

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

Выполнила: студентка группы СЭЗ 02-19, Курганова
Мария

Прыжки в длину с места. Введение

Прыжки в длину с места позволяют проверить уровень прыгучести, а также тестируют силу ног. Они являются самостоятельным видом состязаний только на школьном уровне. В то же время прыжки считаются отличным тренировочным упражнением, которое позволяет комплексно развивать физические качества спортсмена. Правильная техника прыжка в длину с места способна значительно повысить результат, поэтому не стоит пренебрегать теорией.

Как выполнить прыжок с места

Перед проведением контрольных испытаний всегда следует немного потренироваться. До того как делать прыжки с места, необходимо ознакомиться с теорией. Выделяют следующие стадии в упражнении:

- *Подготовка к отталкиванию.* На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.
- *Отталкивание.* Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от

Как выполнить прыжок с места

- *Полет.* После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.
- *Приземление.* Когда ноги касаются земли, нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.



Прыжок с места. Нормативы ГТО

Женщины

Возраст	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
6-8	135	115	110
9-10	165	130	125
11-12	165	145	140
13-15	175	155	150
16-17	185	170	160
18-24	195	180	170
25-29	190	175	165
30-34	185	170	160
35-39	180	165	150



Прыжок с места. Нормативы ГТО

Мужчины

Возраст	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
6-8	140	120	115
9-10	160	140	130
11-12	175	160	150
13-15	200	185	175
16-17	230	210	200
18-24	240	230	215
25-29	240	230	225
30-34	235	225	220
35-39	225	215	210

Типичные ошибки

Любые погрешности при выполнении упражнения говорят о том, что техника прыжка в длину с места недостаточно отработана. Чаще всего встречаются следующие ошибки:

- *Несогласованные движения рук и ног.* Чтобы предотвратить эту ошибку, необходимо, чтобы была отработана техника прыжка в длину с места. Для этих целей подойдет имитация движений на месте, в висе и с небольшим выпрыгиванием.
- *Ноги опускаются слишком рано.* Причина этому – слабые мышцы живота и спины. Желательно дополнительно отработать движения ног в висе.
- *Неполное разгибание коленных и тазобедренных суставов при отталкивании* указывает на то, что прыгун слишком торопится при выполнении упражнения, вследствие этого время отталкивания становится слишком коротким.
- *Малая амплитуда движений руками.* Необходима дополнительная отработка махов.
- При *недостаточном посыле корпуса вперед* может получиться прыжок в высоту с места, а не в длину.
- *Падение при приземлении.* Причин может быть несколько: неумение правильно группироваться в воздухе, раннее выпрямление ног, вес опускается на одну конечность, наклон туловища в полете, слишком сильный вынос ног вперед. Каждый случай необходимо проработать отдельно.