

Техника выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги»

Студент 2 курса
Группа ЗБ-БЖ-ФК21
Тукбулатов.Р.Р.

Прыжок в длину ЭТО:

Прыжок в длину - это спортивная легкоатлетическая дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам.

- ▶ Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести и хороших спринтерских качеств.
- ▶ Прыжки в длину входили в соревновательную программу античных Олимпийских игр.
- ▶ Прыжки в длину были включены в программу современных Олимпийских игр для мужчин в 1896 году и для женщин в 1948 году.
- ▶ Грунт в месте приземления атлета-прыгуна должен быть рыхлым (обычно используется яма с песком). Отталкивание выполняется от порожка (планка, брусок). Длина прыжка измеряется от планки до первого следа на рыхлом грунте.

I. История прыжка в длину

Прыжок в длину был распространённой дисциплиной античных олимпийских игр, но по сохранившимся до наших дней свидетельствам, техника прыжка тогда принципиально отличалась от современной. Во время прыжка атлеты держали в руках специальный груз — хальтерес, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывали назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка. Есть также сведения о том, что некоторые атлеты достигали результатов свыше 15 метров, но исследователи считают, что речь идёт о тройном прыжке.

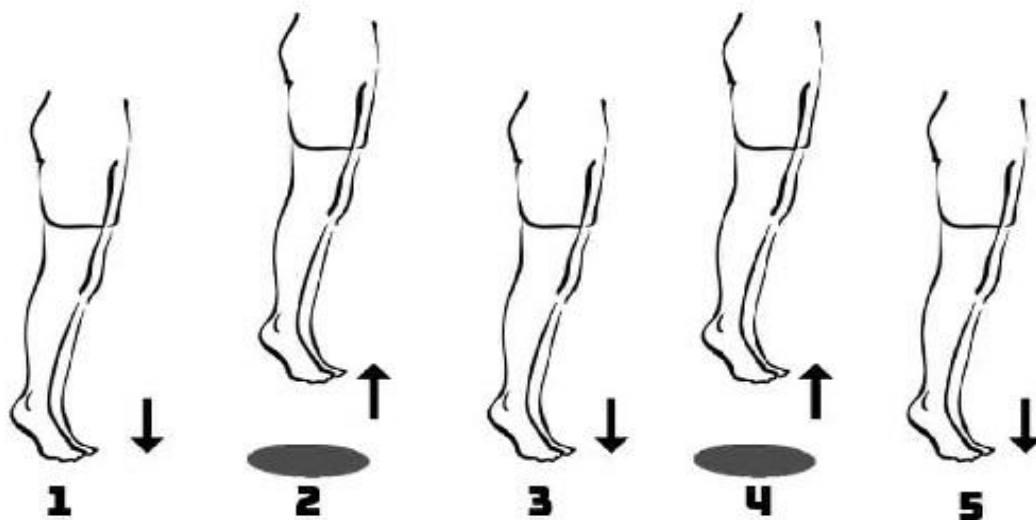
С возрождением интереса к спорту и лёгкой атлетике, прыжки в длину с конца XIX века становятся популярной дисциплиной технических видов. В 1898 году мировой рекорд в прыжках в длину у мужчин принадлежал американцу Майеру Принштайну — 7,23 м. Также на первых Олимпийских играх также проводились соревнования по прыжкам в длину с места, но они быстро потеряли популярность.

Олимпийский рекорд по прыжкам в длину с места

- ▶ 347 см - олимпийский рекорд прыжков в длину с места, который принадлежит американскому спортсмену Рейу Юри. Ему удалось прыгнуть с места на 347 см и в высоту на 1,65 метров.
- ▶ Так получилось, что прыжки в длину с места входили в олимпийский список только с 1900 по 1912 год. Просматривая результаты игр 1900, 1904 и 1908 гг можно заметить, что Рей Юри действительно обладал особым талантом и побеждал соперников вне конкуренции, с отрывом более 5 см.
- ▶ Это был список официально зафиксированных рекордов. А как же 4 метра и 8 см? Подождите, давайте разберемся.

Специальные подготовительные упражнения

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



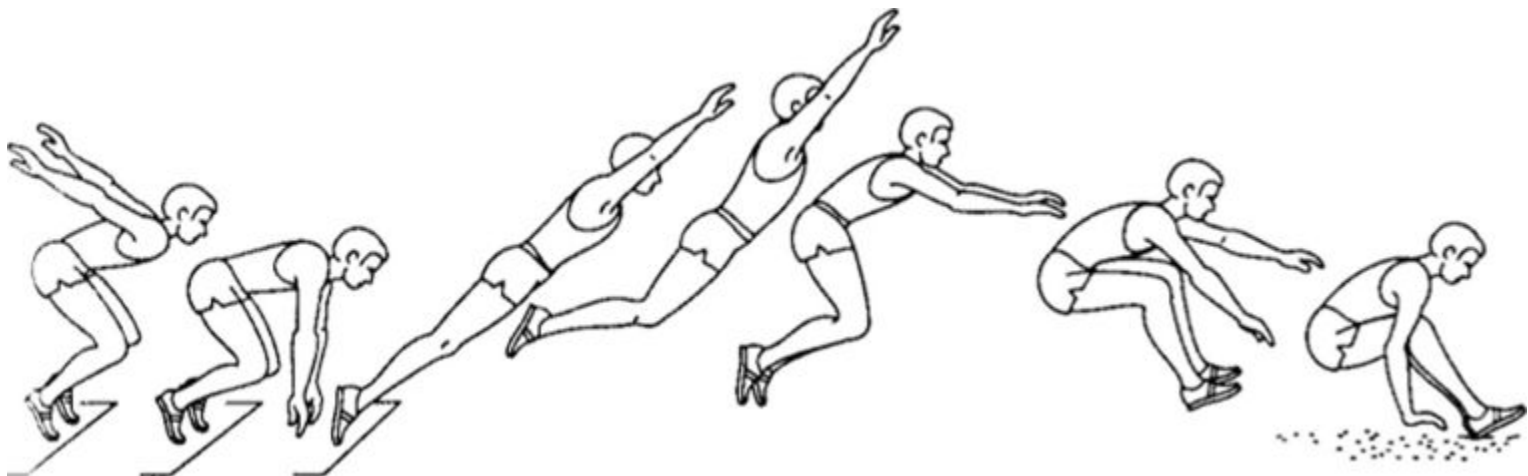
Специальные подготовительные упражнения

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



Специальные подготовительные упражнения

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



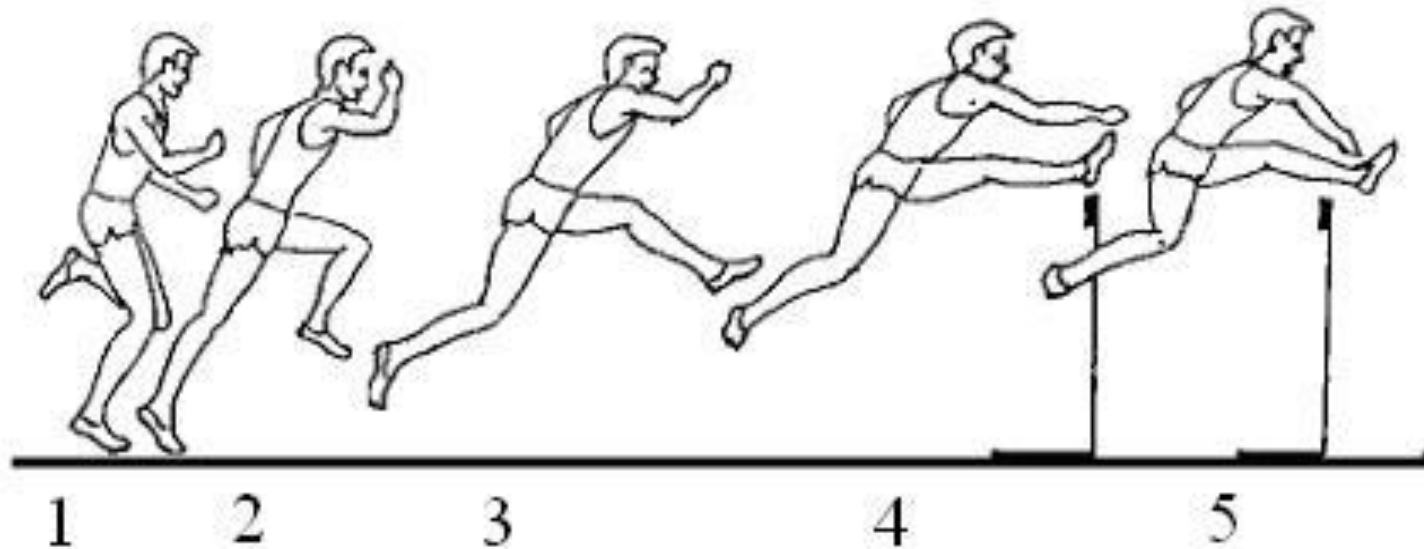
Специальные подготовительные упражнения

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



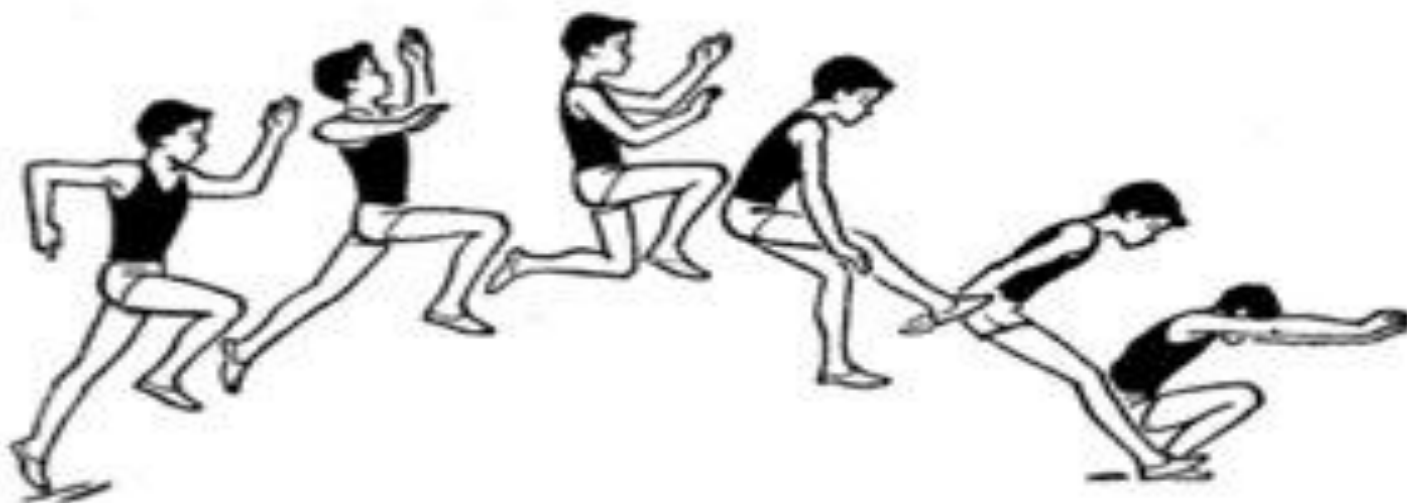
Фазы прыжка:

Заканчивая отталкивание, прыгун полностью разгибает толчковую ногу.



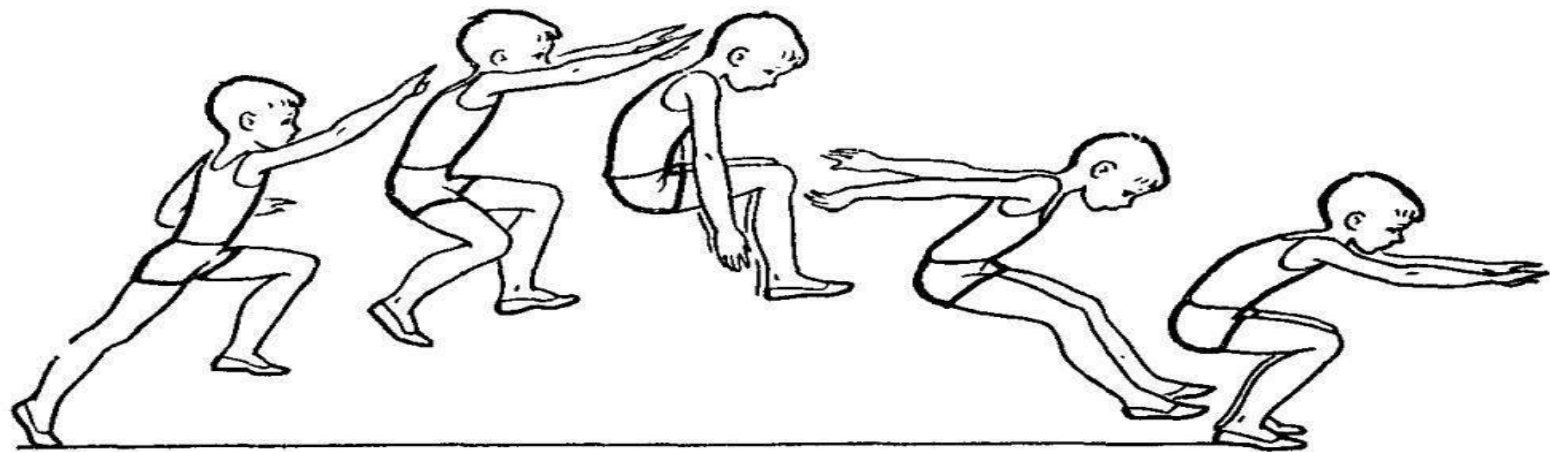
Фазы прыжка:

Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч.



Фазы прыжка: полет

Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.



Фазы прыжка:

Отклоненное назад в начале полета туловище
начинает наклоняться плечами вперед к
ногам. Обе ноги приближаются коленями к
груди, а голени поднимаются вверх носками
на себя.



Фазы прыжка: приземление

К моменту касания грунта ноги направлены вперед, туловище предельно наклонено вперед.



Фазы прыжка: приземление

В момент касания грунта прыгун сгибает ноги в коленях, а чтобы не упасть назад, активно посылает руки вперед; далее, перекатываясь через стопы, старается не коснуться тазом песка





Спасибо за внимание!