

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ



Содержание:

1. Немного истории.
2. Прыжки в высоту с разбега.
3. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».
4. Ошибки во время выполнения прыжков.
5. Упражнения для развития прыгучести.

XIX век

В хрониках XIX века упоминается имя прыгуна Карла Мюллера из Берлина. По свидетельству очевидцев, он был человеком сильным, ловким и легко перепрыгивал высоту, достигавшую ему до подбородка. Жаль только, что никто не удосужился измерить, на какой же высоте находился подбородок Карла Мюллера.

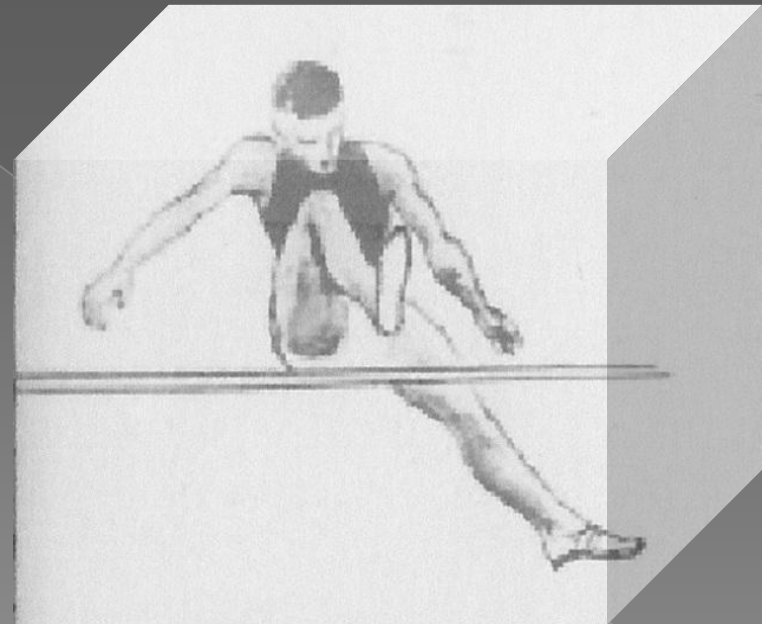
Прыжки в высоту быстро распространялись по Европе. Особенно много их поклонников оказалось в Англии. И там, на первых официальных соревнованиях в 1864 году, победитель Роберт Мейч прыгнул в высоту на 1 м 67,4 см.

Впрочем, первым мировым рекордом считается другой результат. Студент-медик из Лондона Роберт Гуч в 1859 году преодолел планку на высоте 1 м 70 см. Но дело здесь даже не в высоте, а в том, каким способом Роберт прыгал. В отличие от других спортсменов он делал разбег не под прямым углом к планке, а под острым, сбоку, а в воздухе его ноги двигались наподобие ножниц.

Уже на играх первой Олимпиады 1896 года были разыграны медали в прыжках в высоту. Дальнейшая история этой дисциплины позволяет выделить три периода связанных с тремя стилями прыжков.

Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»

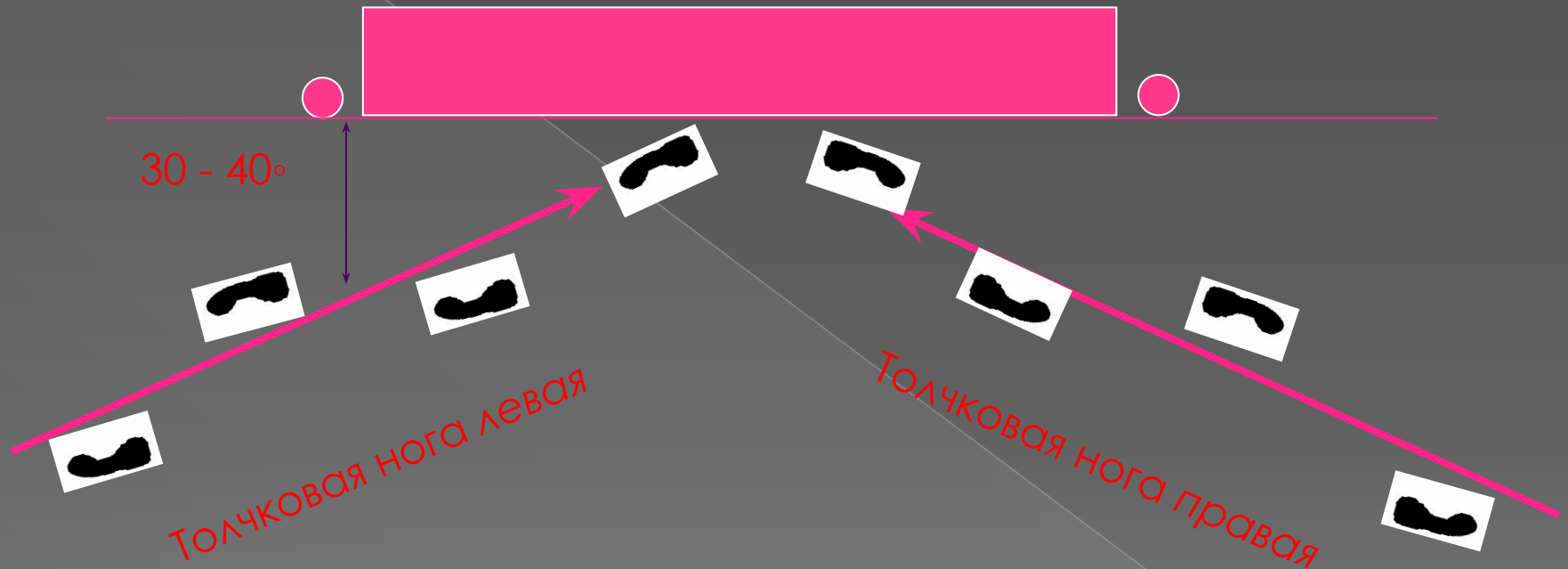
- Способ «перешагивание» очень древний и по своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления применяется в школах на уроках физкультуры. Основными частями прыжка в высоту являются: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление



Фазы прыжка в высоту

- разбег
- отталкивание
- переход через планку
- приземления

Схема разбега прыжка в высоту (3 шага)

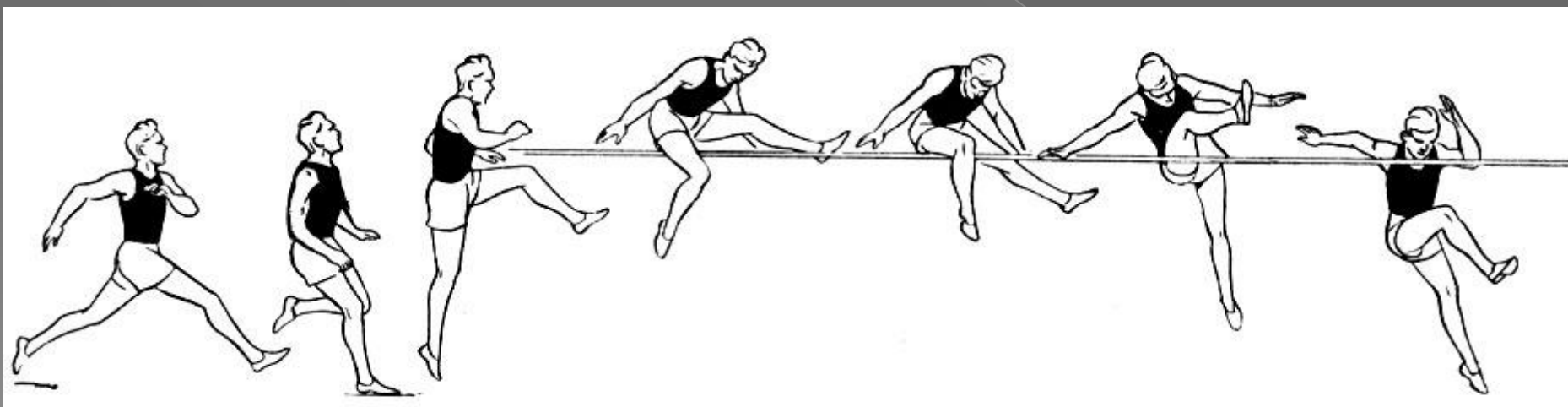


Учащийся встает к разбегу лицом. С левой или правой стороны, в зависимости от того, какая нога у него толчковая, под углом 30-40 градусов. Первый шаг левой ногой, второй- правой и третий шаг левой толковой ногой. Толчковая нога осуществляет отталкивание, маховая нога - маховое движение.

Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»

Перешагивание (ножницы)

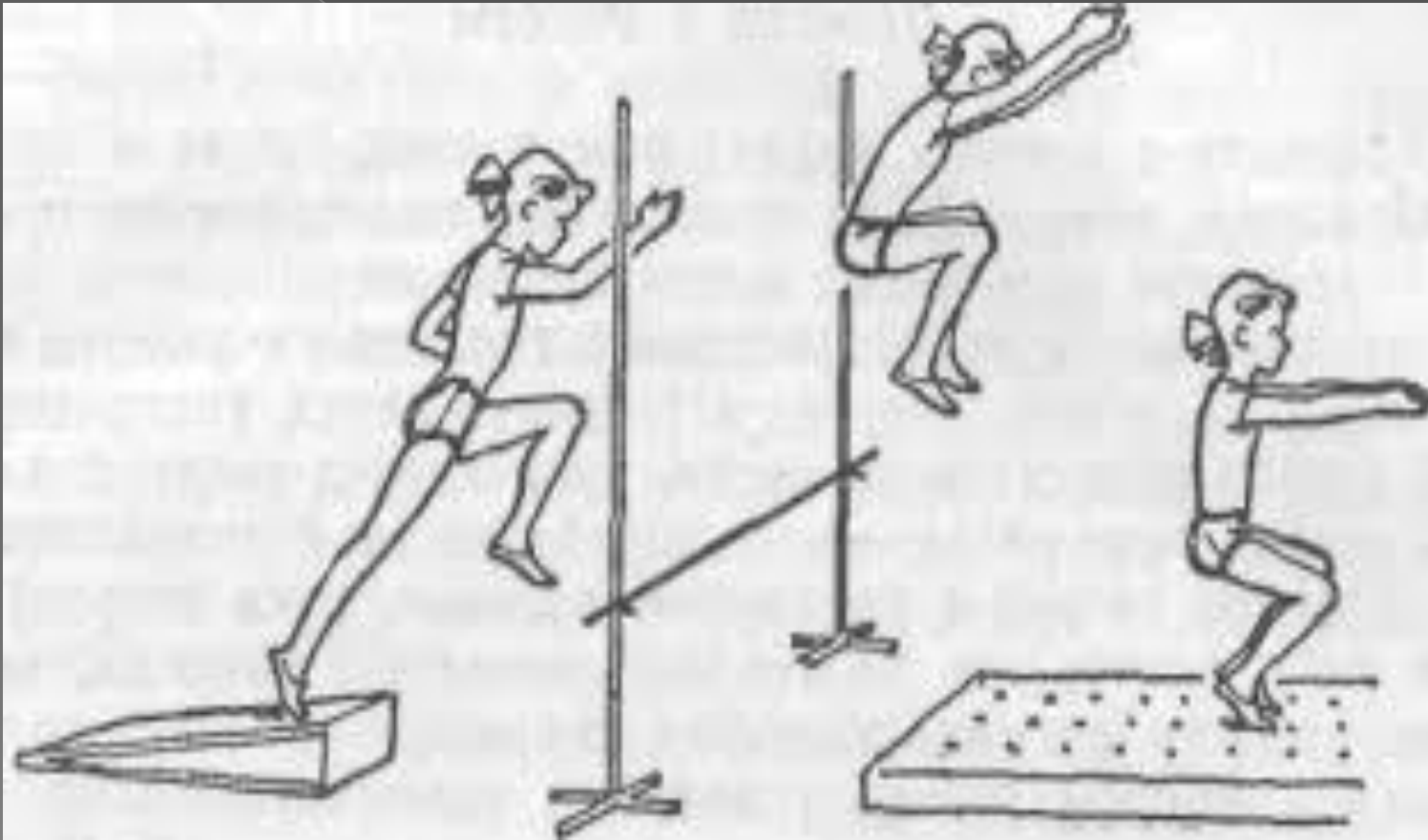
Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед. Одновременно толчковая нога переносится через планку повернутой стопой кнаружи. Прыгун приземляется на маховую ногу. Техника прыжков в целом изучается при помощи прыжков через планку с 1, 3, 5 шагов и с индивидуального разбега на высоту, близкую к максимальной. Совершенствование отдельных деталей техники прыжка происходит в сочетании с выполнением прыжка в целом с акцентом на изучаемый элемент. Движения при переходе через планку совершенствуются по мере необходимости, все внимание уделяется прежде всего разбегу и отталкиванию. Следует помнить, что разбег выполняется с постепенным увеличением скорости и длины шагов, а отталкивание выполняется точно вверх.



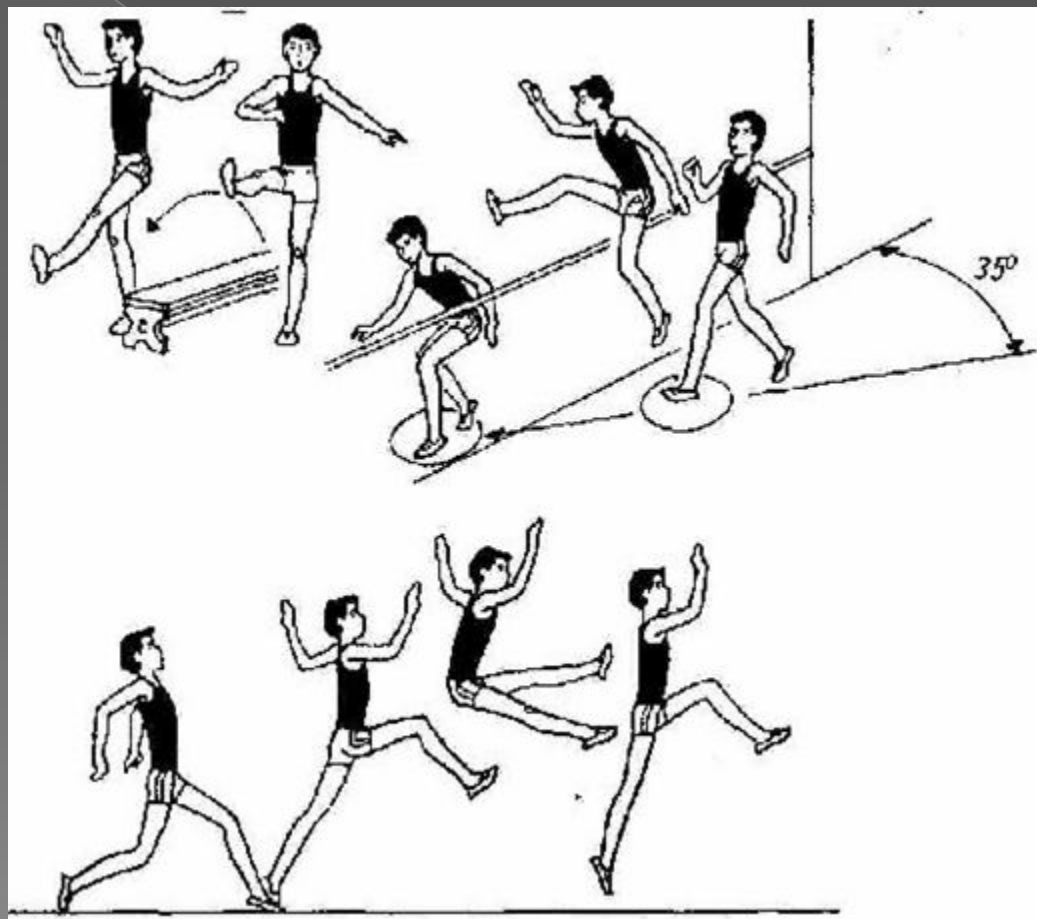
Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»



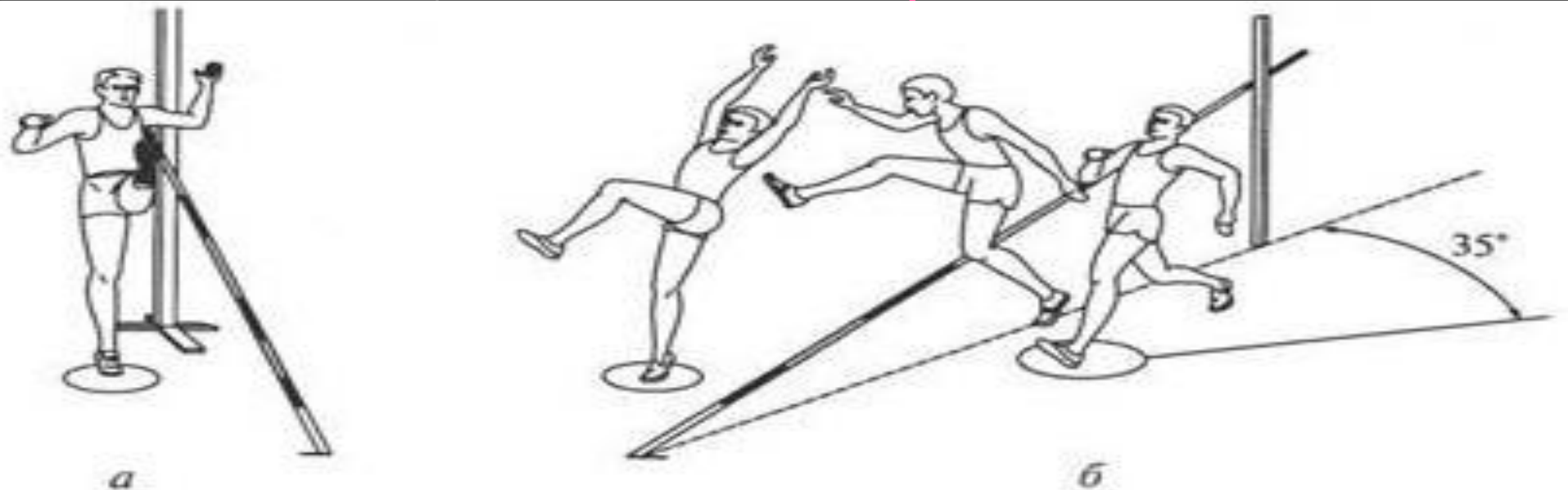
Обучение начинается с прыжков с прямого разбега



Имитация отталкивания с места



Имитация работы рук, ног, с места, в шаге, с места в прыжке, с одного шага с двух шагов и т.д.



Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, — это и будет искомое место отталкивания.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» 5 класс /разбег, отталкивание/



И.п. – маховая
нога вперед

1-й шаг

2-й шаг

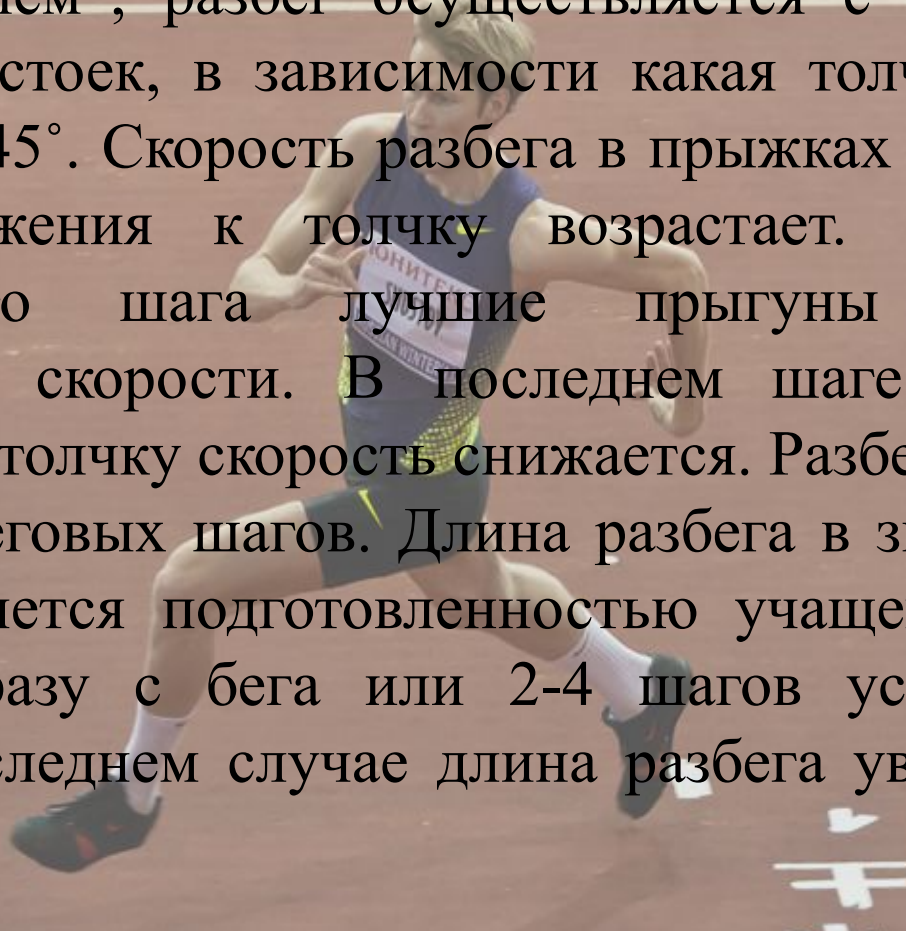
3-й шаг

отталкивание

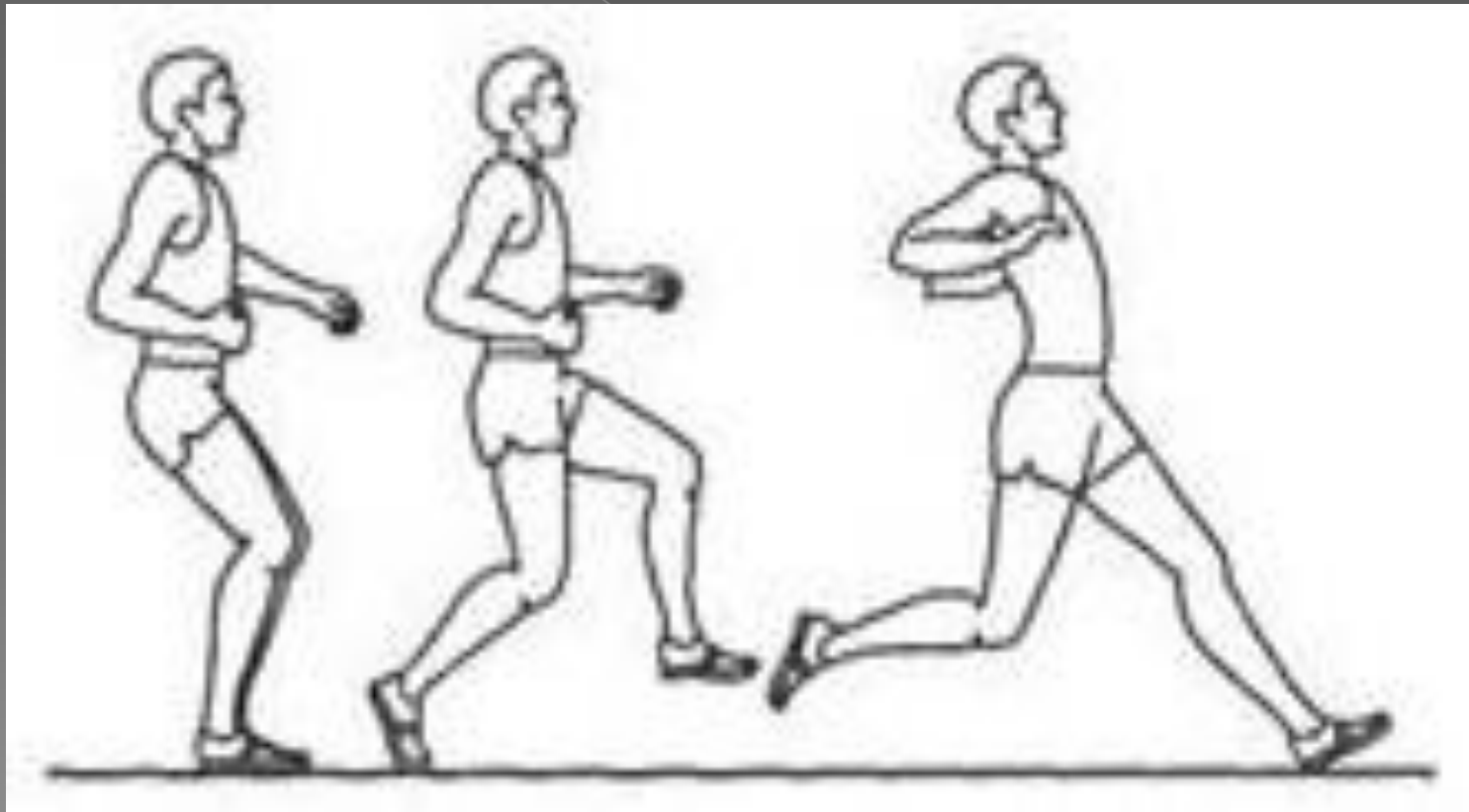
При подборе разбега необходимо помнить, что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене.

Разбег

При выполнении прыжка в высоту, техникой “перешагиванием”, разбег осуществляется с боку справа или слева от стоек, в зависимости какая толчковая нога, под углом $30-45^{\circ}$. Скорость разбега в прыжках в высоту по мере приближения к толчку возрастает. К моменту предпоследнего шага лучшие прыгуны достигают максимальной скорости. В последнем шаге в связи с подготовкой к толчку скорость снижается. Разбег состоит из 7-9 и более беговых шагов. Длина разбега в значительной мере определяется подготовленностью учащегося. Разбег начинается сразу с бега или 2-4 шагов ускоряющейся ходьбы. В последнем случае длина разбега увеличивается до 15-17м.

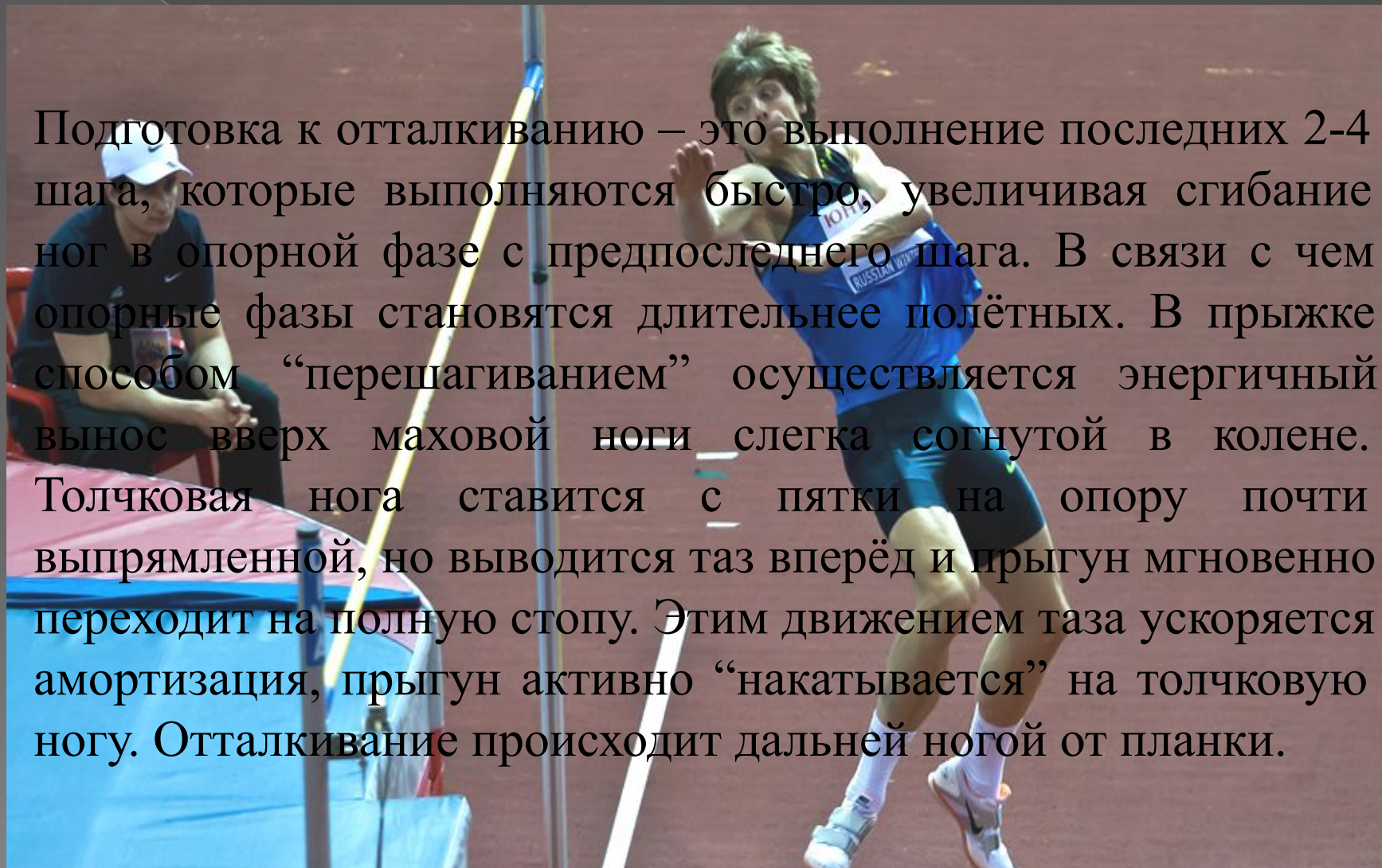


Имитация постановки толчковой ноги без опоры руками подготовка к отталкиванию

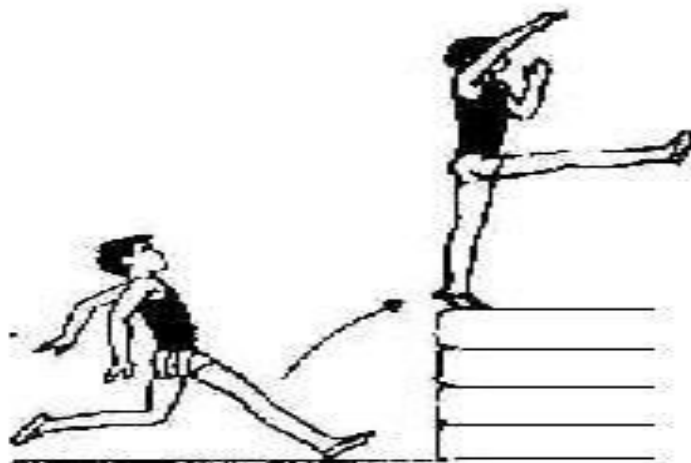
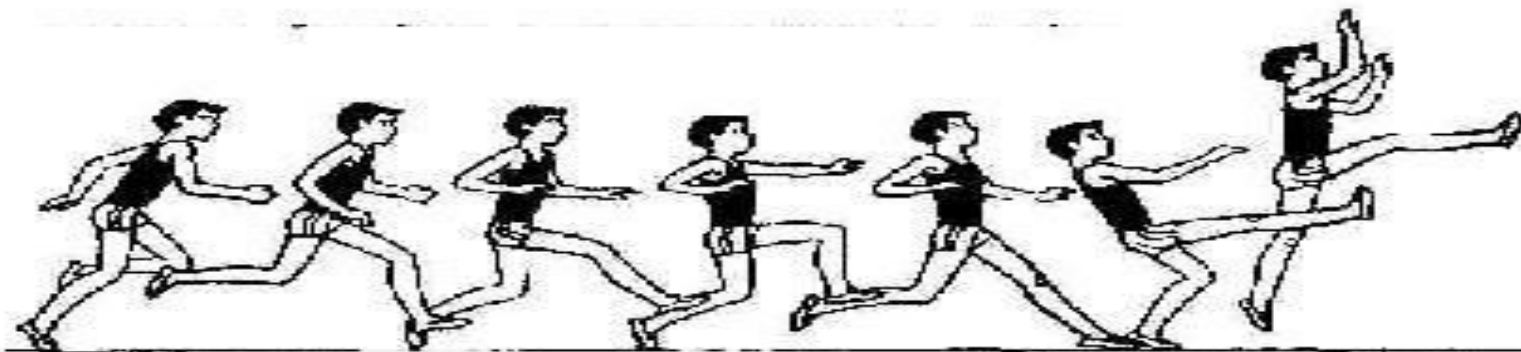


Отталкивание

Подготовка к отталкиванию – это выполнение последних 2-4 шага, которые выполняются быстро, увеличивая сгибание ног в опорной фазе с предпоследнего шага. В связи с чем опорные фазы становятся длительнее полётных. В прыжке способом “перешагиванием” осуществляется энергичный вынос вверх маховой ноги слегка согнутой в колене. Толчковая нога ставится с пятки на опору почти выпрямленной, но выводится таз вперёд и прыгун мгновенно переходит на полную стопу. Этим движением таза ускоряется амортизация, прыгун активно “накатывается” на толчковую ногу. Отталкивание происходит дальней ногой от планки.



Изучение отталкиванию начинается с имитации согласованности работы рук и ног , с прыжков на возвышенность



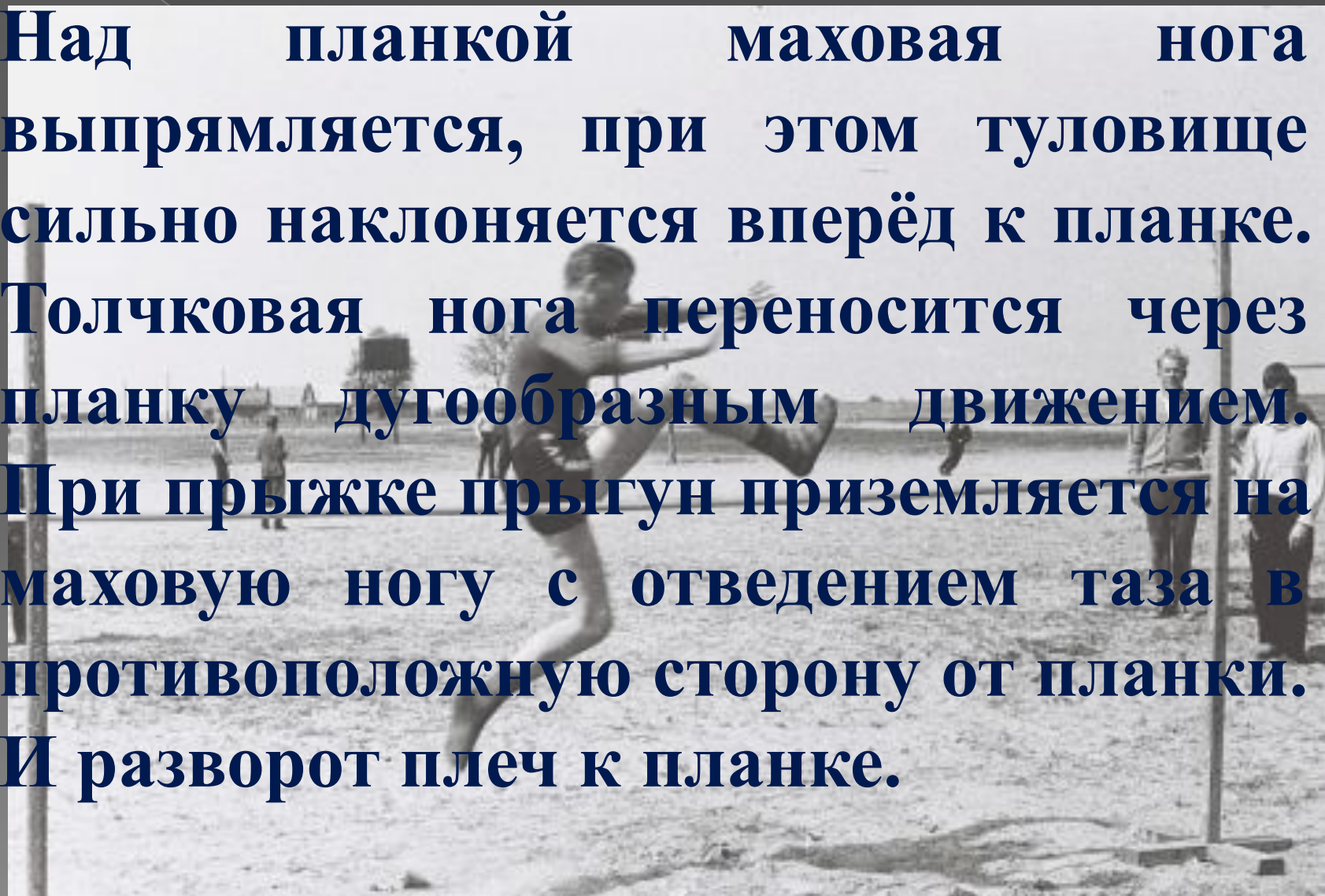
Закончив отталкивание, прыгун несколько мгновений выдерживает «паузу взлета», затем еще взлетая вверх, начинает опускать руки и наклонять туловище вперед.

К моменту достижения максимального взлета прыгун стремится как можно ниже наклонить туловище и опустить руки



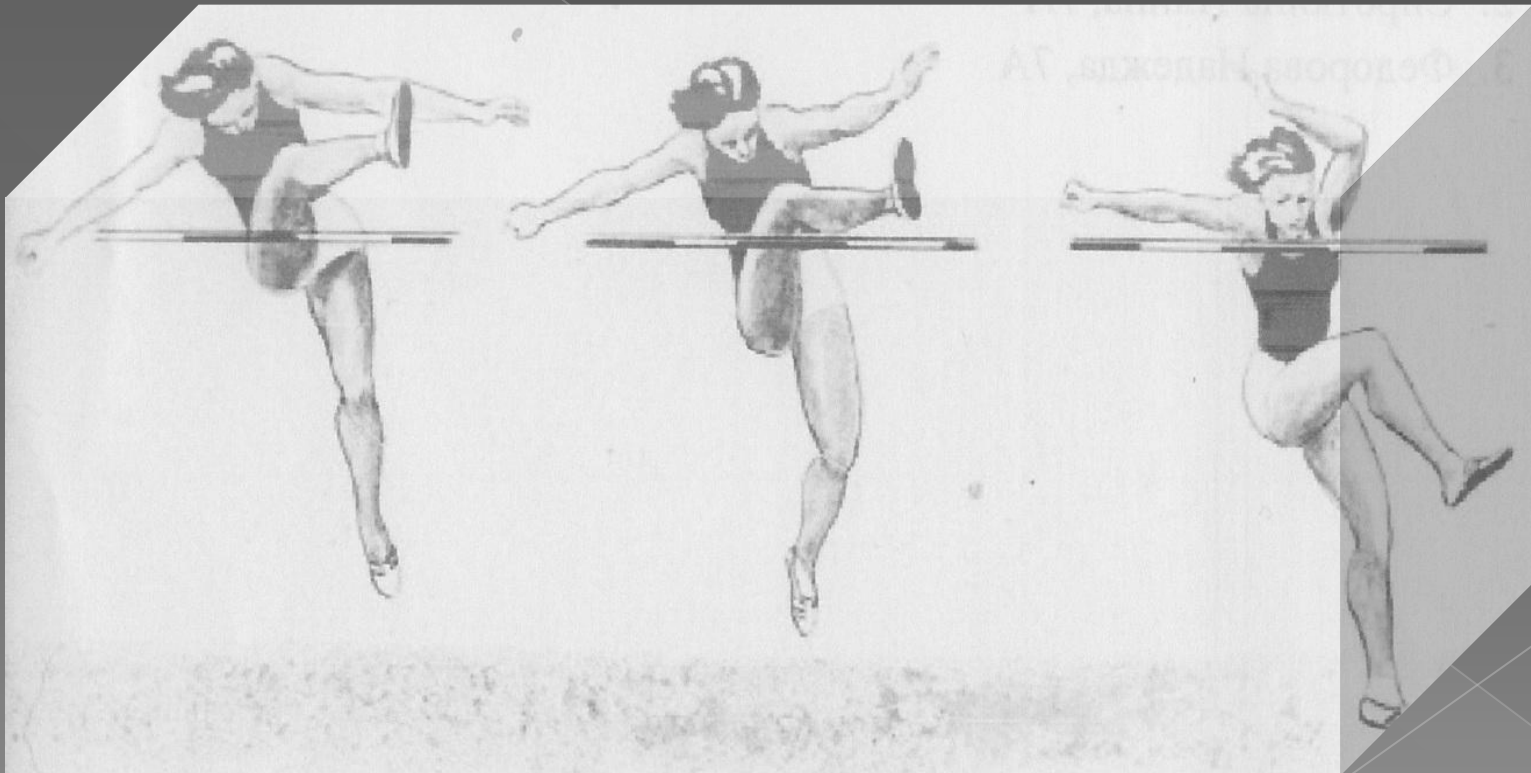
Переход через планку

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. И разворот плеч к планке.

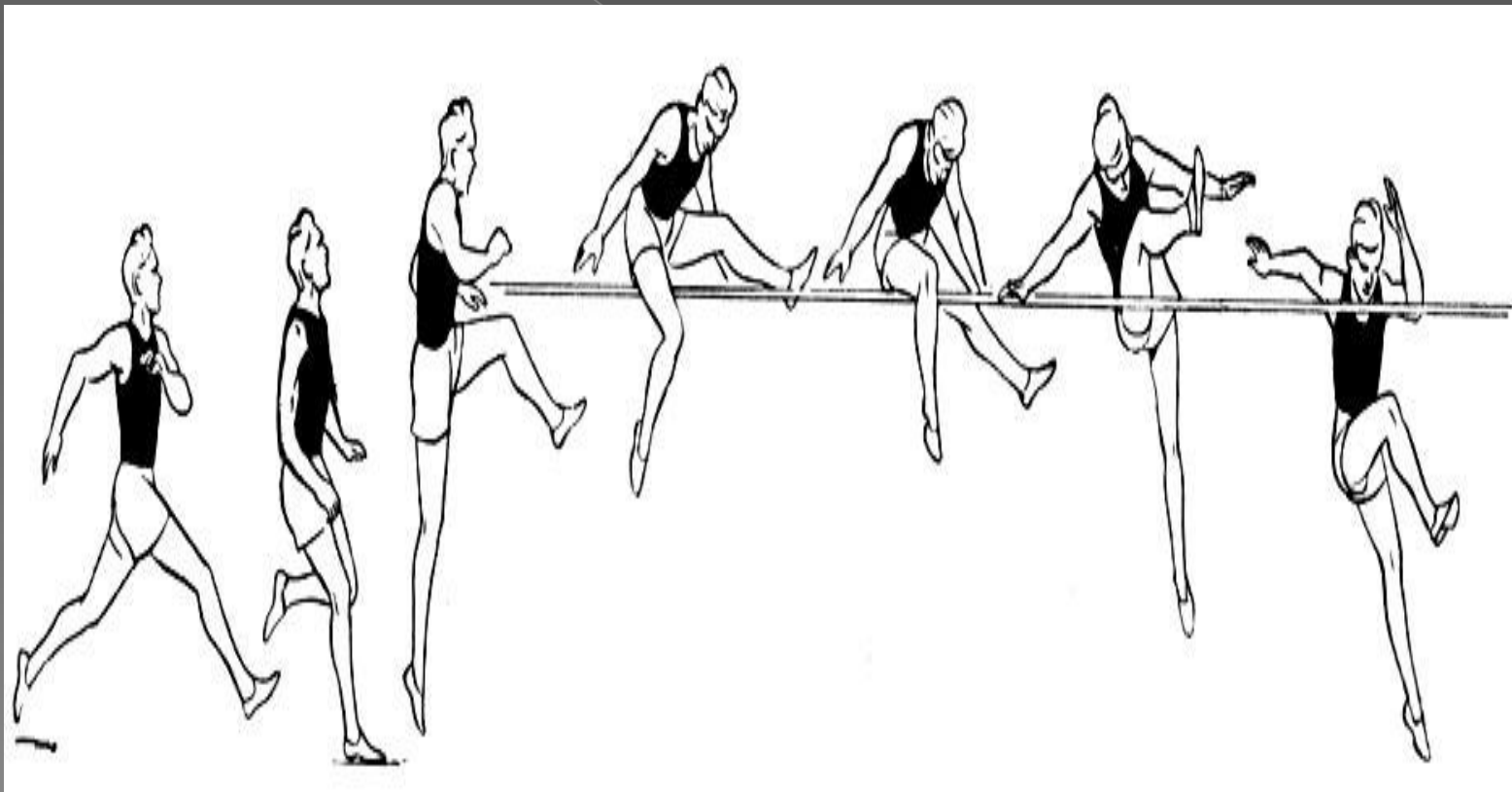


ПРИЗЕМЛЕНИЕ

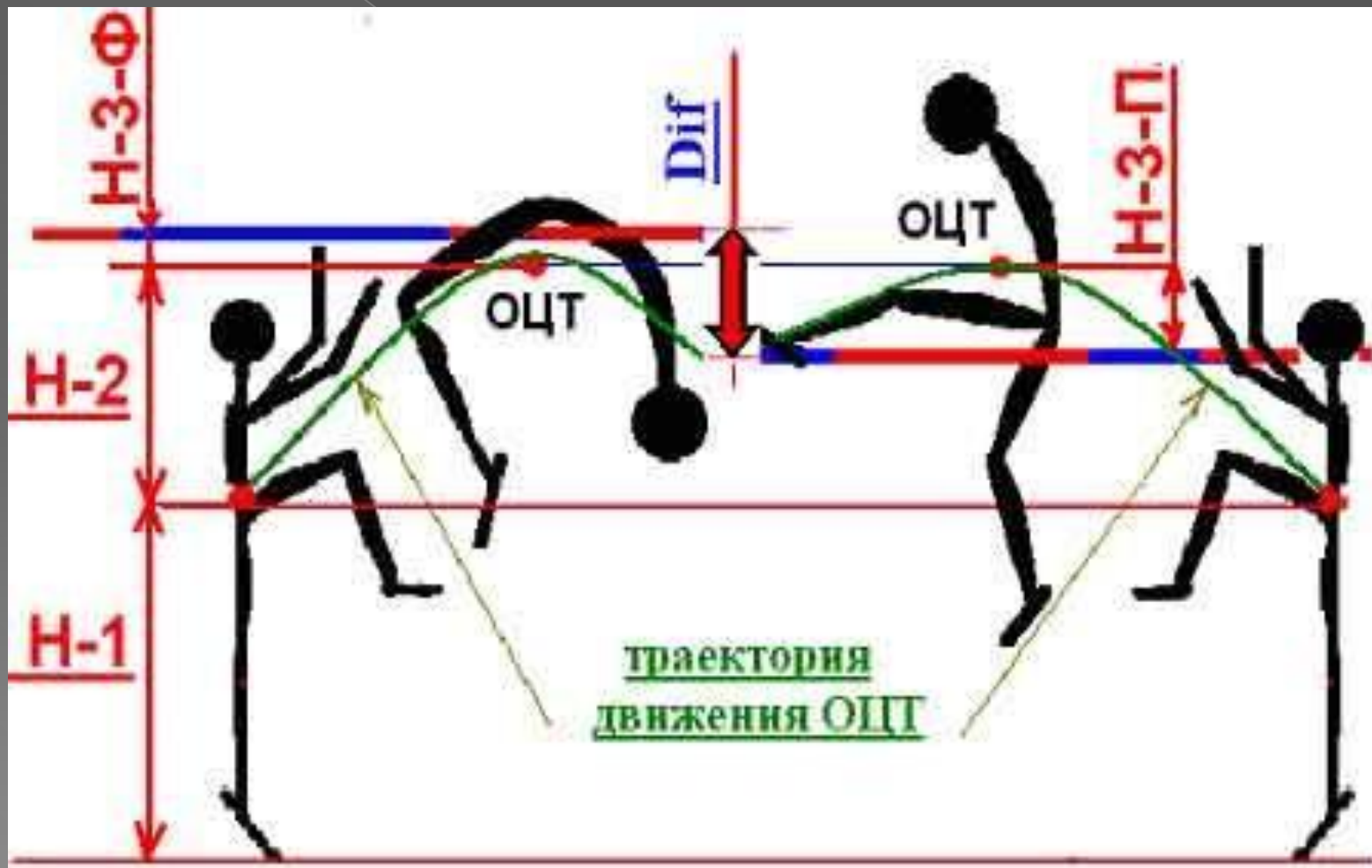
Приземление должно осуществляться сначала на маховую, а затем и на толчковую ногу. Первой касается пятка маховой ноги. После приземления прыгун уходит только вперед, вдоль планки



Для развития способности управлять своими движениями в полёте учащимся во время прыжков в высоту необходимо давать дополнительные задания, например в полёте хлопнуть в ладоши (впереди, над головой, сзади), прыгая с малым мячом, бросить его в полёте. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки.



. Высота ОЦМТ в момент завершения отталкивания



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

- 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.

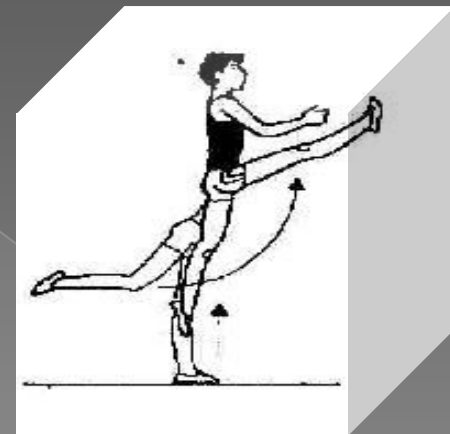
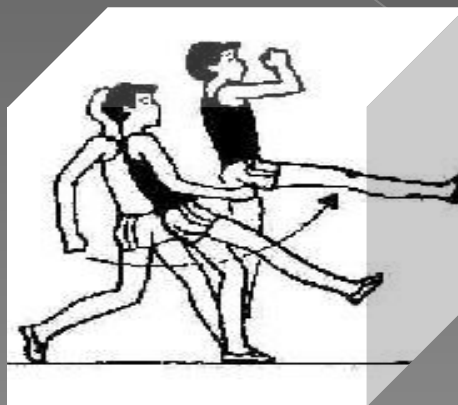
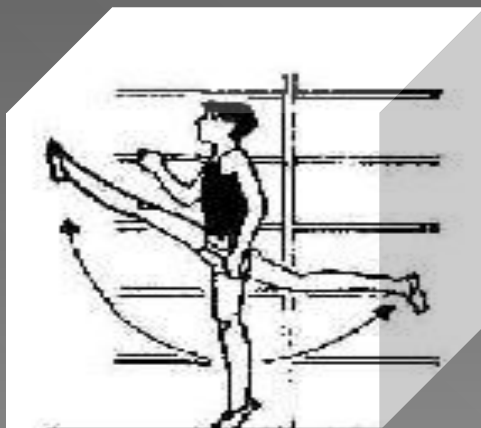
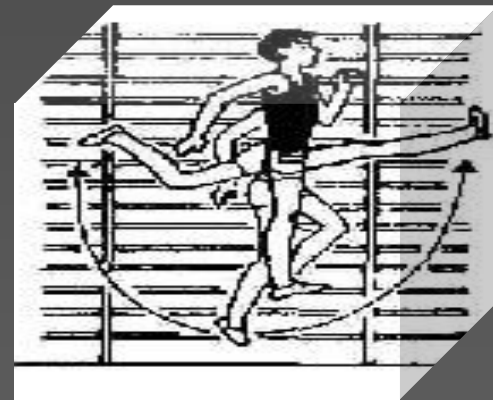
Упражнения для развития прыгучести

Специальные прыжковые упражнения:

- Прыжки с доставанием предмета рукой (10-12 раз);
- Прыжки с доставанием мяча головой (10-12 раз);
- Прыжки через высокие препятствия
- «прыжки с хлопками, в окно» (12-15 раз);
- прыжки через несколько препятствий (4-6 раз);

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАХОВОЙ НОГИ

- толкание мяча маховой ногой
- мах ногой в положении лежа
- маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки
- сочетание маха с отталкиванием
- сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»



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

