

Легкая атлетика.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ



Учитель физической
культуры:
Дудник А.В.

Виды прыжков.

Горизонтальные прыжки:

- ▣ Прыжки в длину с места;
- ▣ Прыжки в длину с разбега;
- ▣ Тройной прыжок с разбега.

Вертикальные прыжки:

- ▣ Прыжки в высоту с разбега;
- ▣ Прыжки с шестом.



Прыжки в высоту с разбега

Существует пять способов осуществления прыжков в высоту: «волна», «перекат», «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп». Способ «перешагивание» менее эффективен, хотя этот способ наиболее прост в техническом отношении и поэтому чаще используется на начальной стадии обучения прыжка в высоту. Способ «перешагивание» так же используют при обучении прыжка в высоту в школе.

Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»

Способ «перешагивание» очень древний и по своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления применяется в школах на уроках физкультуры. Основными частями прыжка в высоту являются: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.



Разбег

При выполнении прыжка в высоту, техникой “перешагиванием”, разбег осуществляется с боку справа или слева от стоек, в зависимости какая толчковая нога. Скорость разбега в прыжках в высоту по мере приближения к толчку возрастает. В последнем шаге в связи с подготовкой к толчку скорость снижается. Разбег состоит из 7-9 и более беговых шагов. Длина забега в значительной мере определяется подготовленностью спортсмена.

Gleb Salov / 2011 ©
www.swed-photo.com

Отталкивание

Подготовка к отталкиванию – это выполнение последних 2-4 шага. Отталкивание происходит дальней ногой от планки.

5

Gleb Salov / 2011 ©
www.swed-photo.com

Переход через планку

Над планкой маховая нога выпрямляется, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением. При прыжке прыгун приземляется на маховую ногу с отведением таза в противоположную сторону от планки.



Ошибки во время выполнения прыжка в высоту

Ошибки в разбеге

- ▣ Несоблюдение рационального ритма разбега, например слишком высокая скорость в начале разбега и замедление при подходе к отталкиванию.
- ▣ Неправильное попадание на место отталкивания. Прыгун вынужден подбирать шаги, то уменьшая, то увеличивая длину шага.
- ▣ Неправильный переход от разбега к отталкиванию.

Ошибки в отталкивании

- ❑ Поворот толчковой стопы в сторону планки при выполнении упражнения перекидным способом.
- ❑ Наклон тела в сторону планки при отталкивании.
- ❑ Неправильное направление толчка и маха, слишком длинная траектория полета.
- ❑ Переход после отталкивания в полет без достаточного распрямления толчковой ноги и туловища и энергичного маха свободной ногой.

Ошибки при переходе планки

- Преждевременный переход тела прыгуна в горизонтальное положение.
- Сбивание планки маховой ногой.
- Сбивание планки толчковой ногой.

При выполнении прыжков в высоту нужно учитывать следующее:

- ◆ Разбег не должен быть слишком быстрым. Делайте при этом три - пять шагов.
- ◆ Перед отталкиванием не поднимайте ноги слишком высоко, чтобы можно было сделать резкий и энергичный толчок.
- ◆ Ставьте толчковую ногу на место отталкивания быстро и почти выпрямленной.
- ◆ Таз выводится вверх-вперед.
- ◆ Отталкивайтесь близко от возвышения, чтобы действительно взлетать круто и высоко.

Упражнения для развития прыгучести

Специальные прыжковые упражнения:

- ▣ Прыжки «в зонах» с касанием резинового бинта (10-12 раз);
- ▣ Прыжки с доставанием предмета рукой (10-12 раз);
- ▣ Прыжки с доставанием мяча головой (10-12 раз);
- ▣ Прыжки из «зоны отталкивания» в «зону приземления» (10-12 раз);
- ▣ «прыжки в окно» (12-15 раз);
- ▣ прыжки через несколько препятствий (4-6 раз);
- ▣ «каскадные» прыжки (4-6 раз).

Упражнения для маховой ноги:

- толкание мяча маховой ногой (6-8 раз);
- мах ногой в положении лежа (12-15 раз).

Гимнастические упражнения:

- вытянув ногу, положите ее на возвышение: сгибая туловище, сильно вытягивайте руки вперед;
- выпады вперед с последующими пружинящими движениями ногами;
- вытянув ногу назад и положив ее на возвышение, прогибайтесь назад;
- повороты туловища с размашистым движением расслабленных рук;
- в положении стоя быстро размахивать ногой взад и вперед.

Лучшие результаты в прыжках в высоту

рекорд	спортсмен	страна	дата	Где установлен
Открытые стадионы				
2,45	Хавьер Сотомайор (м)	Куба	27.07.1993	Саламанка, Испания
2,09	Стефка Костадинова (ж)	Болгария	30.08.1987	Рим, Италия
Закрытый манеж				
2,43	Хавьер Сотомайор (м)	Куба	04.03.1989	Будапешт, Венгрия
2,08	Кайса Бергквис (ж)	Швеция	04.02.2006	Арнштадт, Германия