«ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА »

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА

ГРУППЫ ОДЛ 01-20

МЫНЗАТУ АННА

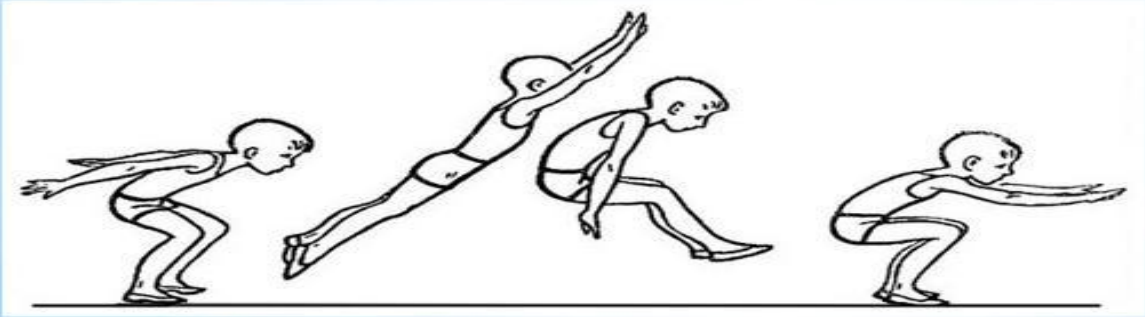
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

- 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.

НОРМАТИВЫ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Мальчики			Девочки		
бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
130	140	160	125	130	150



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

- 1. Отталкивание двумя ногами и полет. Действия спортсмена аналогичны тем, которые нужны для классического прыжка в длину с места.

  Вделать выброс впереди себя одной ногой, согнутой в колени. Голень опущена и немного смотрит вперед;
  Вторая нога выполняет функцию задержки сзади;
  Во время приземления вывести вторую ногу вперед, чтобы подготовиться к следующей фазе.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

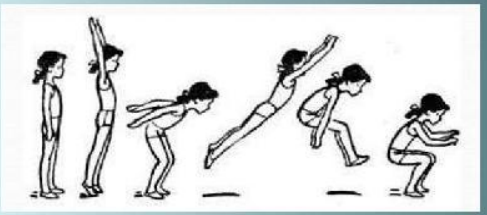
- 2. Оттолкнуться еще раз и «взлететь», действия аналогичны вышеописанным
  3. Сделать третий, завершающий толчок перед главным полетом. Подтянуть толчковую ногу к маховой, согнуть в коленном суставе, максимально придвинуть к груди.
- 4. Завершающая фаза – полет и приземление
  Опустить на землю сначала маховую ногу, затем другую, наступив на линию старта;
  Без задержки сделать прыжок, помогая телом удлинить фазу полет

ТЕХНИКА

Прыжки в длину с места.

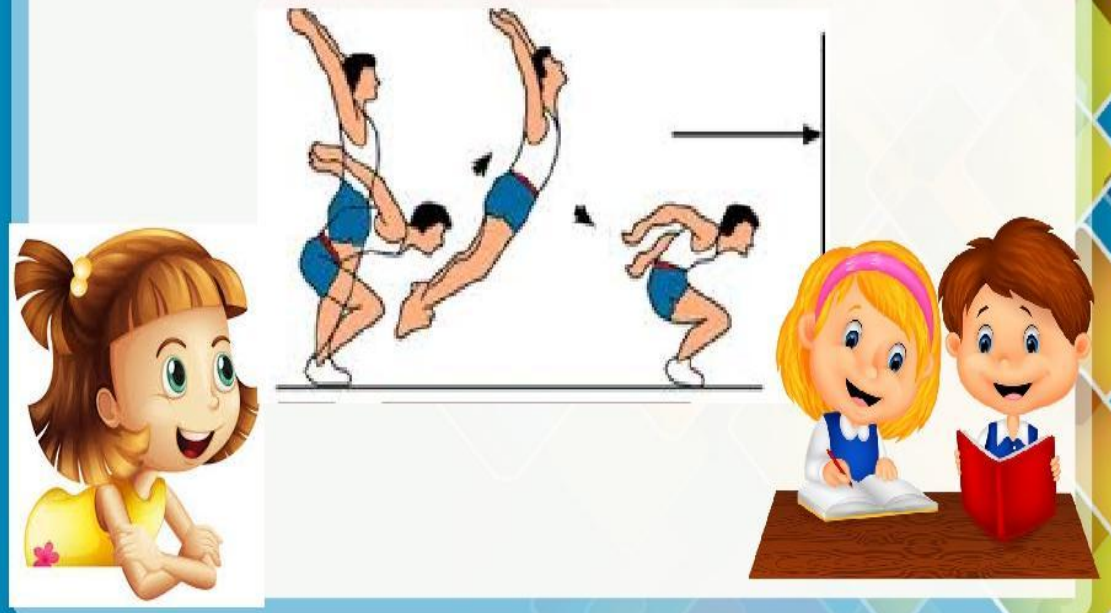
Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовка к отталкиванию
- Отталкивание
- Полёт
- Приземление



Техника выполнения прыжка в длину с места

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.
Мах руками разрешен.



ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

Упражнение необходимо выполнять в специально оборудованном секторе. Обувь не должна скользить по покрытию. Длина прыжка замеряется от точки отталкивания до
точки приземления. При этом учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела. В случае, когда прыжок
совершен по диагонали, проводится перпендикуляр от места приземления к измерительной шкале.

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

КАК УЛУЧШИТЬ ПРЫЖОК В ДЛИНУ?

- Чтобы достичь стабильной положительной динамики, необходимо регулярно тренироваться. Летом это можно делать на природе, в холодное время года – в оборудованном спортзале. Перед тренировкой обязательна 15-минутная разминка. Благодаря ей мышцы придут в тонус, а риск травмирования в разы снизится
Совершенствование прыжка в длину с места предполагает выполнение и других упражнений. Для укрепления мышц ног полезны приседания со штангой, жимы,
тяги. Чтобы легко и просто группироваться, надо делать планку, отжимания и подтягивания. Они помогут укрепить мышцы пресса и спины. Большое
внимание требуется уделить аэробным нагрузкам, при которых в работу включаются сердце и дыхательная система. Такие тренировки направлены на улучшение выносливости.

- Чтобы увеличить дальность прыжка в длину, придерживайтесь несложных правил:
  строго соблюдайте технику выполнения упражнения;
  укрепляйте мышцы кора, используя нагрузку;
  больше бегайте, во время бега как можно выше поднимайте бедра и подтягивайте колени к груди;
  практикуйте другие виды прыжков;
  выполняйте упражнения на растяжку мышц;
  отслеживайте прогресс.

- Прыжки в длину являются сложным упражнением. Не нужно сразу гнаться за высокими показателями. В начале важно освоить правильную технику и довести ее до автоматизма. Возможно, это будет не так быстро, как хочется, но после регулярных тренировок обязательно появится результат.