

Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»

ЗАВЬЯЛОВА ЕЛИЗАВЕТА
ЗИО 19 1\9



Введение



- В настоящее время способ «фосбери-флоп» считается самым эффективным способом прыжка в высоту. Фазовая структура прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление.



Разбег



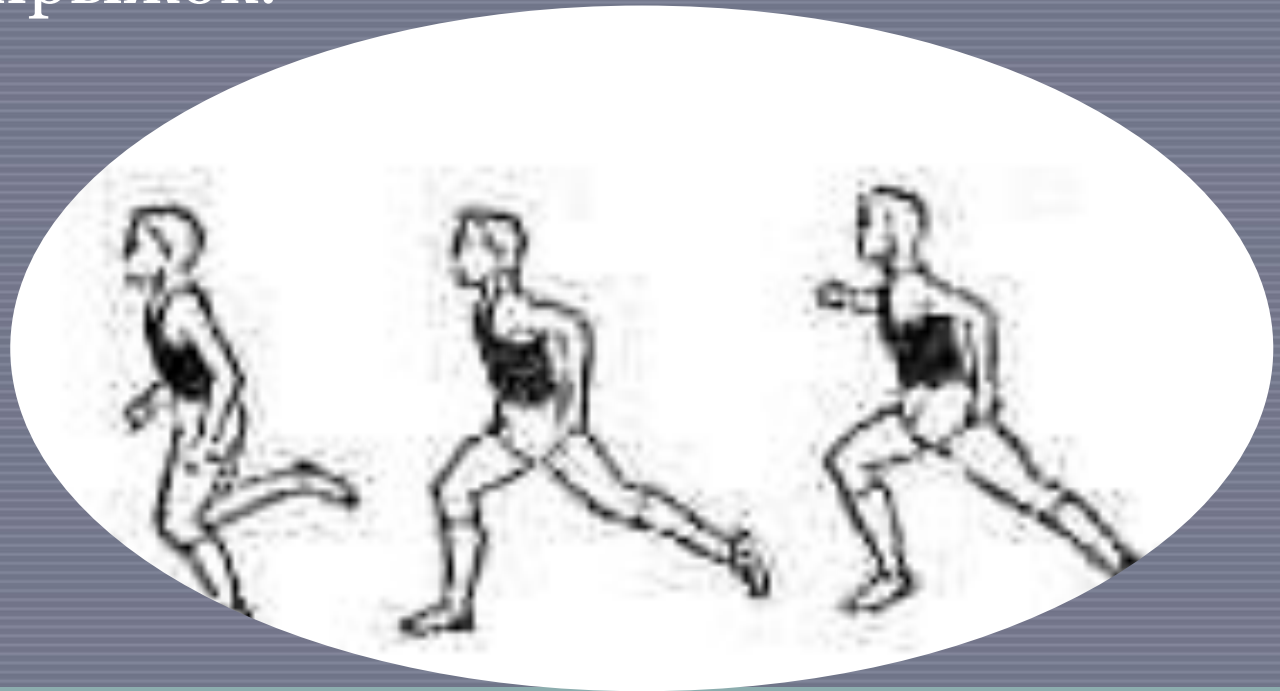
- Разбег подразделяется на подфазы:
- начало разбега;
- стартовый разгон;
- преодоление разбега;
- ПОДГОТОВКА К ОТТАЛКИВАНИЮ.



Начало разбега



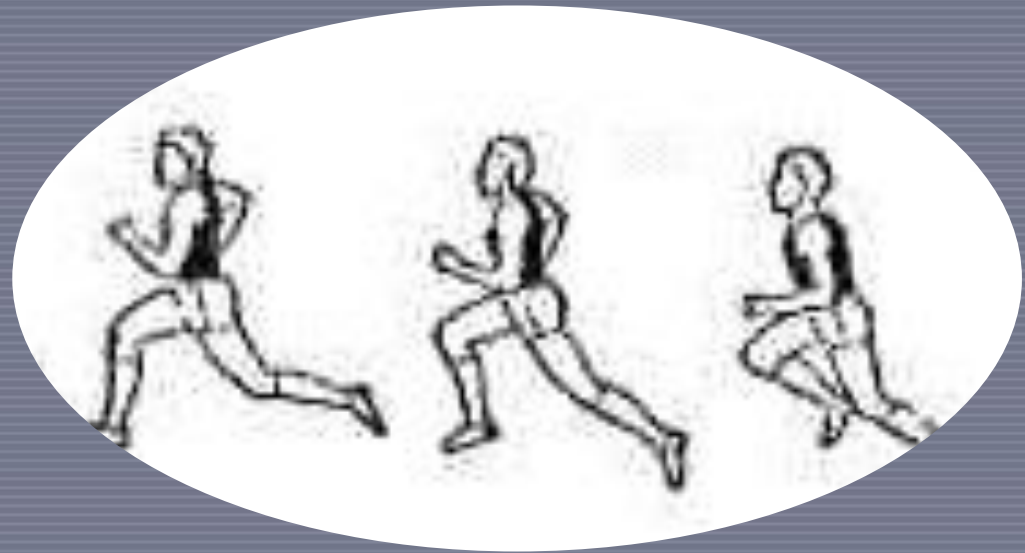
- Спортсмен начинает отталкиваться от линии и готовится к прыжку. Основная задача - сформировать правильную двигательную установку на прыжок.



Стартовый разгон



- Эту подфазу составляют первые (1-4) шага разбега. Здесь спортсмен набирает необходимую амплитуду движений конечностей и принимает эффективное рабочее положение для бега по разбегу.



Преодоление разбега



- Начало подфазы сопровождается существенным увеличением длины шагов при незначительном снижении темпа. Заканчивается подфаза входом в дугу поворота.



Подготовка к отталкиванию



В каждом шаге спортсмен меняет направление движения на $7-10^\circ$. Поворот тела относительно продольной оси для обеспечения передвижения лицом вперед происходит по механизму прецессии благодаря взаимодействию момента силы тяжести и гироскопических сил.



Отталкивание



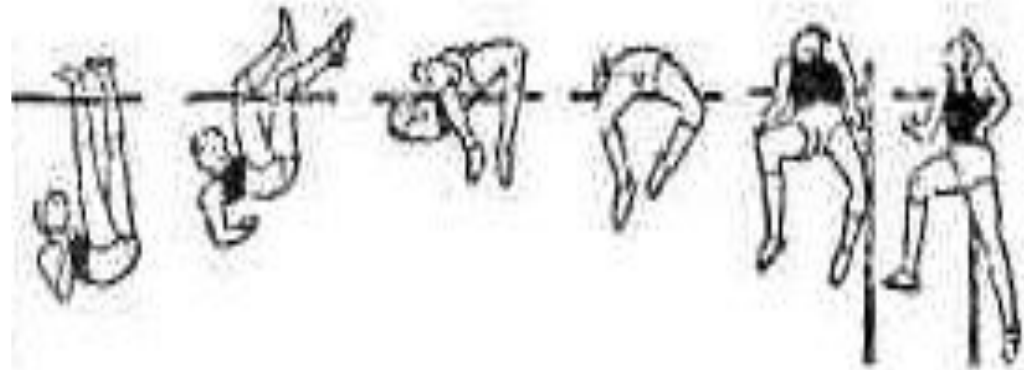
- Отталкивание осуществляется дальней от планки ногой на расстоянии 0,8-1,2 м от вертикальной проекции планки на грунт и длится 0,15-0,22 с. Осуществляется подброс тела вверх.



Полёт



Прыгун при взлете поворачивается спиной к планке, осуществляя зрительный контроль за ней поворотом головы в направлении полета. После достижения максимальной высоты спортсмен опускает колено маховой ноги, а переход планки осуществляет движением плеч за планку и подниманием таза вверх.



Приземление



- Приземление осуществляется на спину или на лопатки. Основная задача при приземлении - смягчить удар.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

