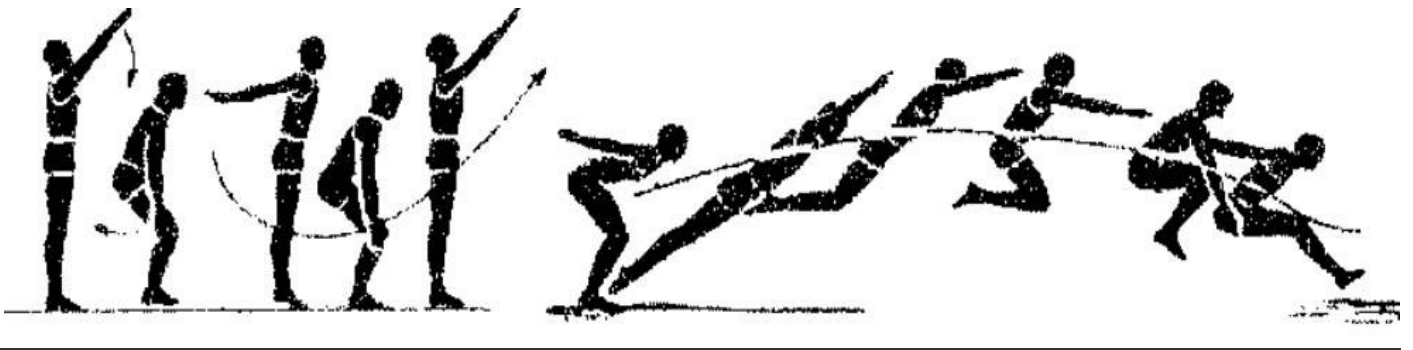


ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



От прыжка в длину с места прекрасно развивается ловкость и мускулатура ног. Чтобы прыжок в длину получился эффективным, одного желания мало. Необходимо делать это правильно, и только тогда будут достигнуты максимально высокие результаты, учитывая свои природные физические способности.

Прыгающему необходимо встать в таком положении: ноги расставить на ширине плеч, ступни в параллельном положении, а носки – перед специальной доской. Прыгать нужно одновременным отрывом обеих ног от поверхности, можно и со взмахом рук. Приземлившись, спортсмен выпрямляется, делает 2 шага вперед, и только после этого выходит с места своего прыжка. Длина прыжка измеряется по перпендикулярной линии от точки отталкивания до самой ближней точки касания к поверхности тела спортсмена.

Для выполнения прыжка в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, используется соответствующий сектор для прыжков. В месте отталкивания обувь должна хорошо сцепляться с поверхностью. Прыгун должен принять исходное положение: расставить ноги на ширину плеч, поставить ступни параллельно, встать носками перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед. Участник получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

В каких случаях попытку не засчитывают:

- при заступе за линию отталкивания или ее касании;
- при выполнении отталкивания с предварительным подскоком;
- при поочередном отталкивании ногами.

Чтобы успех был достигнут, важны несколько деталей:

- Ноги изначально поставлены в правильную начальную позицию;
- Отталкивание от доски, которая находится у края ямы, нужно выполнять двумя ногами;

- Правильный прыжок в песочную яму.

Прыжок в длину с места состоит из следующих этапов:

- Толчка;
- Свободного движения;
- Приземления.

Именно по этим трем основным этапам можно научиться правильно и далеко прыгать с места в длину. Первый этап – мощный толчок. Он выполняется от специальной доски, и должен придавать телу максимальное ускорение. В основном на данном уровне происходит формирование всего потенциала прыжка. Вот почему особенно важно наличие сильных, мощных, натренированных ног. Однако и верхняя часть туловища тоже важна. Да и вообще, человеческое тело представлено слаженным механизмом. При совершении синхронных движений руками, можно помочь себе в отталкивании и задании правильной траектории полета во время прыжка.

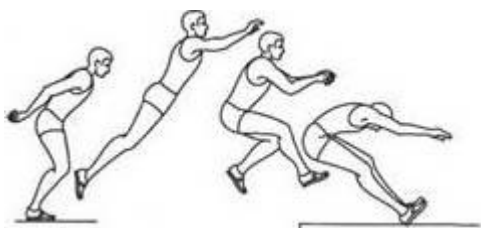
Во время свободного движения следует правильно сгруппироваться – поднять ноги к туловищу и постараться опустить их максимально позже. При этом руки направляются назад, чтобы они не мешали при приземлении и не усиливали сопротивление воздуха.

При приземлении вперед вытягиваются ноги и колени, что помогает увеличить пролетаемое расстояние. Не нужно полностью выпрямлять или напрягать колени. Так можно получить серьезную травму при прыжке. Приземление нужно выполнять на полусогнутые в коленях ноги. Центром тяжести станут пятки. Если приземление выполнено правильно, нужно четко координировать движения, чтобы своим падением не испортить полученный результат прыжка.

Что нужно знать о прыжке в длину с места?

К наиболее важным этапам правильного выполнения прыжка можно отнести силу тяжести и реакцию опоры. Толчок следует выполнять примерно под углом в 45 градусов, именно таким расположением гарантируется проведение относительно длинного прыжка. Кроме того, необходимо уделить внимание опоре при прыжке – сначала она должна быть максимальной, а в завершающем этапе – близкой к минимуму. На дальность прыжка могут оказать влияние несколько факторов:

- в начале прыжка нужно быть в приседе, а в завершающей стадии – максимально выпрямленном положении;
- толчок старайтесь выполнять максимально мощной, а стопы при прыжке должны буквально «обгонять тело».



Важно также правильно дышать! Перед прыжком нужно сделать оптимальный глубокий выдох, а после приземления – вдох. Профессиональный спортсмен также знает, что осуществлять прыжок в скользкой или некомфортной обуви тоже не следует.

До начала каждого занятия должна проводиться 15-минутная общая разминка, которая минимизируется возможность получения травмы или растяжения. Прыжки в длину с места являются частью школьной программы по физкультуре. Чтобы укрепить мышцы ног стоит делать приседания, используя при этом штангу, выпады, разные жимы и тяги. Благодаря этому можно получить сильные ноги и осуществить мощный толчок. А для более легкой и простой группировки в полете, стоит укрепить пресс и спину. Поймите в планке, делайте подтягивания и отжимания. Всеми разными многосуставными упражнениями тренируется координация, что поможет в лучшем управлении телом в пространстве.