



Прыжок в высоту с разбега

Легкая атлетика.

*Анализ техники и методика
обучения*

Прыжок в высоту с разбега.

Прыжок в высоту с разбега – это координационно – сложный вид, представляющий высокие требования к физическим возможностям спортсмена. Техника прыжка состоит из четырёх фаз:

- *Разбег*
- *Отталкивание*
- *Переход через планку*
- *Приземление*



Способ «перешагивание»

Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45. Выполняется в умеренном темпе с набеганием на первых 3-5 шагах.

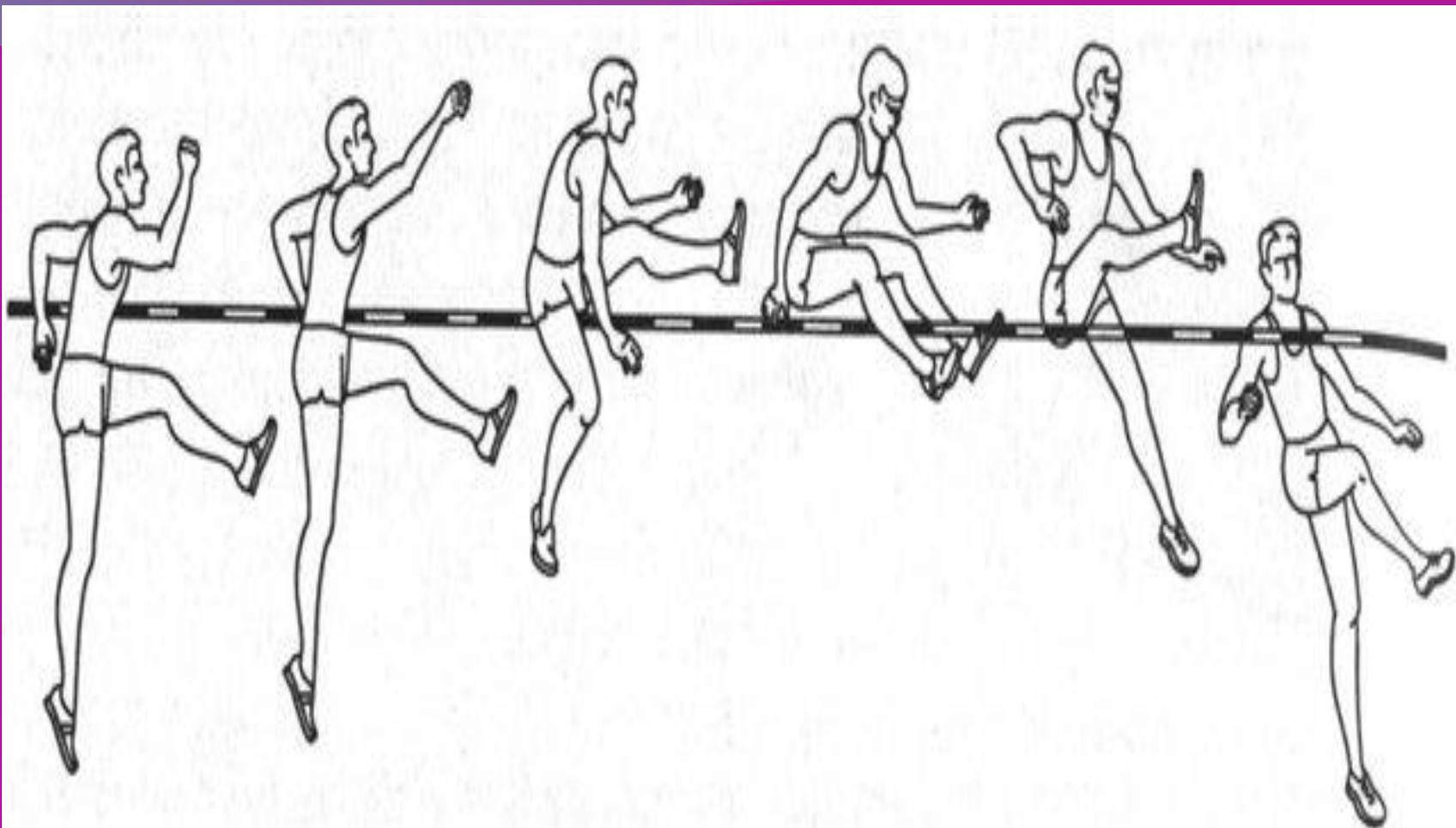
Отталкивание производится дальней от планки ногой. Толчковая нога на место ставится почти прямая. Мах выполняется прямой ногой. Туловище держится вертикально, руки слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх.

Переход через планку. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки.

Приземление осуществляется маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке.



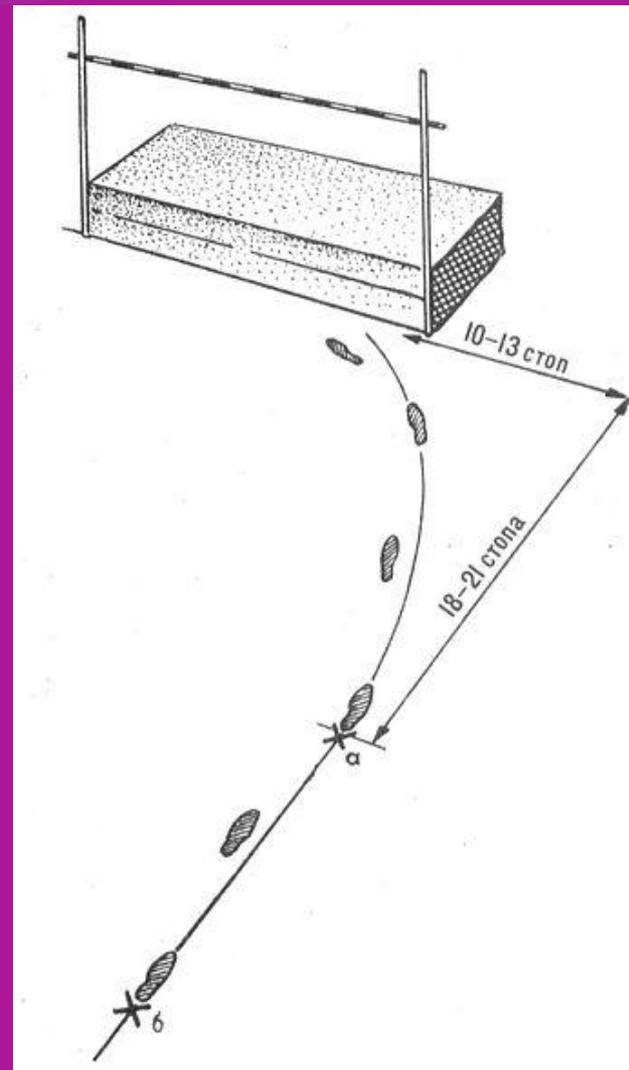
Прыжок в высоту способом «перешагивание»



Техника прыжка способом «фосбери – флоп»

Скорость разбега и его длина подбираются для каждого прыгуна индивидуально в зависимости от уровня его технического мастерства и физических качеств. Разбег характеризуется дугообразной формой. Первые шаги выполняются по прямой линии широким свободным движением. Последние 3-5 шагов выполняются по дуге. Вначале разбега туловище несколько наклоняется вперед. Скорость разбега набирается сразу и к концу разбега несколько увеличивается.

Отталкивание выполняется на двух последних шагах. Толчковая нога ставится на полную стопу параллельно планке. Обе руки отведены назад, слегка согнуты в локтях, плечи и туловище отклонены немного назад.



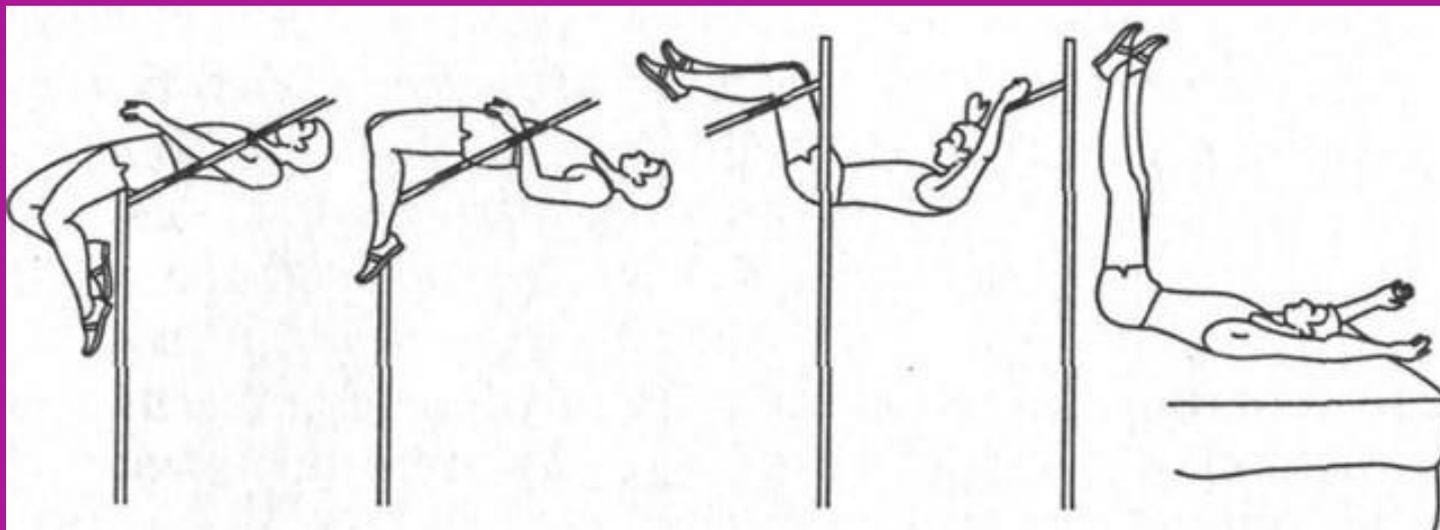
Полет.

Полет – это техническое действие, которое направлено на создание оптимальных условий для перехода через планку. После отталкивания маховая нога опускается к толчковой и обе ноги сгибаются в коленных суставах. Прыгун находится спиной к планке. Плечи посылаются за планку вместе с маховой рукой. Прыгун прогибается в пояснице. Подбородок прижимается к груди. Когда таз находится над планкой, то плечи опускаются ниже ее уровня, а ноги поднимаются в верх, несколько сгибаясь в тазобедренных и почти выпрямляясь в коленных суставах.



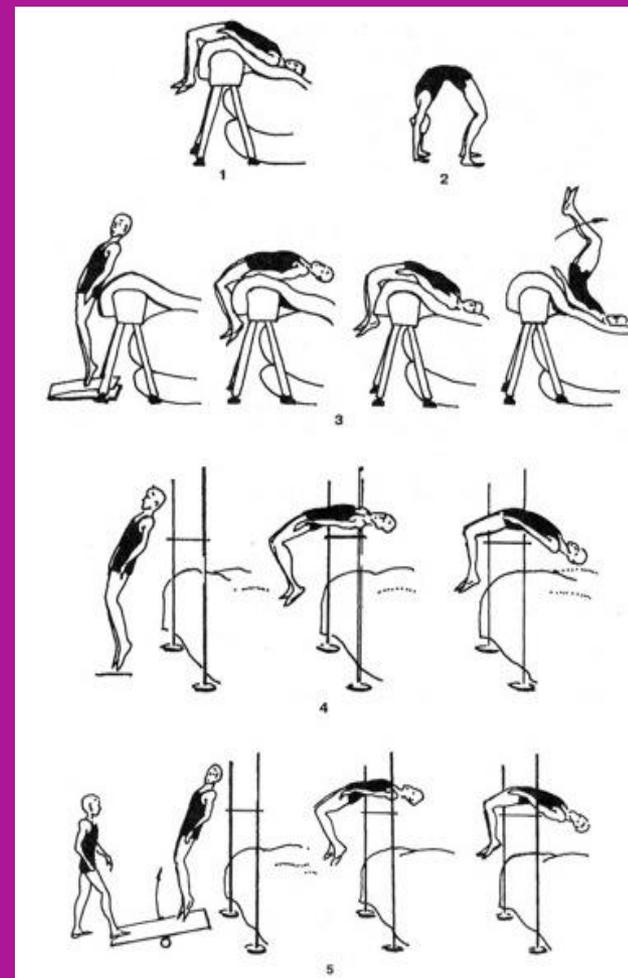
Приземление.

Приземление осуществляется в стойку на лопатки с последующим кувырком назад через голову. Для смягчения приземления некоторые спортсмены касаются матов сначала маховой рукой, снижая скорость падения, или двумя руками. Другие предпочитают, после касания матов плечами, выполнить кувырок назад, за счет активного движения бедер. Не следует учить активному поднятию бедер в полете – это может привести к кувырку в воздухе, прыгун приземлится на голову.



Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега. Способом «фосбери – флоп»

- Выполнение «мостика» из различных и. п.
- Запрыгивание на горку матов с места, отталкиваясь двумя ногами
- Лежа поперёк гимнастического коня, занять положение перехода через планку
- Прыжки через резинку, стоя спиной к ней, отталкиваясь двумя ногами
- Прыжки через резинку с места, отталкиваясь от мостика двумя ногами
- Прыжки через планку способом «фосбери – флоп» с 3, 5, 7, шагов разбега по дуге.
- Прыжки через планку с короткого и полного разбега с акцентом на выполнение отдельных фаз прыжка.
- Прыжки через планку в целом, оценивая технику и результат



Методика обучения технике прыжков в
ВЫСОТУ.
Способом «перешагивание»

Разбег.

- *разбег по отметкам*
- *разбег под счет преподавателя*
- *Разбег с отталкиванием с 1, 3, 5, шагов по прочерченной прямой линии и разметкой длины шагов.*



Отталкивание.

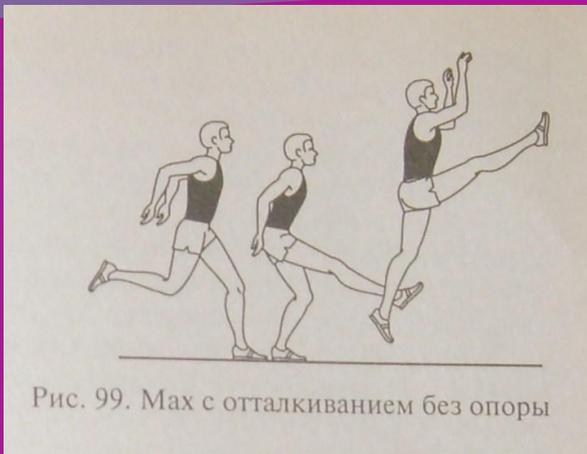


Рис. 99. Мах с отталкиванием без опоры



Рис. 98. Маховые движения свободной ногой

- *Маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору*
- *Маховые движения ногой рукой с последующим подскоком*
- *Сочетание маха с отталкиванием дез опоры , стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены на замах*
- *Имитация постановки толчковой ноги – из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу*
- *То же , но с отведением рук на замах.*

Полет.

- Стоя боком ,имитация техники движений при преодолении планки через начерченную линию, скамейку, резиновый эспандер, низкий барьер с места
- Стоя боком к планке со стороны маховой ноги перенести последовательно через планку толчковую ногу
- То же но в прыжке
- Прыжок через планку с 3-5 шагов разбега, акцентируя разворот туловища в сторону толчковой ноги.

Приземление.

- Прыжок через планку с 3-5 шагов разбега, но с активным поворотом стопы маховой ноги внутрь при опускании её за планку по линии разбега для отвода таза от планки



Спасибо за внимание.

