

Добрый день, ребята! Вы работаете самостоятельно.

Прыжки в длину с места позволяют проверить уровень прыгучести, а также тестируют силу ног. Они являются самостоятельным видом состязаний только на школьном уровне. В то же время прыжки считаются отличным тренировочным упражнением, которое позволяет комплексно развивать физические качества спортсмена. Правильная техника прыжка в длину с места способна значительно повысить результат, поэтому не стоит пренебрегать теорией.

Прыжки в длину с места

10.02.2020 12:32:00



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.