

# ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.

Выполнила: студентка группы К01-20  
Северова Татьяна.

- Прыжки в длину как вид спорта зародился еще во времена античности в Древней Греции. Прыжок в длину был одним из упражнений греческого пятиборья (пентатлона).
- Античные атлеты выполняли все упражнения с грузом в руках. Чаще всего отягощением были небольшие гантели. Приземления производились на взрыхленную почву или песок.
- С появлением легкой атлетики начали проводиться официальные соревнования по этому виду спорта.
- Очень далеко в длину прыгают штангисты.
- Среди рекордсменов по прыжкам в длину можно отметить американца Рея Юри, его результат - 3,47 м. Он победил на трех Олимпиадах - 1900, 1904 и 1908 годах.
- Из российских спортсменов можно отметить Дмитрия Иоселиани, он был спортсменом высочайшего класса. Являлся обладателем 60 рекордов по прыжкам в длину с места. В далеком 1930 году 17-летний юноша стал первым в нашей стране спортсменом, превысившим мировой рекорд. Результат, прославивший прыгуна - 3 м 48 см.
- Современный рекорд прыжка в длину с места принадлежит Чэнь Хси Пину, китайскому легкоатлету. Он прыгнул в Пекине в январе 2010 году на 4 м 8 см.

# ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА.

- Спортсмен последовательно выполняет следующие действия: подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.
- **Подготовка к отталкиванию**
- Спортсмен встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, 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. На этом уровне формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому важно иметь сильные, мощные ноги.

# ОТТАЛКИВАНИЕ И ПОЛЕТ.

## ○ Отталкивание

- 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 спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

# ПРИЗЕМЛЕНИЕ.

- **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. При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка.
- Выполняют прыжок с места на специальной разметочной доске, которая представляет собой ковер из резиновых гранул. На фото изображена классическая дорожка для прыжка.
- Спортсмену дается три попытки, после чего засчитывается самый лучший результат.
- Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Любые погрешности при выполнении упражнения говорят о том, что техника прыжка в длину с места недостаточно отработана. Встречаются следующие ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.
- Освоив прыжки в длину, вы сможете развить скоростные и силовые качества, прыгучесть, спринтерские навыки.