

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»

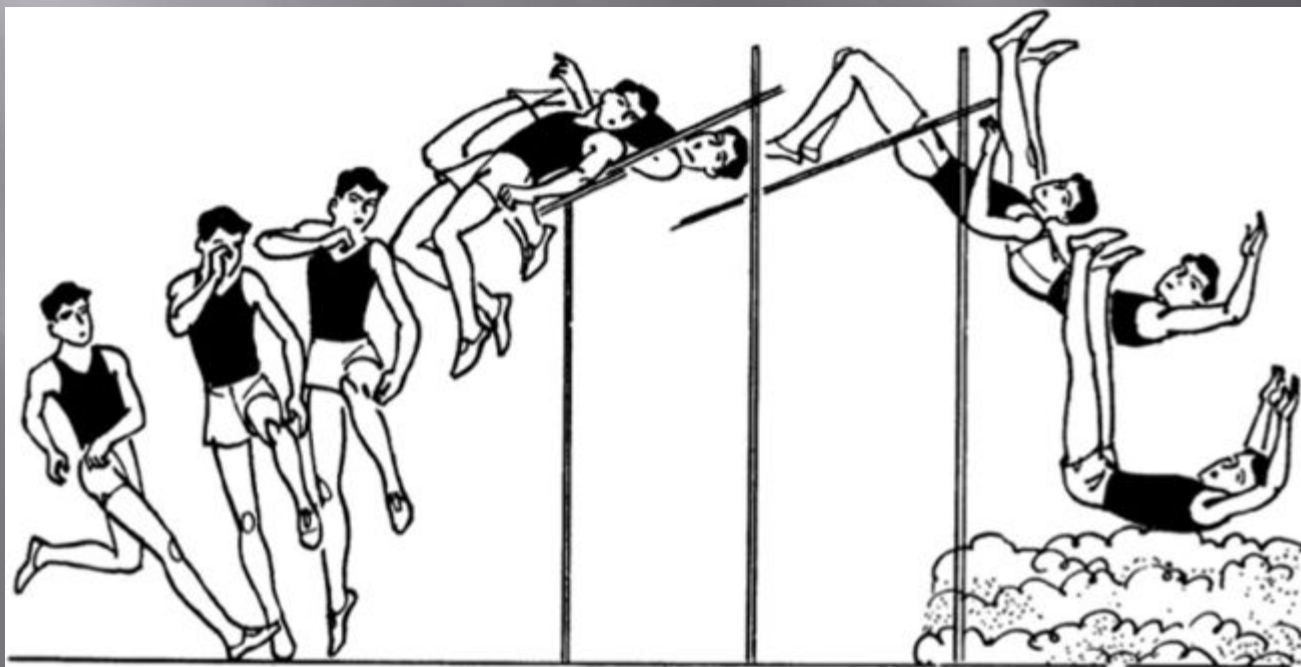
Пенский Владислав
студент группы
ТОП-19 1/9

Введение

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

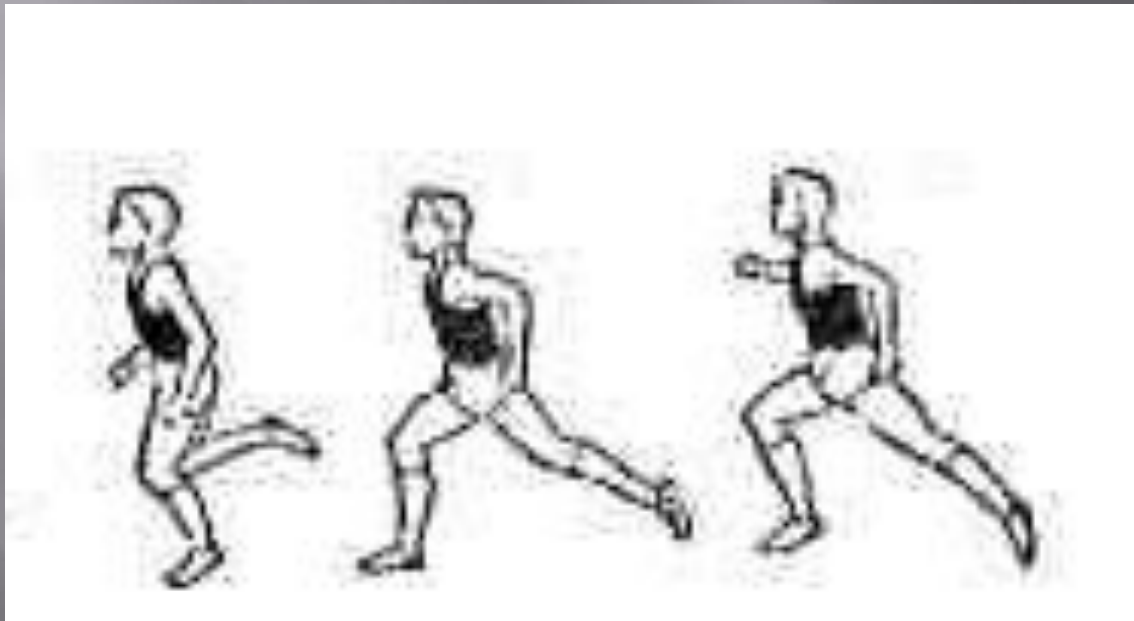
Разбег

Разбег подразделяется на подфазы: начало разбега, стартовый разгон, преодоление разбега, подготовка к отталкиванию.



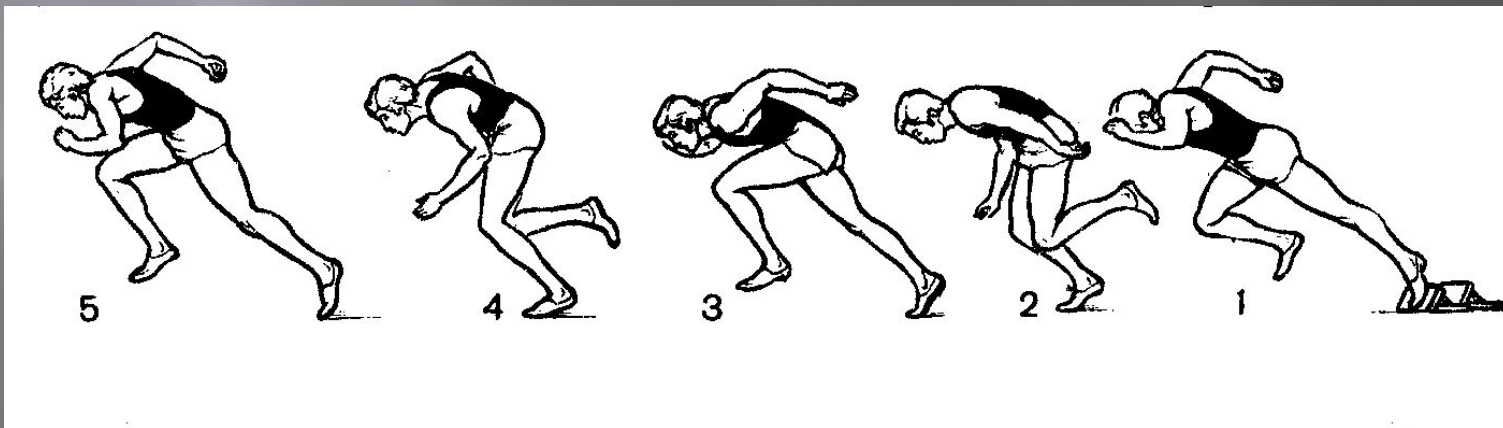
Начало разбега

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



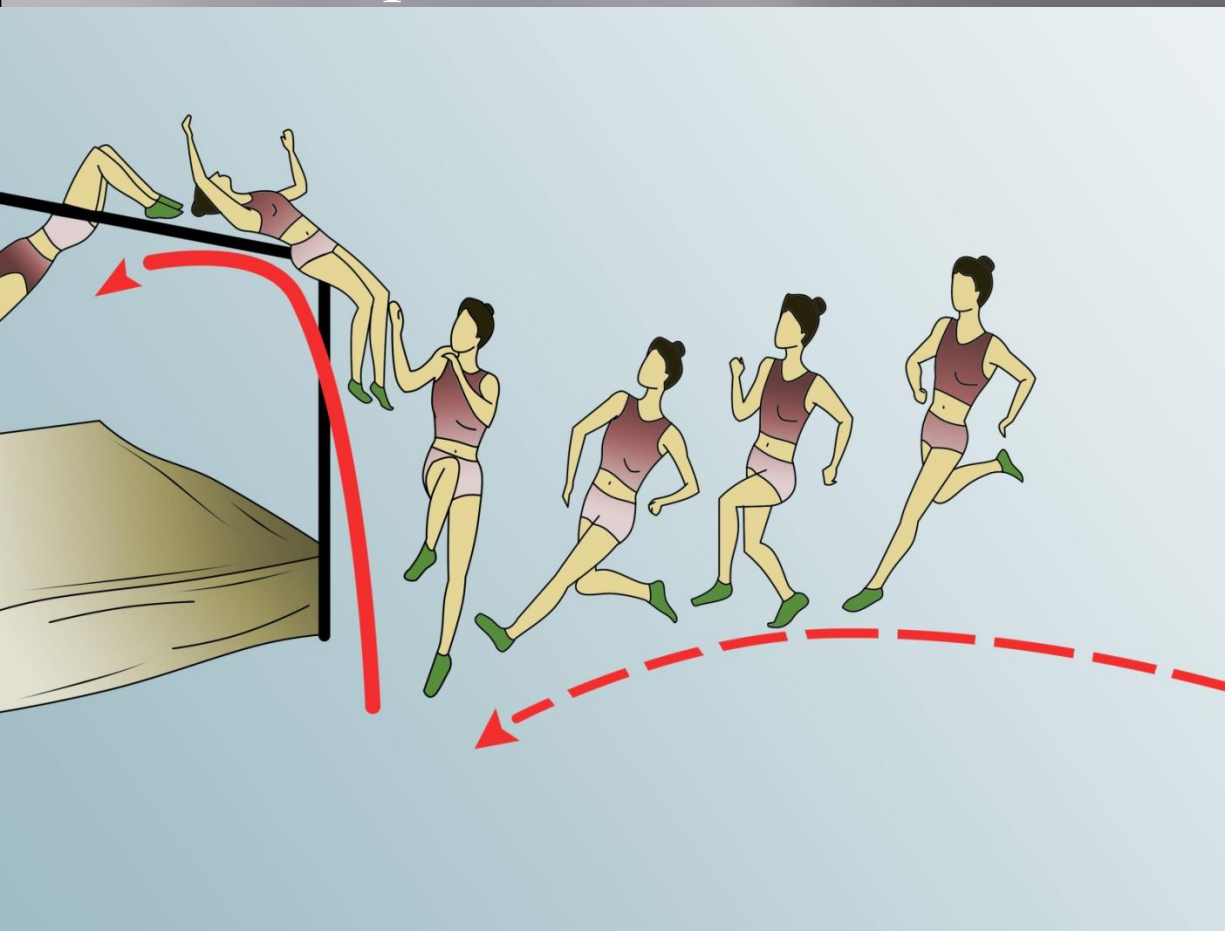
Стартовый разгон

- 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



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.

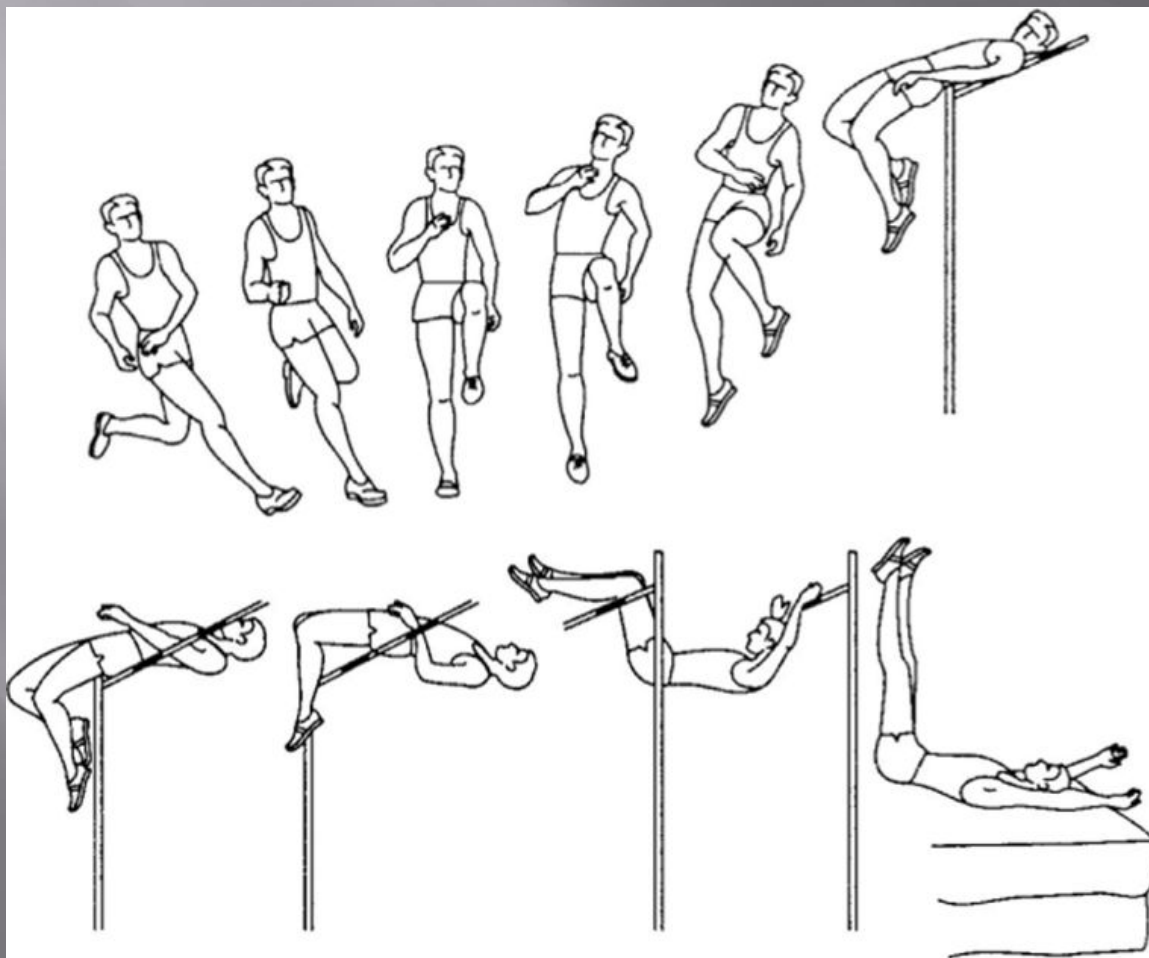


Полёт

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!