МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРОЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

**Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»**

**Саровский физико-технический институт – филиал НИЯУ МИФИ**

**С. Ф. Соломенин**

**Обучение прыжкам в длину с места**

Методические рекомендации для студентов

УТВЕРЖДЕНО:

Заседанием кафедры Физ. Воспитания

И.о. зав. кафедрой ФВ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. Ю. Колганов

Научно-методическим советом СарФТИ,

профессор, д, ф, н,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Скрыпник

Саров – 2022

Содержание

Введение….…………………………………………………………………………..3

Особенности процесса…………………………………………………...………….4

Как прыгать с места дальше: советы из практики…………………………………4

Подготовительные тренировки……………………………………………..………4

Нормативы по прыжкам с места в длину……………….………………....……….5

Как выполнять прыжок с места…………………………………………....………..6

Техника выполнения прыжков в длину с места……………………………..…….7

Подготовка к прыжку (отталкиванию)………………………….……….….……...7

Отталкивание:………………………………………………………………………..8

Полет и приземление…………………………………………………………….…..8

Особенности правильных тренировок для прыжков в длину……………...……..9

Прыжок с места. Нормативы ГТО………………………………………...………10

Теоретическая основа техники прыжка……………………………….…...……..10

Основные ошибки при выполнении прыжков в длину с места……………..…..12

**Введение**

Данное методическое пособие поможет новичкам, как научиться прыгать в длину с места.

Так как эти прыжки необходимы не только спортсменам, как тренировочные упражнения комплексного развития их физических качеств, но и для любого человека они тоже имеют свое прикладное значение.

Практические навыки и способность далеко прыгать могут помочь людям при любой экстренной жизненной ситуации, когда необходимо перепрыгнуть через яму, канаву, ров, лужу или другое препятствие.

Это умение позволяет человеку развивать свою мускулатуру, скоростные или силовые возможности.

В чем состоит особенность процесса прыжков с места? Как правильно освоить технику их выполнения, и какие дополнительные тренировки позволят человеку прыгать с места далеко, но обо всем этом дальше.

**Особенности процесса**

Конечно, научиться прыгать сразу за 1 день и на 2 метра — это абсолютно нереальная задача, однако для ее осуществления нужно много потрудиться.

Лучшим решением этого вопроса будет проведение тренировочных занятий в специально оборудованном прыжковом секторе.

Основной задачей для атлета здесь будет ставиться — достижение наибольшей горизонтальной длины после прыжка с места.

Технология выполнения прыжка начинается с постановочного исходного положения, затем отталкивания от специальной доски у края ямы двумя ногами и последующего прыжка в яму, наполненной песком.

При этом результатом на дальность будет рассматриваться расстояние от метки на доске до начала лунки, оставленной ногой от приземления атлета на песке.

**Как прыгать с места дальше: советы из практики**

Для стабильной положительной динамики результатов от тренировок, проводить их нужно на регулярной основе. В теплое время года прыгать можно на природе, в холодное — в помещении. Перед каждым занятием следует проводить 15-минутную общую разминку, чтобы минимизировать вероятность получения травм и растяжений.

Прыжки с места входят в школьную программу по физкультуре. Для укрепления мышц ног советуем делать приседы со штангой или свободным весом, выпады, различные жимы и тяги. Это позволит Вам иметь сильные ноги для мощного толчка. А чтобы группироваться в полете было легче и проще, необходимо укреплять мышцы пресса и спины. Стойте в планке, подтягивайтесь и делайте отжимания. Все различные многосуставные упражнения помогут Вам тренировать координацию, благодаря чему Вы сможете лучше управлять своим телом в пространстве.

**Подготовительные тренировки**

Для того чтобы научиться далеко прыгать, необходимо предварительно подготовить и укрепить мышцы ног, а непосредственно перед прыжками обязательно проводить разминку.

Сделать сильными ноги помогут тренировки и выполнение таких упражнений как:

* Приседания со штангой при использовании среднего веса.
* Подъемы штанги или гантелей на носки.
* Выпады с отягощением.
* Прыжки на скамейку или гимнастического коня.
* Выпрыгивания из полного приседа вверх.
* Бег с прыжками.
* Тройные прыжки в длину.

Во время проведения разминки перед тем, как прыгнуть далеко с места, нужно использовать общеукрепляющие упражнения в виде:

* Глубоких приседаний,
* Вращения стоп,
* Ходьбы гуськом,
* Подъемов на носки.

Такая подготовка позволит размять мышцы ног, чтобы время прыжка не повредить суставы или связки.

**Нормативы по прыжкам с места в длину**

Перед тем, как рассказать о технике выполнения прыжков в длину с места, давайте рассмотрим основные характеристики этого упражнения. Каждый человек еще со времен занятий физкультурой в школе знает, что упражнение выполняется благодаря одновременному отрыву от поверхности стартовой ног и необходимо в полете преодолеть максимально дистанцию.

После контакта с землей нужно выпрямиться и выйти из зоны приземления. После этого измеряется длина прыжка по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и приземлением. Причем точка касания представляет собой ближайшее место приземления любой частью тела атлета.

Для объективной оценки физической формы прыгуна созданы специальные нормативы для различных возрастных групп:

* **школьники в возрасте 8–10 лет** — 120–160 сантиметров;
* **школьники в возрасте 11–15 лет** — от 150 до 200 сантиметров;
* **мужчины и подростки в возрасте 16–30 лет** — от 200 до 240 сантиметров.

Для представительниц прекрасной половины человечества возрастные категории остаются прежними, а нормативы снижены на десять процентов в сравнении с мальчиками и мужчинами.

**Как выполнять прыжок с места**

Перед проведением контрольных испытаний всегда следует немного потренироваться. До того как делать прыжки с места, необходимо ознакомиться с теорией. Выделяют следующие 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.

**Техника выполнения прыжков в длину с места**



Давайте подробно рассмотрим технику выполнения прыжков в длину с места поэтапно.

**Подготовка к прыжку (отталкиванию):**

Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения.

Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

1. Станьте у стартовой линии.
2. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов.
3. Поднимите руки и одновременно приподнимитесь на носки, прогибая поясницу.
4. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.
5. Ноги ставятся на все стопу.
6. Сгибайте коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

**Отталкивание**

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места:

1. Резко выбрасывайте руки вперед.
2. Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.
3. Разгибайте коленные суставы.
4. Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

**Полет и приземление:**

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

1. При контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие.
2. Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат.
3. Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

Необходимо дать небольшое пояснение, если вы хотите добиться максимальных результатов. Помните, что приземляться на распрямленные ноги категорически запрещено, так как может привести к получению травмы коленных суставов. Также вам следует сначала отработать все рассмотренные нами этапы техники выполнения прыжков в длину с места отдельно, а уже после этого объедините их и переходите к тренировке всего упражнения в целом.

**Особенности правильных тренировок для прыжков в длину**

Чтобы научиться прыгать в длину далеко, как с места, так и с разбега, нужно сильно отталкиваться и развивать максимальную скорость (если речь идет о разбеге). Поэтому нужно улучшать свою общую физическую подготовку. Кроме этого специалисты рекомендуют выполнять следующие упражнения:

* Бег с максимальным подъемом бедер: на каждую ногу по 20 раз в медленном темпе, а после со средней скоростью. Затем нужно попытаться развить максимально возможную скорость.
* Важно тренировать руки – это поможет придать телу максимальное ускорение. Нужно встать, немного согнуть ноги и выполнять интенсивные махи руками, подобно тому, как вы делаете это при беге. Сделать рекомендуется по несколько подходов.
* Полезны будут плиометрические тренировки. Делайте несколько сетов с чередованием: сначала заскоки на возвышенность, затем спрыгивания, чередуйте взрывные прыжки с выпрыгиваниями на дальность. При этом важно следить за правильностью толчка.
* Чтобы натренировать силу отталкивания, нужно заниматься с утяжелениями. Так, можно ходить по залу с грифом либо штангой на плечах, обращая внимание на то, чтобы в максимальной точке разгибания толчковая нога выпрямлялась, а бедро маховой ноги в процессе шага становилось параллельно полу.

Прыжки в длину достаточно сложные с технической точки зрения, поэтому изначально важно не гнаться за результатами, а освоить технику выполнения. Возможно, это будет не так быстро, но после какого-то времени регулярных тренировок у вас все получится.

**Прыжок с места. Нормативы ГТО**

В России было решено возродить старую советскую традицию – ГТО. В комплекс испытаний вошли и прыжки с места.

Нормативы выглядят следующим образом.

Мужчины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Золотой значок* | *Серебряный значок* | *Бронзовый значок* |
| 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 |

|  |
| --- |
| Женщины |
| *Возраст* | *Золотой значок* | *Серебряный значок* | *Бронзовый значок* |
| 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 |

**Теоретическая основа техники прыжка.**

Давайте рассмотрим все более подробно, то есть какие мышцы и суставы нам помогают в этом.

В перво м этапе , надо подготовить двигательный аппарат к выгодной позе.

Для более сильного отталкивания, тело в начале должно занимать более низкое положение, а в конце более высокое. Для этого нужно растягивание мышц, которые осуществляют его.

В перво м этапе , прыгун расположен в приседе. Начало прыжка происходит в тазобедренном и коленном суставах. Туловище немного наклонено вперед, руки чуть разогнуты и отведены назад

Туловище и голова удерживается мышцами разгибателями позвоночного столба.

Положение приседа, обеспечивает последующее отталкивание.

И так, приступим к рассмотрению в тор ого этапа . Здесь происходит толчок двумя ногами. Для более равномерного отталкивание, стопы должны располагаться параллельно

Когда отталкиваешься, происходит сгибание в голеностопном суставе, и еще разгибаются коленный и тазобедренный сустав. Далее у прыгуна выпрямляется туловище, а резкий взмах прямых рук вверх, повышает отталкивание.

Второй шаг рассмотрели, если чуть-чуть вникнуть, то становится видно, что нам помогает прыгнуть далеко.

Во время этапа полета, нужно принимать положение тела, которое способствует движению и правильному приземлению.

То есть надо , выносить нижние конечности вперед. Это возможно, если напрягать мышцы сгибатели бедра.

При приземлении, работают такие же мышцы, что и в подготовительно м этапе.

Третий шаг более простой, он похож на первый, конечно со своими ньюансами, но все же не большое отличие.

Не стоит забывать и про Ваше дыхание. Пусть оно не сильно влияет на технику, но знать, как правильно дышать необхожимо.

Значит так, в первой фазе происходит выдох, а при приземлении вдох.

Конечно, что здесь написано может показаться сложным, но это основное понимание исполнения, так как зная какие мышцы и суставы используются в данном действии, можно улучшить и технику и само действие.

**Основные ошибки при выполнении прыжков в длину с места**

Чаще всего начинающие спортсмены и школьники недостаточно хорошо осваивают технику и в результате совершают следующие ошибки:

* руки и ноги двигаются не согласовано;
* ноги опускаются слишком рано;
* коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца;
* малая амплитуда движения рук;
* в момент контакта с землей прыгун падает.

Сразу хочется напомнить о важности качественной разминки перед тренировкой. Это крайне важный элемент всего занятия, который позволит вам избежать травм. Говоря о способах устранения ошибок при выполнении прыжка в длину с места, следует напомнить о наиболее частых причинах получения неудовлетворительных результатов — недостаточная сила мускулов ног и плечевого пояса, а также слабая общая физическая подготовка.

Если вы считаете, что с силовыми параметрами у вас все хорошо, но желаете прыгать дальше, то воспользуйтесь следующими рекомендациями:

1. Подойдите с полной ответственностью к изучению техники выполнения прыжков в длину с места.
2. Укрепляйте мускулы верхнего отдела корпуса с помощью силовых упражнений.
3. Тренируйте другие виды прыжков: в высоту, тройной, с разбега и т. д.
4. Бегайте кроссы.
5. Ежедневно выполняйте упражнения для растяжки мускулов.
6. Следите за прогрессом в результатах и вносите соответствующие изменения в тренировочную программу для их улучшения.