

# Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»

Акопян Тигран 9 А



# 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.



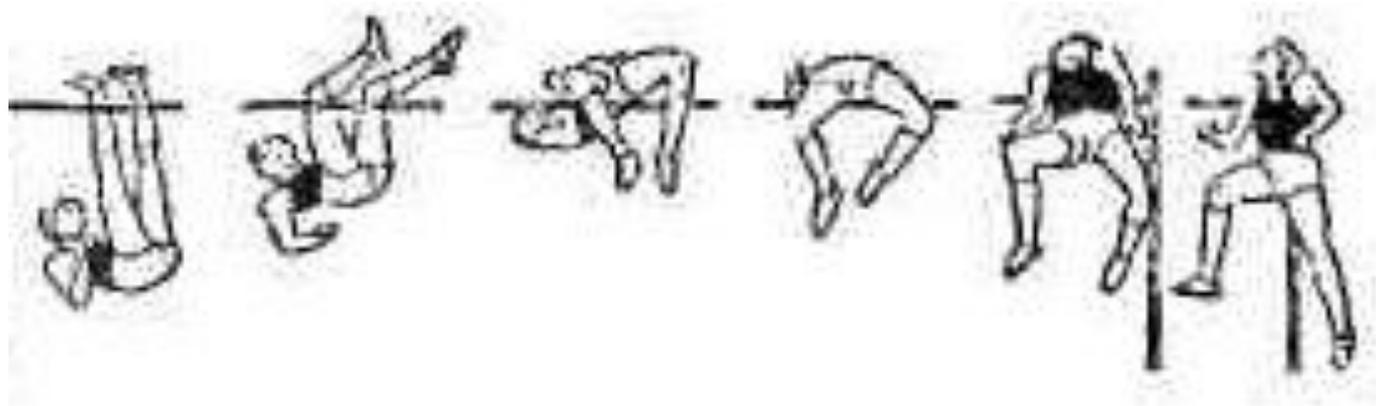
# Отталкивание

- 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.

