

# «Прыжки в длину с разбега.»

Студентка 5 курса 2 группы  
заочной формы обучения  
Поважнюк Наталия  
Сергеевна



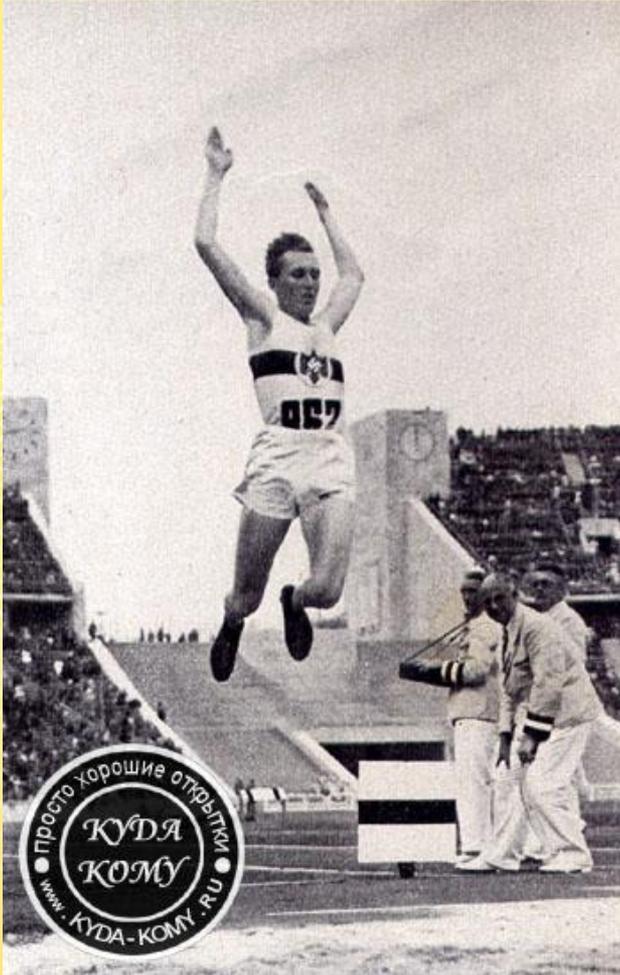
# История развития

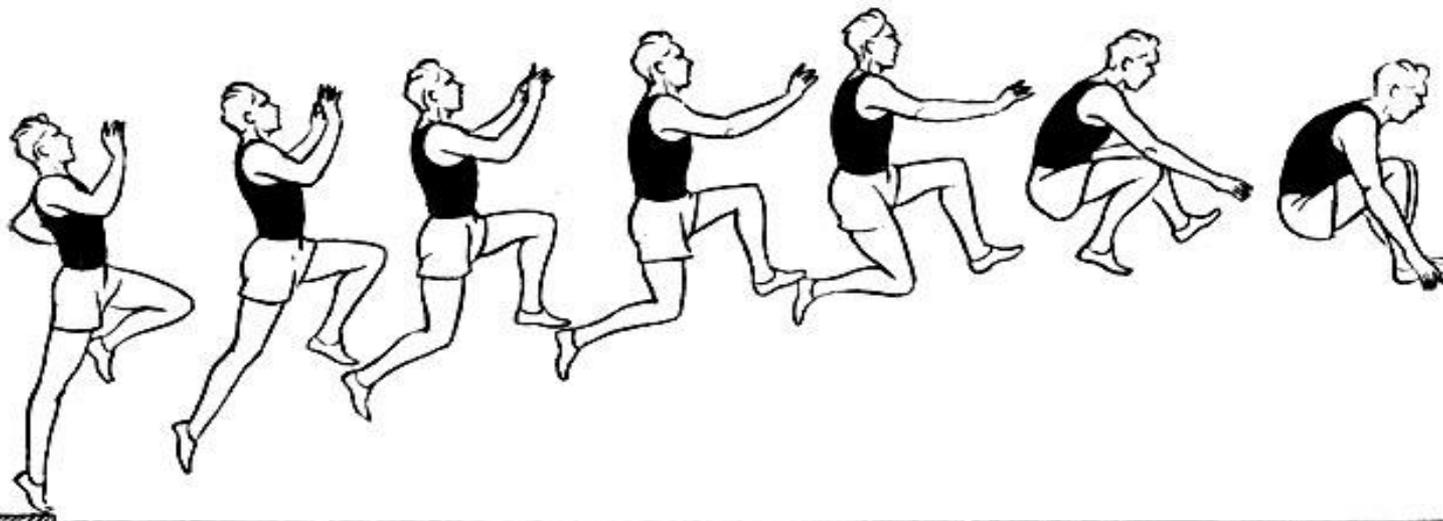


**Прыжки в длину с разбега** входили в состав пентатлона еще в Древней Греции. Историки не могут точно сказать, как проводился этот вид спорта, но известно, что древние атлеты прыгали с гантелями в руках, отталкиваясь от твердого грунта, и приземлялись на мягкую, взрыхленную землю. В 1860 г. этот вид спорта был включен в программу ежегодных «больших игр» Оксфордского университета в Англии.

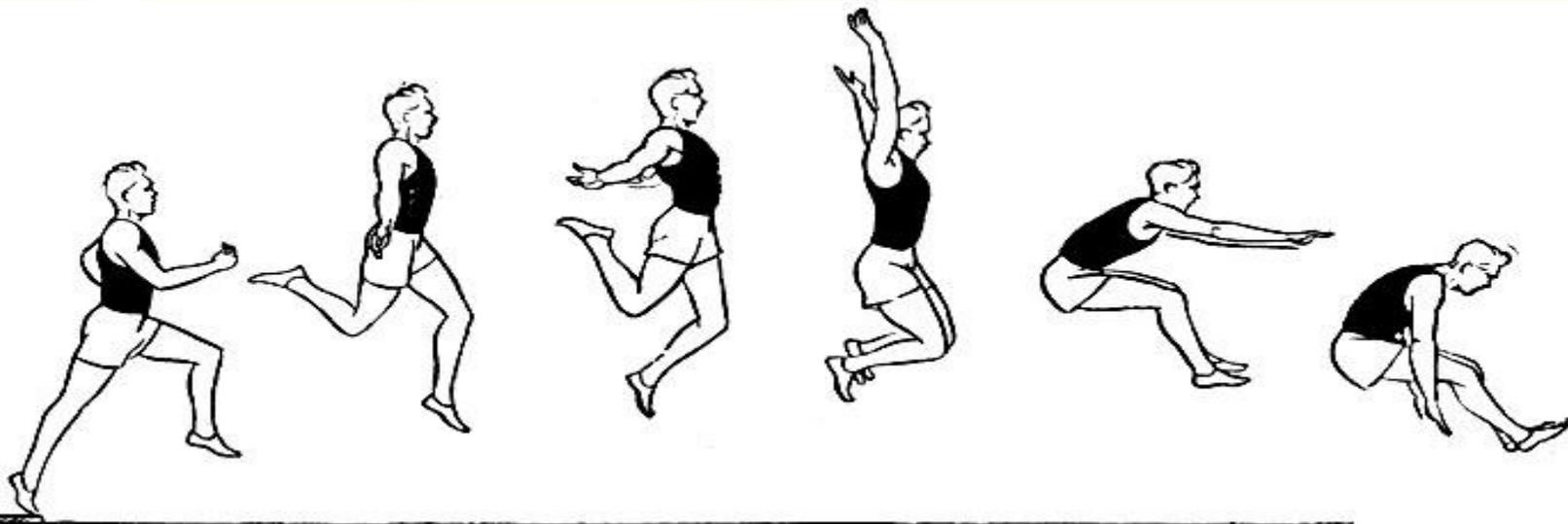
# История

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.

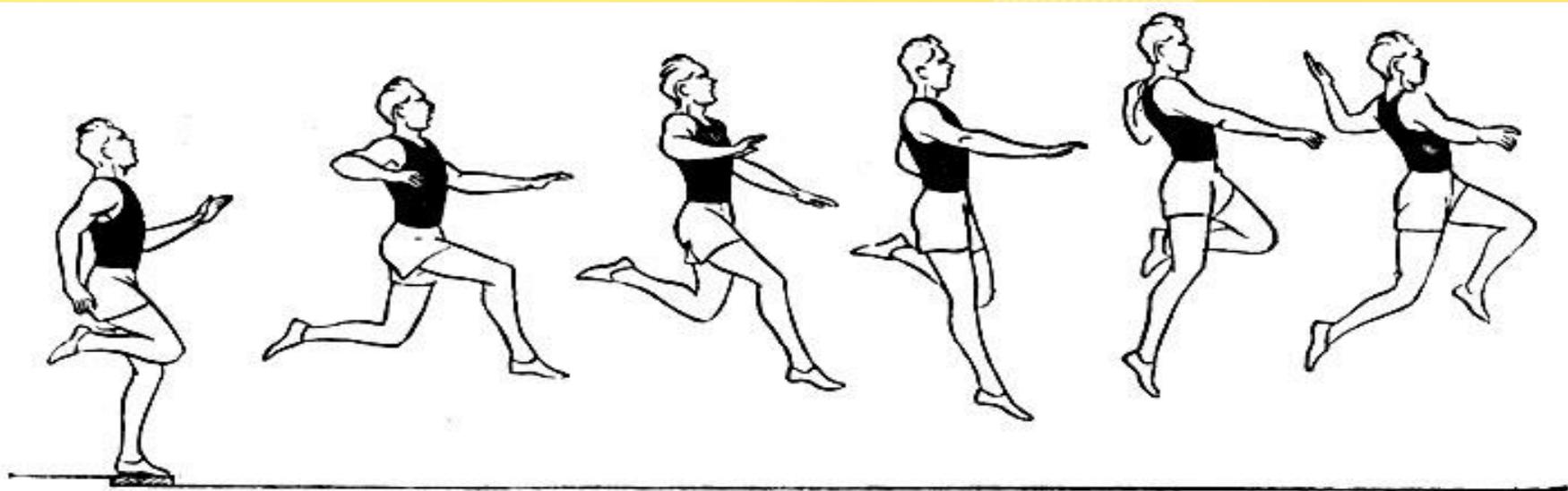




Способ «согнув ноги»



Способ «прогнувшись»



Способ «ножницы»

История совершенствования техники прыжка в длину показывает, что характер движений определяется тремя факторами:

- \* скоростью разбега;
- \* мощностью отталкивания;
- \* эффективностью приземления.



- **Разбег.** Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна.
- **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.
- **Полет.** После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления.
- **Приземление.** Эта заключительная часть прыжка имеет большое значение для его дальности.

# Методика обучения

- Задача 1. Создать представление о технике изучаемого способа прыжка
- Задача 2. Научить технике отталкивания.
- Задача 3. Научить технике приземления.
- Задача 4. Научить сочетанию разбега с отталкиванием.
- Задача 5. Научить движениям в полете.
- Задача 6. Определить длину полного разбега.
- Задача 7. Совершенствование техники прыжка в длину в целом.

## Судейство соревнований по прыжкам в длину

- Участники имеют право разметить свой разбег, при этом использовать разметочные знаки или клейкую ленту (использовать мел запрещено). Сделать пробные попытки под руководством старшего судьи.
  - Порядок выполнения участниками попыток определяется жеребьевкой.
  - Выполняются попытки только с разрешения старшего судьи, который должен убедиться в безопасности выполнения попытки в секторе.
  - При проведении соревнований при числе участников более восьми, сначала проводятся предварительные соревнования, в которых каждому участнику предоставляется по три попытки. Затем участники, показавшие восемь лучших результатов, выходят в финал и получают право еще на три попытки. Если восьмой результат покажут два или более участников, то все они допускаются к участию в финале.
- Финальные соревнования проводятся по окончании предварительных попыток без перерыва. Очередность выполнения попыток в финальной части соревнований предоставляется участникам в зависимости от худшего к лучшему.



- — Попытки участники выполняют поочередно согласно протоколу, по вызову судьи. Участники имеют право отказаться от выполнения очередной попытки или двух попыток (но не трех) и продолжить свое выступление в следующих попытках.
- — На подготовку и выполнение попытки участнику дается одна минута. Отсчет времени начинается с момента разрешения на выполнение попытки судьей голосом или флагом.
- — Если участник затягивает умышленно время выполнения попытки, то он предупреждается, а в повторном случае лишается попытки.
- — Личные места участников соревнований (кроме прыжков в высоту и с шестом) определяются по лучшему результату из всех предварительных и финальных соревнований. Если одинаковый результат у 2, то смотрят 2 результат независимо от попытки. Если все одинаково, то дополнительная попытка. Среди участников, не попавших в финал, места распределяются, по результатам предварительных соревнований.
- — Во время приземления коснулся любой частью тела поверхности сектора за боковым краем ямы ближе к бруску отталкивания, чем след в песке, оставленный при приземлении;
- — После совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- Сектор для этих прыжков состоит из дорожки для разбега, бруска отталкивания и ямы с песком для



- Дорожка для разбега должна быть длиной не менее 40 м, шириной—1,22— 1,25 м и ограничиваться линиями шириной 50 мм.
- Брусок для отталкивания изготавливается из дерева или другого пригодного материала. ширина 198-200 мм, длина 1,21-1,22 м толщина -100 мм. Брусок для отталкивания располагается от переднего края ямы приземления на расстоянии от 1 до 3 м;
- Яма с песком для приземления в прыжках в длину и в тройных прыжках должна иметь ширину от 2,75 м до 3,00 м и симметрично располагаться по отношению к оси дорожки разбега.
- — В прыжках в длину участник отталкивается от бруска одной ногой, а затем приземляется в яму с песком.
- 1. Все результаты должны измеряться от ближайшего края следа, оставленного в зоне приземления любой частью тела, до линии измерения или ее продолжения.
- 2. Если участник отталкивается до бруска, это не может служить причиной признания попытки неудачной.
- 3. Прыжок не засчитывается, если участник:
  - — Не выполнил прыжок, а пробежал через брусок или сбоку от него;
  - — При отталкивании заступил за линию измерения;
  - — Оттолкнулся сбоку от бруска;
  -



Впервые в 1955 г. мировой рекордсменкой становится советская спортсменка **Г.Попова-Виноградова (6,31 м)**; затем с 1961 по 1964 г. - **Т.Щелканова**, которая довела мировой рекорд до **6,70 м**.

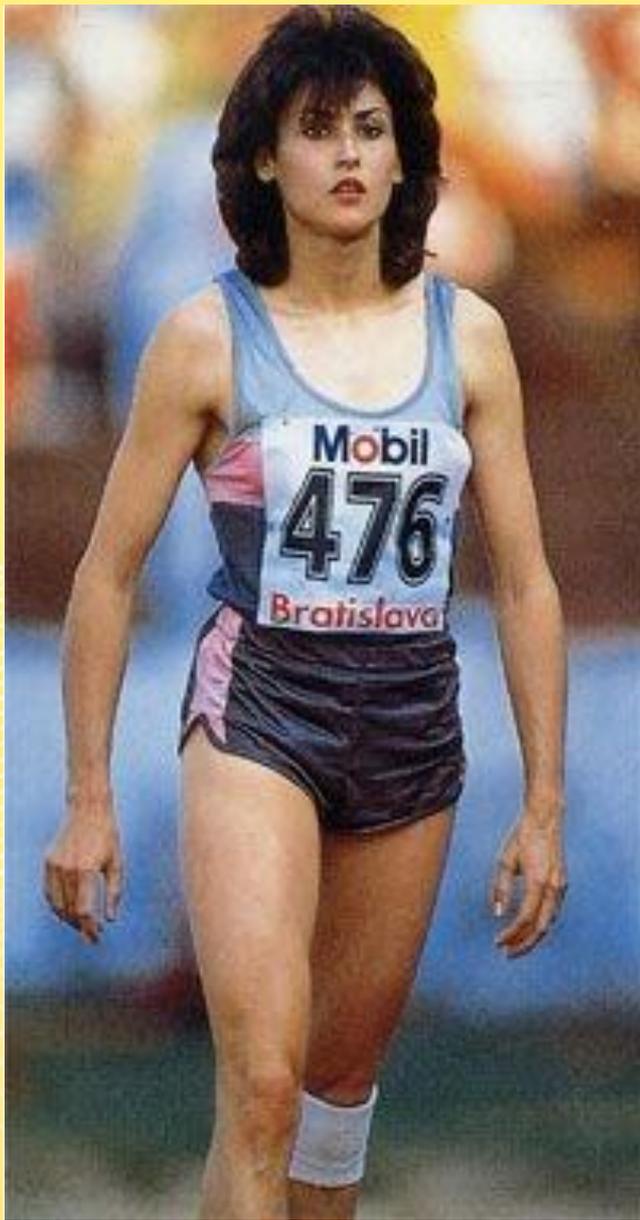
[Щелканова, Татьяна Сергеевна](#) — советская [легкоатлетка](#), бронзовая призёрка [Олимпийских игр](#). [Заслуженный мастер спорта](#).



- Еще в 1991 году Майк Пауэлл стал рекордсменом, прыгнув в Токио с разбега в длину на 8,95



- Мировой рекорд в прыжке в длину с разбега в закрытом манеже (помещении) среди мужчин принадлежит Карлу Льюису (США) и составляет 8 метров 79 сантиметров. Рекорд был установлен 27 января 1984 года в Нью-Йорке (США).



- У женщин мировой рекорд в прыжке в длину с разбега на открытом стадионе принадлежит Галине Чистяковой (СССР) и составляет 7 метров 52 сантиметра. Рекорд был установлен 11 июня 1988 года в Ленинграде (СССР).



- У женщин мировой рекорд в прыжке в длину с разбега в закрытом манеже (помещении) принадлежит Хайке Дрехслер (ГДР) и составляет 7 метров 37 сантиметров. Рекорд был установлен 13 февраля 1988 года в Вене (Австрия).



**Игорь Арамович Тер-Ованесян** (19 мая 1938, Киев, Украинская ССР) — советский легкоатлет, неоднократный рекордсмен мира в прыжках в длину. Пятикратный участник Олимпийских игр, начиная с Олимпиады в Мельбурне, двукратный бронзовый призёр Олимпиад 1960 и 1964 годов. Заслуженный мастер спорта СССР и заслуженный тренер СССР. Выступал за «Буревестник». Кавалер ордена «Знак почёта»

# Спасибо за просмотр

