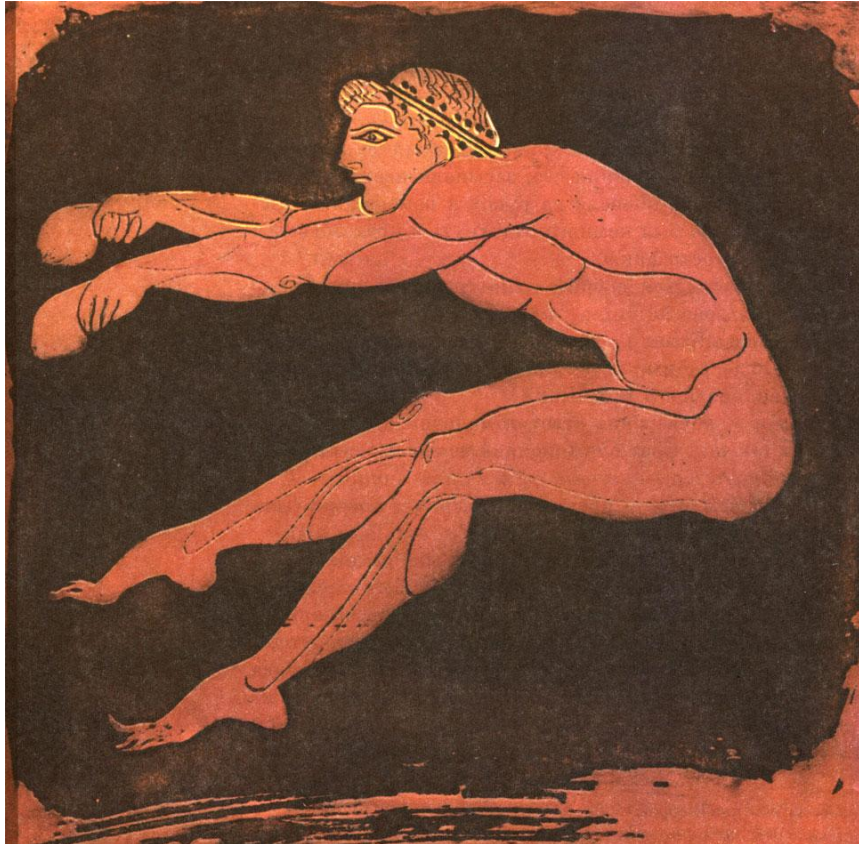


Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»



Выполнил: Габидуллин Айрат
Ильвирович

Прыжки в длину с разбега входили в состав пентатлона еще 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 твердого грунта, и приземлялись на мягкую, взрыхленную землю.



- Соревнования по прыжкам в длину стали проводиться с началом возрождения легкой атлетики. В 1860 г. этот вид был включен в программу ежегодных «больших игр» Оксфордского университета в Англии. Первый зарегистрированный рекорд был равен 5,95 м.

Техники прыжков

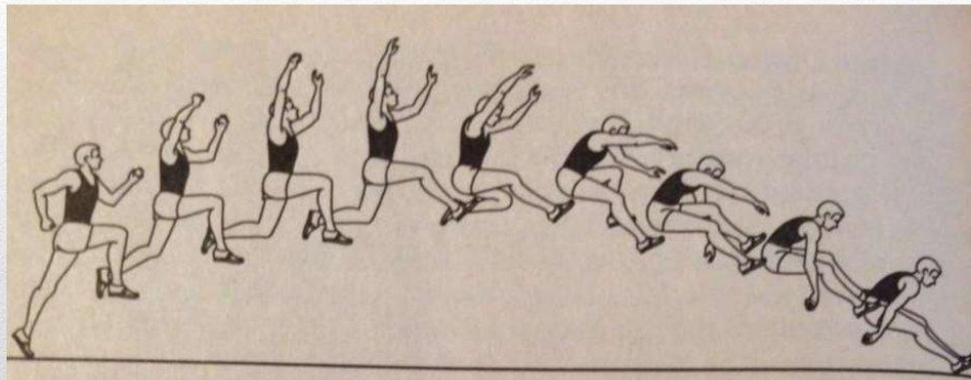
- Существуют три способа прыжков:
- «СОГНУВ НОГИ»
- «ПРОГНУВШИСЬ»
- «НОЖНИЦЫ»

«Согнув ноги»



- 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 Кристофер Томлинсон, который имеет в активе прыжок на 8,35 м (рекорд Великобритании), прыгает «в шаге».
- Этим же стилем Галина Чистякова установила мировой рекорд 7,52 м.

- Прыжок в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ»



Прыжок в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ»

Разбе

г

- Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна.
- Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков.
- Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности.

Отталкивание

- Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания.
- Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые спортсмены ставят ногу с пятки.
- В обоих случаях возможно некоторое скольжение стопы вперед на 2 — 5 см, особенно это наблюдается при постановке ноги с пятки, так как на ней нет шипов и она может скользить вперед.

Полёт

- После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления.
- Отталкивание придает оцм траекторию движения, определяющуюся величиной начальной скорости вылета тела прыгуна, углом вылета и высотой вылета.
- Ведущие прыгуны мира достигают начальной скорости примерно 9,4—9,8 м/с



Полёт

- Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаге.
- после отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги.
- Туловище слегка наклонено вперед. Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнутая отведена назад. Голова держится ровно, плечи расслаблены
- . Противоположные движения рук и ног с довольно широкой амплитудой и свободой движений компенсируют вращательный момент вокруг вертикальной оси тела после завершения отталкивания.
- Далее выполняются движения, соответствующие стилю избранного прыжка.

Приземление

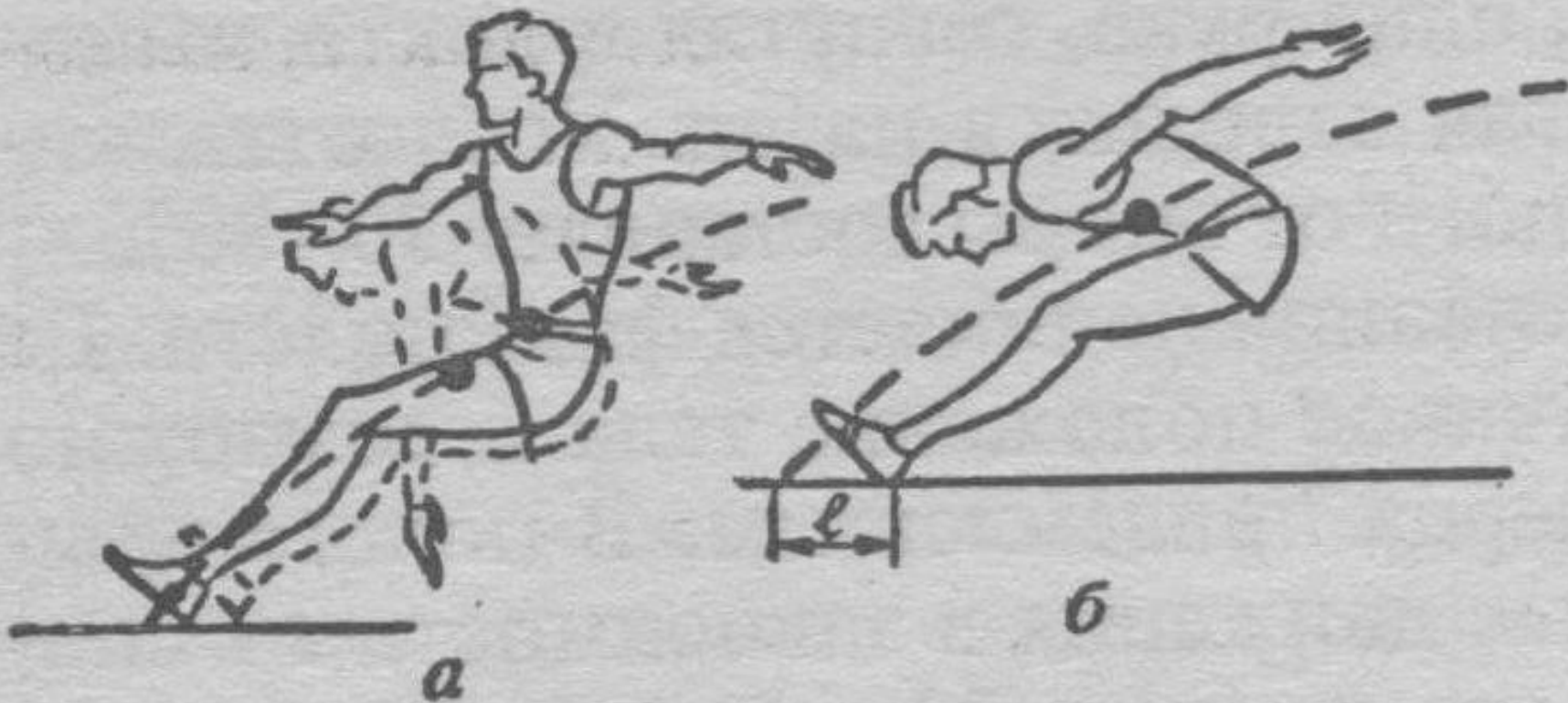


- Эта заключительная часть прыжка имеет большое значение для его дальности.
- Подготовка к приземлению начинается в последней части полета, когда тело прыгуна опускается до высоты его во время отталкивания.
- Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад.
- Для эффективности приземления надо удерживать ноги так, чтобы их продольная ось была под более острым углом к поверхности приземления.

Приземление

- Схема приземления способом сидя (а) и в группировке (б)

Приземление



История

- В 1935 г. американский спортсмен Д.Оуэне прыгнул на 8,13 м, этот рекорд продержался до 1960 г. В 1968 г. на Олимпийских играх в Мехико Р-Бимон (США) показывает феноменальный результат -- 8,90 м, который до сих пор является олимпийским рекордом. Лишь в 1991 г. другой американец М. Пауэлл доводит мировой рекорд до 8,95 м. С 1928 г. мировые рекорды начинают фиксировать у женщин. Первой рекордсменкой стала японка К. Хитоми -- 5,98 м. В 1939 г. немецкой прыгуньей К.Шульц был преодолен шестиметровый рубеж (6,12 м). Первой женщиной, прыгнувшей за семь метров, стала советская прыгунья В. Бардаускене, показавшая в 1978 г. результаты 7,07 и 7,09 м. В настоящее время рекорд мира принадлежит российской прыгунье Г.Чистяковой -- 7,52 м. Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Самый простой способ «согнув ноги» применялся до конца XIX в. Современный способ «ножницы» впервые появился еще 1900 г., но широкое распространение получил только в 30--40-х гг. XX в. В 1920 г. финский прыгун Туулос впервые продемонстрировал новую технику прыжка в длину -- «прогнувшись». Несмотря на то, что этот способ является менее эффективным по сравнению с «ножницами», многие прыгуны, а особенно женщины, широко его используют. Ряд других прыгунов применяют совмещенную технику этих двух способов.

История

- Прыжки в длину с разбега входили в состав пентатлона еще 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 твердого грунта, и приземлялись на мягкую, взрыхленную землю. Соревнования по прыжкам в длину стали проводиться с началом возрождения легкой атлетики. В 1860 г. этот вид был включен в программу ежегодных «больших игр» Оксфордского университета в Англии. Первый зарегистрированный рекорд был равен 5,95 м. В 1868 г. англичанин А. Тосуэлл прыгнул на 6,40 м, а уже в 1874 г. ирландец Д. Лэйн преодолел семиметровый рубеж. Его рекорд -- 7,05 м.

- Успехов вам!



Литература

- Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003
- Список использованной литературы