

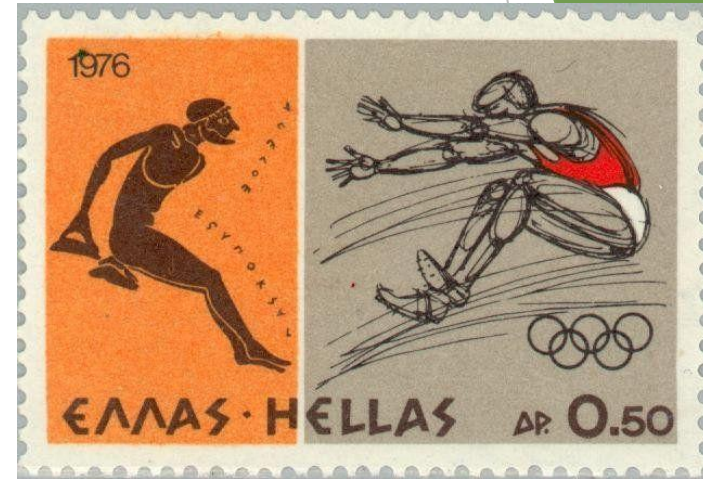
Техника прыжка в длину способом «СОГНУВ НОГИ»

Выполнил студент 2 курса ФКДО

Лапин Егор Сергеевич

История возникновения

- ▶ Прыжок в длину - упражнение, которое можно отнести к естественному для человека движению. Вероятно, это послужило основанием для включения прыжков в длину в программу пентатлона на олимпийских играх в Древней Греции.
- ▶ Историки не могут точно сказать, как проводился этот вид спорта, но известно, что древние атлеты прыгали с гантелями в руках, отталкиваясь от твердого грунта, и приземлялись на мягкую, взрыхленную землю.



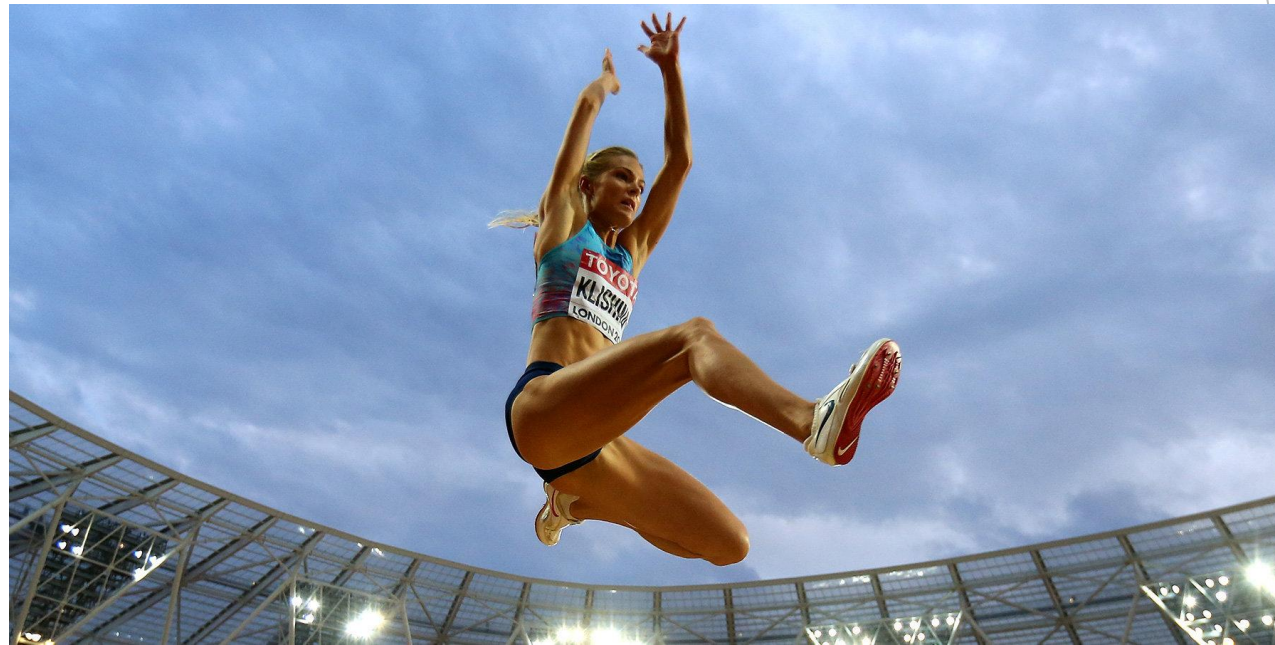
- ▶ В 1860 г. прыжок был включен в программу легкоатлетических соревнований Оксфордского университета в Англии. Победитель - англичанин Пауэл показал результат 5,28 м. Однако отсчет рекордов в этом виде легкой атлетики начался с результата 6,40 м, показанного англичанином А. Тосуэллом в 1868 г. В 1874 г. впервые был преодолен семиметровый рубеж Д. Лейн (7,05 м).
- ▶ На первой Олимпиаде в Афинах в 1896 г. победитель в прыжках в длину Э. Кларк (США) показал результат 6,35 м.



Техники прыжков

Существуют три способа прыжков:

- ▶ «согнув ноги»
- ▶ «прогнувшись»
- ▶ «ножницы»

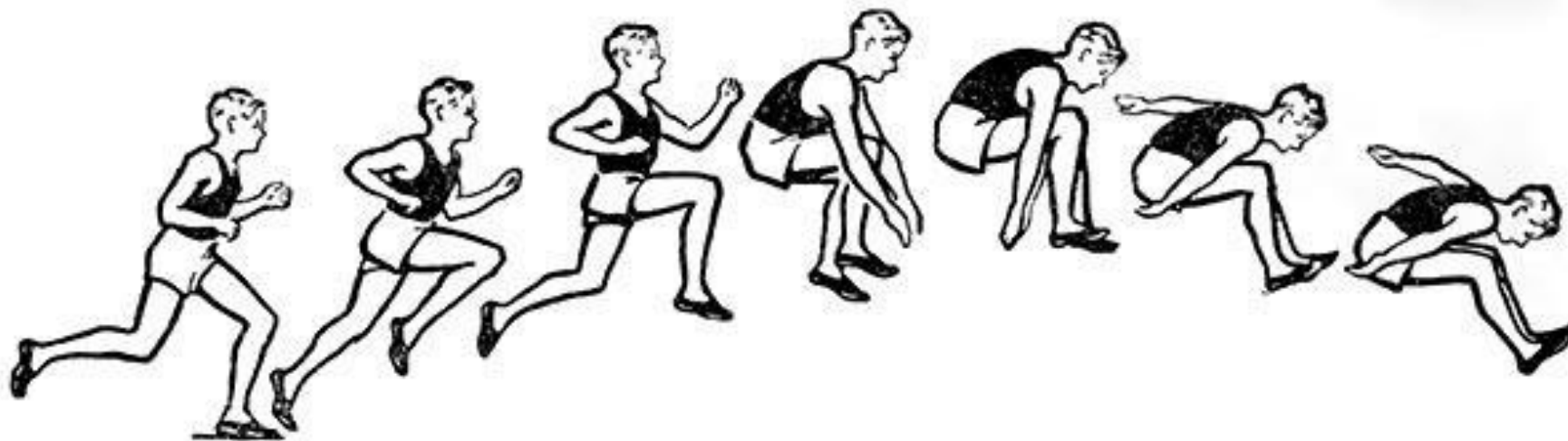


Прыжок в длину «СОГНУВ НОГИ»

«Согнув ноги» Простейшая техника, известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры — это прыжок «в шаге» или «согнув ноги». После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад. Хотя это элементарный вариант прыжка, но им пользуются атлеты высокого уровня и в XXI веке. Так английский легкоатлет Кристофер Томлинсон, который имеет в активе прыжок на 8,35 м (рекорд Великобритании), прыгает «в шаге». Этим же стилем Галина Чистякова установила мировой рекорд 7,52 м.

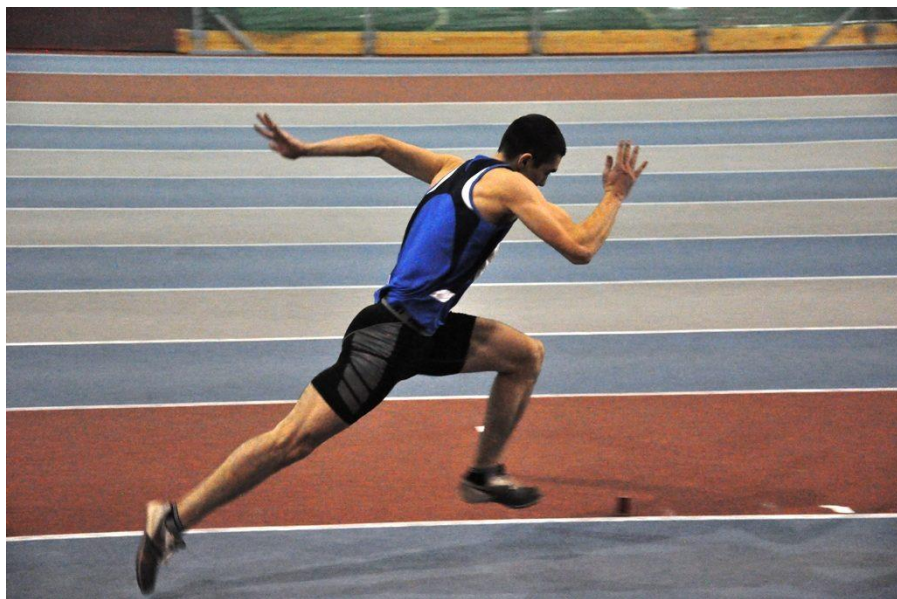
Техника этого прыжка состоит из последовательно связанных между собой следующих элементов (фаз):

- ▶ Разбег и подготовка к отталкиванию
- ▶ Отталкивание
- ▶ Полет
- ▶ Приземление.



Разбег

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности.



Отталкивание

Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые спортсмены ставят ногу с пятки. В обоих случаях возможно некоторое скольжение стопы вперед на 2 — 5 см, особенно это наблюдается при постановке ноги с пятки, так как на ней нет шипов и она может скользить вперед.



Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаге. после отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнутая отведена назад. Голова держится ровно, плечи расслаблены. Противоположные движения рук и ног с довольно широкой амплитудой и свободой движений компенсируют вращательный момент вокруг вертикальной оси тела после завершения отталкивания. Далее выполняются движения, соответствующие стилю избранного прыжка.

Полёт

После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления.

Отталкивание придает оцм траекторию движения, определяющуюся величиной начальной скорости вылета тела прыгуна, углом вылета и высотой вылета. Ведущие прыгуны мира достигают начальной скорости примерно 9,4—9,8 м/с. Полёт



Приземление

- ▶ Основная задача – коснуться песка в яме как можно дальше от бруска отталкивания, не теряя равновесия.
- ▶ Наиболее выгодное положение перед приземлением характеризуется выносом ног вперёд с высоким подниманием коленей и с небольшим уклоном туловища вперёд. Разгибание ног в коленях и подъём ступней происходит непосредственно перед самым касанием песка.
- ▶ Пятки перед касанием песка должны быть немного ниже таза, а носки «взяты на себя». Как только ступни ног касаются песка, ноги сгибаются в коленях, руки вытягиваются вперёд.



Заключение

- ▶ Обучение технике прыжка должно быть тесно связано со специальной тренировкой, направленной на развитие необходимых физических качеств.
- ▶ Специальные упражнения в первую очередь должны быть направлены на развитие высокой скорости в разбеге и выполнение сильного и быстрого толчка.
- ▶ Дальнейшее совершенствование в технике осуществляется в процессе длительной тренировки, в которой решаются задачи улучшения изучаемой техники прыжка и развития физических и волевых качеств прыгуна.

Список используемой литературы

- ▶ Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 464 с.
- ▶ Войнова С.Е. и др. Базовые виды спорта: легкая атлетика: учебное пособие / С.Е. Войнова, М. Ю. Щенникова, В.Е. Лутковский, А.Б. Янковский; Национальный гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2018. - 256 с.
- ▶ Белова Т. Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения. учебное пособие /Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Ю. В. Семенова; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Ом. гос. техн. ун-т". - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2018. - 130 с.
- ▶ Галимов Б. Г. Легкая атлетика: основы обучения легкоатлетическим видам. учебно-методическое пособие /Б. Г. Галимов; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Ижевский гос. технический ун-т". - Ижевск : Изд-во ИжГТУ, 2017. - 75 с.

Спасибо за внимание!

