

Презентация на тему

"Прыжок в длину с места

подготовил студент группы СЭЗ 02-19

. Вавилов Андрей Иванович

Прыжки в длину с места



Прыжки в длину с места – несложное физическое упражнение, которое могут выполнять даже дети. Основная роль в нем принадлежит быстрому и стабильному разбегу, а также мощному толчку. Во время полета также важно сохранять равновесие и правильно приземляться.

Прыжки в длину позволяют развивать скоростные и силовые показатели: чтобы мышцы начали работать во «взрывном» режиме, необходимо за короткий промежуток времени приложить большую силу. Во время выполнения упражнения задействуются мышцы передней поверхности бедра (квадрицепсы), ягодичные, мышцы стопы и голени, а также спинные мышцы-разгибатели.

Прыжки в длину используются как для общего физического развития, так и в качестве «вспомогательного средства» для улучшения результатов в других упражнениях, например, в приседаниях со штангой. Прыжки часто включают в комплексную тренировку легкоатлетов, борцов, боксеров и других спортсменов.

Виды прыжков в длину

Есть несколько вариантов выполнения упражнения:

1. С места;
2. С разбега.

Прыжки осуществляются по одному и тому же принципу, но имеют свои особенности. Например, при прыжке с места необходимо правильно выбрать точку старта (точку отталкивания).

Нормативы

МУЖЧИНЫ

Возраст	Золотой значок (см)	Серебряный значок (см)	Бронзовый значок (см)
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

ЖЕНЩИНЫ

Возраст	Золотой значок (см)	Серебряный значок (см)	Бронзовый значок (см)
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

Техника выполнения прыжка в длину с места

Правильное выполнение упражнения гарантирует безопасность спортсмена и помогает избежать травмы. Выделяют следующие фазы прыжка в длину с места: 1. Подготовка перед отталкиванием. Принятие исходного положения – важный этап, так как оно позволяет сконцентрироваться и собрать все силы. Начальной фазой здесь является линии старта. Встать у стартовой точки, расставить ноги на ширину плеч; Немного отвести руки за спину, согнуть в локтях и опустить вниз; Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах, расположить первые по уровню носков; Не отрывать стопы от земли, зафиксировать положение.

2. Отталкивание. Производится сразу после подготовки. Задерживаться нельзя, потому что прыгнуть дальше не получится. Это связано с тем, что на первом этапе тело начинает инерционное движение. Сделать резкий выпад руками вперед; Подтянуть тазобедренные суставы; Разогнуть колени; Резко оторваться от земли.

3. Полет и приземление. Вытянуть тело по прямой линии, плавно разогнуть колени; Перед приземлением опустить руки, стопы вынести вперед; Аккуратно приземлиться на землю, согнув немного колени для поддержания равновесия; Выпрямиться при посадке.

Техника прыжка в длину с разбега

Для разбега необходимо занять стартовую позицию :правая нога впереди, левая сзади; тело немного наклонено вперед; руки уперты в колени.Старт может быть наращиваемым (скорость увеличивается постепенно и достигает своего пика перед толком), спринтерским (скорость резко повышается в середине дистанции) и быстрым (скорость увеличивается перед финишем).Отталкивание при любом типе старта происходит одинаково:в конце разбега поставить ноги на линию старта перекатом с пятки на стопу; задержать на доли секунды прямую ногу, чтобы изменился угол ее постановки;выполнить мах ногой, амортизируя ее в коленном суставе; выпустить голень вперед, бедро должно принять горизонтальное положение. Во время полета важно поддерживать вертикальное положение корпуса. Ноги в момент парения могут быть согнутыми или перекрещенными («ножницы»). Приземление предполагает группировку и небольшой наклон тела и вынесение согнутых в суставах ног вперед. При касании земли нельзя останавливаться – требуется сразу выйти из ямы.

Типичные ошибки

Многие спортсмены неправильно выполняют прыжки в длину. Самая распространенная ошибка – заступ. Он заключается в пересечении линии, предназначенной для толчка. Другая ошибка – совершение прыжка с подскоком. Среди новичков распространено мнение, что перед непосредственным прыжком почему-то нужно подскочить на обеих ногах. Еще одна погрешность – маленькая амплитуда движений руками. В этом случае нужно отрабатывать махи, иначе получится прыжок не в длину, а в высоту. Если исключить эти недочеты, то длина прыжка сразу увеличится на несколько сантиметров.

Чтобы достичь хороших результатов, нужно: следить за всеми движениями и избегать их несогласованности. Часто это приводит к путанице между конечностями; не заступать за стартовую линию; не опускать ноги, особенно в самом конце приземления; полностью выпрямлять конечности; стараться не падать и не заваливаться на бок при контакте с поверхностью.