

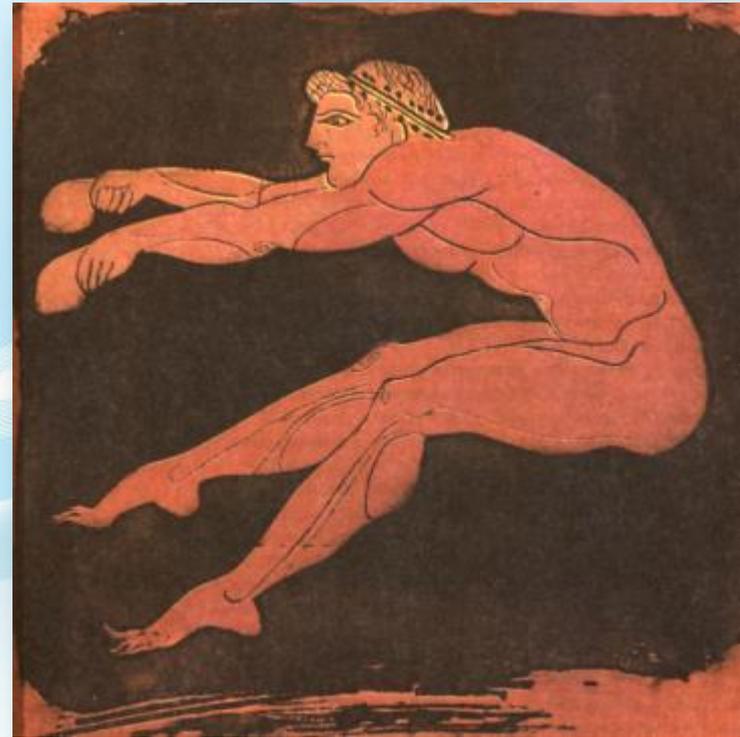
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ИЗ ИСТОРИИ СПОРТА

Прыжок в длину являлся распространенной дисциплиной античных Олимпийских игр. Греческие атлеты прыгали в длину не с разбега, а с места. При прыжке атлеты держали в руках груз, напоминающий гантели, которые при приземлении отбрасывали назад, считалось, что так они увеличивают длину прыжка.



ВИДЫ ПРЫЖКОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Прыжки в легкой атлетике делятся на два вида:

* через вертикальные препятствия, где надо прыгнуть, как можно выше - прыжок в высоту и прыжок с шестом.



* через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть, как можно дальше – прыжок в длину и тройной прыжок.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

Прыжки в длину, выполняются с места и с разбега. Прыжки с места в официальную программу соревнований не включаются, а используются, как контрольное упражнение для определения общей и специальной физической подготовки, а так же для сдачи норм ГТО.



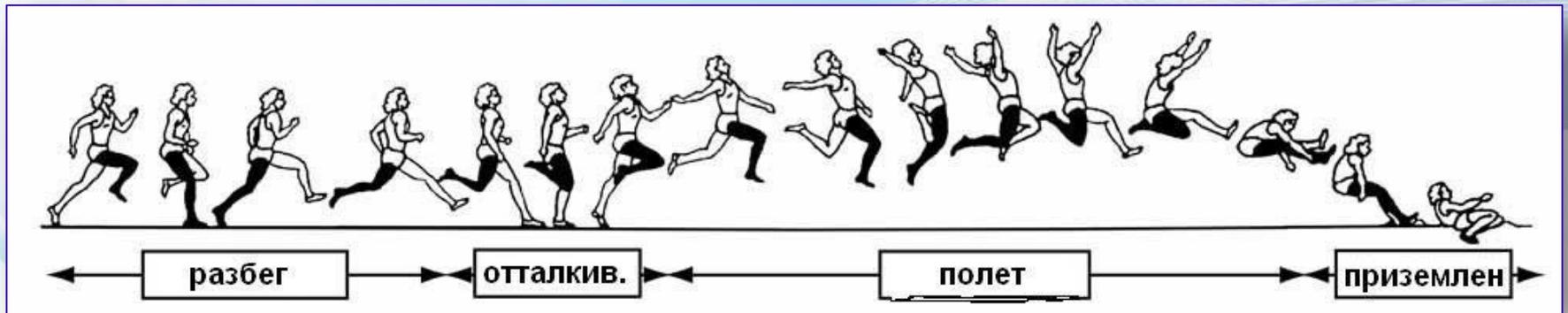
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА - ОЛИМПИЙСКАЯ ДИСЦИПЛИНА

Прыжки в длину с разбега – двигательное действие, относящиеся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину является современной олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1896г и для женщин с 1948г.



ФАЗЫ ПРЫЖКА

Прыжок в длину с разбега является скоростно-силовым упражнением легкой атлетики. Прыжок состоит из четырех фаз: *разбега, отталкивания, полета и приземления.*



РАЗБЕГ

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна.

Сам разбег можно разделить на три части:

- начало разбега
- приобретение скорости разбега
- ПОДГОТОВКА К ОТТАЛКИВАНИЮ



ОТТАЛКИВАНИЕ

При подготовке к отталкиванию происходит уменьшение длины последних шагов и увеличение их частоты.

Отталкивание начинается с момента касания опоры стопой толчковой ноги. Отталкивание – основная фаза любого прыжка.



ПОЛЕТ

После отталкивания толчковая нога некоторое время продолжает движение назад по инерции. Затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.



ПРИЗЕМЛЕНИЕ

- прыгун выпрямляет ноги в коленях, плечи уходят вперед;
- руки согнуты, отводятся как можно дальше назад;
- после соприкосновения стоп ног с поверхностью, прыгун посылает руки вперед, сгибая ноги в коленях.



ПОПУЛЯРНОСТЬ ВИДА

Прыжки в длину зрелищны, эмоциональны и популярны у зрителей. Однако спортсмену для владения сложной техникой этого вида потребуются упорные тренировки.





ПРОВЕРЬ СЕБЯ

- Как подготовится к прыжку в длину разбегу?
- Как правильно отталкиваться?
- Как правильно приземляться?
- Что надо знать о прыжках в длину с места?



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!