

**АОУ СПО ТО “Ялutorовский Медицинский
Колледж”**

Техника прыжков в длину с разбега



Выполнил:
студентка 202
группы Иванова
Проверил:
Сидорова

Тюмень 2013

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 7,05 м. Есть также сведения о том что некоторые атлеты достигали результатов свыше 15 метров, но исследователи считают что речь идёт о тройном прыжке.



Соревнования на Античных Олимпийских играх



Античный прыгун в длину

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
- 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).



Майер Принштайн



Ральф Бостон



Игорь Тер-Ованесян



Карл Льюис



Майк Пауэлл

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



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.*



Сектор для прыжка в длину



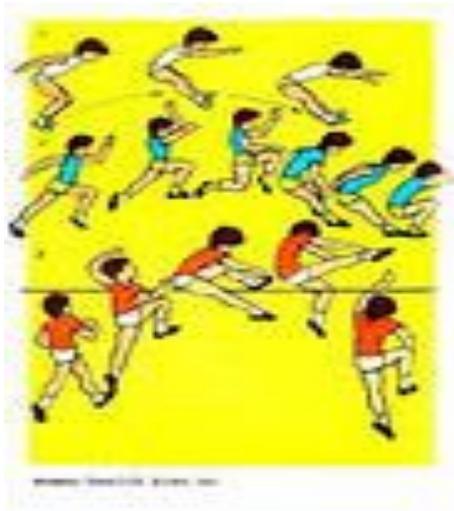
Попадание на доску отталкивания

- *Прыжок в длину с разбега производится в яму, наполненную влажным песком до уровня с дорожкой для разбега. Размер ямы 2,75 м в ширину и 6 м в длину, глубина 0,5 м. Отталкивание производится от бруска, установленного неподвижно на уровне дорожки. Для измерения результатов в прыжках применяются специальные измерительные приборы или рулетка.*



Техника прыжка в длину с разбега

- Прыжок в длину с разбега является скоростно-силовым упражнением легкой атлетики. При описании техники прыжка условно выделяют четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление.



- **Разбег:** В начале разбега прыгун может принимать различные исходные положения, начиная разбег с места и с подхода. Длина разбега доходит до 40—45 м у мужчин и до 36—38 м у женщин (18—24 беговых шага). Начало разбега характеризуется большим наклоном туловища, быстрым увеличением длины и частоты шагов. По мере приближения к бруску для отталкивания наклон туловища уменьшается. На протяжении всего разбега ноги ставятся на дорожку с передней части стопы активным движением. Последний шаг несколько короче предпоследнего.



- **Отталкивание:** При выполнении последнего шага колено толчковой ноги поднимается меньше и постановка ноги на брусок производится с пятки быстрым перекатом на всю стопу. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, в момент постановки толчковой ноги находится сзади и начинает энергичное движение коленом вперед-вверх. При окончании отталкивания бедро маховой ноги находится в горизонтальном положении, голень продолжает движение вперед, усиливая действие маха и противодействуя движению плеч вперед («закручиванию»).



- **Полет:** В полетной фазе сохраняется устойчивое вертикальное положение тела, и создаются условия для наиболее выгодного вынесения ног для приземления. После отталкивания от бруска до принятия группировки перед приземлением могут выполняться различные движения в полете.



- **Приземление:** Полетная фаза заканчивается принятием положения группировки с целью далекого вынесения ног при приземлении. Не следует торопиться с подготовкой к приземлению и разгибанием ног в коленных суставах, так как преждевременные действия затрудняют удержание ног в высоком горизонтальном положении. Разгибание ног в коленных суставах происходит перед самым касанием песка. Во время приземления прыгун сгибает ноги в суставах, наклоняет туловище вперед и после окончания приземления выходит из ямы.

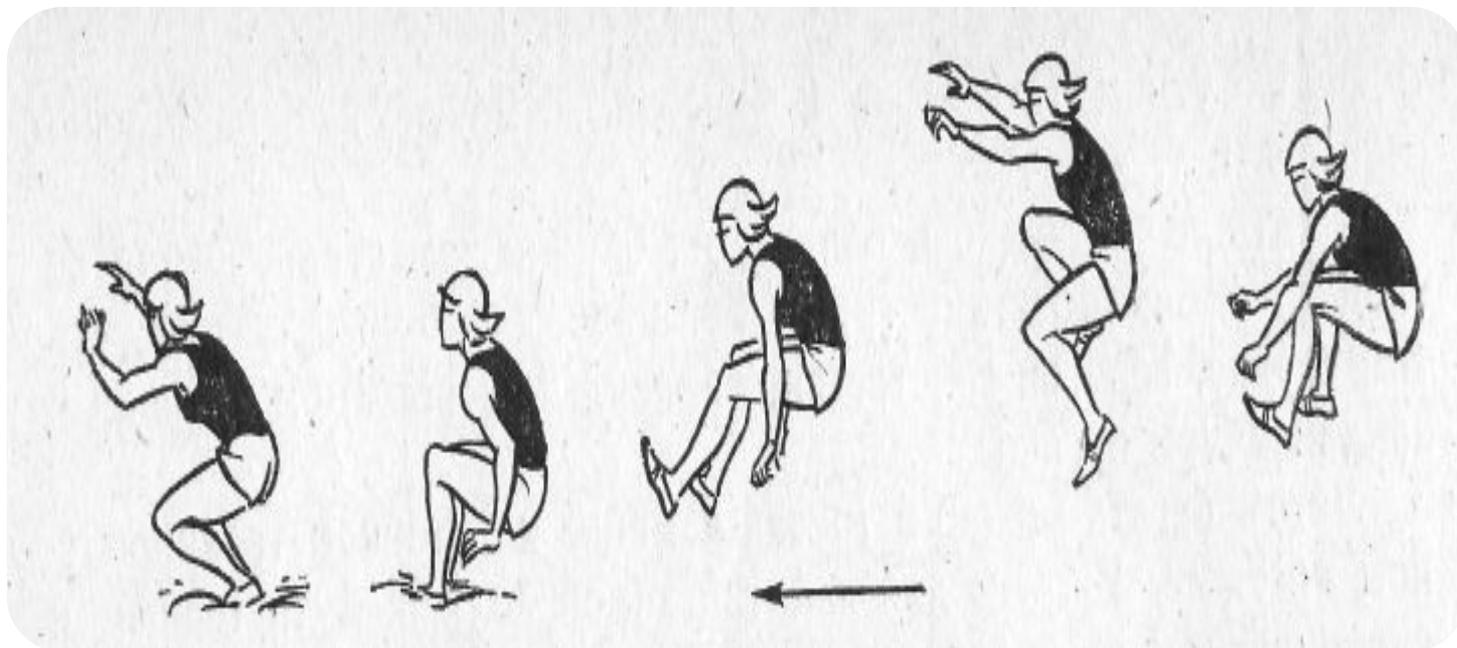




Способы прыжков в длину

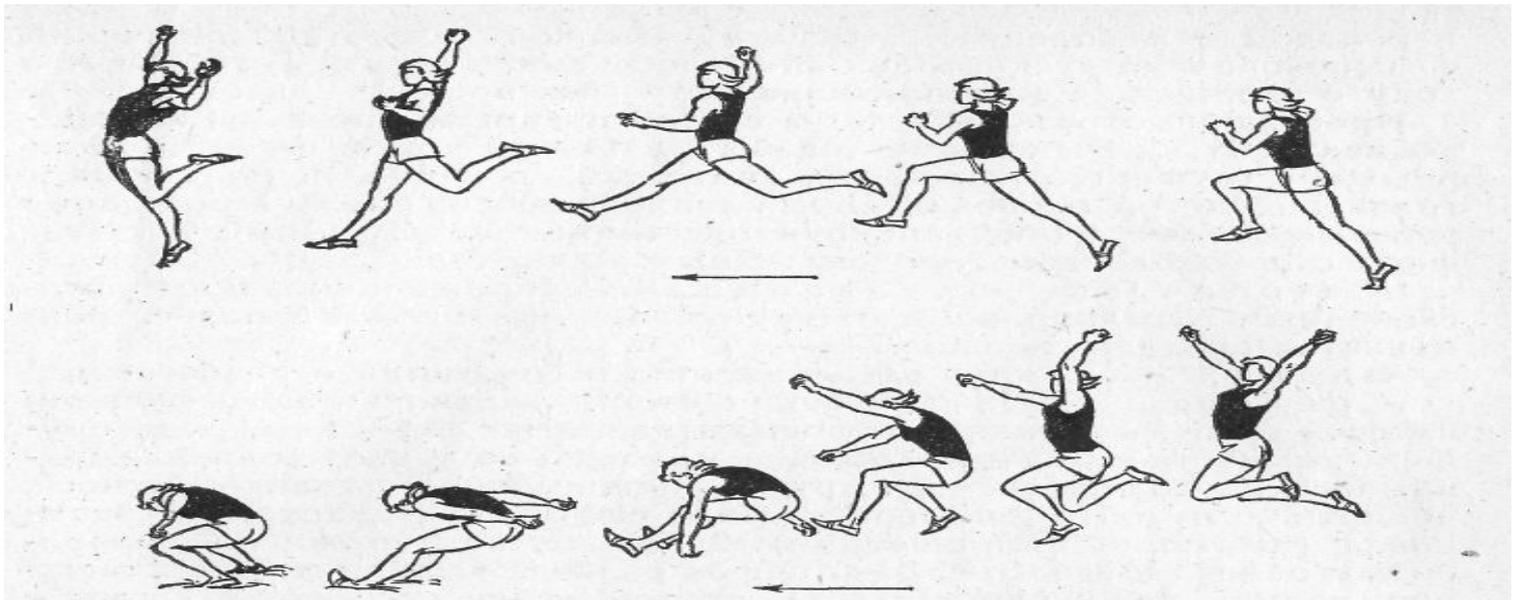
Прыжки в длину с разбега, способом “согнув ноги”

- Прыгун принимает положение группировки, при котором ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди, руки выведены вперед и вниз. Туловище незначительно наклонено вперед. Из данного положения прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах с одновременным опусканием рук вниз и назад. Потом старается как можно дальше выбросить ноги за счет подъема их вверх и быстрого выпрямления. Руки энергично отводятся назад. Как только произошло касание грунта, прыгун уступающим движением сгибает ноги в коленях, а руки выносит далеко вперед для того, чтобы не упасть. Способ «согнув ноги» в прыжках в длину является самым простым из трех способов прыжков в длину с разбега. Вот почему этот способ целесообразно принимают в начальной стадии обучения прыжков в длину.



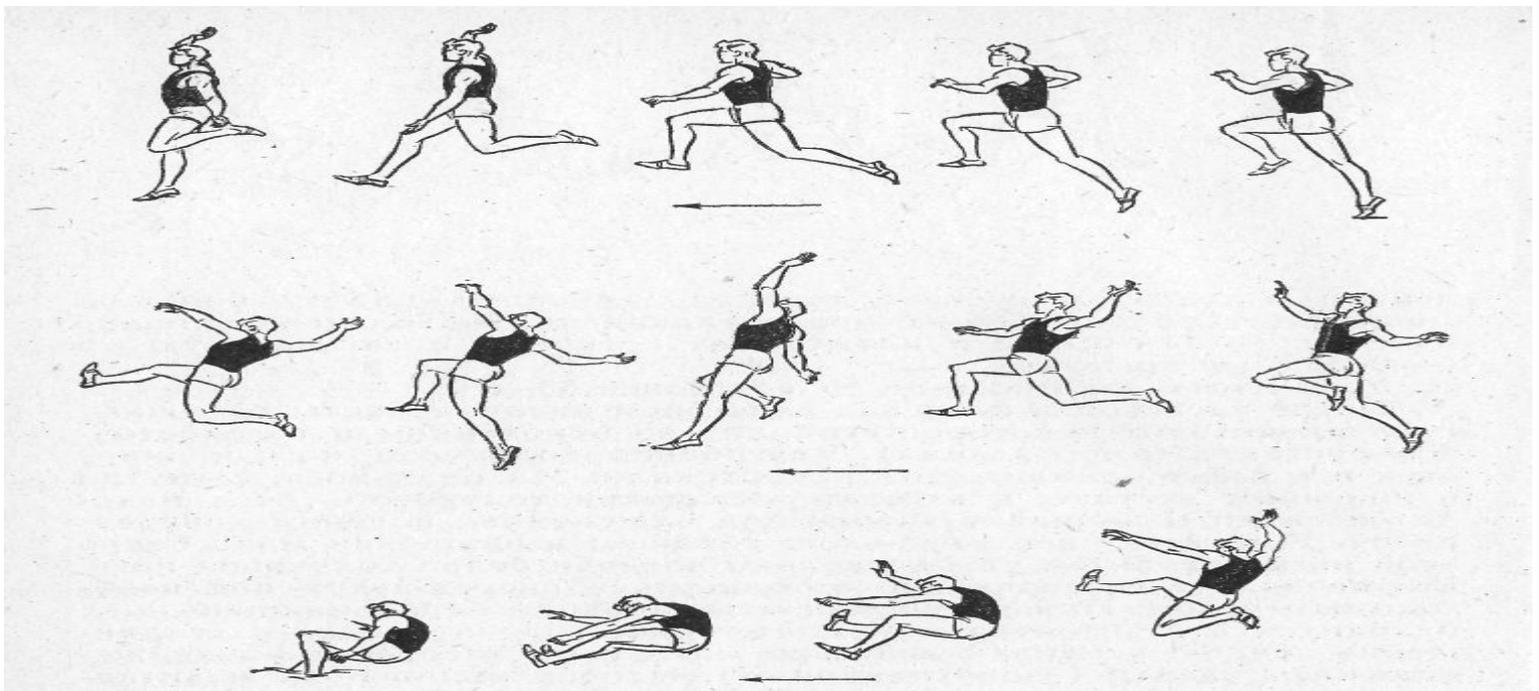
Прыжки в длину с разбега, способом “прогнувшись”

- После отталкивания прыгун занимает положение «в шаге». Туловище устремлено вперед и вверх, толчковая нога выпрямлена и находится сзади. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, вынесена бедром вперед, носок взят на себя. Руки, согнутые в локтях, подняты вверх и вперед. Маховая нога опускается вниз и назад и вместе с толчковой отводится далеко назад. Руки опускаются вниз назад и через стороны вверх назад. Получается прогиб в грудной и поясничной частях тела. Таз выведен вперед, плечи несколько отклонены назад. Прыгун начинает активным движением сгибать ноги в коленях с одновременным подтягиванием их к груди. Голова и плечи делают встречное движение к ногам. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, а руки отводит далеко назад. После того, как ноги пятками коснутся грунта, они начинают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, а руки выносятся вперед в стороны.



Прыжки в длину с разбега, способом “ножницы”

- Прыгун после отталкивания принимает положение «в шаге». Далее маховая нога выпрямляется, опускается вниз, сгибается в коленном суставе и согнутая отводится назад. Толчковая нога, сильно согнутая в колене, активным движением выводится вперед. Туловище прямое, таз выведен вперед. Рука отведена назад в сторону, другая вынесена вперед. Толчковая нога опускается вниз. Рука выносится через сторону вверх и вперед, маховая – активным движением подается вперед. Туловище незначительно наклонено, таз и руки вынесены вперед. Прыгун начинает готовиться к приземлению. Ноги подтягиваются к груди, и перед самым приземлением выбрасываются далеко вперед.



Дальние прыжки с попутным ветром

- Поскольку попутный ветер может значительно увеличить дальность прыжка, по правилам ИААФ не регистрируются в качестве рекордов результаты, показанные при скорости попутного ветра более 2 м/с. Поэтому лучшие результаты, показанные на соревнованиях, могут превышать официальный мировой рекорд. Самым дальним прыжком в истории лёгкой атлетики является прыжок на 8,99 м Майка Пауэлла (США), совершённый 21 июля 1992 года на соревнованиях в высокогорном посёлке Сестриере при скорости попутного ветра 4,0 м/с. На этих же соревнованиях Хайке Дрекслер (Германия) прыгнула на 7,63 м при скорости попутного ветра 2,1 м/с, установив высшее достижение среди женщин. Следует отметить также прыжок на 8,96 м кубинца Ивана Педросо 29 июля 1995 года в Сестриере, когда измеренная скорость ветра составила 1,2 м/с, однако результат этого замера был признан ошибочным.



Майк Пауэлл



Хайке Дрекслер



Иван Педрос

Мировые рекорды

Рекорд(м)	Спортсмен	Страна	Дата	Место	
<i>Открытые стадионы</i>					
<i>Мужчины</i>	8.95	Майк Пауэлл	США 	30 августа 1991	Токио, Япония
<i>Женщины</i>	7.52	Галина Чистякова	СССР 	11 июня 1988	Ленинград, СССР
<i>Закрытые помещения</i>					
<i>Мужчины</i>	8.79	Карл Льюис	США 	27 января 1984	Нью-Йорк, США
<i>Женщины</i>	7.37	Хайке Дрехслер	ГДР 	13 февраля 1988	Вена, Австрия



- *Повышение результативности в прыжках в длину с разбега зависит от силы ног, скорости разбега, быстроты отталкивания и координационных способностей прыгуна. Увеличение скорости разбега на 1 м/с позволило нашему ведущему прыгуну И.Тер-Ованесяну улучшить результат почти на метр.*



Спасибо за
внимание!

