



# ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА. КАК ДЕЛАТЬ ПРЫЖКИ С МЕСТА

ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ ГРУППЫ СЭ302-19  
КРАСИЛЬНИКОВ В.В

## 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.

# КАК ВЫПОЛНЯТЬ ПРЫЖОК С МЕСТА

## Стадии в упражнении:

- *Подготовка к отталкиванию.* На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем 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.
- *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 прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.
- *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.

# ПРЫЖОК С МЕСТА. НОРМАТИВЫ ГТО

**Нормативы выглядят следующим образом.**

<i>Возраст</i>	<i>Золотой значок</i>	<i>Серебряный значок</i>	<i>Бронзовый значок</i>
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

<i>Возраст</i>	<i>Золотой значок</i>	<i>Серебряный значок</i>	<i>Бронзовый значок</i>
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

# ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА

Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Обувь не должна проскальзывать по поверхности. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Судья следит за соблюдением правил соревнований.

Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления. Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела участника. Если прыжок был совершен не прямо, а по диагонали, то проводится перпендикулярная линия от места приземления к шкале измерения длины. Поэтому очень важна правильная техника выполнения прыжка с места.

# ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА

Прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях:

- Заступ за линию и ее касание при отталкивании.
- Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно.
- Прыжок выполнен с подскока

# ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

- Несогласованные движения рук и ног. Чтобы предотвратить эту ошибку, необходимо, чтобы была отработана техника прыжка в длину с места. Для этих целей подойдет имитация движений на месте, в висе и с небольшим выпрыгиванием.
- Ноги опускаются слишком рано. Причина этому – слабые мышцы живота и спины. Желательно дополнительно отработать движения ног в висе.
- Неполное разгибание коленных и тазобедренных суставов при отталкивании указывает на то, что прыгун слишком торопится при выполнении упражнения, вследствие этого время отталкивания становится слишком коротким.
- Малая амплитуда движений руками. Необходима дополнительная отработка махов.
- При недостаточном посыле корпуса вперед может получиться прыжок в высоту с места, а не в длину.
- Падение при приземлении. Причин может быть несколько: неумение правильно группироваться в воздухе, раннее выпрямление ног, вес опускается на одну конечность, наклон туловища в полете, слишком сильный вынос ног вперед. Каждый случай необходимо проработать отдельно.



# ТЕХНИКА ТРОЙНОГО ПРЫЖКА С МЕСТА

- Тройной прыжок немного отличается от обычного с места. Здесь есть три шага-отталкивания. Первоначальный толчок производится с двух ног аналогично простому прыжку. Однако работа тела в полете значительно отличается. После отталкивания бедро ведущей ноги выводится вперед, колено сгибается, голень направлена вниз. Вторая конечность остается чуть позади, она немного согнута. Положение ног такое же, как при выполнении упражнения «прыжки в шаге». Далее ведущая конечность ставится на землю и отталкивается от нее, а вторая выполняет активный мах вперед, тем самым помогая сделать более эффективное движение.
- Так выполняется первый шаг, во втором ноги меняются местами, в третьем выполняется группировка, аналогичная простому прыжку: обе конечности подтягиваются к груди, а затем одновременно выпрямляются и вытягиваются вперед. Техника прыжка в длину с места является базовой для полета после выполнения последнего отталкивания. Затем следует приземление.

# ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

- Техника выполнения прыжка с места практически такая же, как и у тройного. Поэтому все приведенные выше замечания будут справедливы и в этом случае. Однако к ним добавляются некоторые специфические сложности. Так, при выполнении тройного прыжка большое значение приобретает сила стопы. При ее недостаточном развитии правильно реализовать упражнение не удастся.
- Больше всего проблем возникает при выполнении шагов. В этом случае следует сделать упор на упражнении «прыжки в шаге», т.к. оно является основой этого движения.
- Еще одна большая проблема – это занос туловища в сторону, когда спортсмен отклоняется от прямой линии и получается, что он прыгает зигзагом. Это может быть вызвано тем, что человек слишком сильно наклоняет корпус или голову, рано опускает руки. В этом случае необходимо дополнительно проработать махи и следить за согласованностью движений.