

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места

Выполнила:

Серова

Алина

СЭЗ 01-20

Введение

- Суть элемента
- Что нужно знать
- Техника выполнения
- Ошибки в технике прыжка
- История и рекорды

Суть элемента

- Суть элемента заключается в следующем: необходимо прыгнуть вперед, единовременно оторвав от поверхности обе стопы, и постараться преодолеть максимально возможную дистанцию в полёте. Критерием оценки является расстояние между стартовой линией и точкой приземления, для которой в расчет берут не стопы, а любую часть тела прыгуна.

Что нужно знать

Для правильного выполнения прыжка можно отнести силу тяжести и реакцию опоры. Толчок следует выполнять примерно под углом в 45 гр., именно таким расположением гарантируется проведение относительно длинного прыжка. Кроме того, необходимо уделить внимание опоре при прыжке – сначала она должна быть максимальной, а в завершающем этапе – близкой к минимуму.

На дальность прыжка могут оказать влияние несколько факторов:

- в начале прыжка нужно быть в приседе, а в завершающей стадии – максимально выпрямленном положении;
- толчок старайтесь выполнять максимально мощной, а стопы при прыжке должны буквально «обгонять тело».

Важно также правильно дышать.

Перед прыжком нужно сделать оптимальный глубокий выдох, а после приземления – вдох. Профессиональный спортсмен также знает, что осуществлять прыжок в скользкой или некомфортной обуви тоже не следует.

Техника выполнения

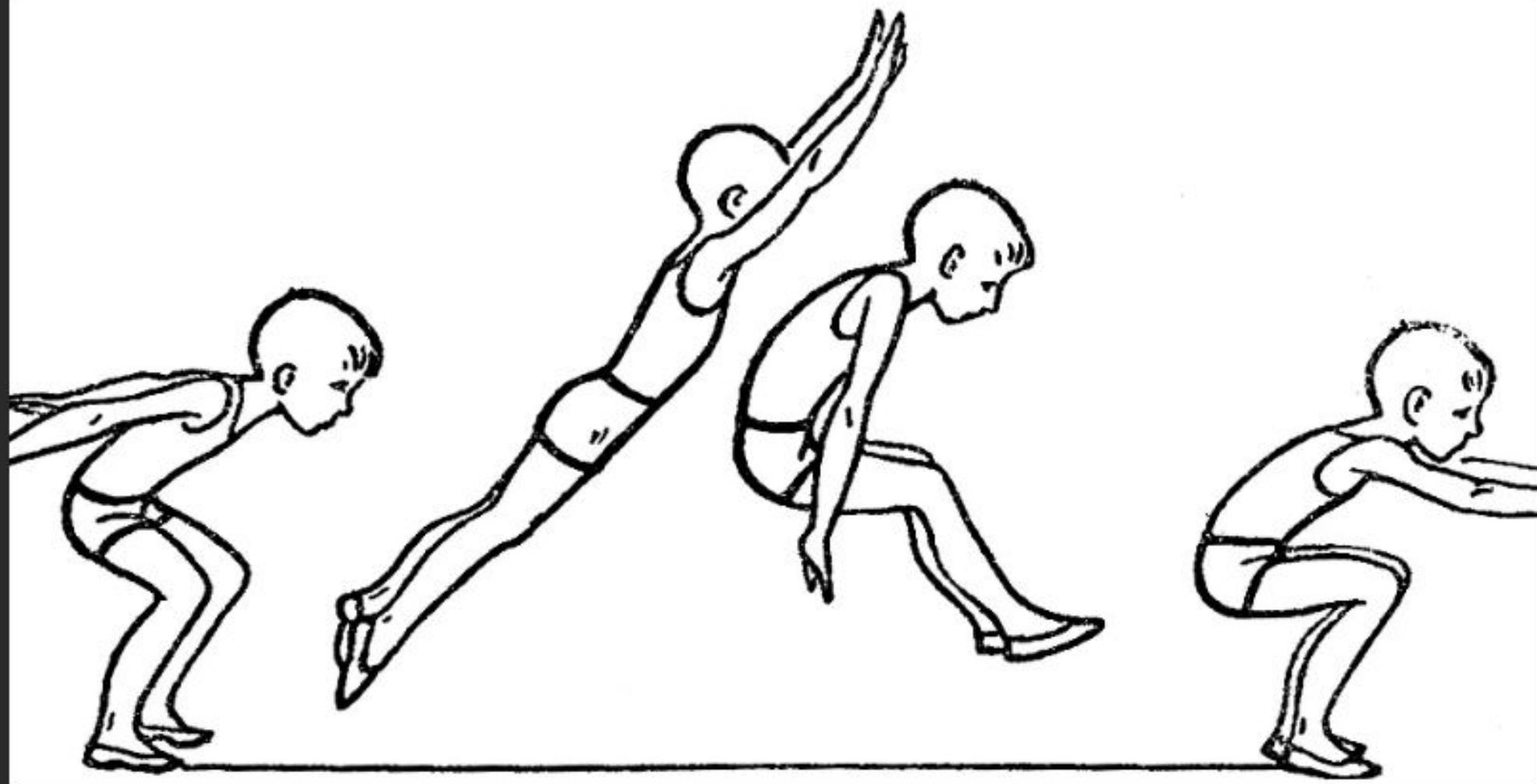
Техника исполнения прыжка состоит из четырех этапов:

Подготовка к прыжку. Спортсмен занимает исходное положение перед стартовой линией: ставит ноги на ширине плеч, поднимает руки, приподнимаясь при этом на носки. Затем он опускает руки, отводя при этом локти при этом и слегка сгибая их. Ноги в это время ставятся на всю стопу, колени сгибаются.

Отталкивание. Начинается сразу же после последней стадии предыдущего этапа: тело прыгуна по инерции еще движется вниз, а тазобедренные суставы уже начинают разгибаться. При этом следует быстро выбросить руки вперед, стопы толчковым движением оторвать от поверхности.

Полет. В воздухе тело необходимо выпрямить в линию, а затем подтянуть колени к груди. Руки же отводятся вниз.

Приземление. Руки выводятся вперед, колени согнуты. После остановки спортсмен выпрямляется и покидает площадку.

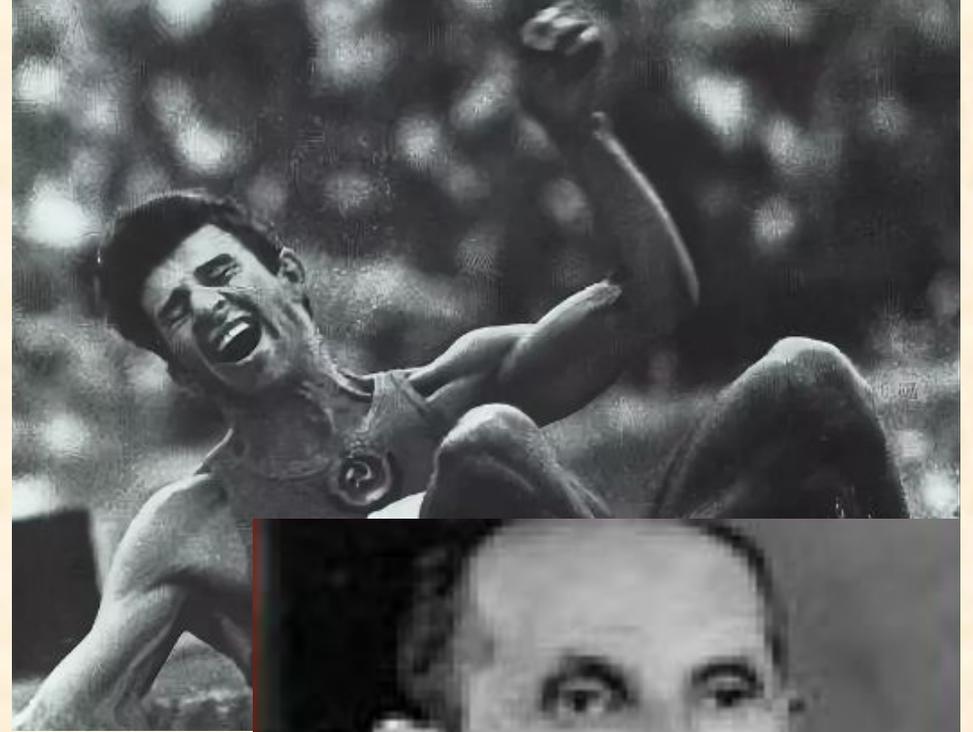


Ошибки в технике прыжка

- В исходном положении прыгун находится в глубоком приседе, руки подняты слишком высоко.
- При отталкивании прыгун отклоняется от заданной траектории сильно вперёд либо вверх.
- Толчок выполняется одной ногой.
- В полёте ноги не сгибаются и не подтягиваются к груди.
- При приземлении вперёд выносятся ноги.
- Прыгун приземляется на носки.

История и рекорды

Дмитрий Милетонович Иоселиани является обладателем 60 союзных республиканских и закавказских рекордов по прыжкам в длину с места. Но в далеком 1930 году 17-летний грузинский юноша стал первым в СССР спортсменом, превысившим мировой рекорд. Результат, прославивший грузинского прыгуна - 3 м 48,2 см. В 1945 году был назначен директором Грузинского государственного института физкультуры. С 1956 по 1983 Д. М. Иоселиани возглавлял в упомянутом институте кафедру легкой атлетики.
Дмитрий Иоселиани (1913-1989)



Спасибо за внимание



Надеюсь все было норм