

Прыжок в длину с места

Подготовила: студентка группы К01-20.

Дерябина Екатерина

- Прыжок в длину с места – это одна из дисциплин легкой атлетики, которая в начале 19 века входила в программу Олимпийских игр, а сейчас является упражнением при занятиях физкультурой и сдаче нормативов.
- Соревновались в таких прыжках еще античные атлеты, правда, техника исполнения в те времена отличалась от привычной нам – в руках спортсмены держали груз наподобие гантели, и перед самым приземлением отбрасывали его назад, пытаясь таким образом увеличить длину своего прыжка.
- Суть элемента заключается в следующем: необходимо прыгнуть вперед, единовременно оторвав от поверхности обе стопы, и постараться преодолеть максимально возможную дистанцию в полёте. Критерием оценки является расстояние между стартовой линией и точкой приземления, для которой в расчет берут не стопы, а любую часть тела прыгуна.

Существуют следующие нормы ГТО для школьников:

- ▣ От 8 до 10 лет – 115-160 см для мальчиков и 110-165 см для девочек;
- ▣ От 11 до 15 лет – 150-200 см для мальчиков и 140-175 см для девочек.

Техника исполнения прыжка состоит из четырех этапов:

- ▣ **Подготовка к прыжку.** Спортсмен занимает исходное положение перед стартовой линией: ставит ноги на ширине плеч, поднимает руки, приподнимаясь при этом на носки. Затем он опускает руки, отводя при этом локти при этом и слегка сгибая их. Ноги в это время ставятся на всю стопу, колени сгибаются.
- ▣ **Отталкивание.** Начинается сразу же после последней стадии предыдущего этапа: тело прыгуна по инерции еще движется вниз, а тазобедренные суставы уже начинают разгибаться. При этом следует быстро выбросить руки вперед, стопы толчковым движением оторвать от поверхности.
- ▣ **Полет.** В воздухе тело необходимо выпрямить в линию, а затем подтянуть колени к груди. Руки же отводятся вниз.
- ▣ **Приземление.** Руки выводятся вперед, колени согнуты. После остановки спортсмен выпрямляется и покидает площадку.



К основным ошибкам, ведущим к незачету прыжка, относятся:

- Заступ за линию;
 - Совершение подскока перед основным прыжком;
 - Не одновременный отрыв стоп при отталкивании.
- 

- ▣ Кстати, мировой рекорд по прыжкам в длину с места принадлежит американцу Рею Юри. На Олимпийских Играх 1904 года в Сент-Луисе результат тридцатилетнего атлета составил 3 м и 48 см!

Спасибо за внимание!

