

Легкая атлетика Прыжок в высоту способом "перешагивание"

ЗБ-БЖ-ФК-2 Сергеев И.П

**Содержани
е**

Выход

Литература

Содержание методики обучения

Специальные упражнения для успешного овладения прыжком в высоту:

1.1. Упражнение, способствующее умению преодолевать вертикальные препятствия с опорой с приземлением на обе или одну ногу

1.2. Упражнение, способствующее умению преодолевать вертикальные препятствия без опоры о них с приземлением на обе или одну ногу

1.3. *Упражнения, способствующие овладению техникой прыжка в высоту*

1.3.1. Прыжок вверх полностью выпрямляя толчковую ногу

1.3.2. Отталкивание вверх с перекатом на носок

1.4. *Упражнения, способствующие развитию физических качеств, необходимых для овладения техникой прыжка в высоту*

1.4.1. Быстрый прыжок с опоры на опору

1.4.2. Прыжок из глубокого приседа

1.4.3. Прыжки через препятствия

1.4.4. Маховые движения

Главная



Методическая последовательность обучения:

2. Ознакомление учащихся с техникой прыжков в высоту способом «Перешагивание»

Средства:

- 2.1. Показ учителем техники прыжка в целом и отдельных ее элементов.
- 2.2. Демонстрация кинограммы двигательного действия
- 2.3. Демонстрация анимации прыжка в высоту с разбега
- 2.4. Объяснение техники прыжка с помощью кинограммы

3. Обучение технике отталкивания

Средства:

- 3.1. [Имитация техники постановки толчковой ноги](#)
- 3.2. [Махи ногой на месте](#)
- 3.3. [Махи ногой и противоположной ей рукой на месте](#)
- 3.4. [Имитация техники постановки толчковой ноги и отталкивания](#)
- 3.5. [Выпрыгивание вверх-вперед с одного шага разбега](#)
- 3.6. [Имитация техники выполнения двух последних шагов разбега и отталкивания](#)
- 3.7. [Прыжки вверх-вперед с двух шагов разбега](#)
- 3.8. [Упражнения для повышения мощности отталкивания и увеличения высоты выпрыгивания](#)

4. [Исправление ошибок при обучении технике выполнения последних шагов и отталкивания](#)

5. Обучение технике преодоления планки

Средства:

- 5.1. [Имитация техники движения ног при преодолении планки в упрощенных условиях](#)
- 5.2. [Имитация техники движений в целом при преодолении планки](#)
- 5.3. [Выполнение прыжков в высоту с 3 шагов разбега](#)

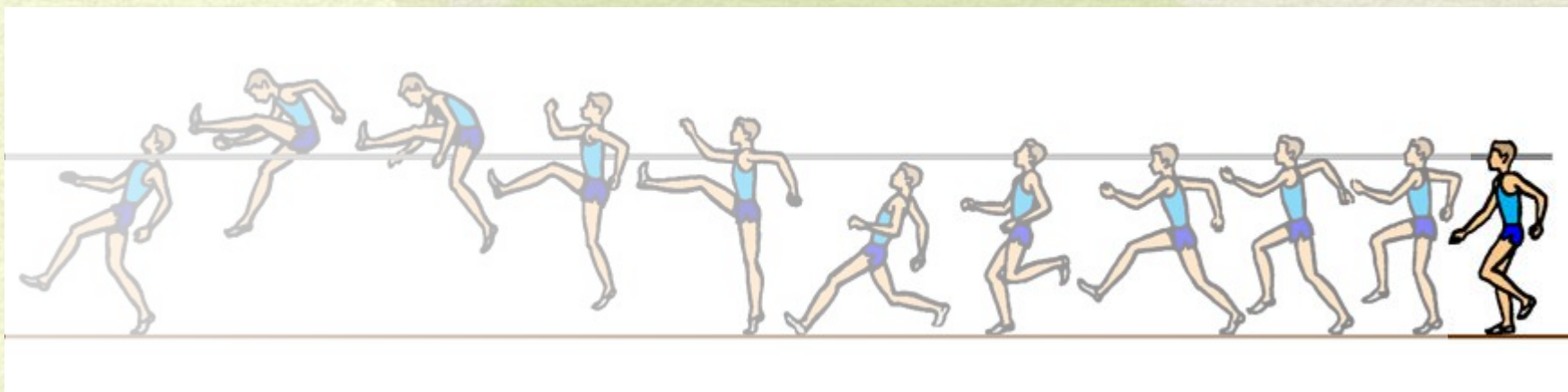
6. [Совершенствование техники прыжка](#)



Главная

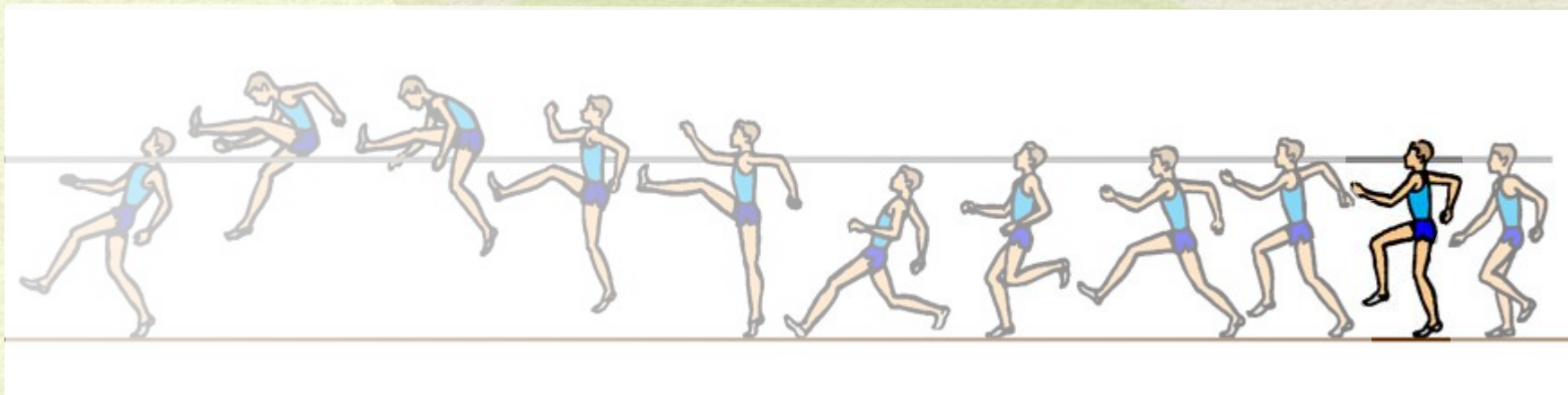
2.4.1 Разбег

Во время разбега решается задача достижения оптимальной горизонтальной скорости и создания благоприятных условий для выполнения отталкивания. Длина разбега составляет 5–9 беговых шагов или 15–20 м. Разбег выполняется с равномерным увеличением скорости, под углом 35–45° к планке по прямой линии.



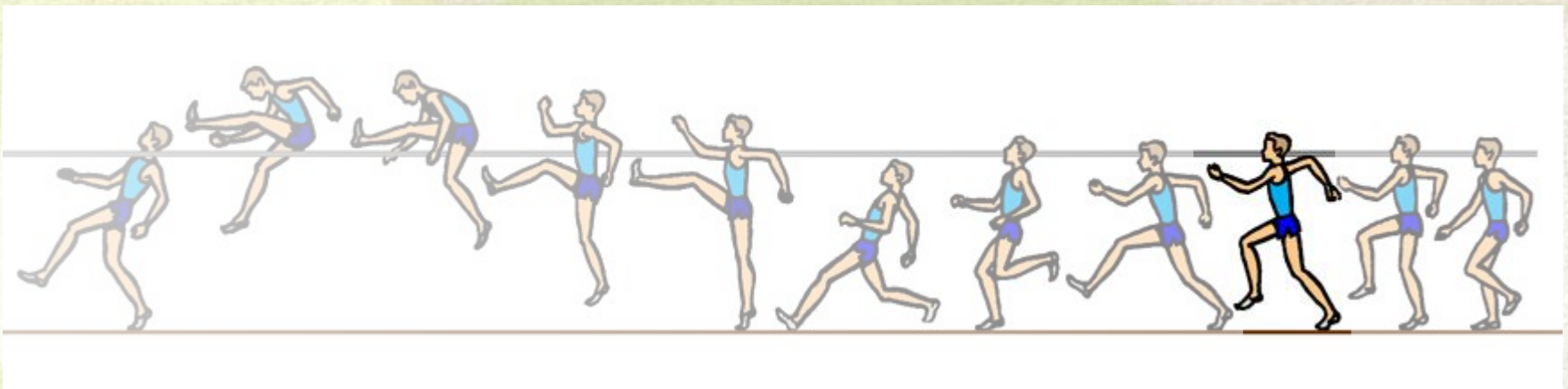
2.4.2. Разбег

В начале разбега длина шагов небольшая, туловище наклонено вперед, бег выполняется на передней части стопы.



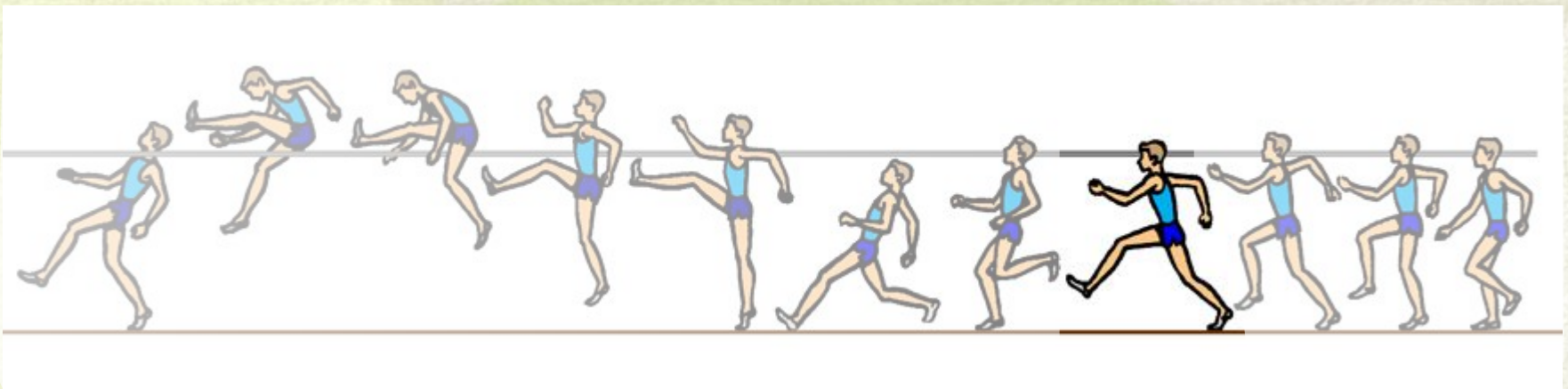
2.4.3. Разбег

На последних двух-трех шагах прыгун готовится к отталкиванию, наклон туловища уменьшается. Руки выполняют такие же движения, как и в беге, но менее интенсивно.



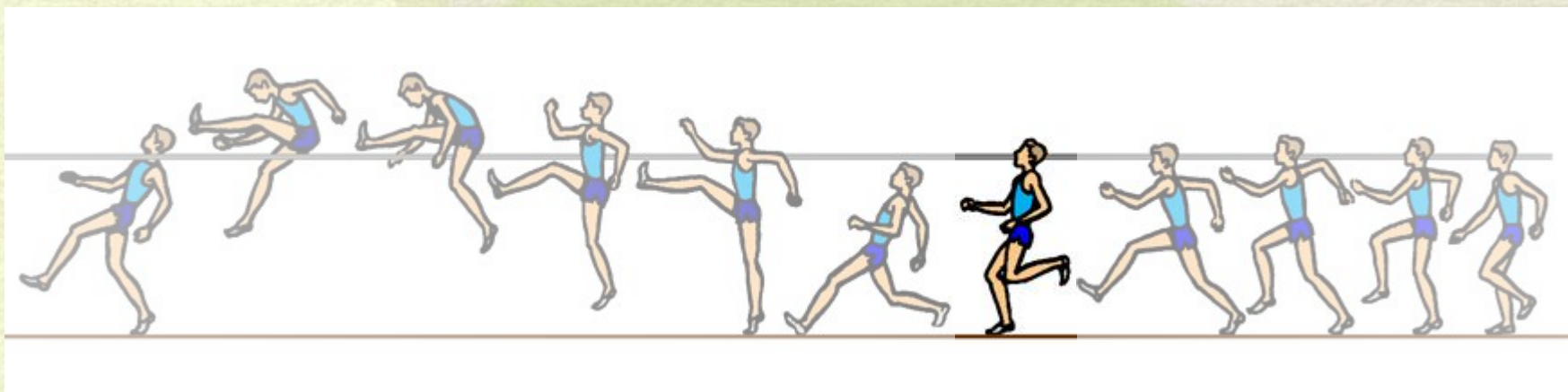
2.4.4. Разбег

На последних шагах разбега производится подготовка к отталкиванию: шаги еще больше удлиняются, стопа ставится с пятки, угол сгибания ног в коленном суставе увеличивается. Предпоследний шаг самый длинный – 8–8,5 ступней.



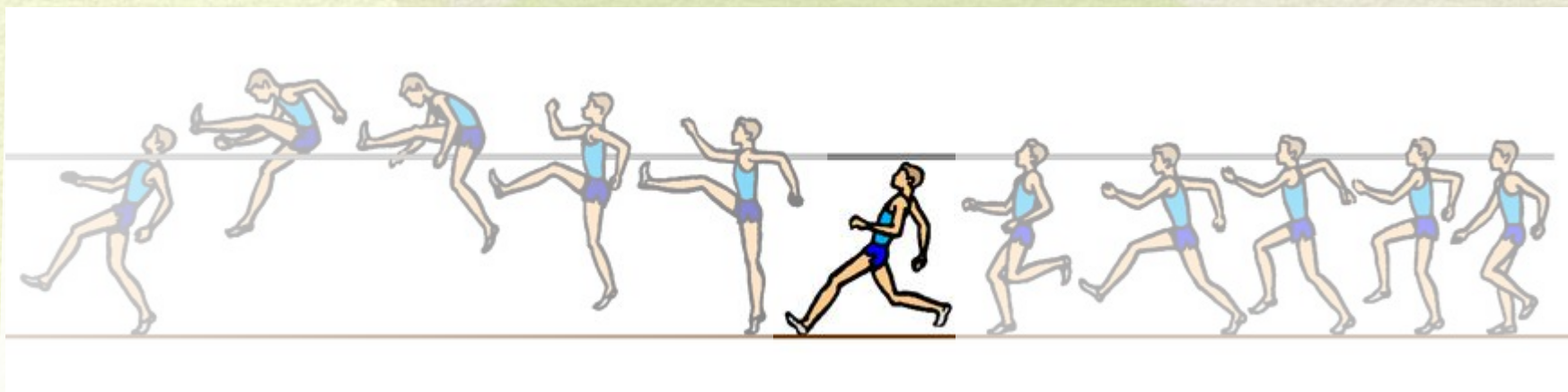
2.4.5. Разбег

Все эти изменения в технике бега на последних шагах позволяют прыгуну снизить ОЦТ (общий центр тяжести) тела. Наибольшие его изменения происходят в момент вертикали опорной фазы на маховой ноге.



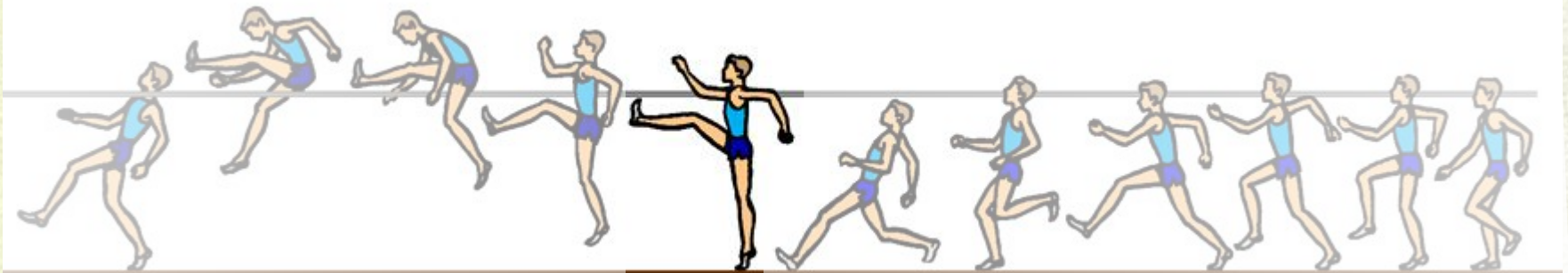
2.4.6. Разбег

Последний шаг несколько короче – 7–7,5 ступней, туловище отклоняется назад. Выполняется быстрая постановка толчковой ноги с пятки под углом $50\text{--}65^\circ$ с выведением на нее таза, обгоняя плечи, при этом рука одноименная толчковой ноге, отводится назад, а другая поднимается перед грудью. Толчковая нога ставится на опору выпрямленной с пятки под углом $48\text{--}63^\circ$. Одновременно с ее постановкой начинает выполняться мах другой ногой и руками. Под воздействием сил инерции толчковая нога упруго опускается на всю стопу и сгибается в коленном суставе. В этом положении тело прыгуна напоминает сжатую пружину.



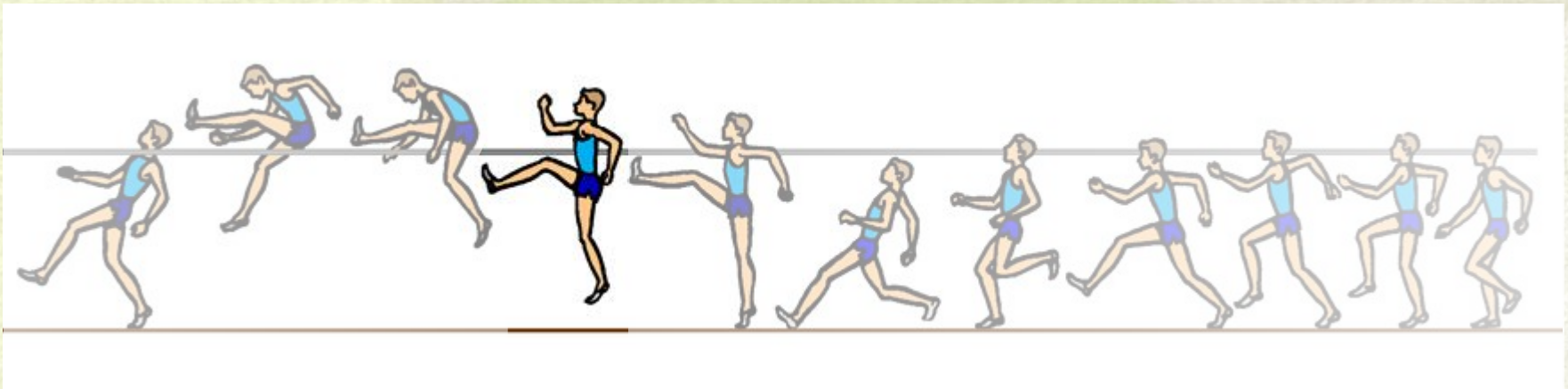
2.4.7. Отталкивание

Действия направлены на то, чтобы с наименьшими потерями перевести горизонтальную скорость разбега в скорость полета. Отталкивание производится дальней от планки ногой. Оптимальный угол вылета находится в пределах $60-65^\circ$. Место отталкивания находится на расстоянии двух-трех ступней от проекции планки. Далее прыгун энергично выпрямляет толчковую ногу и противоположную маховой ногу руку. При отталкивании маховая нога выносится вверх параллельно планке в полусогнутом положении.



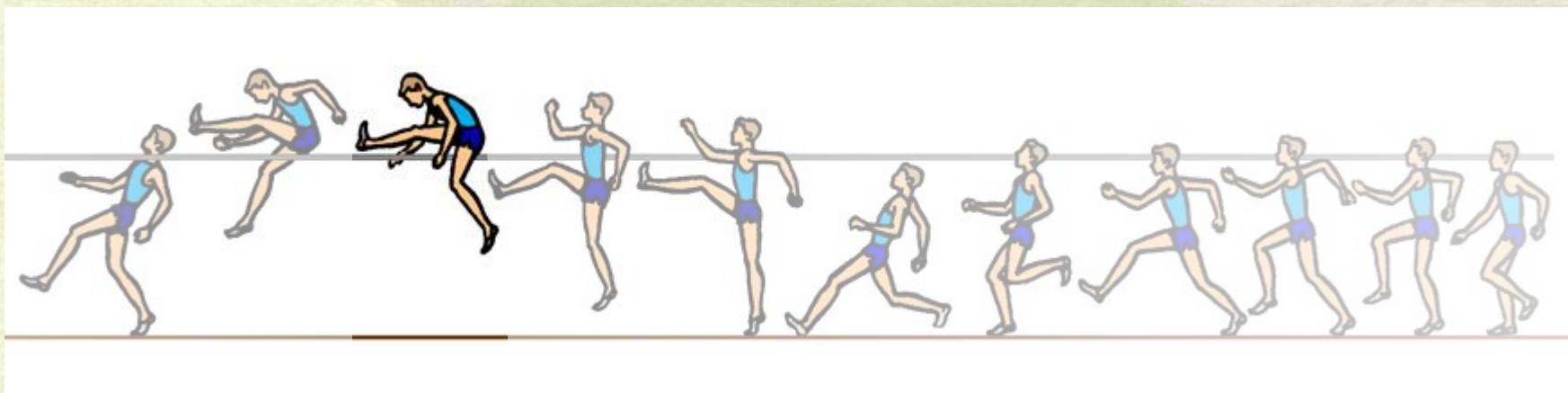
2.4.8. Полет

Во время взлета поднятая маховая нога почти полностью выпрямляется, толчковая опущена вниз, туловище выпрямлено. Величина вертикального перемещения ОЦТ тела прыгуна в отталкивании составляет 47–55 см, причем не за счет выпрямления толчковой ноги и туловища 30–35 см, а за счет маха ногой 12–15 см и за счет маха руками до 5 см. Высота взлета ОЦТ тела после отталкивания у сильнейших прыгунов достигает 100–110 см.



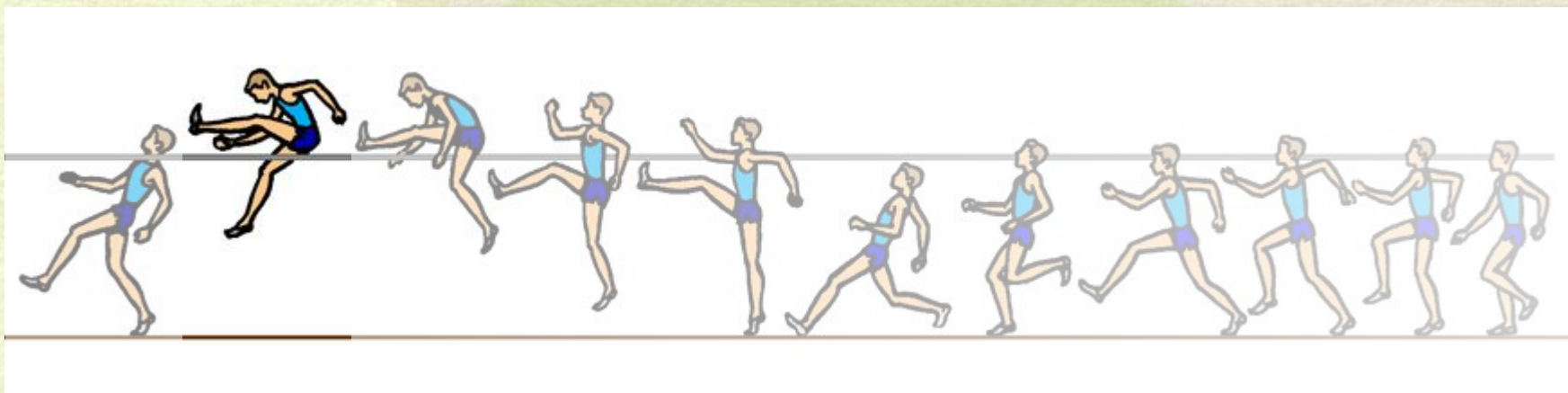
2.4.9. Полет

При достижении высшей точки взлета туловище наклонено вперед, а руки опускаются вперед и вниз по обе стороны планки. Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах и подтягивается к планке.



2.4.10. Полет

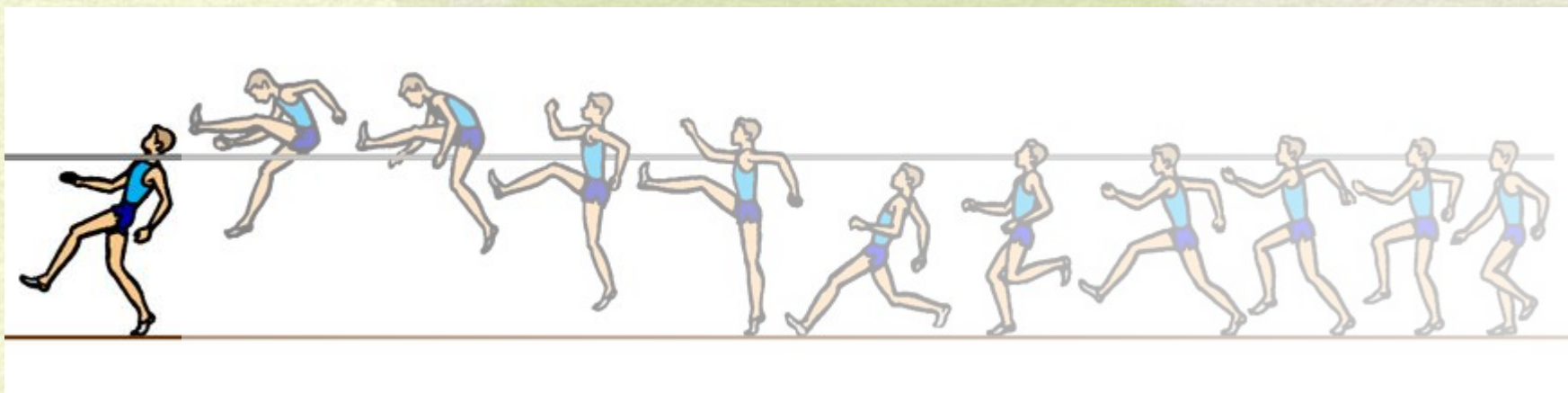
Прыгун энергично встречным движением опускает маховую ногу носком и коленом внутрь за планку, толчковую поднимает над планкой носком и коленом наружу, а руку, противоположную маховой ноге, отводит в сторону-вверх. Благодаря этим движениям ног и руки туловище прыгуна поворачивается грудью к толчковой ноге, а таз уводится в сторону за планку.



Содержание

2.4.11. Приземление

Приземление производится на маховую ногу с выпрямленным туловищем боком к планке и с последующей опорой на толчковую ногу. При приземлении прыгун гасит скорость падения тела, стараясь выполнить его мягко, за счет сгибания опорной ноги.

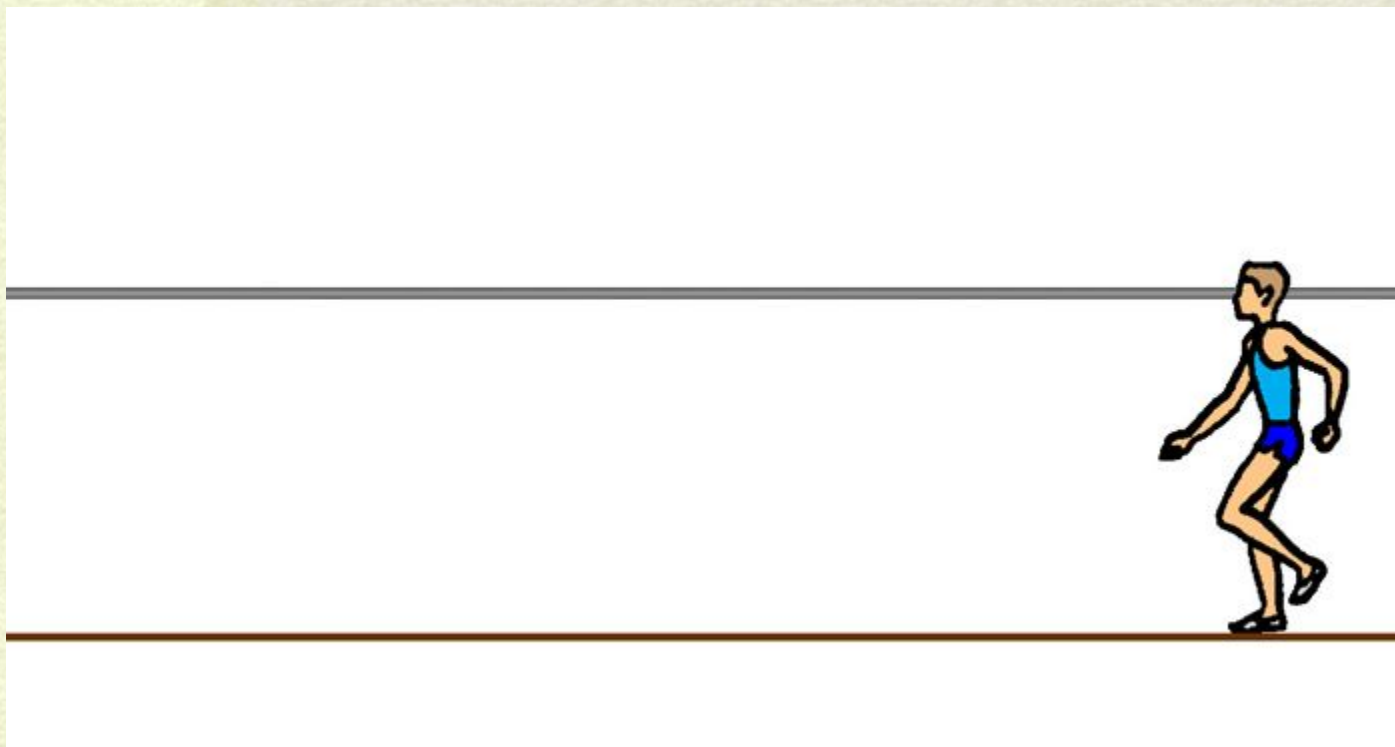


Кинограмма

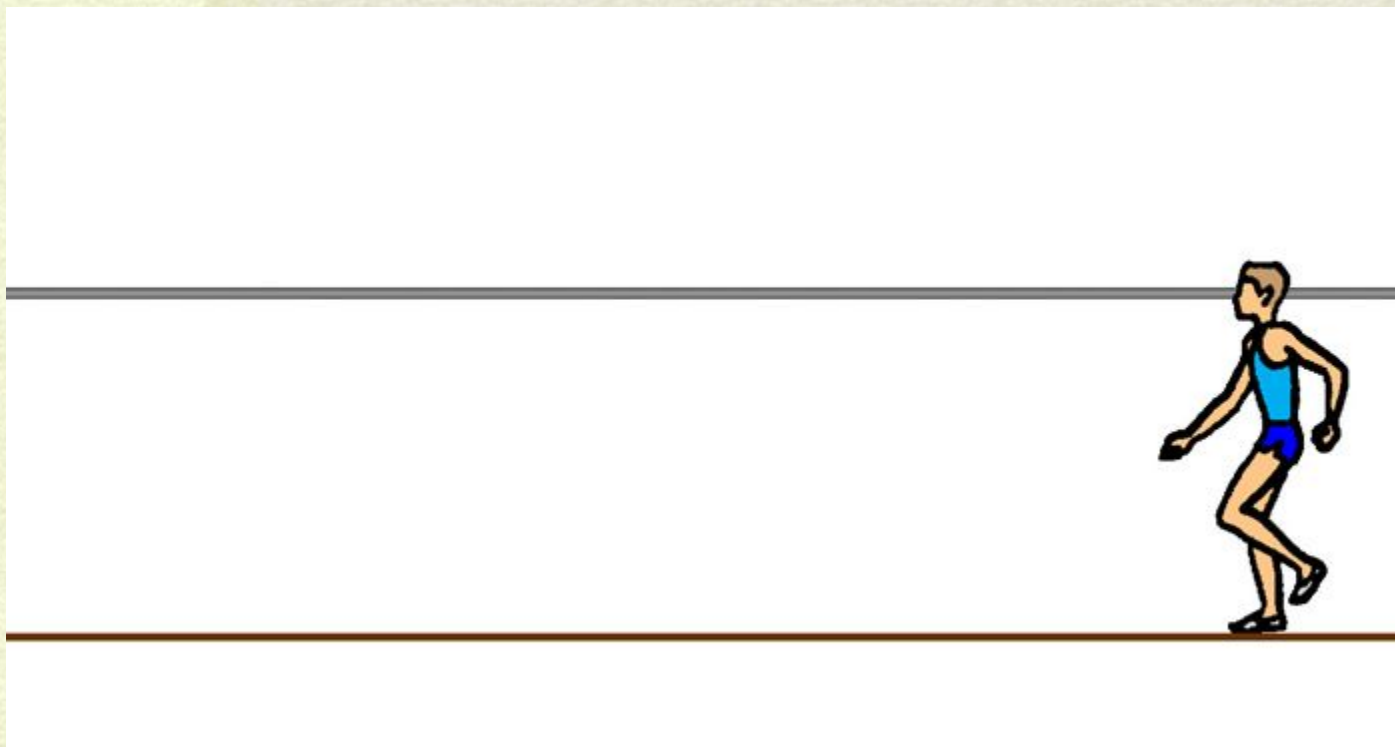
Содержание

Анимация

Анимация



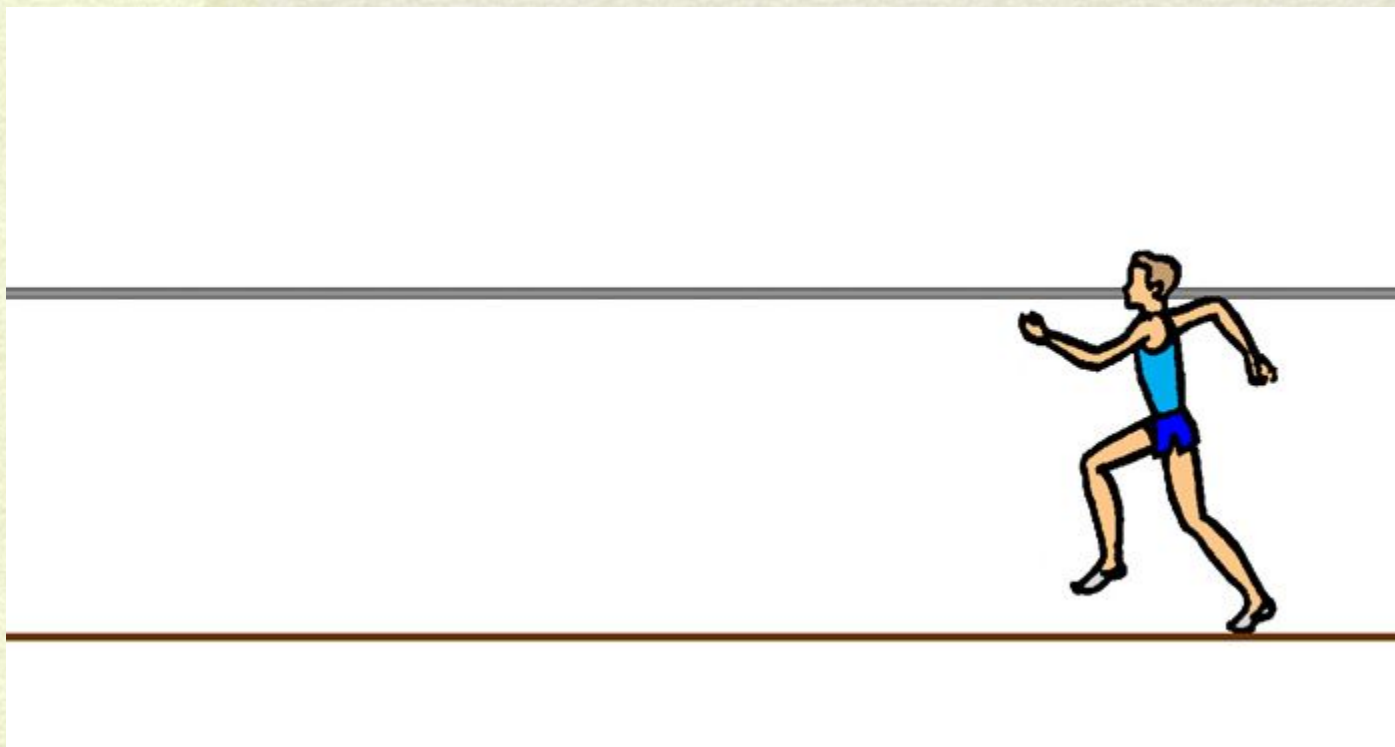
Анимация



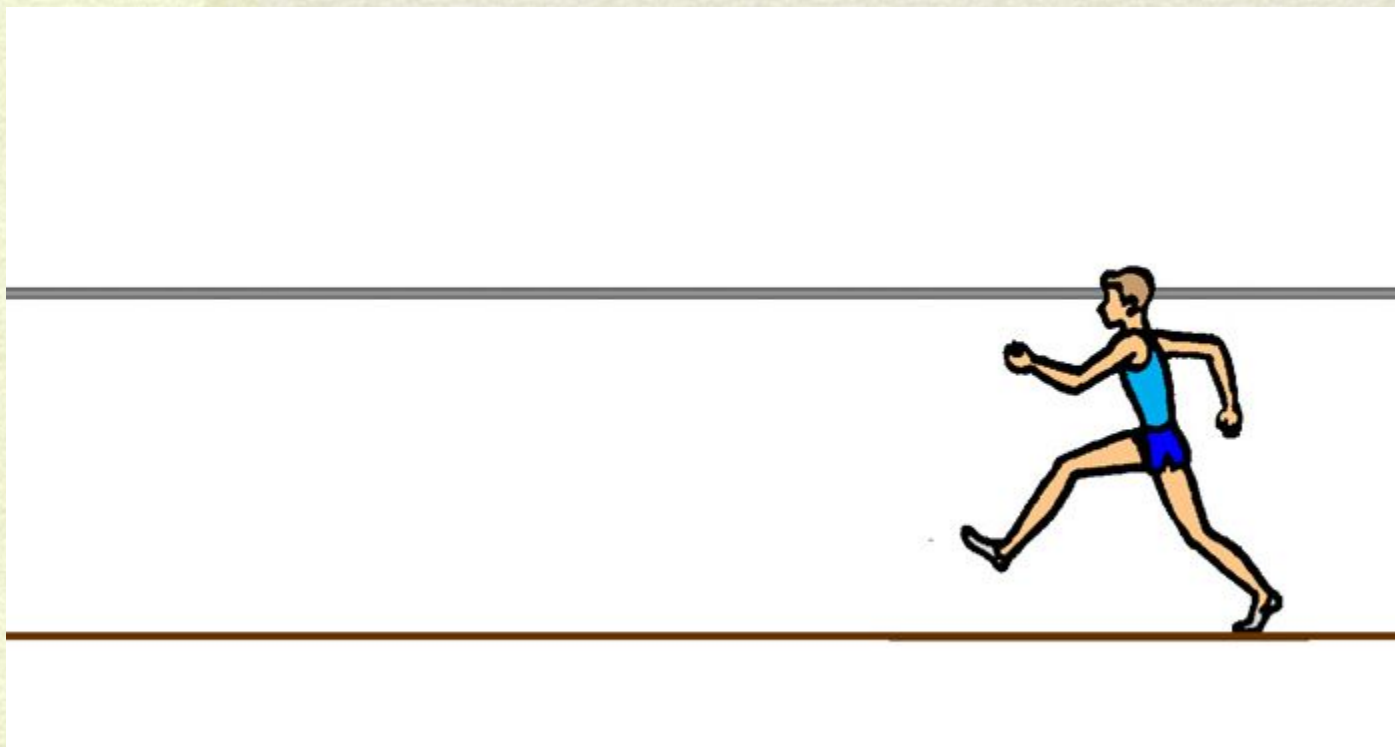
Анимация



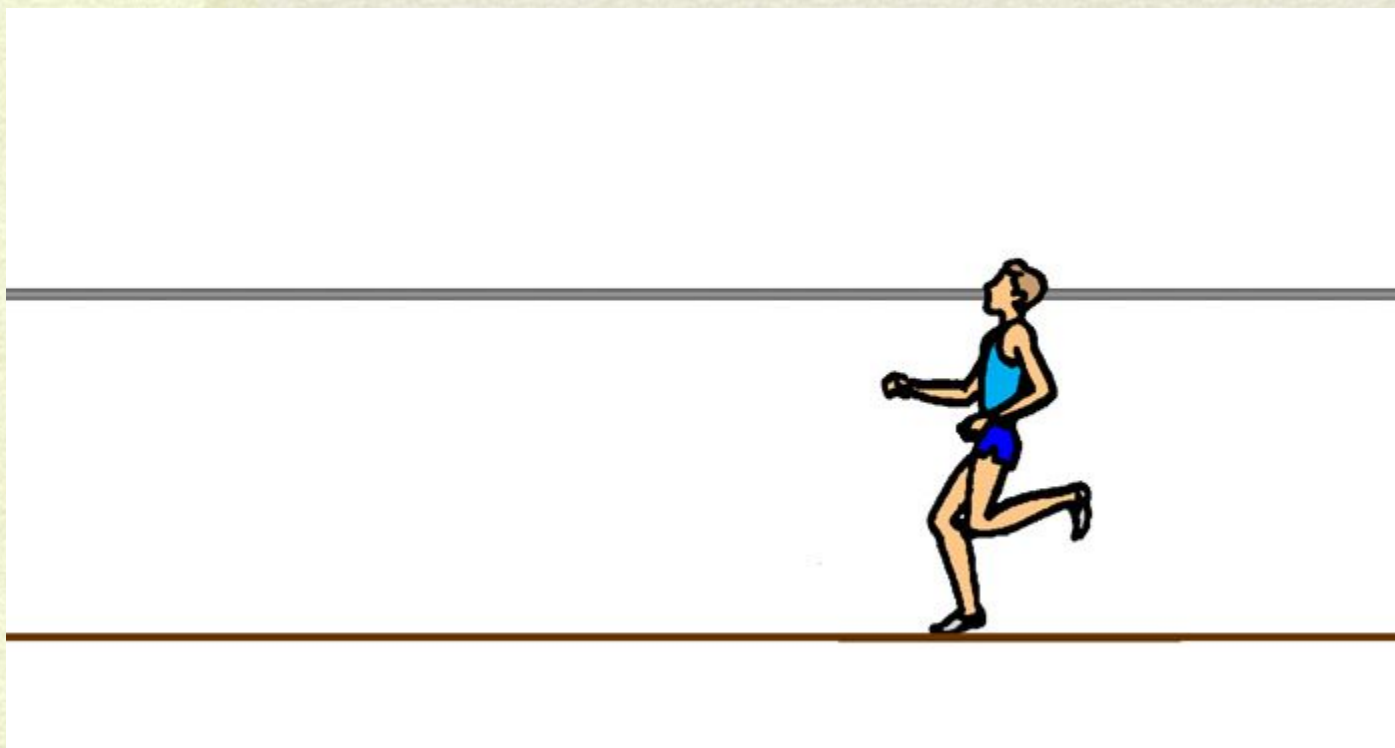
Анимация



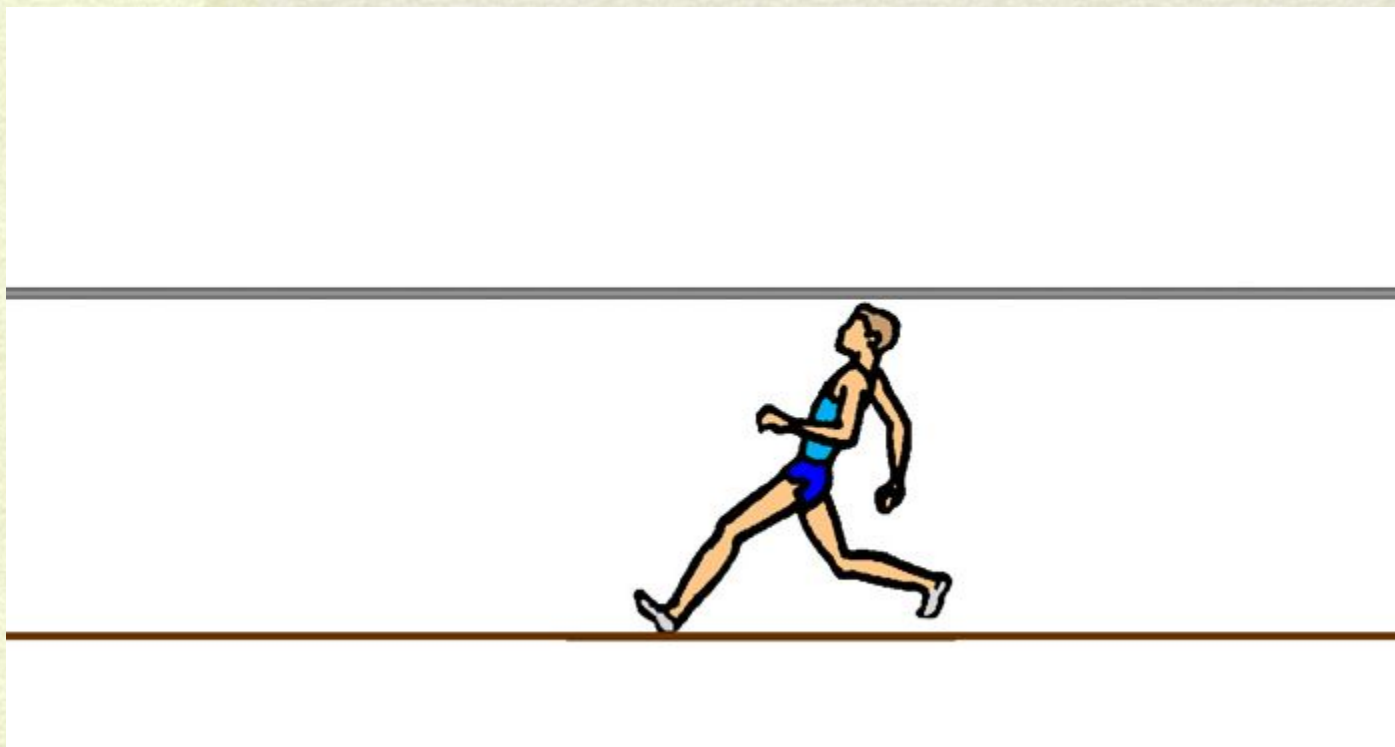
Анимация



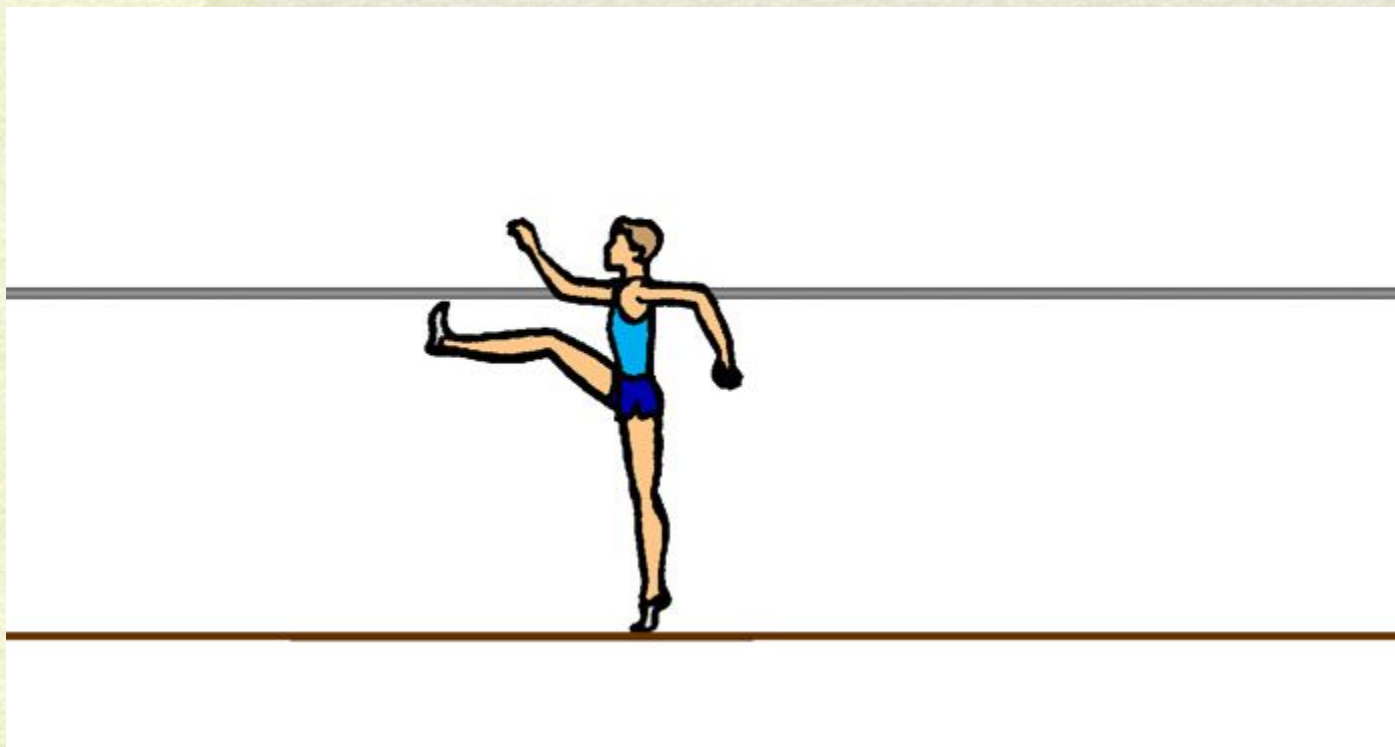
Анимация



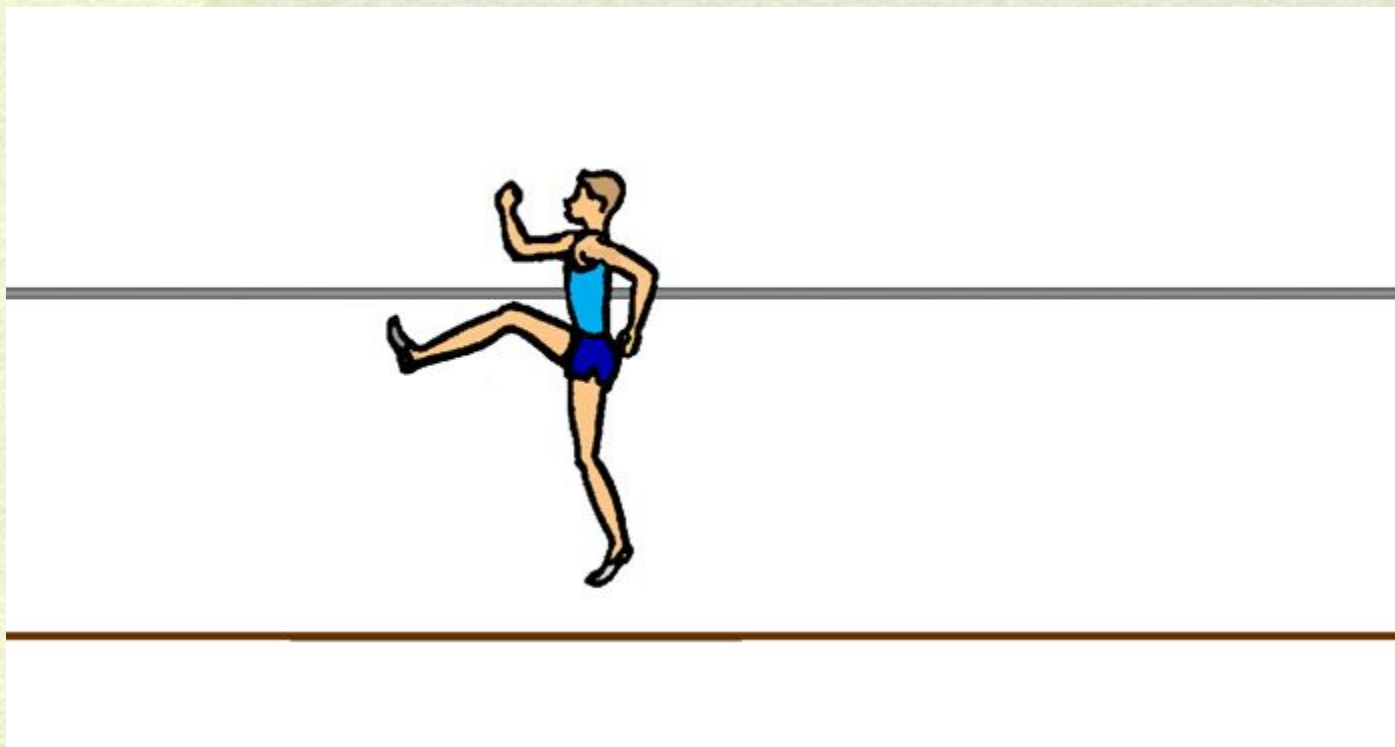
Анимация



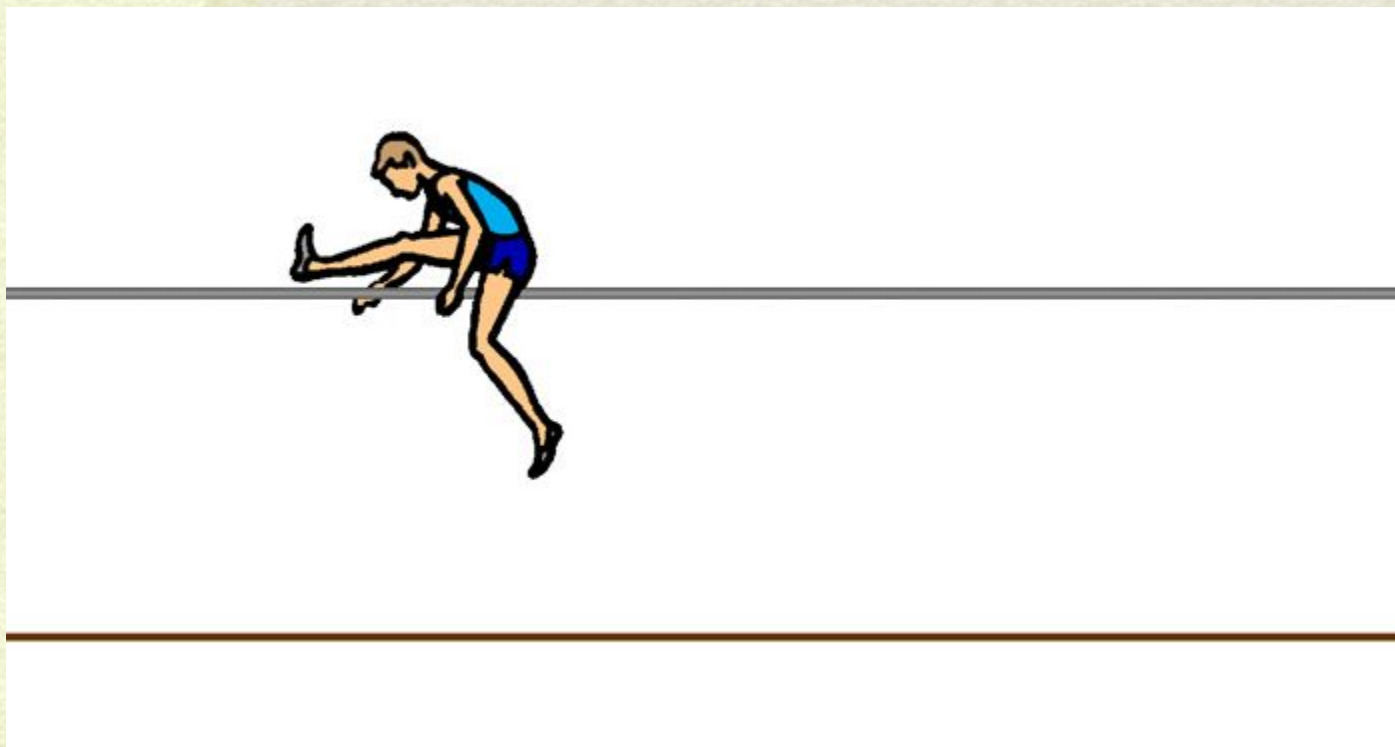
Анимация



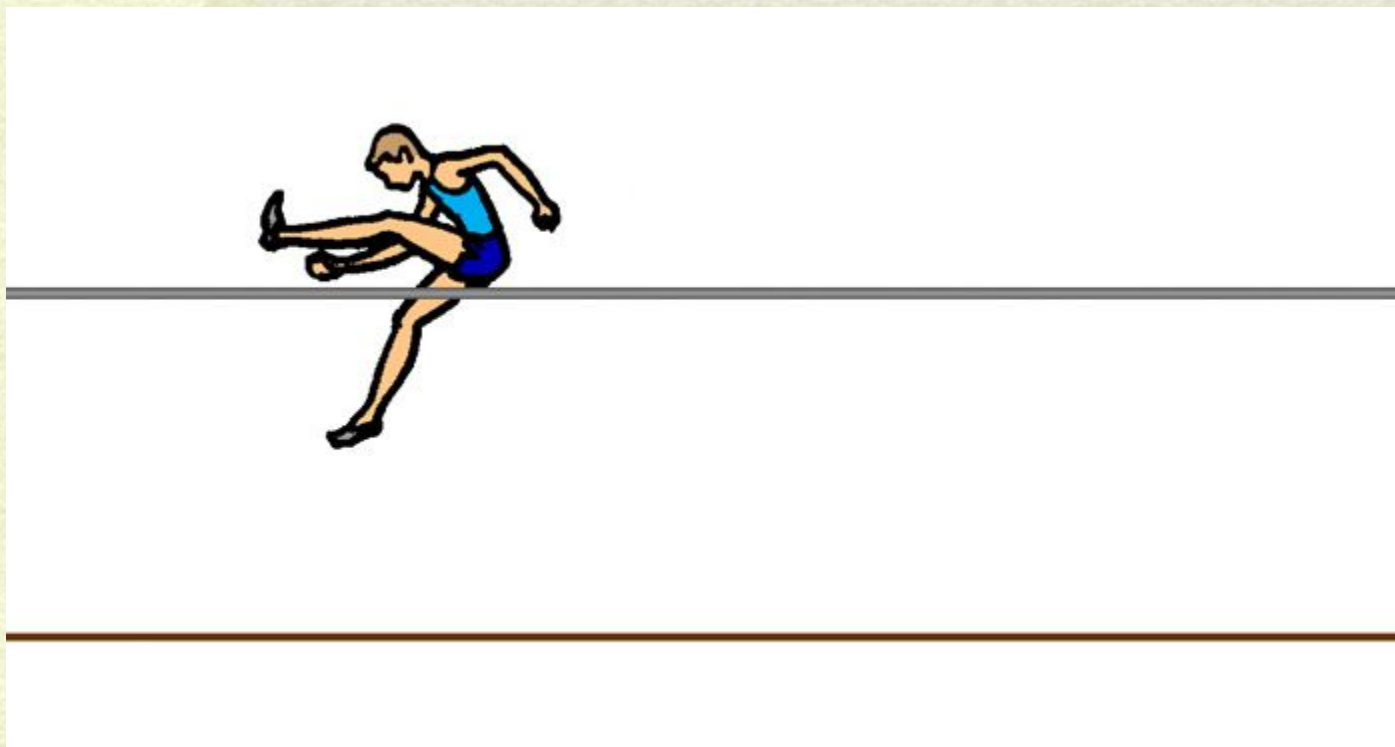
Анимация



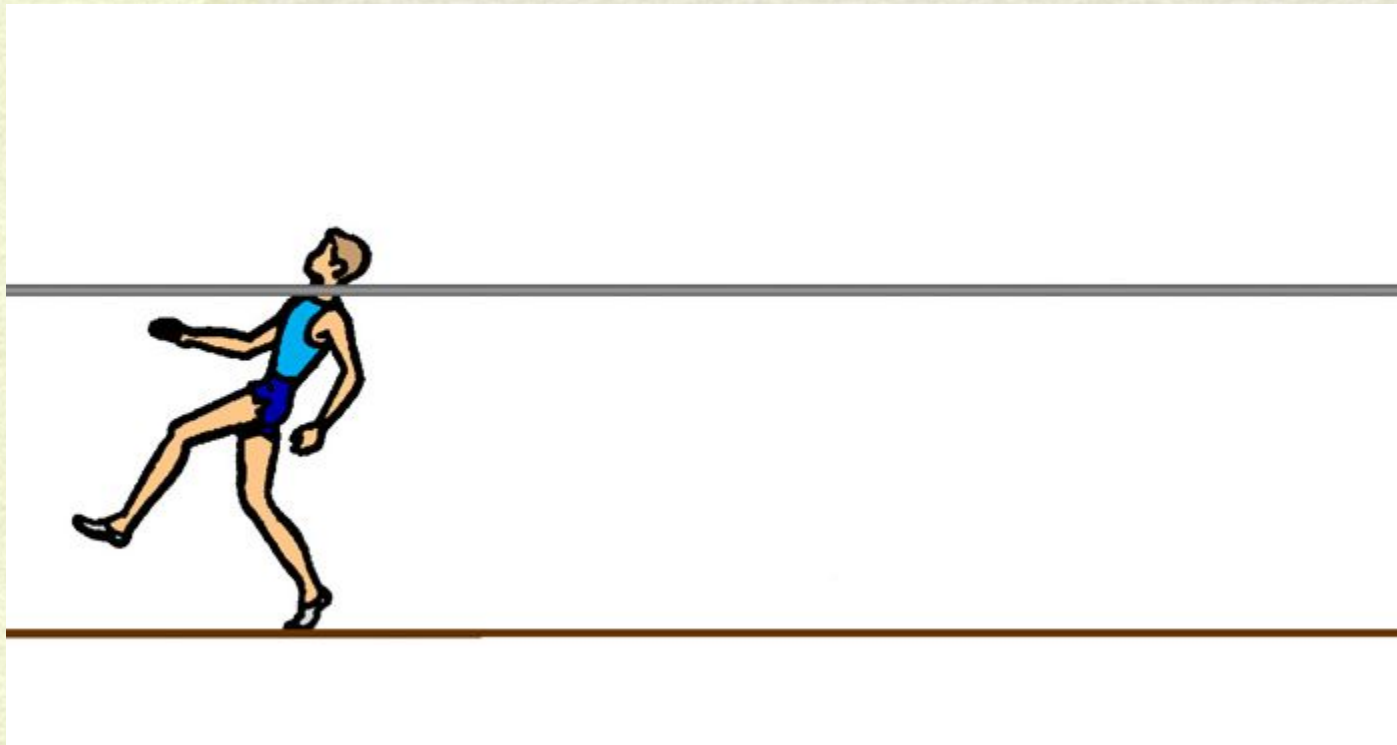
Анимация



Анимация



Анимация



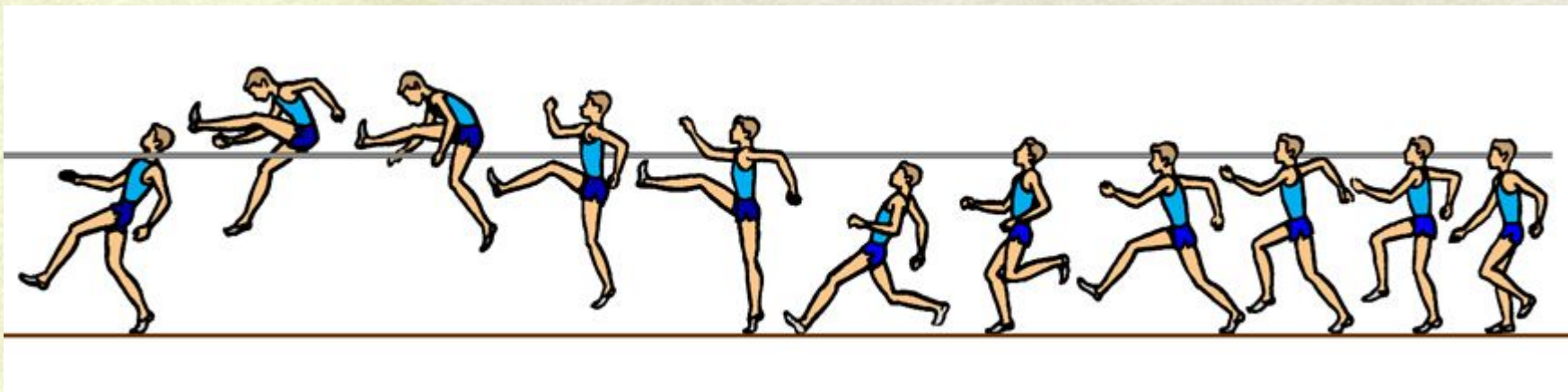
Анимация

Кинограмма

Содержание

Объяснение

Кинограмма



Анимация

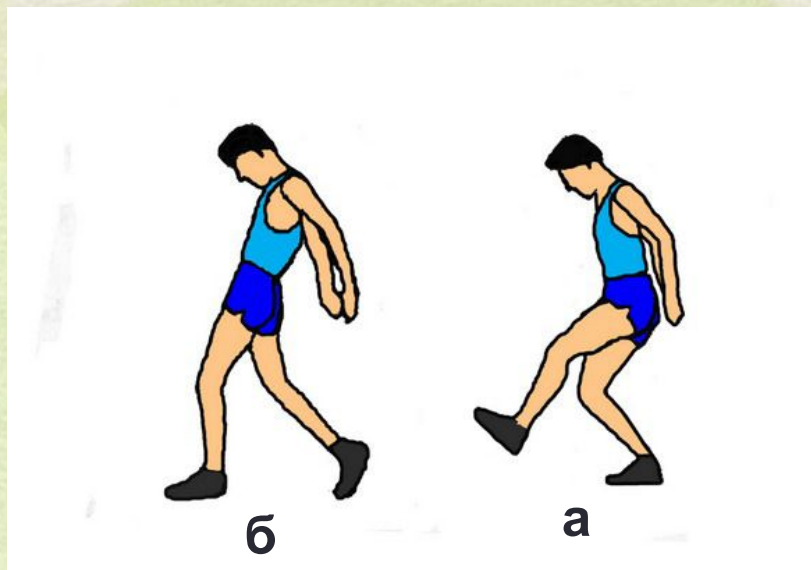
Содержание

Объяснение

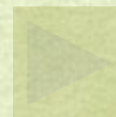
3. Обучение технике отталкивания

3.1. Имитация техники постановки толчковой ноги

Исходное положение – встать на слегка согнутую ногу, толчковую ногу отставить назад, руки опустить. Сделать шаг толчковой ногой вперед, поставив ее загребающим движением с пятки на всю ступню и вывести на нее таз. Маховую ногу полностью не разгибать, оставив ее сзади.



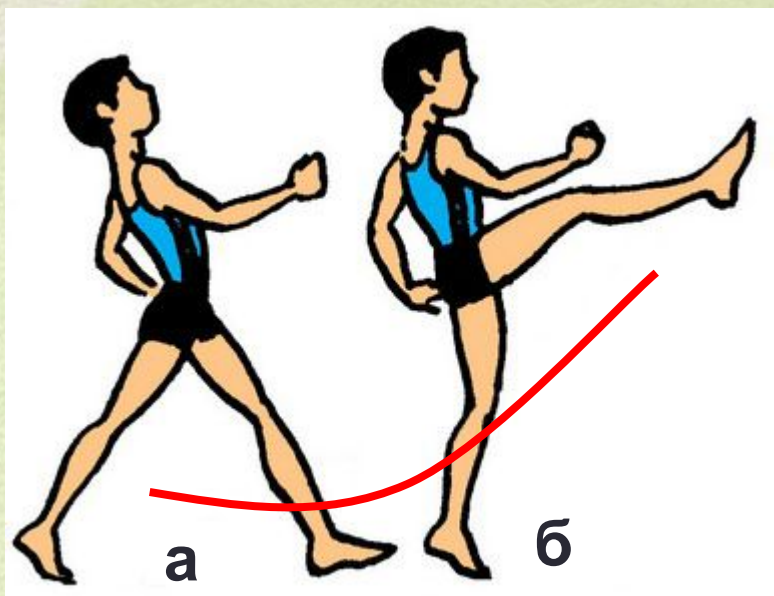
Содержание



3. Обучение технике отталкивания

3.2. Махи ногой на месте

И.п. – встать на толчковую ногу боком к опоре (гимнастической стенке, барьеру и т.п.), держась за нее рукой, противоположной толчковой ноге, маховую ногу отвести назад. Выполнить мах от бедра вверх-вперед, пронося ногу низко над опорой с носком, «взятым» на себя. В конце маха подняться на носок толчковой ноги, а маховую полностью выпрямить в коленном суставе. После освоения махов их нужно выполнять, сочетая с отталкиванием вверх.



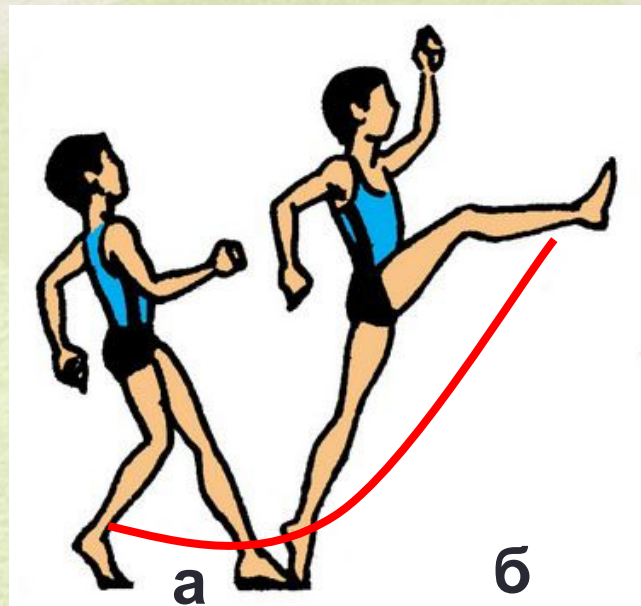
Назад

Содержание

3. Обучение технике отталкивания

3.3. Махи ногой и противоположной ей рукой на месте

И.п. – такое же, как и в упражнении [3.2](#), но назад отвести не только маховую ногу, но и противоположную ей руку. Одновременно с махом ногой произвести мах противоположной ей рукой, согнутой в локтевом суставе. После освоения упражнения его надо выполнять, сочетая маховые движения с отталкиванием вверх.



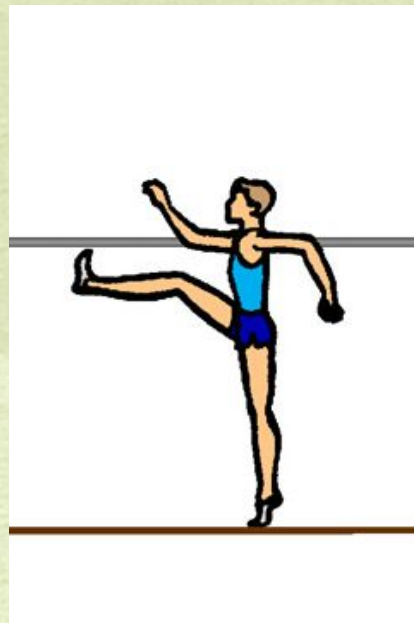
Назад

Содержание

3. Обучение технике отталкивания

3.4. Имитация техники постановки толчковой ноги и отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками

И.п. – встать на слегка согнутую маховую ногу, толчковую отставить назад, руки, согнутые в локтевых суставах, развести: противоположную маховой ноге вперед, а другую – назад. Сделать шаг вперед толчковой ногой, ставя ее на опору загребающим движением с пятки на всю ступню, и вывести на нее таз. Руку, противоположную толчковой ноге, вывести вперед, а другую отвести назад. Выполняя отталкивание, одновременно с выпрямлением толчковой ноги сделать мах ногой и руками.



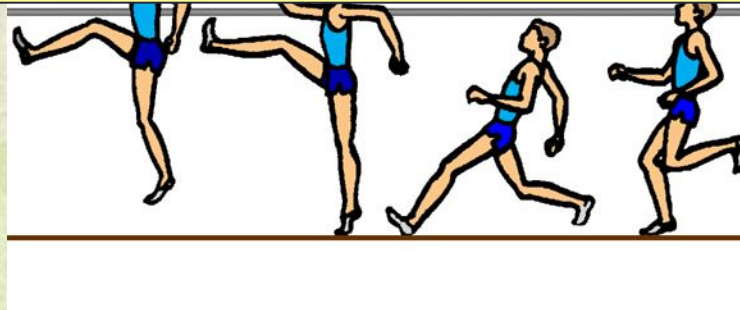
Назад

Содержание

3. Обучение технике отталкивания

3.5. Выпрыгивание вверх - вперед с одного шага разбега

Выполняется как упражнение [3.4](#), но быстрее с прыжком вверх-вперед и приземлением на толчковую ногу (а–г). Здесь надо обратить внимание учащихся на энергичный посыл туловища вперед-вверх на толчковую ногу за счет отталкивания маховой с обгоном тазом плеч. Маховые движения надо энергично выполнять уже в крайне заднем положении, маховую ногу проносить над опорной низко с «взятым» на себя носком. В конце маха и в полете маховая нога почти полностью выпрямляется (г).



г

в

б

а

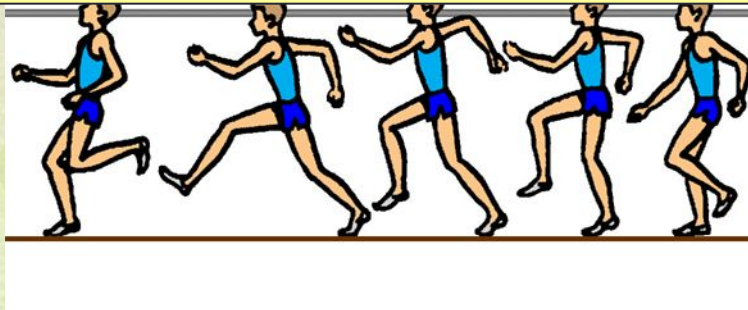
Назад

Содержание

3. Обучение технике отталкивания

3.6. Имитация техники выполнения двух последних шагов разбега и отталкивания

И. п. – встать так, чтобы толчковая нога и противоположная ей рука были впереди, а маховая нога и другая рука – сзади (а). Наклонить туловище вперед, сделать длинный шаг вперед маховой ногой, ставя ее на опору загребаящим движением с пятки на всю ступню, и сменить положение рук (д). В положении вертикали согнуть маховую ногу в коленном суставе, вывести на нее таз, а туловище почти полностью выпрямить (д). Делая последний шаг, энергично послать таз вперед-вверх. Далее движения производятся, как в упражнении [3.4](#). Это упражнение можно выполнять непрерывно в ходьбе через 2 или 4 шага.



д

г

в

б

а

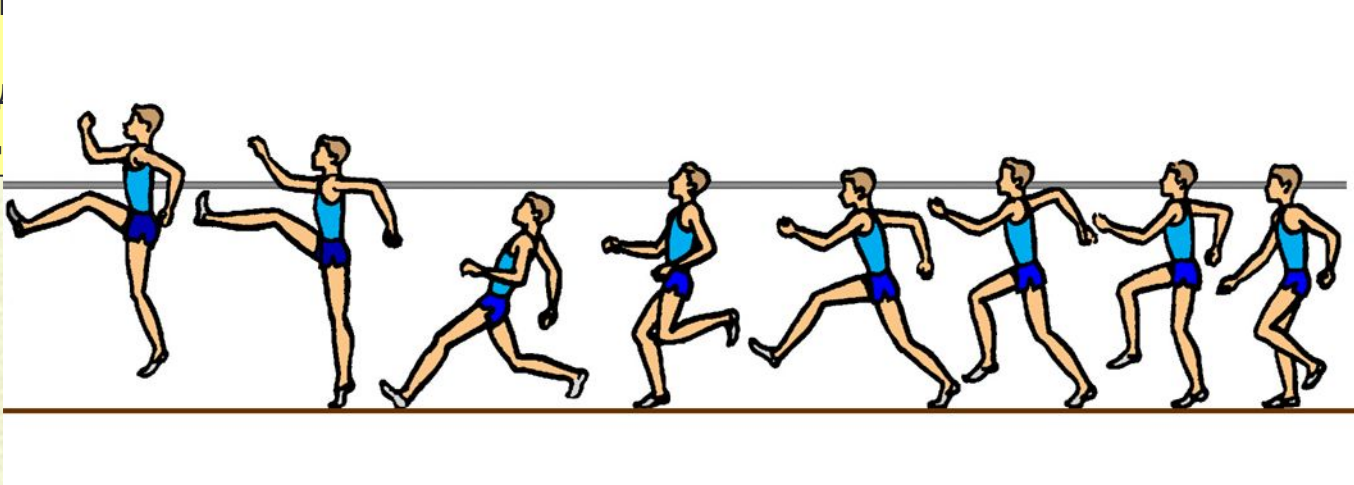
Назад

Содержание

3. Обучение технике отталкивания

3.7. Прыжки вверх-вперед с двух шагов разбега

Выполняется, как упражнение [3.6](#), но с прыжком вверх-вперед и приземлением на толчковую ногу. Это упражнение также можно выполнять непрерывно в ходьбе или медленном беге, отталкиваясь от ступни 3 или 4 переднего шага. Для прыжка с разбега нужно 8-10 шагов разбега — 8.5, а последний шаг — прыжок. Ритм д



ж ё е д г в б а

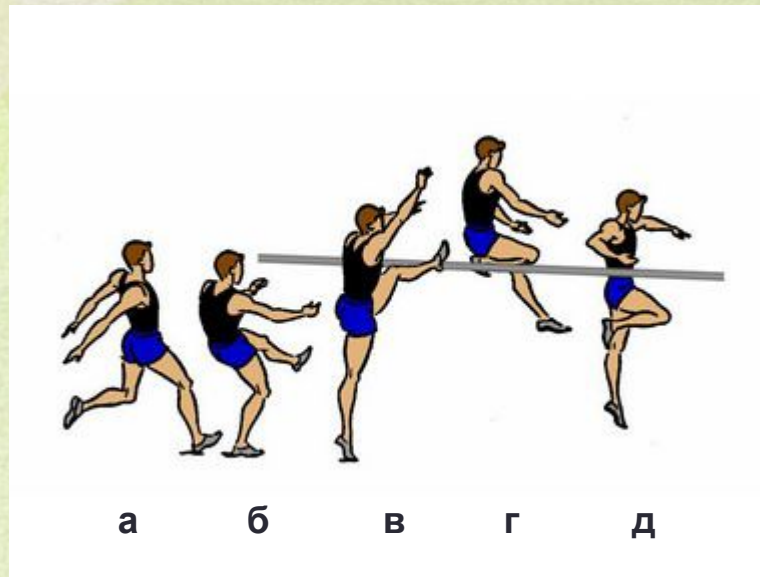
Назад

Содержание

3. Обучение технике отталкивания

3.8.1. Для повышения мощности отталкивания и увеличения высоты выпрыгивания рекомендуется использовать следующие упражнения

Прыжки в высоту через планку с перпендикулярного к ней разбега (в условиях школы вместо планки удобнее использовать натянутый между стойками резиновый жгут или веревку с прикрепленными на концах мешочками с песком). Длина разбега – 3–7 беговых шагов. Планка преодолевается с прямым положением туловища, опусканием маховой ноги за планку и подтягиванием согнутой в коленном суставе толчковой под ягодицу маховой. Приземление производится спиной к планке на маховую ногу. Это упражнение можно выполнять непрерывно через 3 или 5 шагов в ходьбе или беге, преодолевая низкие барьеры, скамейки, набивные мячи и т.п.



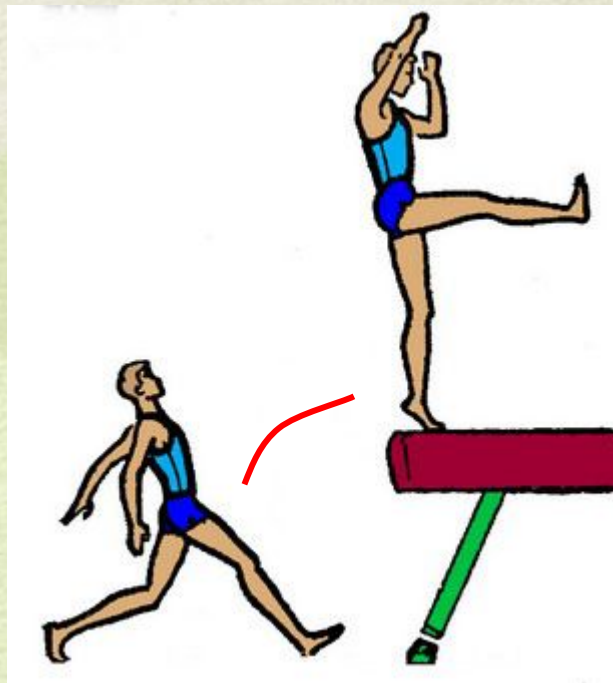
Назад

Содержание

3. Обучение технике отталкивания

3.8.2. Для повышения мощности отталкивания и увеличения высоты выпрыгивания рекомендуется использовать следующие упражнения

Прыжки в высоту с запрыгиванием на препятствие (конь, козел, стопка матов и т.п.).
Разбег длиной 3-7 беговых шагов выполняется перпендикулярно или под углом к препятствию, приземление производится на маховую или толчковую ногу.



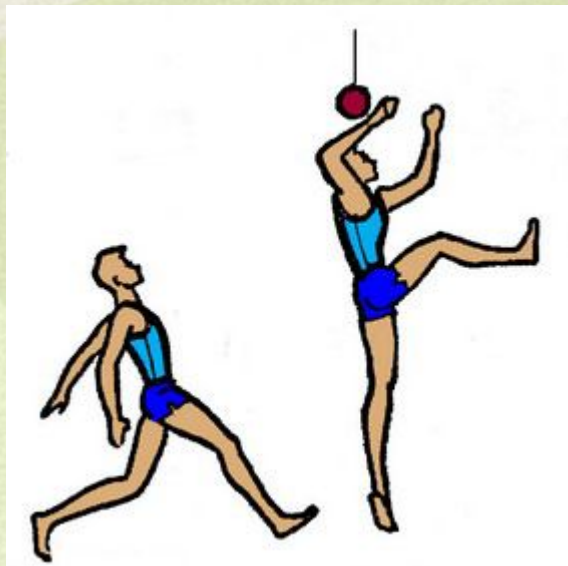
Содержание



3. Обучение технике отталкивания

3.8.3. Для повышения мощности отталкивания и увеличения высоты выпрыгивания рекомендуется использовать следующие упражнения

Прыжки в высоту с доставанием подвешенных предметов разными частями тела. Для этого резиновый жгут или веревка натягиваются между стойками косо с учетом возможностей всех учащихся. Разбег выполняется с 3–7 беговых шагов. Доставать предметы можно стопой маховой ноги, противоположной ей рукой, головой или грудью. Приземляться нужно на толчковую ногу.



Содержание

4. Исправление ошибок при обучении технике выполнения последних шагов и отталкивания

Часто встречающиеся ошибки при обучении технике выполнения последних шагов и отталкивания

1. Толчковая нога ставится не загибающим движением, а выставляется вперед, таз на нее не выводится, туловище наклонено вперед. Для ликвидации этой ошибки надо использовать упражнения [3.1](#)упражнения 3.1, [3.4](#)упражнения 3.1, 3.4 и [3](#)упражнения 3.1, 3.4 и [3](#)упражнения 3.1, 3.4 и [3.5](#) и переходить к прыжкам только после прочного освоения этих Упражнений.

2. Мах недостаточно высокий и выполняется ногой с оттянутым носком. Для ликвидации ошибки используют упражнения [3.2](#)используют упражнения 3.2, [3.3](#)используют упражнения 3.2, 3.3 и [3.4](#). Ее причиной может быть малая подвижность в тазобедренном суставе или недостаточная физическая подготовленность учащихся.

3. Отталкивание выполняется недостаточно мощно, в связи с чем прыжок получается невысоким.

Для устранения ошибки используют упражнения [3](#)Для устранения ошибки используют упражнения 3.Для устранения ошибки используют упражнения 3.[8](#). Желание ребят достать в прыжке предмет

или впрыгнуть на препятствие позволяет совершенствовать умение концентрировать волевые усилия и повышает мощность отталкивания.

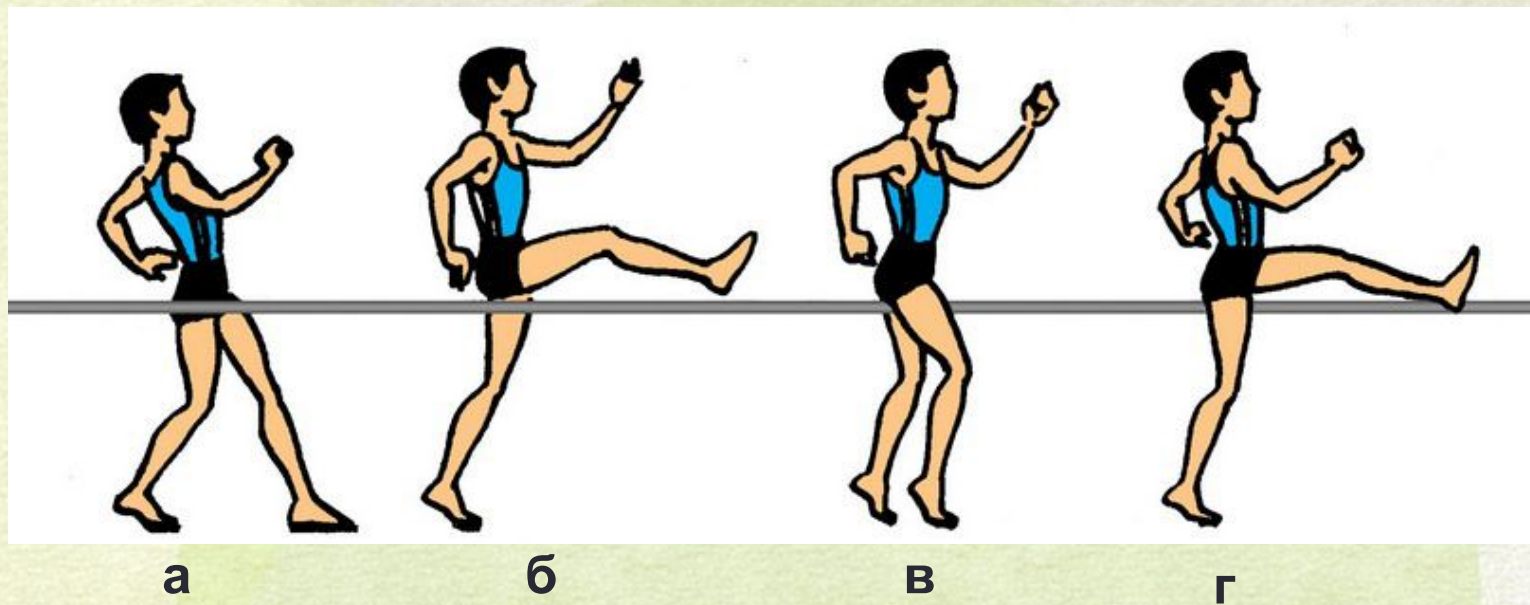
4. Напрыгивание на толчковую ногу, нет подседания на последних шагах разбега. Необходимо многократно повторять упражнения [3.6](#)многократно повторять упражнения 3.6 и [3.7](#).

5. При отталкивании туловище наклонено в сторону планки, прыжок выполняется не по линии разбега. Необходимо акцентировать внимание учащихся на постановку толчковой ноги и выполнение отталкивания по линии разбега, для чего можно разметить последние шаги.

5. Обучение технике преодоления планки

5.1. Имитация техники движения ног при преодолении планки в упрощенных условиях

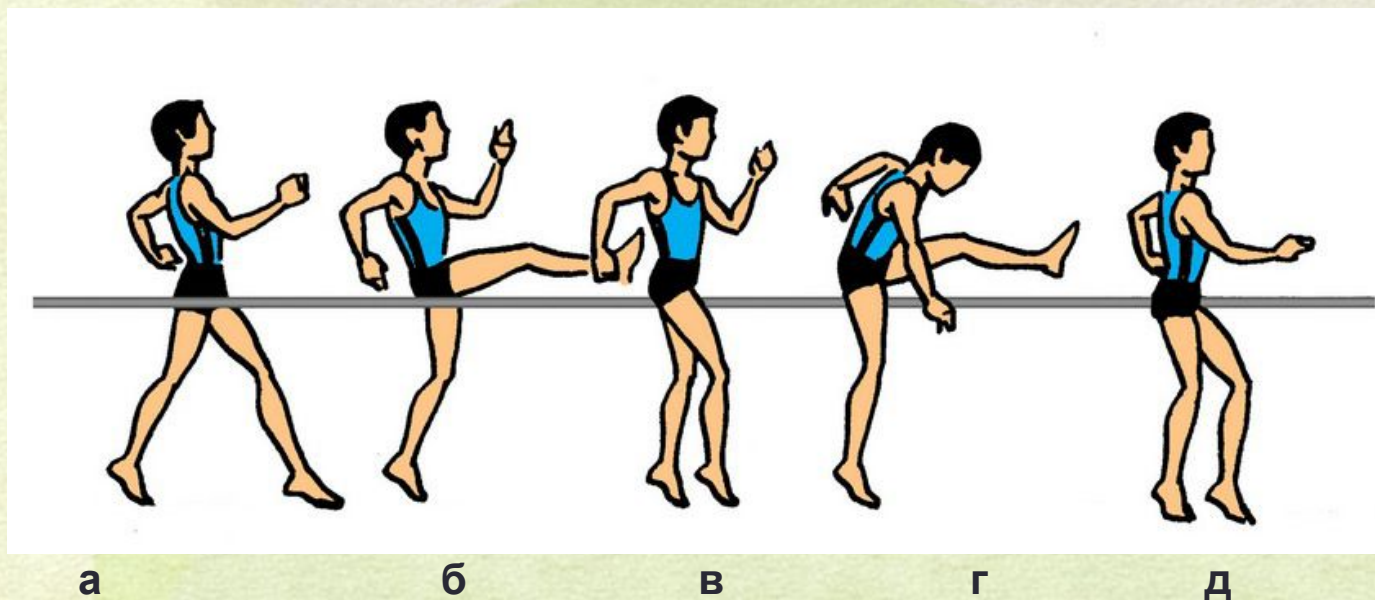
И.п. – встать боком к низко поставленной планке, барьеру или скамейке со стороны маховой ноги, толчковую ногу поставить вперед, маховую отставить назад, туловище прямое, руки опущены. Выполнить шаг через препятствие прямой маховой ногой и затем перенести через препятствие прямую толчковую ногу. Освоив упражнение в медленном темпе, выполнять его с прыжком с места, с подхода и с 1–3 шагов разбега под углом 35–45° к планке. Прыжки должны производиться вверх-вперед по линии разбега, а мах ногой – вдоль планки.



5. Обучение технике преодоления планки

5.2. Имитация техники движений в целом при преодолении планки

И.п. – встать к планке под углом 30–35° со стороны маховой ноги, толчковую ногу и противоположную ей руку отвести назад (**а**). Далее, после имитации отталкивания и вылета (**б**), опустить прямую маховую ногу за планку носком и коленом внутрь и сменить положение рук (**в**). Затем поднять полусогнутую толчковую ногу коленом и носком наружу, наклониться к ней грудью и энергично отвести в сторону –вверх одноименную толчковой ноге руку. Выполнение этих движений ногами, туловищем и рукой способствует отведению таза от планки (**г**). При опускании толчковой ноги туловище выпрямляется (**д**). Освоив движение над планкой в медленном темпе, их нужно делать быстро, с небольшой паузой после имитации отталкивания. При этом опускание маховой ноги и поднятие толчковой должно выполняться одновременно.



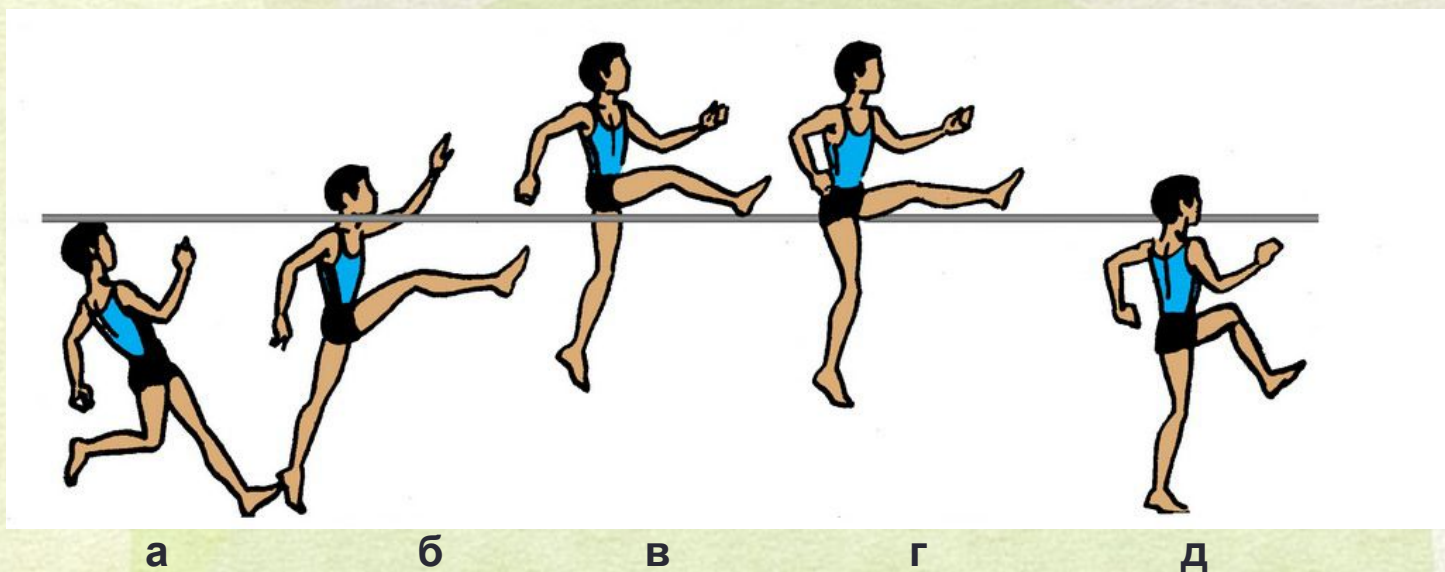
Содержание



5. Обучение технике преодоления планки

5.3. Выполнение прыжков в высоту с 3 шагов разбега

Освоив движения над планкой в медленном темпе, их надо производить быстро, делая небольшую паузу после отталкивания. Далее это упражнение выполнять в прыжке с места, потом с подхода и затем с 3–7 шагов разбега под углом $35\text{--}45^\circ$ к планке. Приземляться на прямую маховую ногу лицом к планке. Часто при обучении технике преодоления планки учащиеся преждевременно поднимают вверх толчковую ногу и наклоняют туловище вперед еще при отталкивании. Для устранения этой ошибки необходимо акцентировать внимание учащихся на выполнении движений над планкой после небольшой паузы во взлете (в).



Содержание

Анимация

6. Совершенствование техники прыжка

Эта задача решается в основном путем прыжков с 5–7 шагов разбега. По мере повышения физической подготовленности учащихся можно осваивать разбег в 9 беговых шагов, что должно обеспечить дальнейшее улучшение результатов в прыжках. Если при прыжках с длинного разбега будет нарушаться техника, необходимо укоротить разбег или уменьшить его скорость. После восстановления техники можно вновь вернуться к прежним условиям выполнения прыжка. Для совершенствования техники разбега и отталкивания надо чаще использовать упражнение [3.8.1](#), так как оно способствует полному выпрямлению туловища

при завершении отталкивания, большой амплитуде маховых движений и высокому вертикальному взлету ОЦМ тела прыгуна.

Совершенствуя технику прыжка в целом, необходимо акцентировать внимание учащихся на отдельных ее деталях.

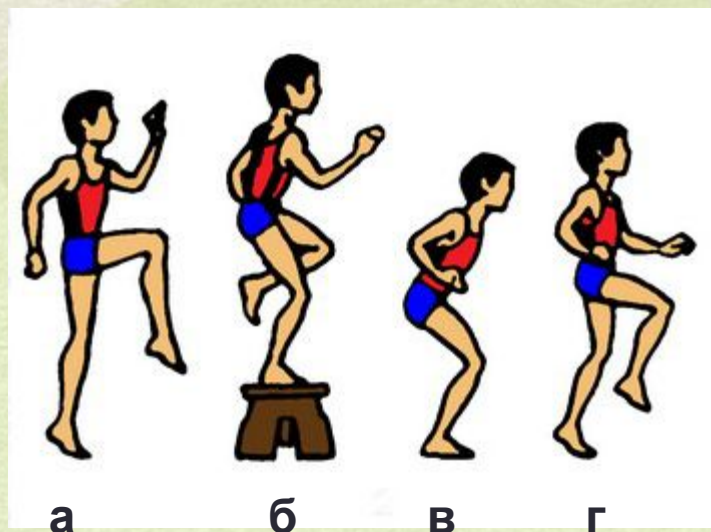
Иногда полезно временно вычленять отдельные элементы прыжка, многократно повторяя имитационные упражнения. Однако если ребята успешно усваивают технику прыжка, то не следует долго задерживаться на каждом этапе обучения.

Содержание

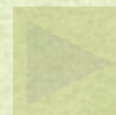
Главный

1.1. Упражнение, способствующее умению преодолевать вертикальные препятствия с опорой с приземлением на обе или одну ногу

Отталкивание производится на расстоянии 3—4 ступней от препятствия любой ногой. Во время отталкивания опорная нога, таз, туловище и голова должны составлять прямую линию; мах выполняется согнутой в колене ногой (а). Опора о препятствия производится согнутой маховой ногой, туловище при этом наклонено вперед (б). Далее делается шаг толчковой ногой за препятствия и производится приземление на обе (в) или одну ногу с пробеганием вперед (г).

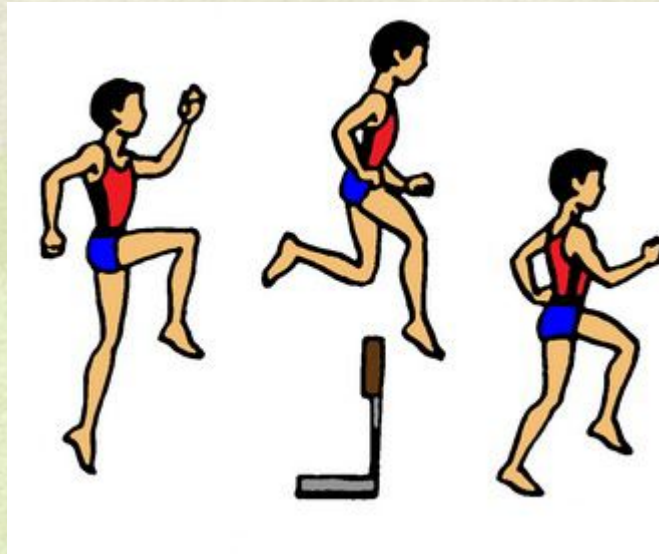


Содержание



1.2. Упражнение, способствующее умению преодолевать вертикальные препятствия без опоры о них с приземлением на обе ноги или на маховую ногу с пробеганием вперед.

При преодолении препятствия без опоры о него приземление производится на обе ноги или на маховую ногу с пробеганием вперед.



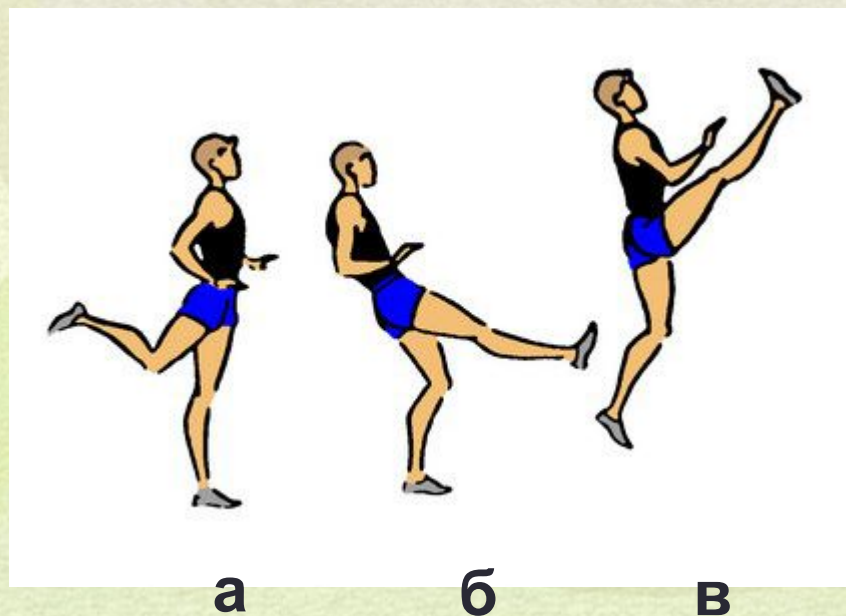
Содержание



1.3. Упражнения, способствующие овладению техникой прыжка в высоту

1.3.1. Прыжок вверх полностью выпрямляя толчковую ногу

Стоя на толчковой ноге, руки свободно опущены вниз. Отвести назад согнутую маховую ногу. Затем быстро вывести таз, а вслед за ним и маховую ногу (движение от бедра). Впереди маховую ногу полностью выпрямить, сгибая стопу сильно «на себя». Энергичным движением вверх выпрямленной ногой отделить тело от опоры, сделать прыжок.



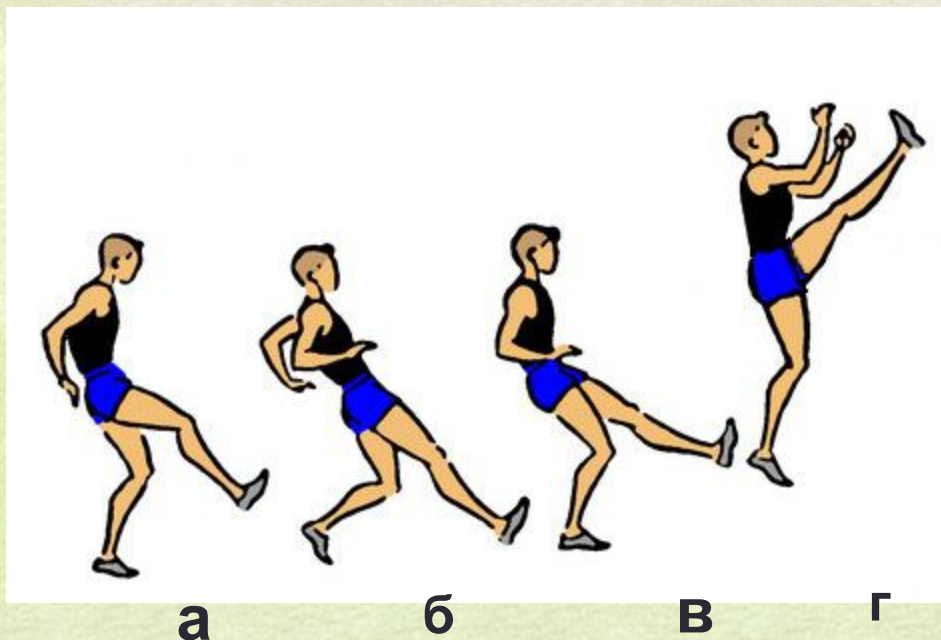
Содержание



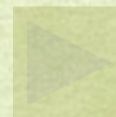
1.3. Упражнения, способствующие овладению техникой прыжка в высоту

1.3.2. Отталкивание вверх перекатом на носок.

Стоя на согнутой маховой ноге (как в прыжке), толчковая нога, слегка согнутая в коленном суставе с взятым носком «на себя», выведена вперед. Поставить в выпрямленную толчковую ногу под острым углом пяткой на опору (не упираясь в нее жестко) и за счет сильного выведения таза вперед-вверх перейти к продвижению тела на толчковую ногу. Одновременно быстро выполнить перекат с пятки на всю стопу и на переднюю ее часть. Упражнение закончить отталкиванием вверх.



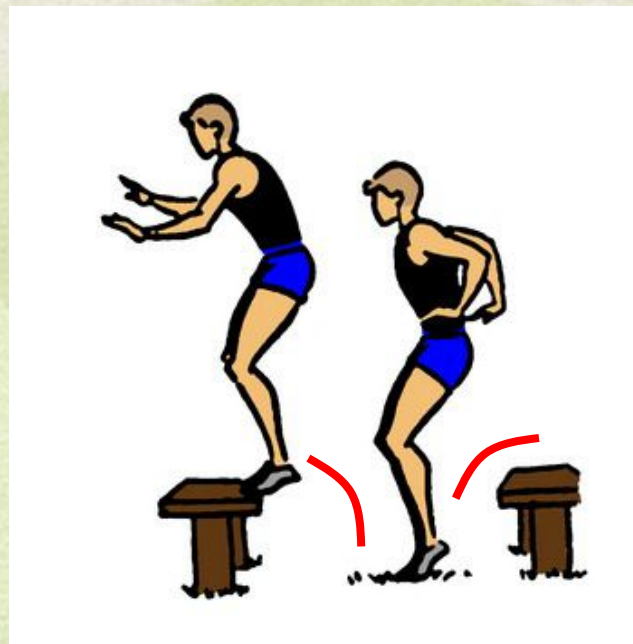
Содержание



1.4. Упражнения, способствующие развитию физических качеств, необходимых для овладения техникой прыжка в высоту

1.4.1. Спрыгивание с опоры на пол и быстрый прыжок на опору

Стоя на возвышении (30–50 см), ступни параллельны. Спрыгнуть на пол и, не задерживаясь в опоре, прыгнуть на другое возвышение, стоящее в 60–80 см от первого. При приземлении почти не сгибать ноги в коленных суставах.



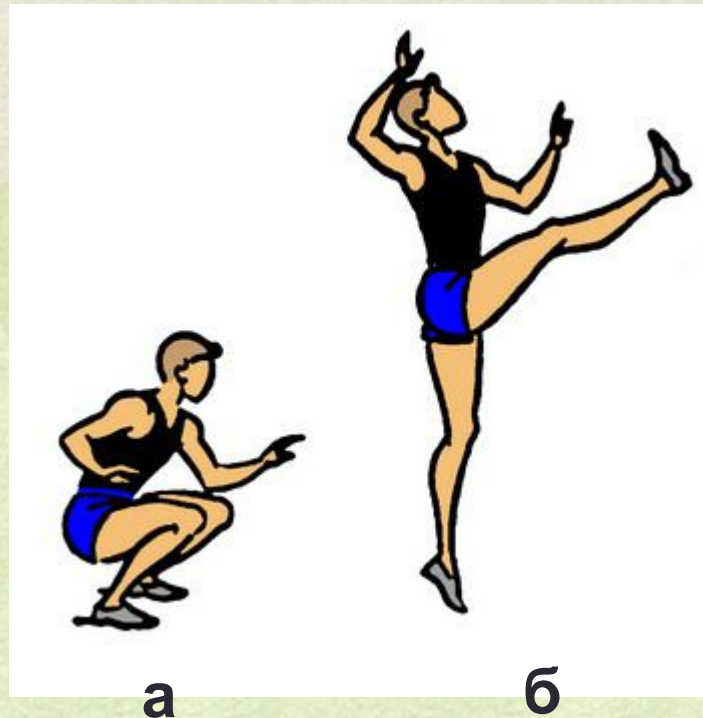
Содержание



1.4. Упражнения, способствующие развитию физических качеств, необходимых для овладения техникой прыжка в высоту

1.4.2. Прыжок из глубокого приседа

В глубоком приседе на двух ногах. Выполнить прыжок вверх, отталкиваясь до полу приседа двумя ногами, а затем одной. Другую ногу поднять вперед-вверх, выпрямляя ее.



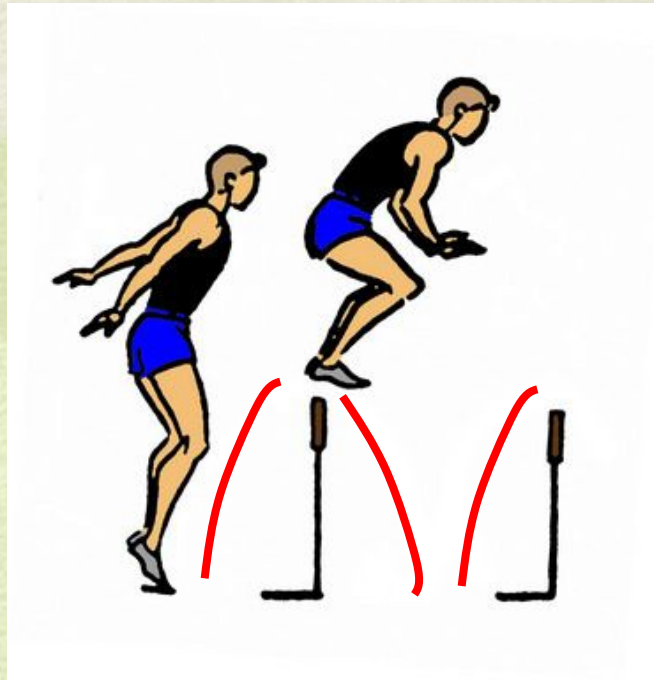
Содержание



1.4. Упражнения, способствующие развитию физических качеств, необходимых для овладения техникой прыжка в высоту

1.4.3. Прыжки через препятствия

Стоя перед препятствием, ступни параллельны. Прыгать сериями на двух ногах через препятствия (набивные мячи, барьеры и др.). При приземлении ноги держать упруго, почти не сгибая.



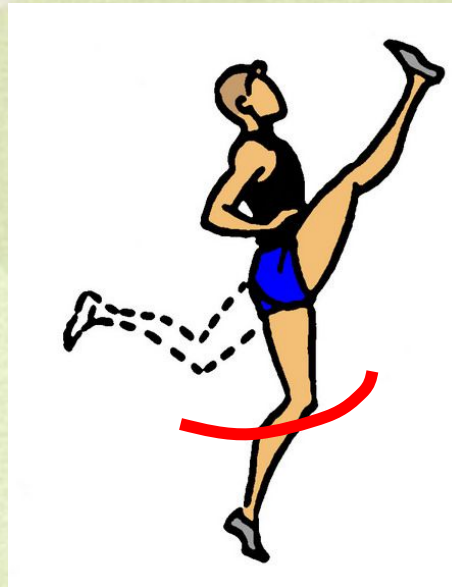
Содержание



1.4. Упражнения, способствующие развитию физических качеств, необходимых для овладения техникой прыжка в высоту

1.4.4. Маховые движения

Стоя боком к гимнастической стенке, держась за перекладину. Высоко взмахнуть вперед-вверх выпрямленной ногой, не сгибая опорную ногу. Так же, стоя на толчковой ноге боком к гимнастической стенке и держась за опору ближней к ней рукой, выполнить энергичный мах вперед-вверх прямой маховой ногой, добиваясь за счет махового движения отделения тела от опоры.



Содержание

Литература

1. Дьячков В.М. Прыжки в высоту. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
2. Физическая культура в школе. Методика уроков в 4–8 классах. / Под ред. И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1972.
3. Легкая атлетика. / Под общей редакцией Е.М. Лутковского и А.А. Филиппова. Допущено Комитетом по физической культуре и спорту. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Школа легкой атлетики. Под общей редакцией А.В. Коробова. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
5. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. Допущено Министерством образования РФ, 2-е издание. – М.: Просвещение, 2005.
7. Маркова А.А., Масленников С.М. Прыжки в высоту способом «перешагивание». // «Физическая культура в школе», № 6, 2000.