

Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».

ВЫПОЛНИЛА: ЗАХАРОВА М.С.

УЧЕНИЦА 1 КУРСА ОГПУ ИФКИС

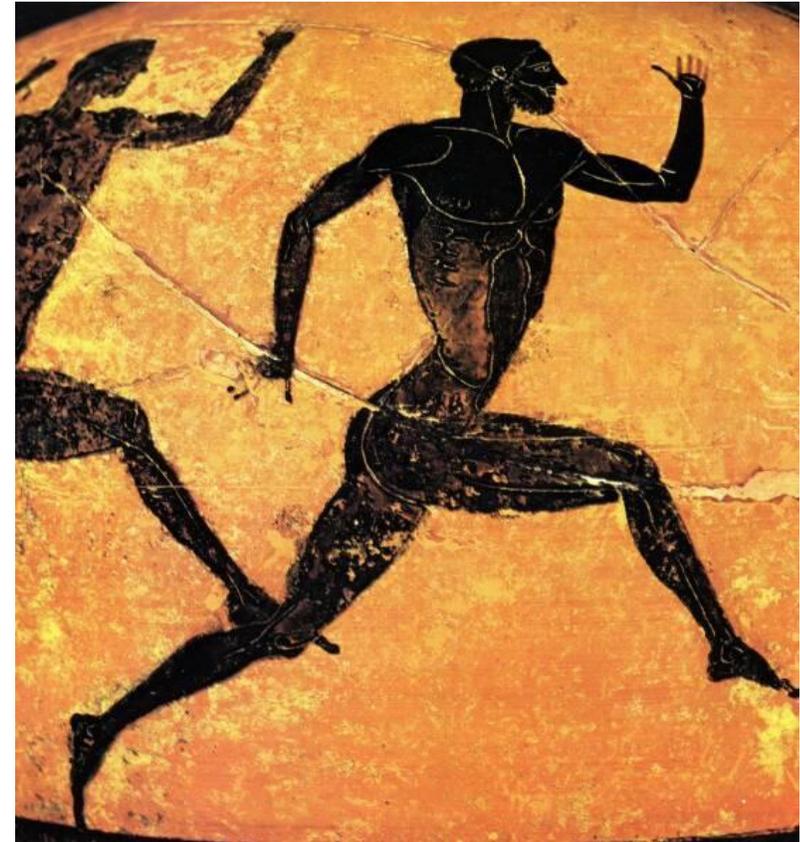
ФҚДО - 11

История возникновения

Прыжки в длину с разбега входили в состав пентатлон ещё 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 твёрдого грунта, и приземлялись на мягкую, взрыхлённую землю.

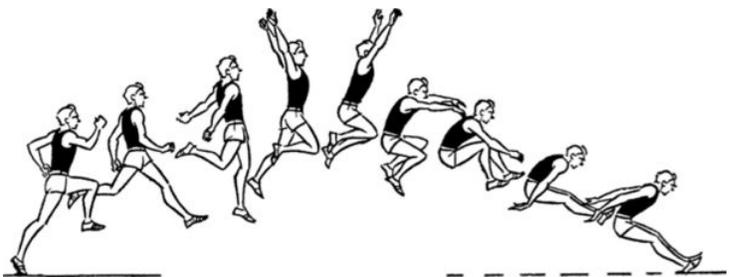
Соревнования по прыжкам в длину стали проводиться с началом Возрождения лёгкой атлетике.

В 1860г. этот вид был включён в программу ежегодных «больших игр».

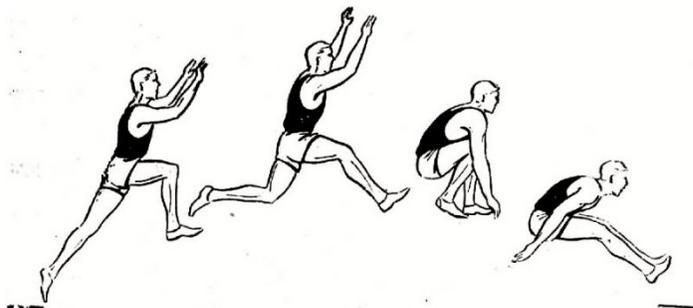


Способы прыжков:

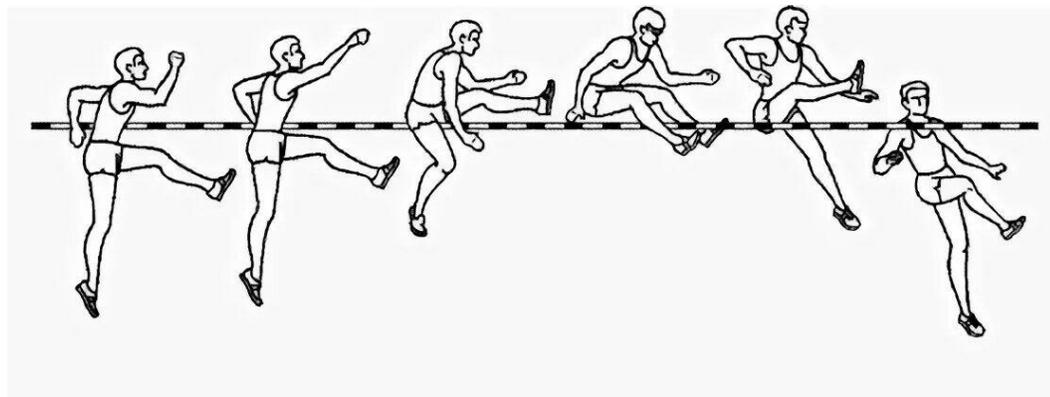
1. «Прогнувшись»



2. «Согнув ноги»

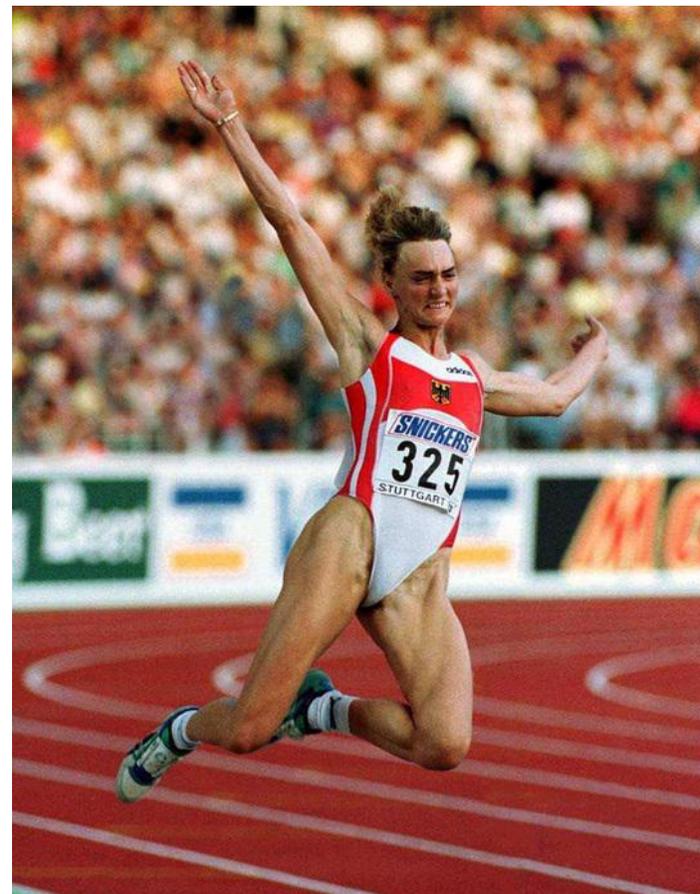


3. «Ножницы»



Способ «Прогнувшись»

«Прогнувшись» - более сложный вариант требующий большей тренированности и координации. Прыгун в полёте прошибает 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 прыгуний - женщин. Этим стилем , например , прыгала Хайке Дрекслер.

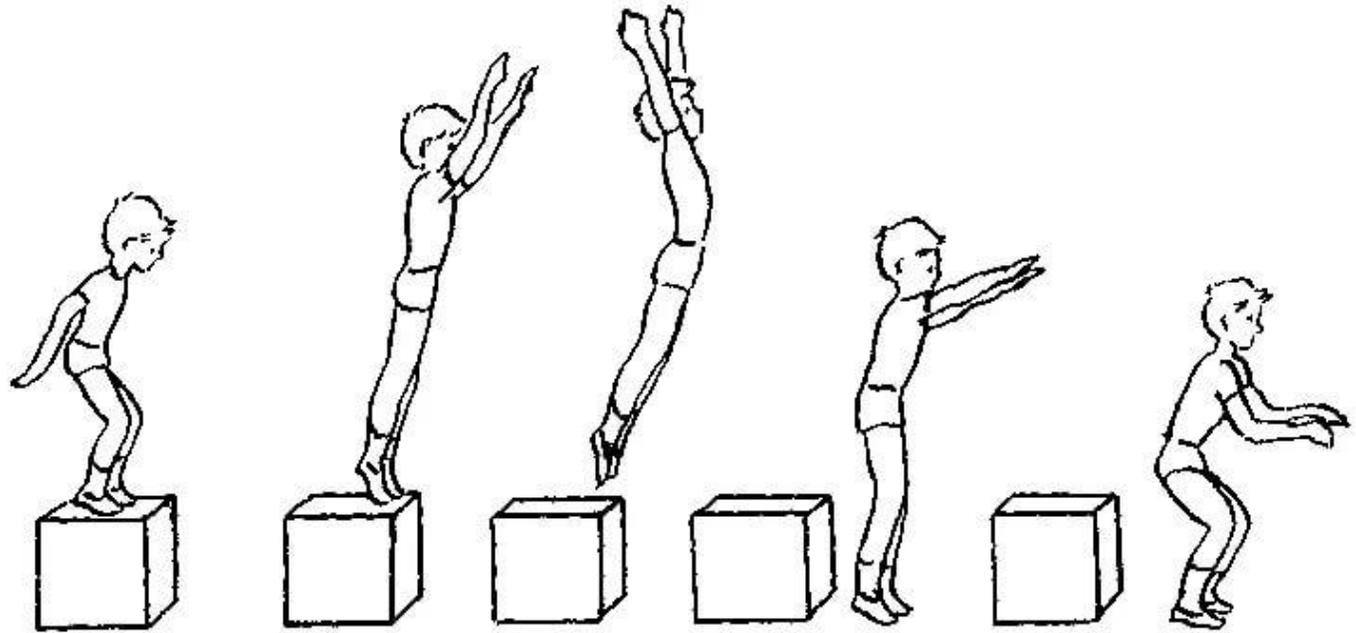


Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».



Фазы прыжка:

1. Разбег
2. Отталкивание
3. Полет
4. 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. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

- В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

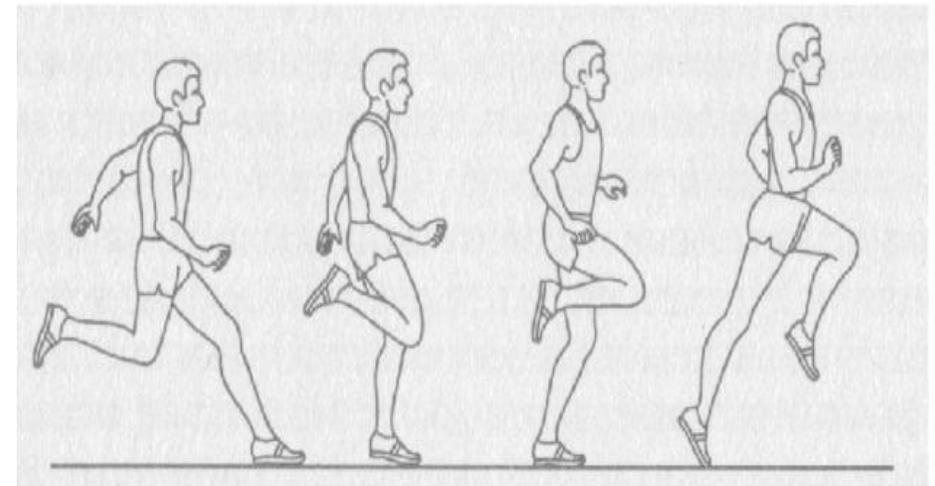


Отталкивание

Эта часть прыжка начинается с момента поста новки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

- Оттолкнувшись, атлет принимает положение «в шаге», при этом корпус направлен вперед, а толчковая нога находится сзади и не сгибается.
- Согнутая маховая нога выносится вперед бедром, руки сгибаются и устремляются вверх.

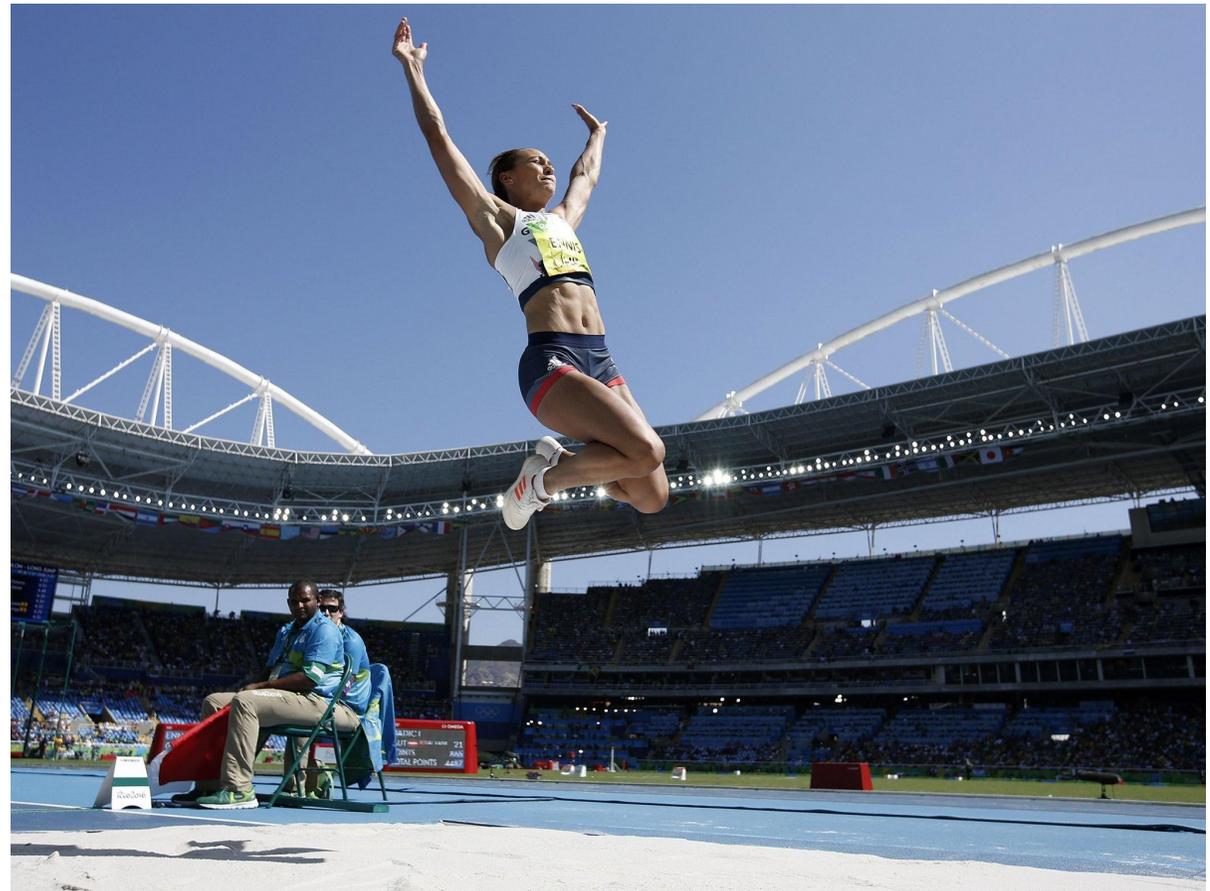


Полет

После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза.

Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

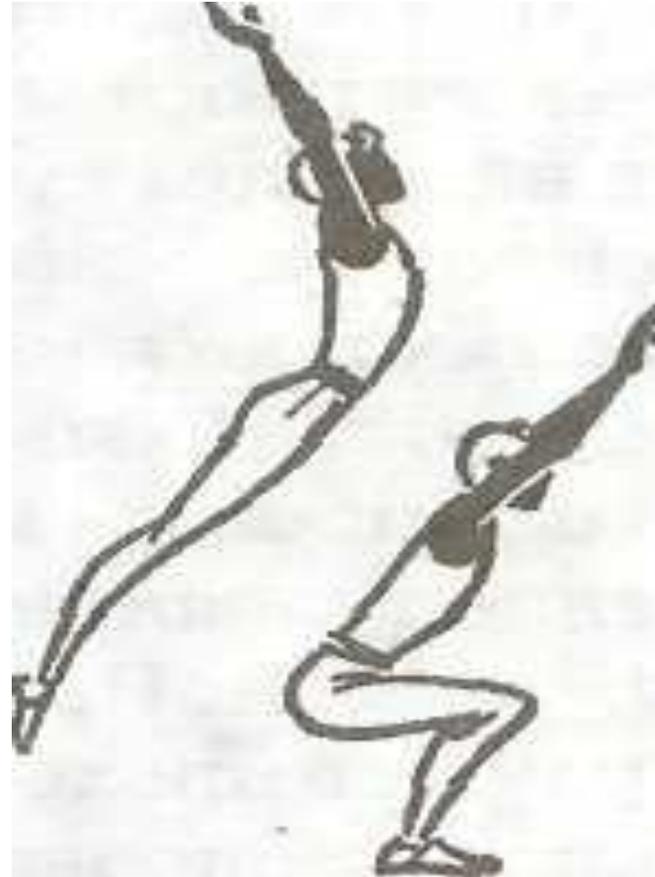
Прыгун приходит в типичное для способа «прогнувшись» положение



Приземление

Для приземления обе ноги одновременно с наклоном туловища выбрасываются вперед.

Выбрасывание рук вперед помогает приземлению, в то время как в полете они способствуют сохранению равновесия.



Подводящие упражнения к прыжкам в длину с разбега:

1. Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук (13-15 раз).
2. Прыжки на месте с определенным положением рук (13-15 раз).
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (примерно 20 м.)
4. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку (2×20 м.).
5. Прыжки с возвышения (гимнастическая скамейка) - 2×15 м.
6. Прыжки из полуприседа (8-10 раз).
7. Прыжки с места на дальность (5-6 раз).
8. Прыжки с места с закрытыми глазами (3-4 раза).
9. Прыжки с ноги на ногу по разметкам (3-4 раза).
10. Прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40-60 см с трех беговых шагов (5-6 раз).



Интересные факты:

1. 1984 году метатель копья из ГДР Уве Хон запустил снаряд на 104 метра 80 сантиметров. После этого даже раздавались призывы отменить этот вид легкой атлетики, так как, при следующем рекорде, копье может просто улететь на трибуны и покалечить зрителей. Выход был найден – у снаряда сместили центр тяжести, и результаты резко упали. За прошедшие годы никому больше рубеж 100 метров не покорился.

2. Долгие годы прыжки в высоту были очень травмоопасным видом: спортсменам приходилось приземляться в яму с песком. Только с появлением поролоновых матов результаты начали стремительно расти. Кстати, долгое время сильнейшими в этой дисциплине были советские спортсмены. Валерий Брумель за два года (1961 – 1963) установил 6 мировых рекордов и был признан лучшим спортсменом мира того времени.

3. В 1904 году на Олимпиаде в Сент-Луисе в соревнованиях по прыжкам с шестом выступил японец Савао Фуни. Уже во время первого прыжка выяснилось, что спортсмен просто не имеет понятия о технике. Он подбежал к планке, воткнул шест в землю, вскарабкался наверх и перевалился через планку. Арбитры столь оригинальный прыжок не оценили и попытку не засчитали. Тогда спортсмен обвинил судей в расизме и покинул стадион.

Успехов Вам!

