

ПРЫЖКИ В ДЛИННУ С МЕСТА

Выполнила:
студентка
группы СЭЗ
02-19

Федорова

Иванова

Введени е

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 выполнять 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 поверхности.
- *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, руки 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.

Нормативы

ГТО

В России было решено возродить старую советскую традицию – ГТО. В комплекс испытаний вошли и прыжки с места.

Мужчин

ы

| <i>Возраст</i> | <i>Золотой значок</i> | <i>Серебряный значок</i> | <i>Бронзовый значок</i> |
|----------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| 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 |

Женщина

м

| <i>Возраст</i> | <i>Золотой значок</i> | <i>Серебряный значок</i> | <i>Бронзовый значок</i> |
|----------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| 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 |

Особенности процесса

Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Обувь не должна проскальзывать по поверхности. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Судья следит за соблюдением правил соревнований. Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления.

Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела участника. Если прыжок был совершен не прямо, а по диагонали, то проводится перпендикулярная линия от места приземления к шкале измерения длины. Поэтому очень важна правильная техника выполнения прыжка с места.

Прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях:

Заступ за линию и ее касание при отталкивании.

Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно.

Прыжок выполнен с подскока.

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