

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



Пръжки
в дълну

```
graph TD; A[Пръжки в дълну] --> B[С места]; A --> C[С разбега способом «согнув ноги»]; A --> D[С разбега способом «пожница»];
```

С места

С разбега
способом
«согнув ноги»

С разбега
способом
«пожница»

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.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

