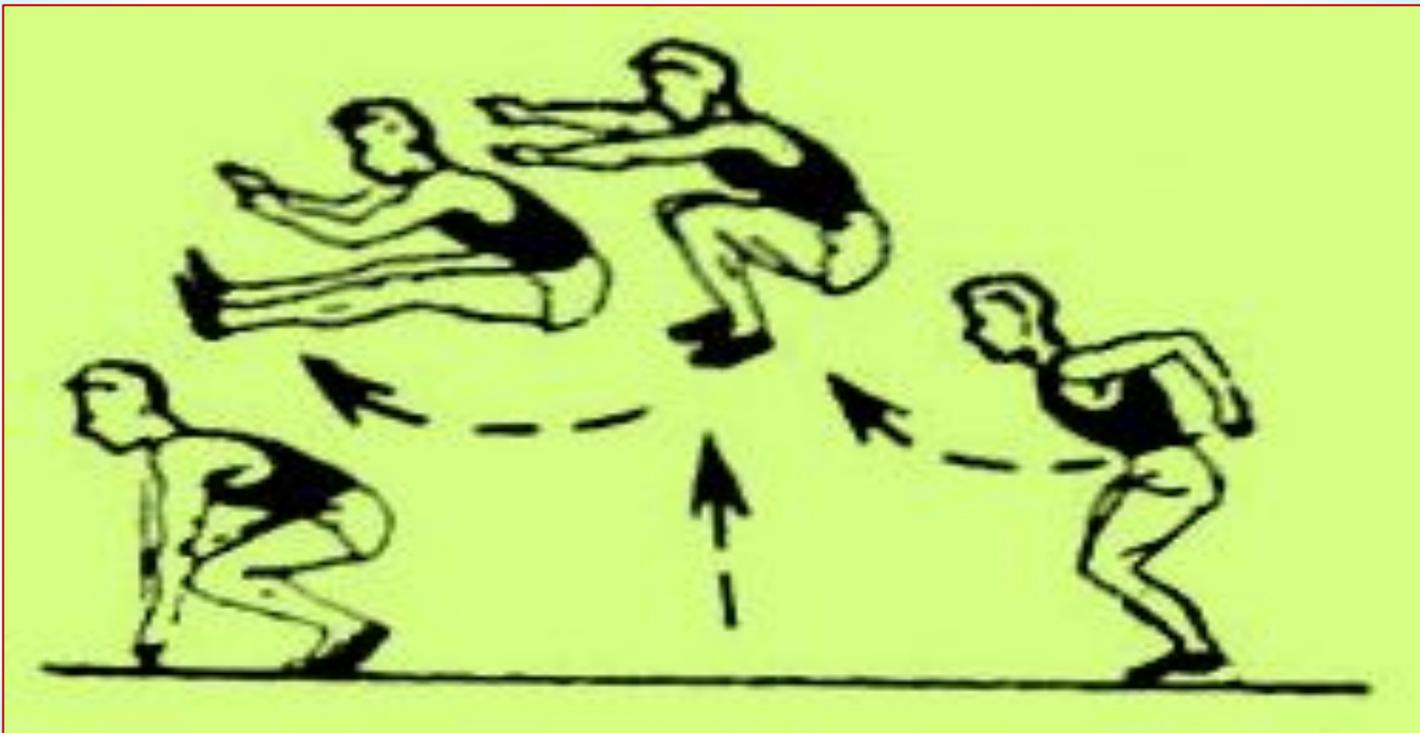
**Многократные прыжки из полного приседа с продвижением вперёд (можно выполнять по меткам).**

## 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



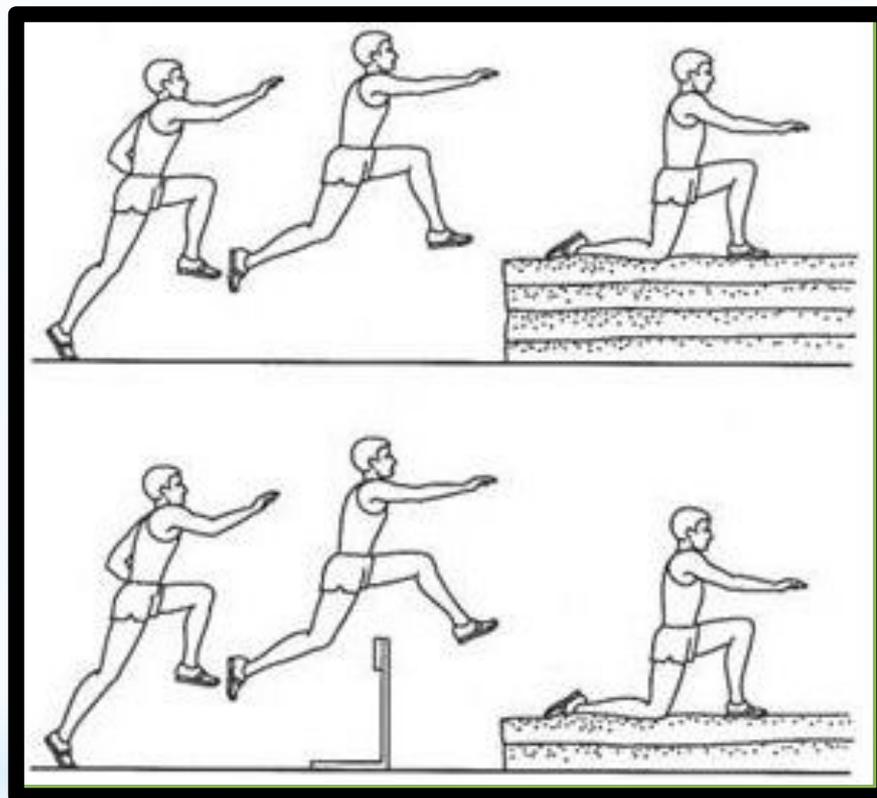
Прыжки с подтягиванием колен к груди. Во время прыжка выпрямить ноги и мягко приземлиться. Выполнять на месте.

# СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



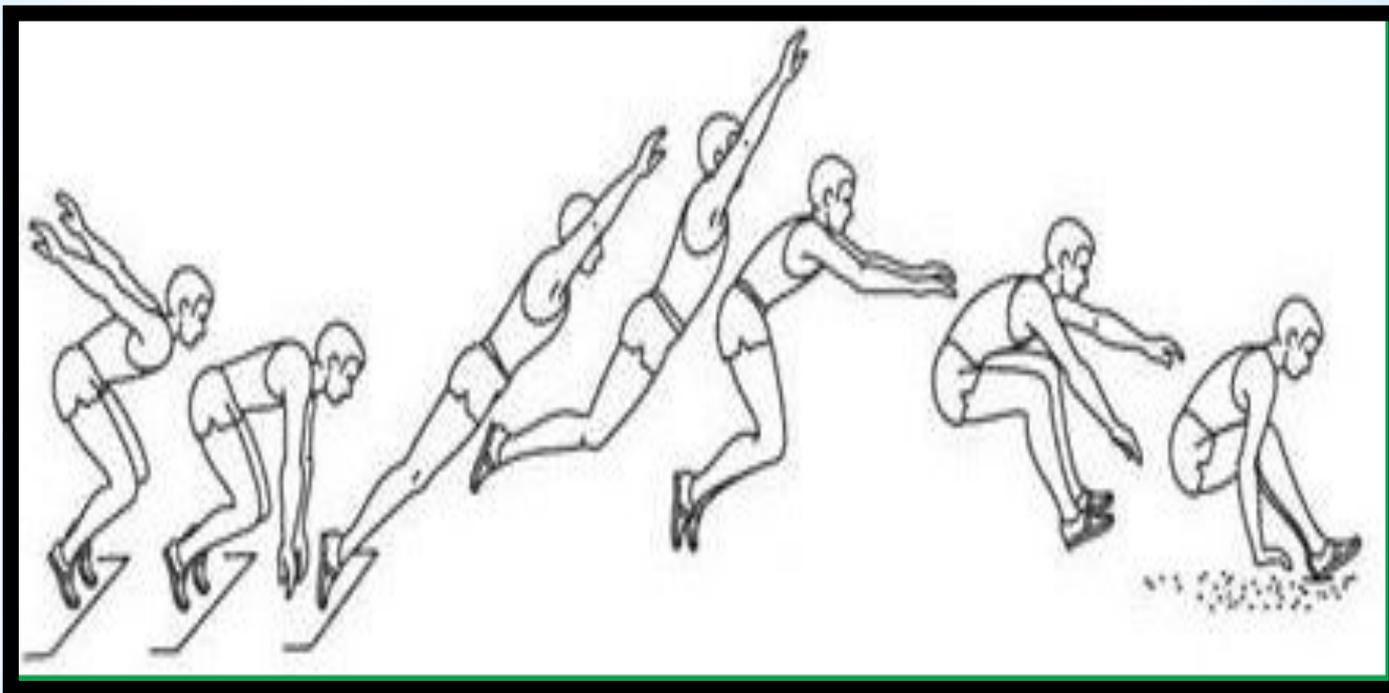
Прыжки в длину с места (одинарный, тройной, пятерной).  
Обратить внимание на вынос бёдер и приземление.

# СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



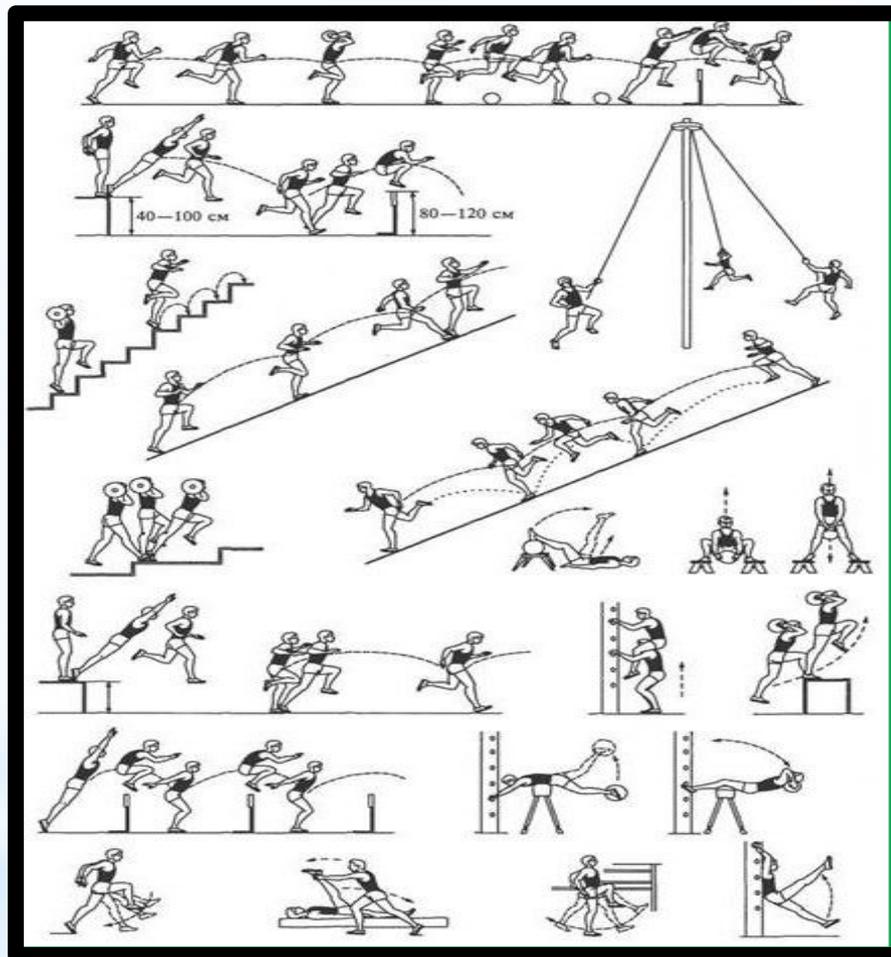
Прыжки на возвышение.

# 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!!!**

