

ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ С МЕСТА

Легкоатлетические прыжки

через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть как можно выше

прыжок в высоту

прыжок в высоту

через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть как можно дальше

прыжок в длину

тройной прыжок

- физическое упражнение, при котором осуществляется перемещение тела вперед в горизонтальной плоскости



Прыжок в длину с места

Особенности прыжков с места

- Данное упражнение выполняется посредством одновременного отрыва от поверхности ног, и цель прыгуна в том, чтобы в полете преодолеть максимальную дистанцию
- Достигнув контакта с землей, прыгун выпрямляется и выходит из зоны приземления
- Затем измеряется длина прыжка. Делается это по перпендикуляру между крайней отрывной точкой и приземлением
- Точка касания при этом являет собой ближайшее место приземления какой бы то ни было частью тела



- Начальный этап, который предполагает принятие исходного положения
- Для принятия правильной позиции нужны следующие действия:
 - Нужно встать у стартовой линии
 - Ноги нужно расположить на уровне плеч
 - Руки опустить вниз, немного отвести назад
 - Локти согните, чтобы была возможность вытолкнуть тело вперед
 - Ноги **Подготовка к прыжку** поставить на всю стопу
 - Согните коленные и тазобедренные суставы, чтоб они были на уровне носков

- Данный этап выполняется сразу после предыдущего, без остановки, тогда, когда тело еще двигается вниз по инерции, тазобедренные же суставы начинают разгибаться
- Руки выбрасываются вперед в направлении прыжка

- Вторая фаза упражнения выполняется так:
 - руки резко выбрасываются вперед
 - тазобедренные суставы подтягиваются вперед
 - коленные суставы разгибаются
 - взрывным движением стопы отрываются от земли

Отталкивание

Полет и приземление

- Когда спортсмен находится в воздухе, он подтягивает коленные суставы к груди и вытягивает тело в прямую линию
- По завершении стадии полета руки опускаются, а стопы выносятся вперед
- Затем происходит контакт с землей и прыгающий приземляется.
- При полете и приземлении делаются следующие движения:
 - При контакте с поверхностью руки нужно вывести вперед, чтоб было проще держать равновесие.
 - Колени сгибаются, чтобы обеспечить упругость приземления.
 - Одновременно снижается нагрузка на суставы и связки.
 - При приземлении атлету нужно выпрямиться и выйти из зоны выполнения упражнения

- Несогласованное движение рук и ног
- Преждевременное опущение ног
- Не полное выпрямление коленных и тазобедренных суставов
- Падение в момент контакта с землей

Основные ошибки

В шаге

- **“В шаге”** – это самая простейшая техника
- Этот стиль прыжка еще называют “согнув ноги”
- В результате отталкивания от земли силовая нога через поворот в сторону присоединяется к ноге, которая была первой маховой и плечи при этом отводятся на небольшое расстояние назад.

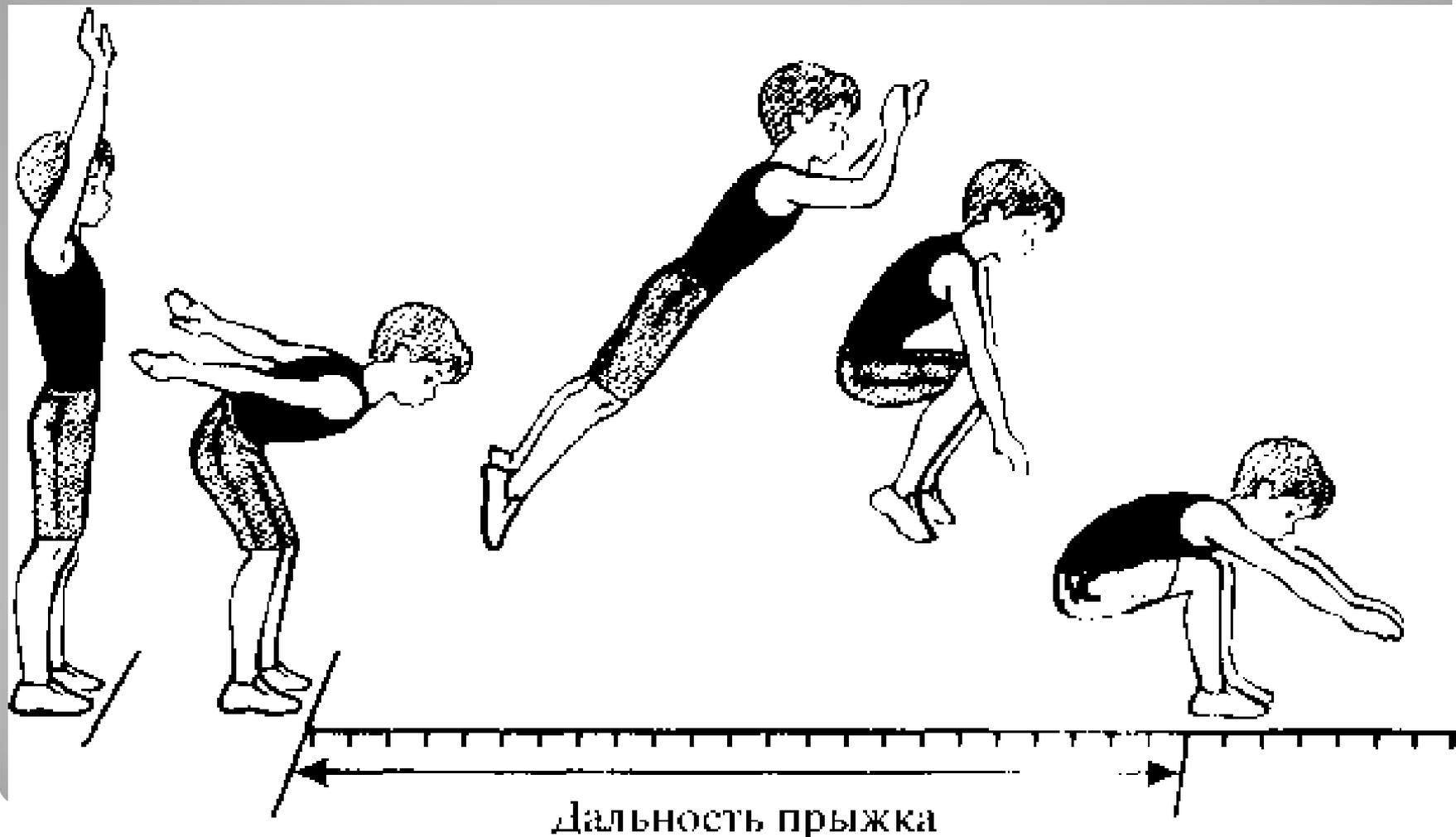
Прогнувшись

- **“Прогнувшись”** – этот стиль требует хорошую координацию тела от спортсмена.
- Прыгающий человек прогибает свое тело в пояснице, и тем самым делает паузу перед приземлением.
- В настоящее время такая техника популярна среди женщин-атлетов.

Ножницы

- **“Ножницы”** – это самый сложный стиль техники прыжка в длину.
- Прыжок в этом стиле требует от спортсмена высокую скорость движения и силу толчка от земли.
- Атлет в воздухе как бы продолжает бег, он делает несколько (от 1 до 4) шагов в воздухе пока не приземлится на землю.

Стили техники прыжков в длину



Школьный класс	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
1 класс	140	115	100	130	110	90
2 класс	150	125	110	140	120	105
3 класс	160	130	120	150	130	115
4 класс	165	140	130	155	135	125
5 класс	170	155	135	160	150	130
6 класс	175	165	145	165	155	140
7 класс	180	170	150	170	160	145
8 класс	190	180	165	175	165	155
9 класс	210	200	180	180	170	155
10 класс	220	210	190	185	170	160
11 класс	230	220	200	185	170	155

Школьные нормативы по прыжкам в длину с места

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
6-8 лет	140	120	110	135	115	105
9-10 лет	160	140	130	150	130	120
11-12 лет	180	160	150	165	145	135
13-15 лет	215	190	170	180	160	150
16-17 лет	230	210	195	185	170	160

Нормы ГТО по прыжкам в длину с места

- Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока
- при отталкивании ногами поочередно
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка

Правила выполнения прыжка в длину с места (из норм ГТО)