

Презентация на тему: «Прыжки в длину»

Работу выполнил
ученик 11а класса
Иванов Антон



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

История возникновения 1

- Впервые прыжки в длину были включены в программу XVIII Олимпийских игр в 708 году до н.э. Прыжки выполнялись в ходе пятиборья, или пентатлона. Во время прыжка атлеты держали в руках гантели, которые перед приземлением отбрасывались назад. Таким образом они увеличивали длину прыжка.

В конце XIX века прыжки в длину становятся популярной спортивной легкоатлетической дисциплиной. Техника прыжков была разработана спортсменами Великобритании и США. Первый неофициальный мировой рекорд был установлен 17.03.1857 года в Кембридже (Великобритания) Эдвардом Бурке (5 м 94 см). Официальный мировой рекорд (7 метров 61 см) был установлен 05.08.1901 года в Дублине (Ирландия) британцем Питером О'Коннором.

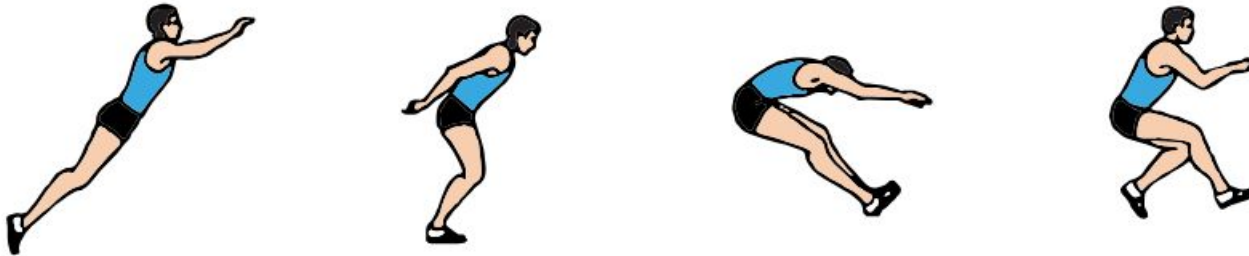
- Так 8-метровый рубеж (8,13) у мужчин был впервые преодолен Джесси Оуэнсом еще в 1935 году. И в наше время с этим результатом можно выиграть крупные международные соревнования

Способы прыжков в длину

- Различают три способа: прыжок в длину с места
- прыжок в длину с разбега
- тройной прыжок

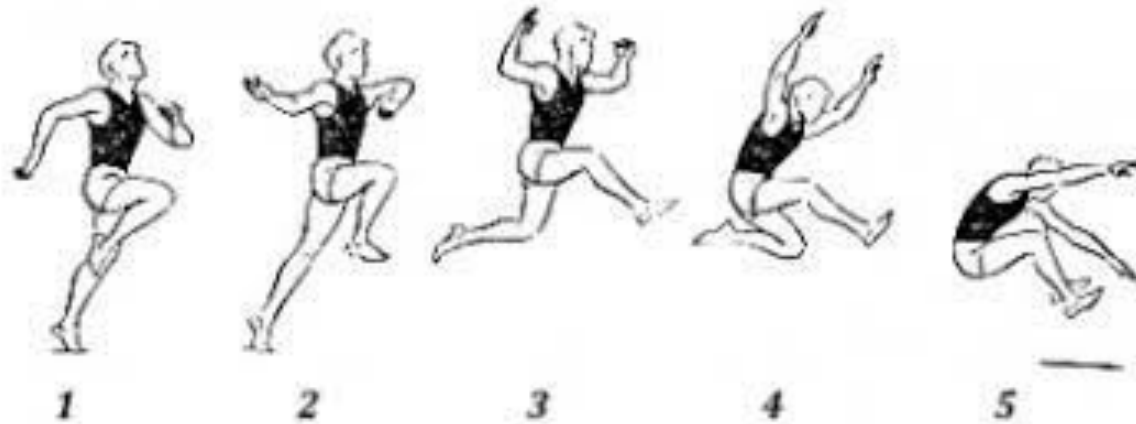
ПРЫЖКИ В ДЛИННУ С МЕСТА

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, но также проводятся и соревнования. Техника прыжка с места делится на: подготовка к отталкиванию; отталкивание; полет; приземление.

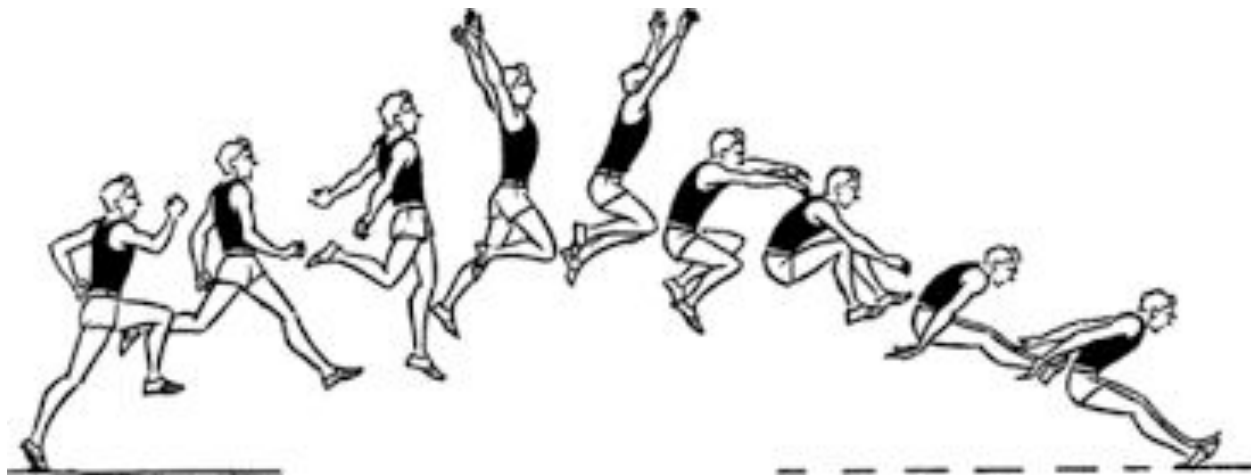


Прыжок в длину с разбега

- Существует 3 метода прыжков в длину с разбега: Согнув ноги — самый лёгкий способ.
- 1. подтянуть в полёте ногу, которой толкался, ко второй, уже поджатой ноге.
- 2. руки направить вперёд, потом поднять, а затем снова опустить вперёд, потом вниз и отвести назад.
- 3. колени высоко поднять, а тело наклонить вперёд.
- 4. перед приземлением ноги выпрямить в коленях.
- Наибольшая проблема при этом методе — поддержание равновесия во всех фазах прыжка.

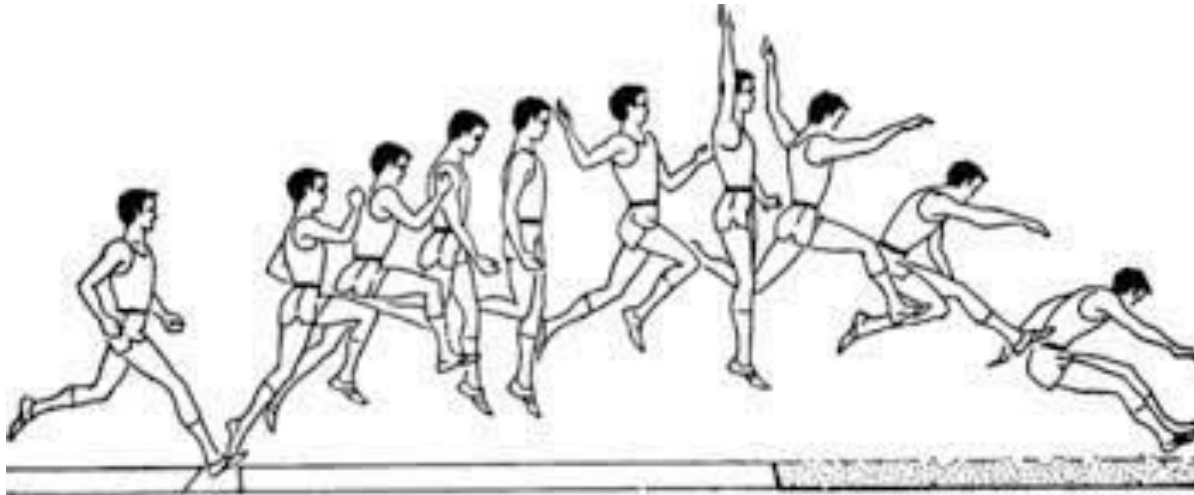


- Прогнувшись — немного сложнее, поскольку в процессе отталкивания приходится радикально перестраиваться.
- 1. маховую ногу направить назад, руки при этом вращать по часовой стрелке.
- 2. тело изогнуть назад, в результате чего мышцы живота растянутся и ноги легче поднимутся при приземлении.
- 3. затем как можно сильнее вынести голени вперёд, выпрямив при этом колени.

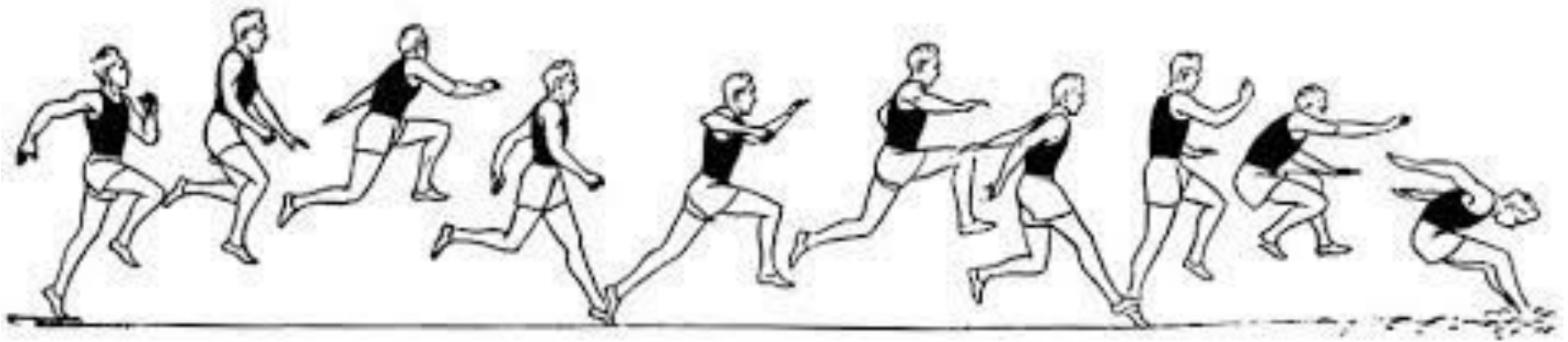


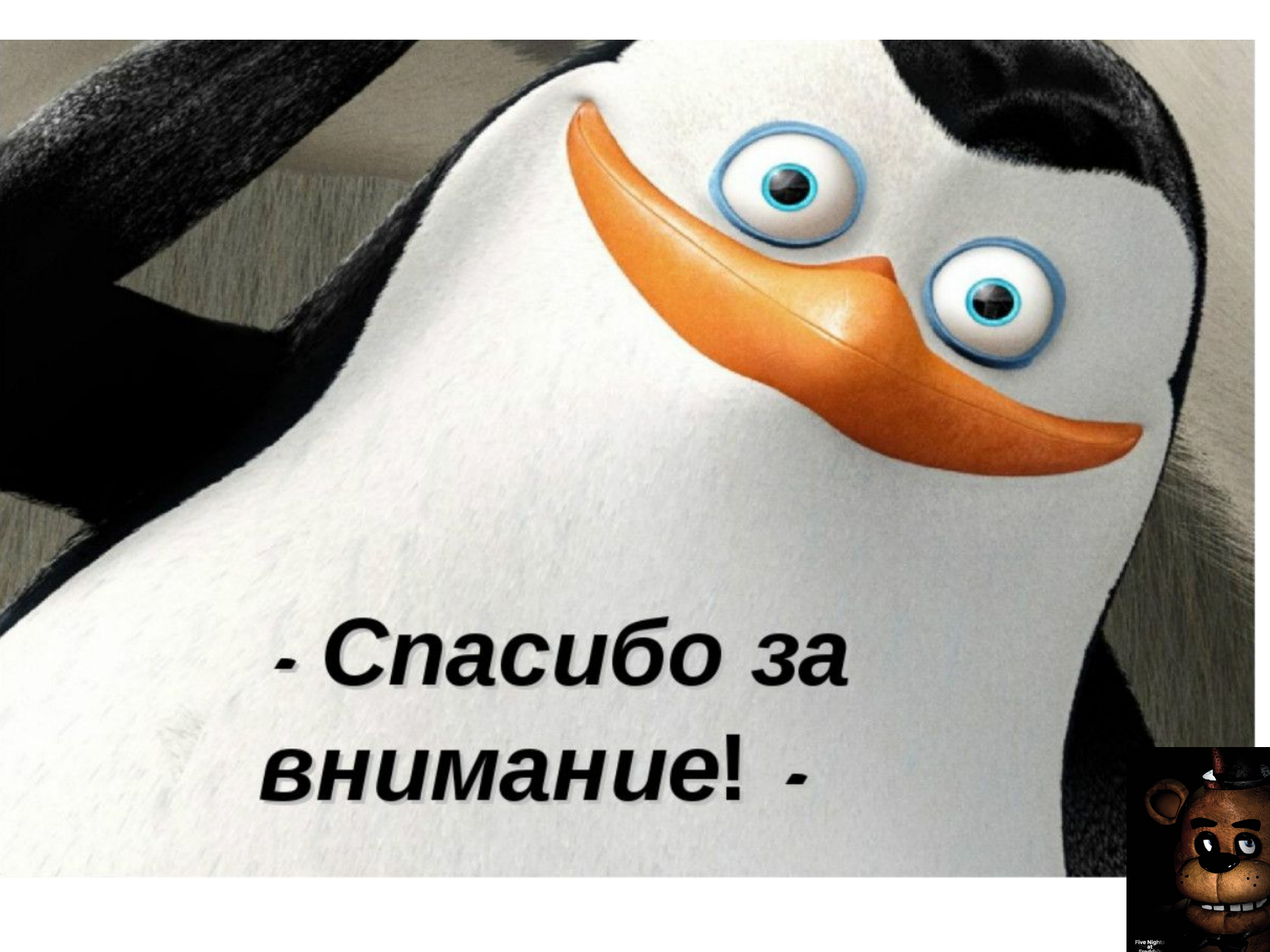
Прыгать ножницами — самый трудный метод. Во время полёта спортсмен как бы продолжает свой бег.

1. туловище несколько отклонить назад, а руки вращать противоходом к ногам для поддержания равновесия.
2. приземление осуществить с помощью группировки.



- Тройной прыжок
- Этапы выполнения: Отталкивание двумя ногами первый раз. Полет при первом шаге. Второе отталкивание. Полет при втором шаге. Третье отталкивание. Третий полет. Приземление на ноги.





**- Спасибо за
внимание! -**

