

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Виды легкоатлетических прыжков

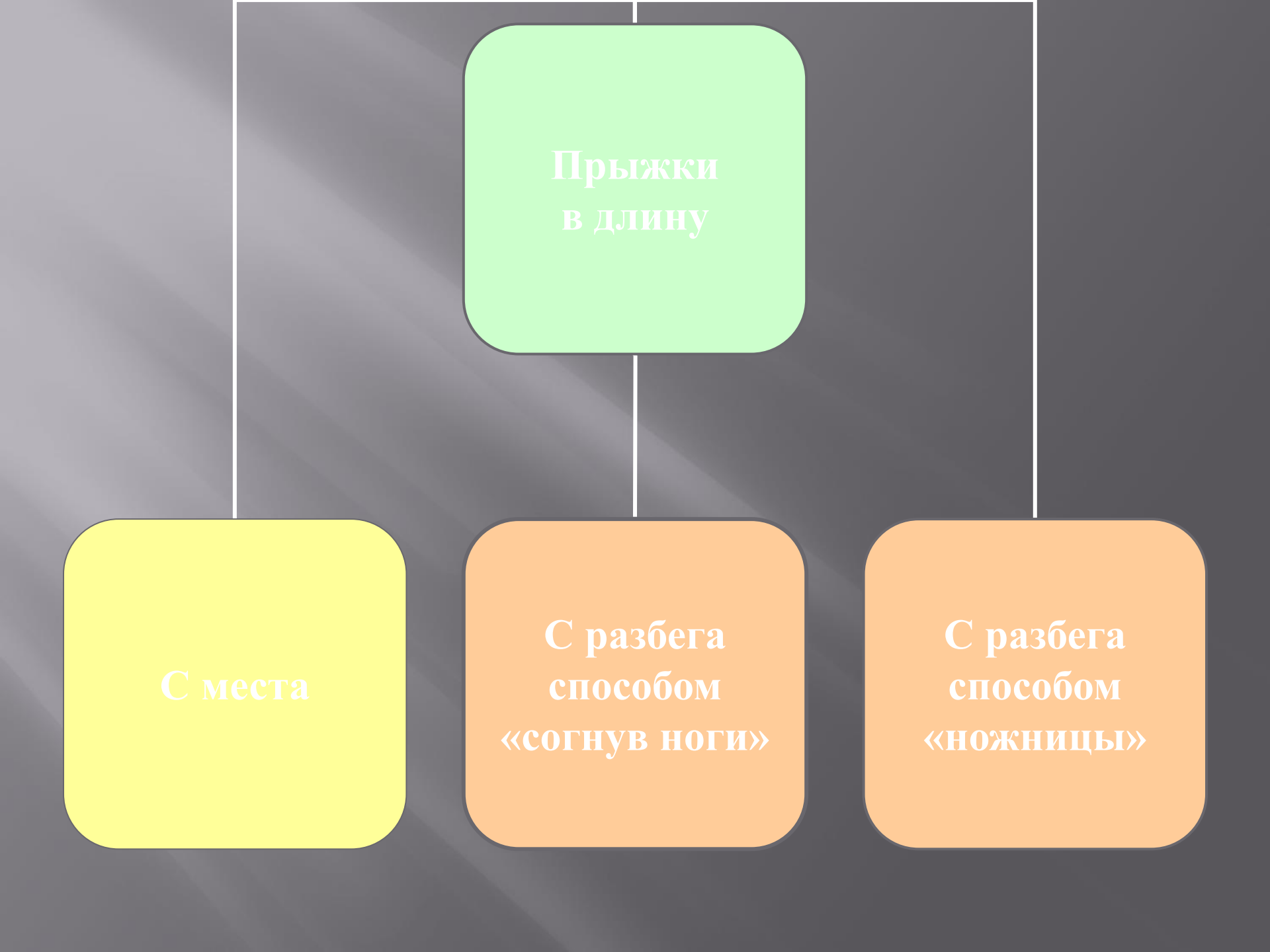
- С преодолением вертикальных препятствий

1. Прыжки в высоту
2. Прыжки с шестом

- С преодолением горизонтальных препятствий

1. Прыжки в длину
2. Тройной прыжок





```
graph TD; A[Прыжки в длину] --- B[С места]; A --- C[С разбега способом «согнув ноги»]; A --- D[С разбега способом «ножницы»];
```

Прыжки
в длину

С места

С разбега
способом
«согнув ноги»

С разбега
способом
«ножницы»

Фазы прыжка в длину с места

1. Подготовка к отталкиванию



2. Отталкивание



3. Полёт



4. Приземление



Техника прыжка в длину с места

Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны). Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.



Ошибки в технике прыжка в длину с места

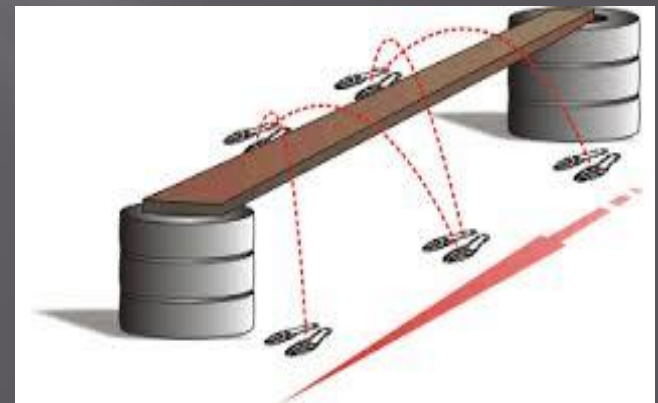
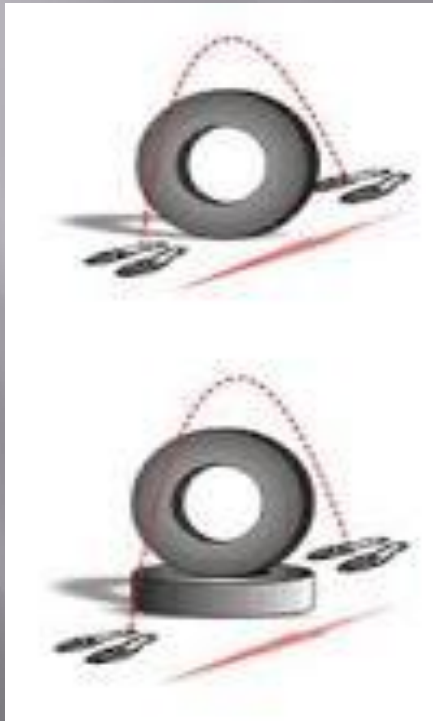
- В исходном положении прыгун находится в глубоком приседе, руки подняты слишком высоко.
- При отталкивании прыгун отклоняется от заданной траектории сильно вперёд либо вверх.
- Толчок выполняется одной ногой.
- В полёте ноги не сгибаются и не подтягиваются к груди.
- При приземлении вперёд выносятся ноги.
- Прыгун приземляется на носки.

Специальные упражнения для совершенствования

- Впрыгивание на разновысокие предметы и спрыгивание с них



▣ Прыжки через разновысокие предметы



Контрольное испытание (см) (девочки)

Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
7	119 и ниже	120-130	131 и выше
8	124 и ниже	125-140	141 и выше
9	134 и ниже	135-150	151 и выше
10	139 и ниже	140-150	151 и выше
11	149 и ниже	150-175	176 и выше
12	154 и ниже	155-175	176 и выше
13	159 и ниже	160-180	181 и выше
14	159 и ниже	160-180	181 и выше
15	162 и ниже	163-185	186 и выше
16	169 и ниже	170-190	191 и выше
17	169 и ниже	170-190	191 и выше

Контрольное испытание (см) (мальчики)

Возраст (лет)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
7	122 и ниже	123-135	136 и выше
8	124 и ниже	125-145	146 и выше
9	129 и ниже	130-150	151 и выше
10	139 и ниже	140-160	161 и выше
11	159 и ниже	160-180	181 и выше
12	162 и ниже	163-180	181 и выше
13	169 и ниже	170-190	191 и выше
14	179 и ниже	180-195	196 и выше
15	189 и ниже	190-205	206 и выше
16	194 и ниже	195-210	211 и выше
17	204 и ниже	205-220	221 и выше

Прыжки в длину в древности



Греческие атлеты прыгали в длину не с разбега, а с места — к тому же с камнями (позже с гантелями) в руках. В конце прыжка спортсмен отбрасывал камни резко назад: считалось, что это позволяет ему прыгнуть дальше. Подобная техника прыжка требовала хорошей координации.