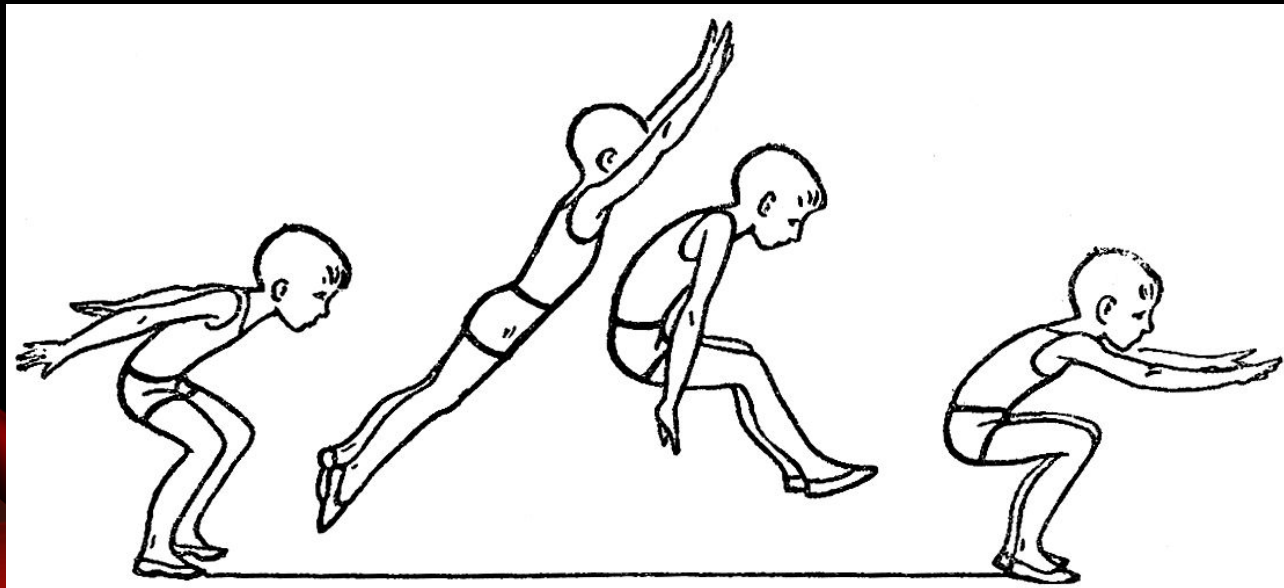
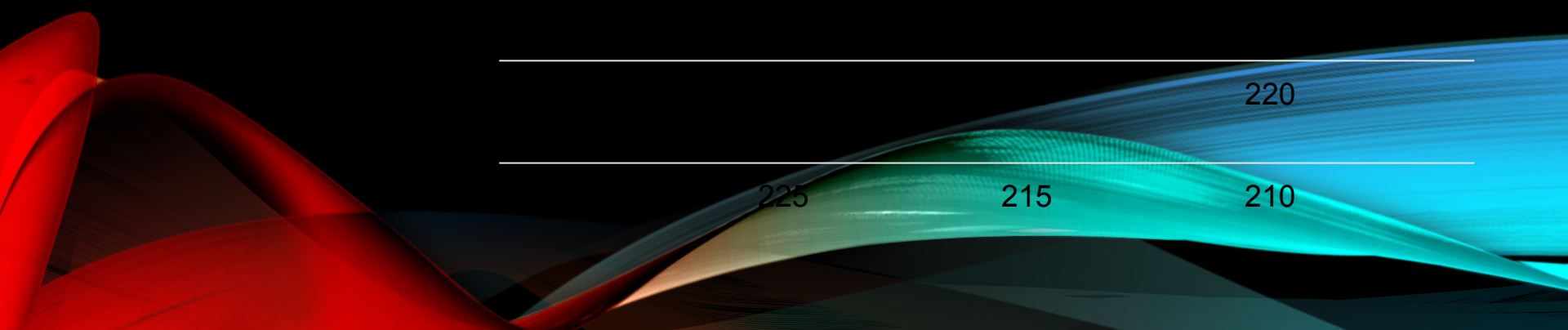
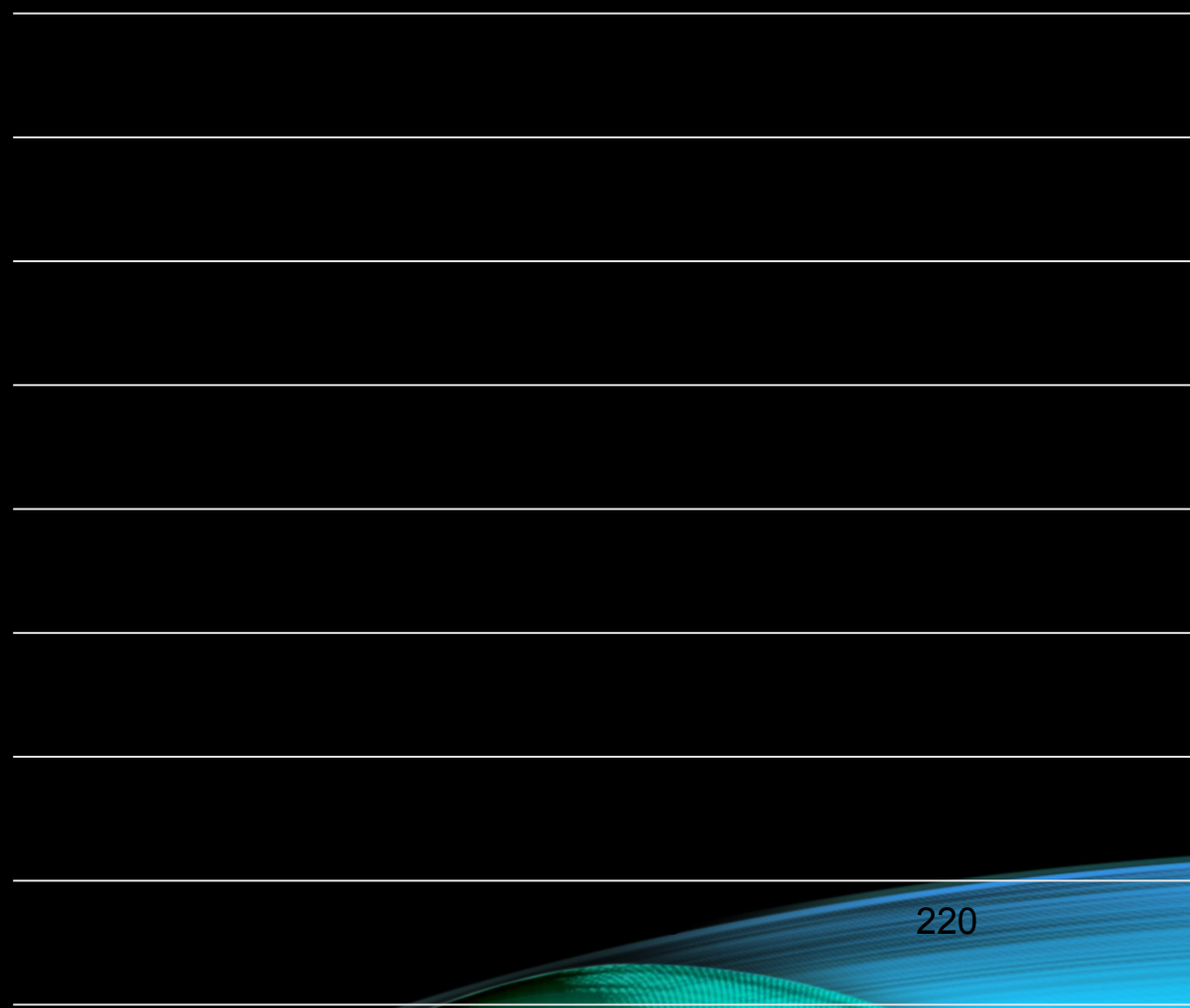


Выполнил  
Студент группы СЭЗ 02-19  
Маштаков Сергей

# ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



Нормативы  
выглядят  
следующим  
образом.



Женщины

---

---

---

---

---

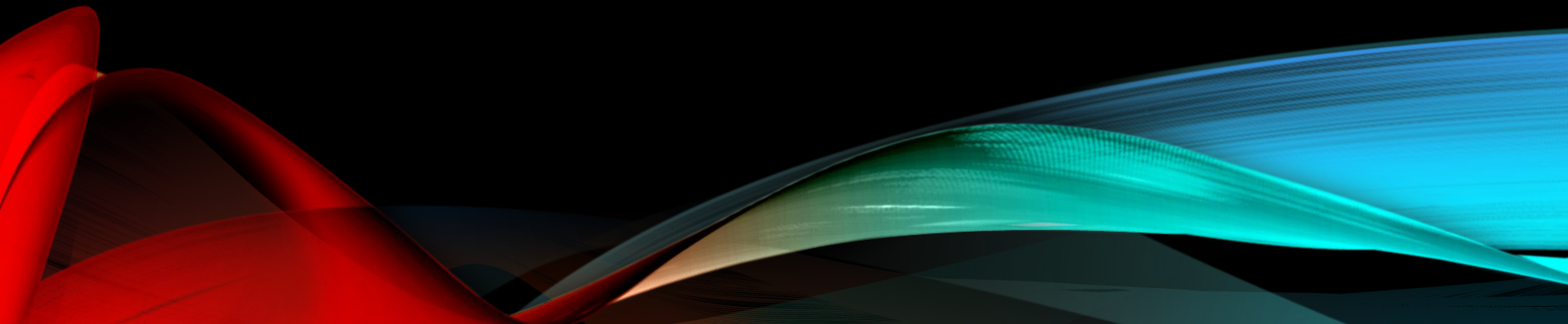
---

---

---

---

---

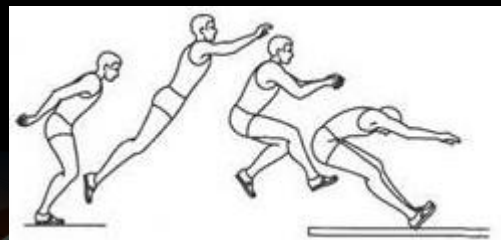


# ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ С МЕСТА

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

**Прыжок в длину с места.** Техника прыжка с места делится на:

1. подготовку к отталкиванию;
2. отталкивание;
3. полет;
4. приземление



# ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удерживать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.

# ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА

Подготовительная фаза заключается главным образом в приседании. Во время этой фазы происходит разгибание ноги в голеностопном суставе, сгибание в коленном и тазобедренном суставах. Тело выдвигается вперед, вследствие чего вертикаль его ОПТ выходит за переднюю границу площади опоры, вместе с чем начинается падение тела.



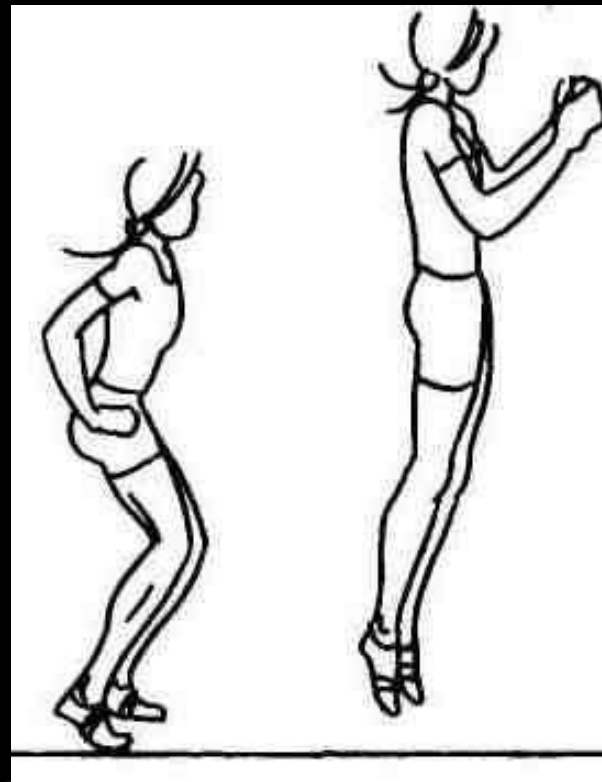
# О ЧЕМ НАДО ПОМНИТЬ ПРИ ОТТАЛКИВАНИИ:

---

- Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично.
- Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.
- Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.
- Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).
- Отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

# ПОЛЕТ

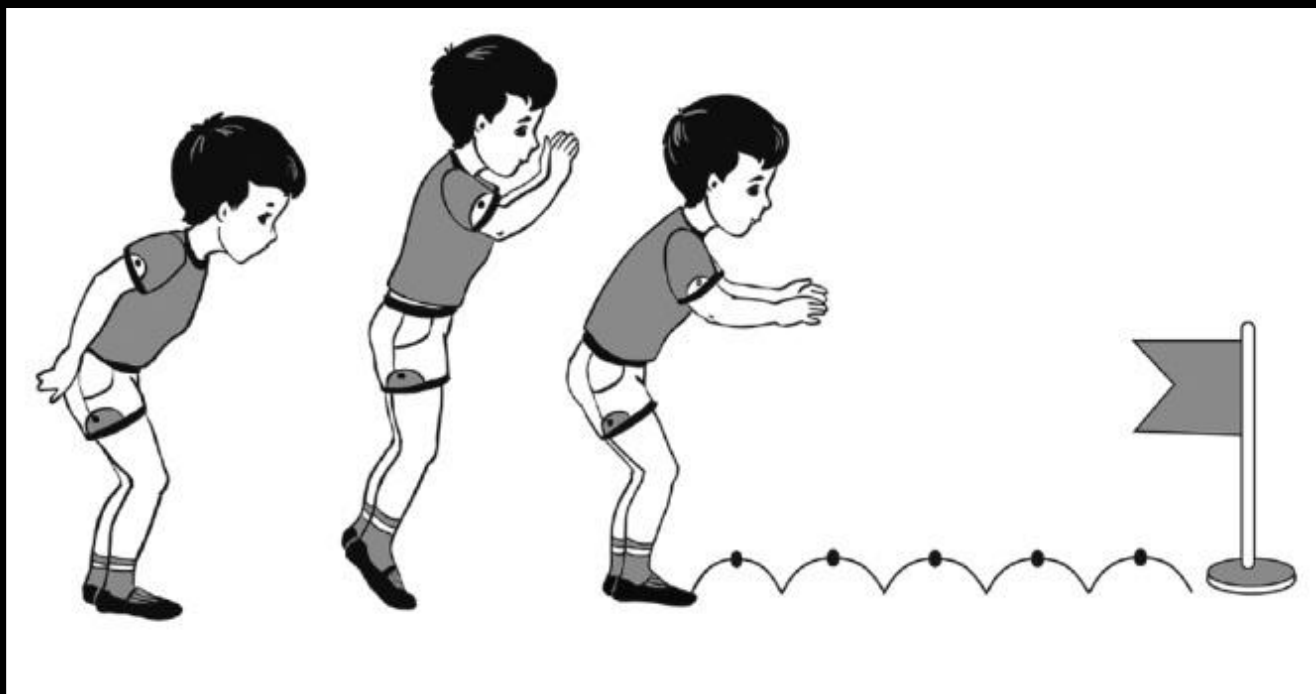
Двигательные действия прыгуна в полете на высоте 50-75 см (по отношению к высоте расположения ОЦМТ спортсмена над опорой) должны обеспечить равновесие тела и далекое выбрасывание ног при приземлении. В спортивной практике известны следующие способы прыжка: «**ножницы**» (2,5 и 3,5 шага), «**прогнувшись**» и «**согнув ноги**».





# ПРИ ПРИЗЕМЛЕНИИ ВАЖНО СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.
- Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления.
- Таз не должен преждевременно коснуться грунта.
- Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.
- Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.
- Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед.



Что касается особенностей механизма дыхания при прыжке в длину с места, то следует заметить, что в момент взмаха руками вверх создаются более благоприятные условия для вдоха благодаря подниманию ребер. Во время самого полета, который длится крайне ограниченный промежуток времени, дыхание несколько задерживается, и выдох происходит после приземления.