

**Легкая атлетика.
Прыжки в длину с разбега.**



Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях.

Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением олимпийских игр (1896 году), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отвели наибольшее место. И сегодня Олимпийские игры — мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире.

Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в 1888 г., когда в Тярлево близ Петербурга, был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в 1908 г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.

В 1911г. создаётся Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева, Риги и других городов.

Прыжки в длину с разбега

Прыжок в длину — дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Эти соревнования по своей сути являются такими же простыми и естественными, как беговые, поэтому и появились они так же давно, но не теряют своей популярности. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр, в программу современных Олимпиад входят с 1896 г. в мужской части соревнований и с 1948 года — в женской.



Как проводятся?

Прыжки в длину проводятся в секторе с ямой с песком. При выполнении прыжка атлеты совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски (планки) и прыгают в эту самую яму. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы для приземления.



ИСТОРИЯ

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.

Современное состояние дисциплины



- На первых Олимпийских играх также проводились соревнования по прыжкам в длину с места, но они быстро потеряли популярность.
- С возрождением интереса к спорту и лёгкой атлетике, прыжки в длину с конца XIX века *становятся популярной дисциплиной* технических видов.



Суть дисциплины

- **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.

Техника

Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

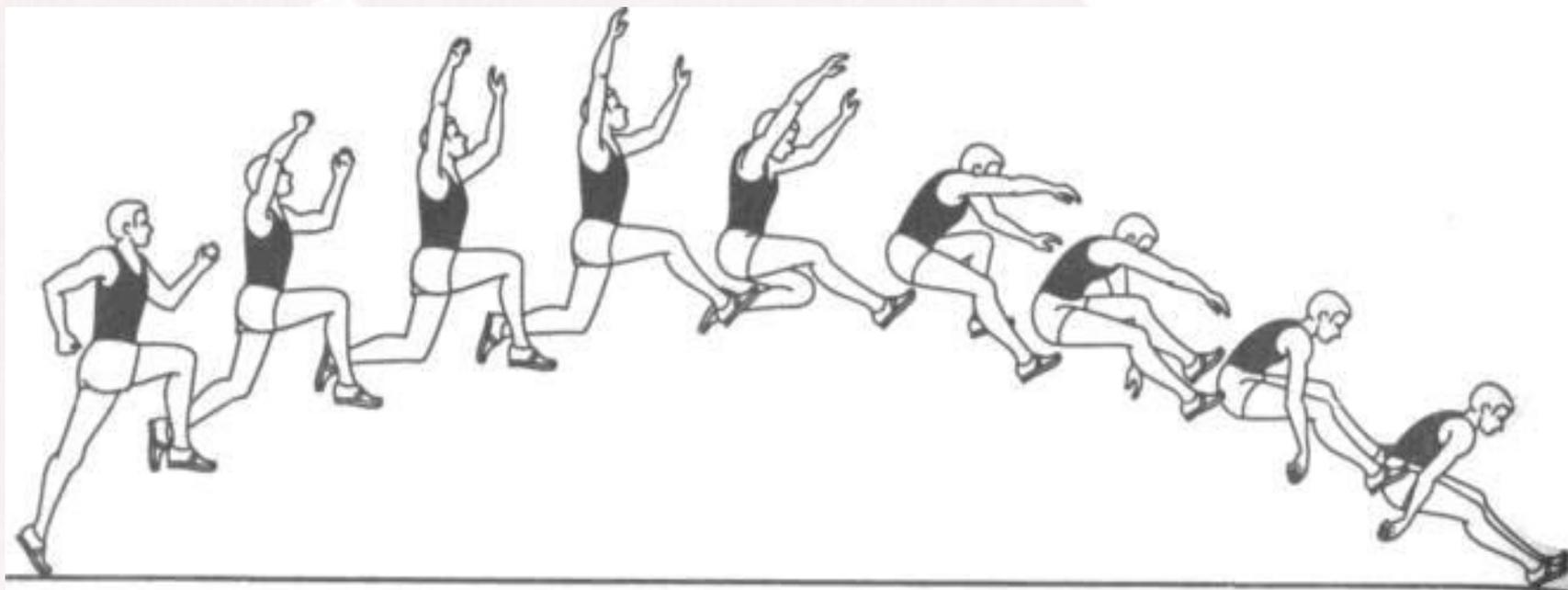


Стили

- Существует несколько *стилей прыжка*:
 - 1) «В шаге» или «Согнув ноги» (The Stride jump или Sail jump)
 - 2) «Прогнувшись» (The Hang Style)
 - 3) «Ножницы» (The Hitch-Kick)

«Согнув ноги»

- Простейшая техника, известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры.
- После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад.



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

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.

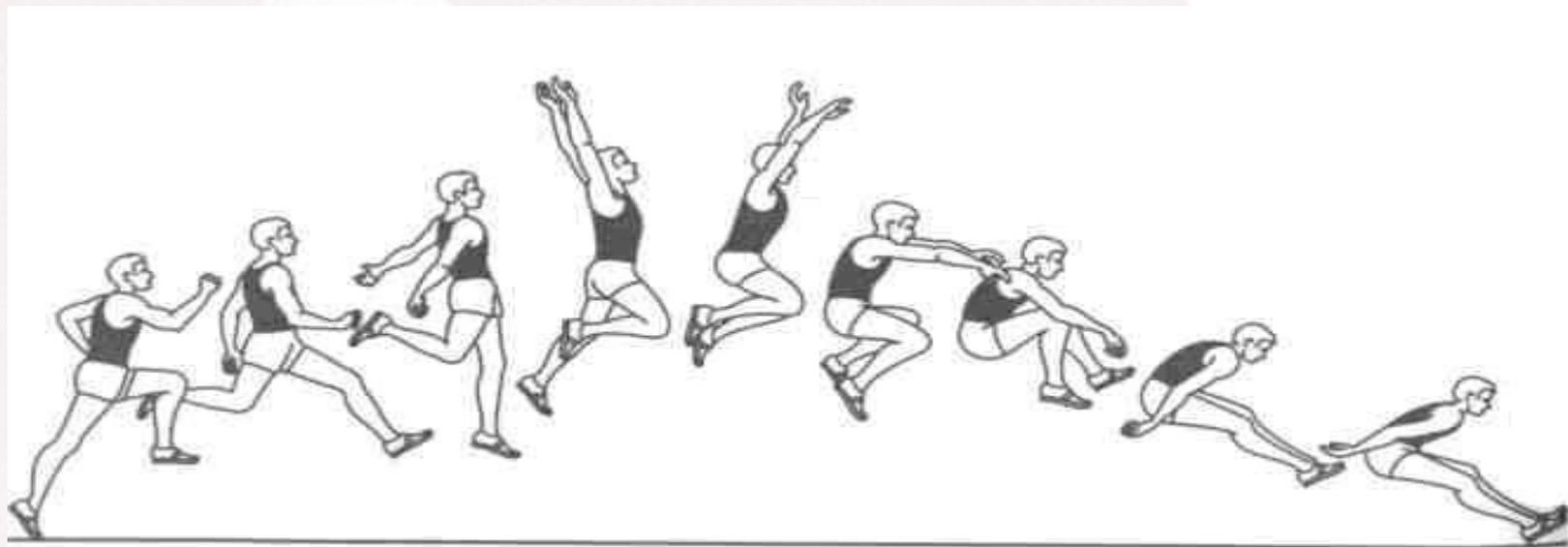
Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полётная фаза, условно полётную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлёт, 2) горизонтальное движение вперёд и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием. После взлёта в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бёдер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперёд, руки опускаются вниз движением вперёд—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

«Прогнувшись»

Более сложный вариант требующий большей тренированности и координации. Прыгун в полёте прогибает тело в пояснице и как бы делает *паузу* перед приземлением. На современном этапе развития лёгкой атлетики это наиболее популярная техника у женщин.



Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

В способе — «прогнувшись» — прыгун, выполняя все движения с большой амплитудой, сохраняет устойчивое равновесие тела в полете. Движения способа позволяют далеко выбросить ноги вперед для приземления. Характерны в нем опускание маховой ноги вперед — вниз — назад и небольшая задержка в этой позе, т. е. в средней части полета.

В начале полета толчковая нога выпрямлена, затем она сгибается и подтягивается вперед к маховой ноге.

Рука, находящаяся в момент окончания толчка впереди, разгибаясь, опускается вниз и круговым движением через сторону направляется вверх. Другая рука, двигаясь назад через сторону, также поднимается вверх, а маховая нога опускается вниз, таз подаётся вперед. В это время прыгун прогибается в грудной части позвоночника, и происходит небольшая задержка. Поднятые руки начинают опускаться вперед-вниз. Одновременно согнутые в коленях ноги выносятся вперед и перед касанием выпрямляются. Сильно наклонять туловище к ногам невыгодно

В прыжке с разбега способом «ножницы» после отталкивания спортсмен продолжает, как бы бежать по воздуху. Прыжок выполняется с большей амплитудой движений по сравнению с другими способами прыжков. Эти движения способствуют удержанию таза все время впереди, что содействует далёкому выбрасыванию ног на приземление. В прыжке в длину с разбега на 8 м и более прыгун успевает сделать 3.5 шага в полете.

Используя во время прыжков способ «ножниц», прыгун после отталкивания принимает положение «в шаге». Далее маховая нога (н.) выпрямляется, опускается вниз, сгибается в коленном суставе и согнутая отводится назад. В это же время толчковая нога, сильно согнутая в колене, активным движением выводится вперёд. Первый шаг закончился. Туловище прямое, таз выведен вперёд. Рука, одноименная толчковой н., отведена назад в сторону, другая вынесена вперёд. Далее толчковая н. опускается вниз. В это же время рука, одноименная толчковой н. выносится через сторону вверх и вперёд, маховая – активным движением подаётся вперёд. Рука, одноименная маховой н., незначительно выносится вперёд в сторону. Прыгун закончил второй шаг. Туловище незначительно наклонено, таз и руки вынесены вперёд.

Из данного положения прыгун начинает готовиться к приземлению. Ноги подтягиваются к груди, и перед самым приземлением выбрасываются далеко вперед.

«Ножницы»

- *Наиболее сложный* вариант, требующий высоких скоростно-силовых качеств спортсмена. Спортсмен в полете словно *продолжает бег* и делает 1,5, 2,5 или 3,5 шага ногами по воздуху. Это наиболее популярная техника у спортсменов мужчин высокого класса.



Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

Цифры и факты

Стилем прыжка «в шаге» пользуются не только школьники на уроках физкультуры. Этот стиль использует знаменитый английский спортсмен Крис Томлинсон. Также именно этим стилем был поставлен рекорд мира Галины Чистяковой 7 м 52 см. 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», а уж чемпионат России – и подавно, к сожалению. Заступ в прыжке в длину помогает определить... обычный пластилин. Именно из него делают линию-отметку конца разбега. Если спортсмен заступает, на пластилине остается след. После каждого заступа судьи эту пластилиновую полосу заменяют на новую, нетронутую.

Мировые рекорды

Рекорд(м)	Спортсмен	Страна	Дата	Место	
<i>Открытые стадионы</i>					
Мужчины	8,95	Майк Пауэлл	США	30.08.1991	Токио, Япония
Женщины	7,52	Галина Чистякова	СССР	11.06.1988	Ленинград, СССР
<i>Закрытые стадионы</i>					
Мужчины	8,79	Карл Льюис	США	27.01.1984	Нью-Йорк, США
Женщины	7,39	Хайке Дрехслер	ГДР	13.02.1988	Вена, Австрия

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.

Пройдите тест

- 1. В каком городе в 1888 году началось распространение легкой атлетики в России?**
А) Санкт-Петербург; Б) Москва; В) Тярлево; Г) Уфа
- 2. В каком году впервые проводилось первенство по легкой атлетики в России?**
А) 1911; Б) 1896; В) 1908; Г) 1948
- 3. Распространенной дисциплиной античных Олимпийских игр являлась:**
А) прыжок с разбега; Б) прыжок в длину; В) бег; Г) метание
- 4. Перечислите фазы прыжка в длину с разбега: _____**
- 5. Какие стили прыжка существуют:**
А) согнув ноги; Б) с разбега; В) в длину; Г) прогнувшись;
Д) с шестом; Е) ножницы

Спасибо за внимание!