

Презентация на тему: Прыжки в длину.

Учитель: Жирнов Анатолий Николаевич

Предмет: Физическая культура

Выполнил ученица:

9 класса

ГБОУ ООШ «ОЦ» №2.

Ново-Геранькинский филиал

Деревяшкина Анастасия.

Прыжки в длину

Прыжок в длину — дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы.

Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.



- 1 Правила соревнований
- 2 Техника и стиль
- 3 История
 - 3.1 Прыжки в длину в древности
 - 3.2 Современное состояние
- 4 Известнейшие атлеты



Правила соревнований

Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.

Техника и стиль

У мужчин атлетов мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9.4 — 9.8 м/с. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе — 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега.

Прыжок состоит из четырёх фаз : разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

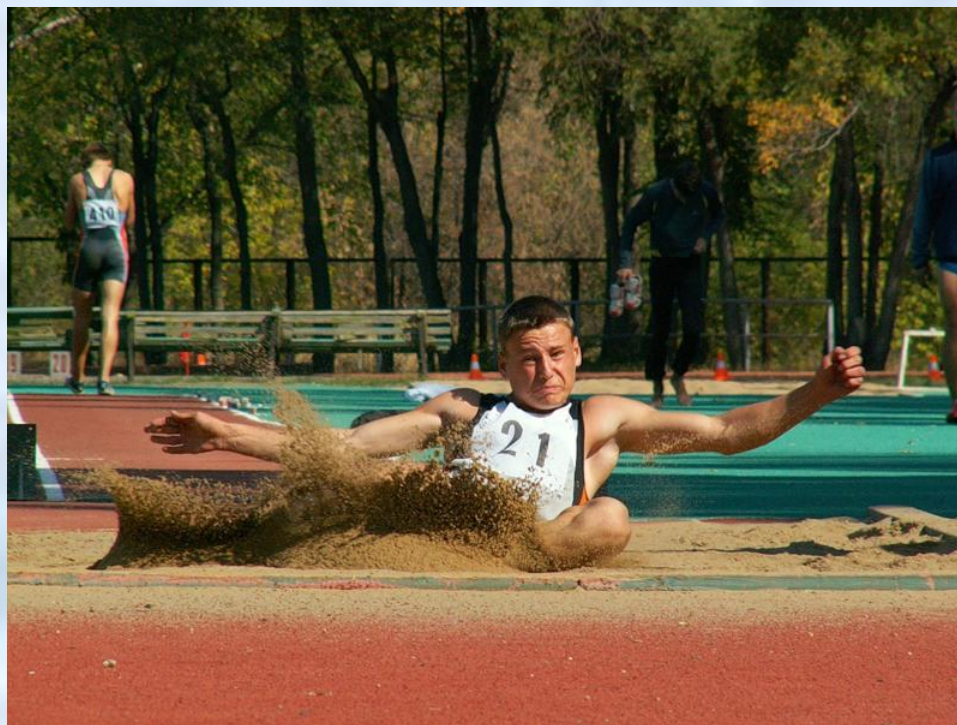
«В шаге» (The Stride jump или Sail jump (англ.)) Простейшая техника известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам любителям с уроков физкультуры это прыжок «в шаге» или «согнув ноги». После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад. Хотя это элементарный вариант прыжка, но им пользуются атлеты высокого уровня и в XXI веке. Так английский легкоатлет Томлинсон, который имеет в активе прыжок на 8.25 м, прыгает «в шаге». Этим же стилем Галина Чистякова установила мировой рекорд 7.52 м.

«Прогнувшись» (The Hang Style (англ.)) — более сложный вариант требующий большей тренированности и координации. Прыгун в полёте прогибает тело в пояснице и как бы делает паузу перед приземлением. В 1920 году эту технику впервые продемонстрировал финский прыгун Туулос. На современном этапе развития лёгкой атлетики это наиболее популярная техника у прыгуньи-женщин. Этим стилем например прыгала Хайке Дрекслер

«Ножницы» (The Hitch-Kick (англ.)) — наиболее сложный вариант, требующий высоких скоростно-силовых качеств спортсмена. Спортсмен в полете словно продолжает бег и делает 1.5, 2.5 или 3.5 шага ногами по воздуху. Это наиболее популярная техника у спортсменов мужчин высокого класса.

Стилем «ножницы», прыгнул на 8.95 в 1991 году Майк Пауэлл. Этим же стилем прыгнул на 8.90 м в Олимпийском Мехико (1968) Боб Бимон.

История



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 прошедших в 656 году до н.э. достиг результата 7 м 5 см. Есть также сведения о том что некоторые атлеты достигали результатов свыше 15 метров, но исследователи считают что речь идёт о тройном прыжке.

Современное состояние

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. 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 8-метровый рубеж (8.13) у мужчин был впервые преодолен Джесси Оуэнсом еще в 1935 году, и по сей день с этим результатом можно выиграть крупные международные соревнования уровня «Гран-при».

В историю этого вида вошло противостояние:

- Ральф Бостон (США) и Игорь Тер-Ованесян (СССР).
- Карл Льюис (США) и Майк Пауэлл (США).

Легендой стал прыжок Боба Бимона на 8.90 метра на Олимпиаде в Мехико (1968). До того неизвестный атлет превзошёл предыдущий рекорд мира сразу на 55 см. Этот рекорд был побит Майком Пауэллом в 1991 году на чемпионате мира в Токио и остаётся непревзойдённым и поныне.

Абсолютным, но неподтверждённым рекордом в истории прыжков в длину стал прыжок Майка Пауэлла (США) в одной из попыток финала чемпионата мира 1991 года в Токио, на 8.99 метра. Также зарегистрирован прыжок кубинца Ивана Педросо на 8.96 метра. Эти прыжки не были ратифицированы IAAF как мировые рекорды, ввиду того, что скорость ветра была выше 2 м/с или само измерение скорости ветра производилось с нарушениями.

Известнейшие атлеты

- Джесси Оуэнс (США) 1935 год
- Ральф Бостон (США) 1960 год
- Роберт Эммиян (СССР) 1986 год
- Карл Льюис (США) 1984, 1988, год
- Иван Педросо (Куба) 1995 год
- Татьяна Лебедева (Россия) 1998 год

