

Техника прыжка в высоту "Перешагивание"

Работу выполнила:
Студентка ФКДО-11
Солодова Елена

Оренбург, 2020

Содержание:

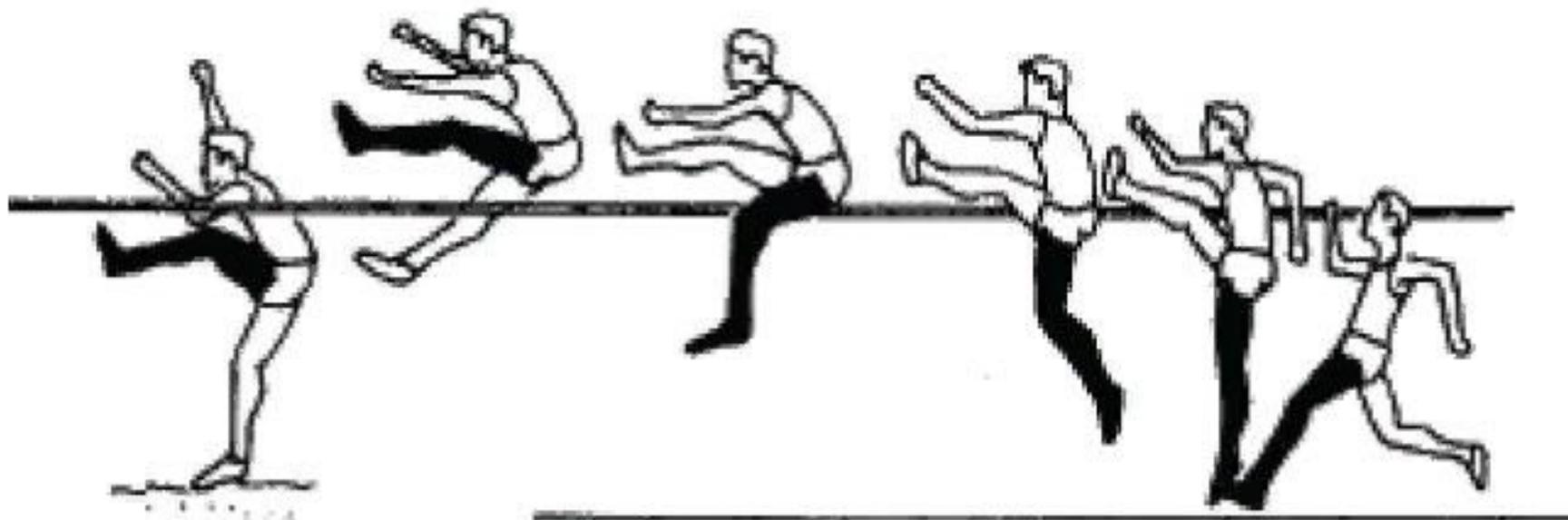
- ▶ Техника прыжка в высоту "Перешагивание"
- ▶ Обучение технике прыжка в высоту "Перешагивание«
- ▶ Специальные упражнения для укрепления сводов стопы
- ▶ Основные ошибки
- ▶ Нормативы – прыжок в высоту с разбега способом перешагивание
- ▶ Полезные факты о прыжках в высоту

Техника прыжка в высоту

"Перешагивание"

- ▶ Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 60-80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть руку в сторону, касаясь кистью планки, - это и будет искомое место отталкивания. Толчковая нога, дальняя от планки, ставится на место отталкивания почти прямая. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно выполняют мах вверх-вперед до уровня головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, к планке

- ▶ Приземляться можно в яму с песком, приподнятую над поверхностью разбега или, в условиях зала, на стопку матов. Важно, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку опустить почти прямую маховую ногу на место приземления. В противном случае техника прыжка способом «перешагивание» начинает искажаться, особенно в последней части полета.

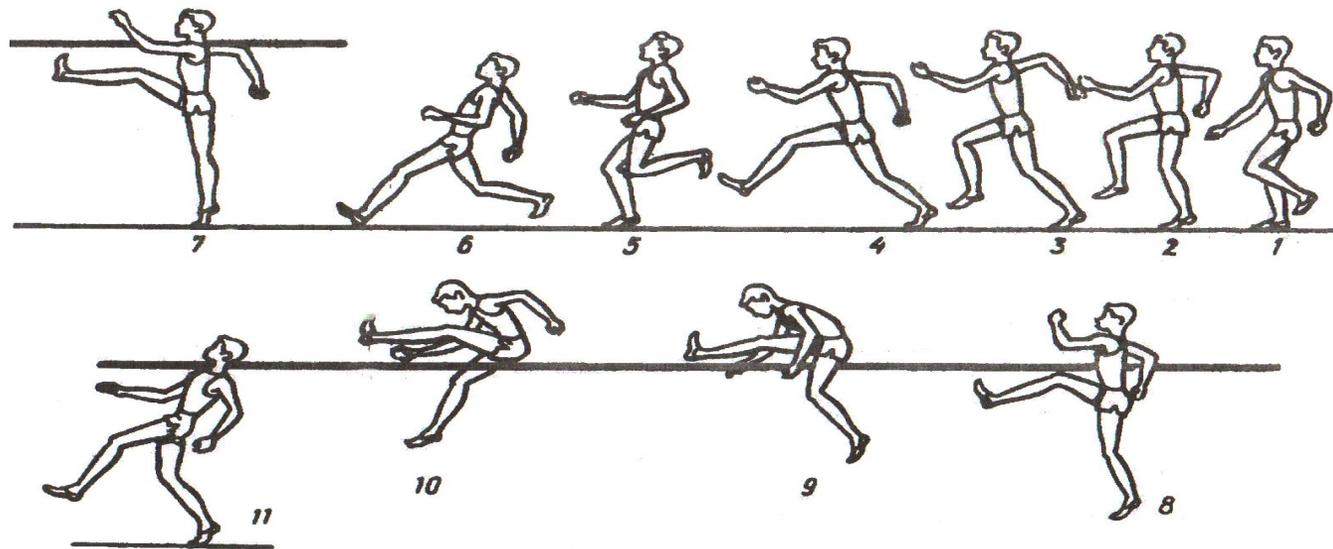


Обучение технике прыжка в высоту "Перешагивание"

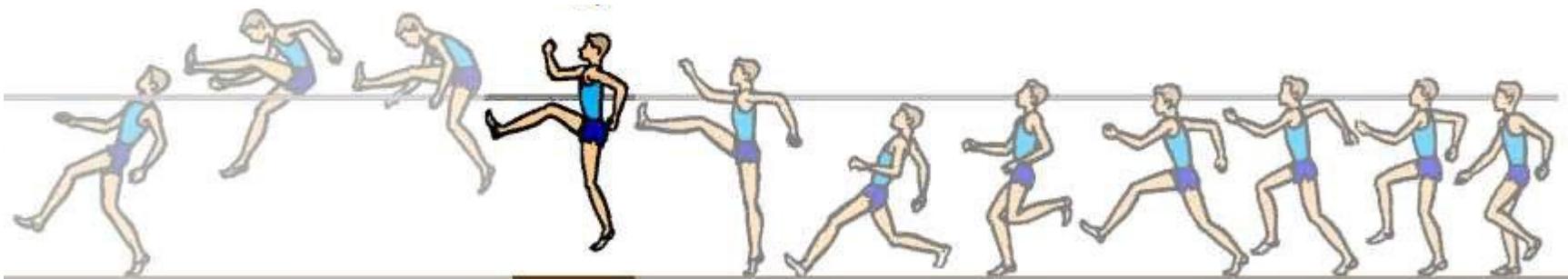
- ▶ Разбег целесообразно изучать в сочетании с отталкиванием. При этом необходимо обращать внимание на ритм разбега, добиваясь его постепенного ускорения. Если отталкивание осуществляется при замедляющемся разбеге, то его эффективность значительно снижается и влечет за собой ряд ошибок в последующих фазах прыжка. Перед учениками ставится задача ускорить ритм последних шагов, выполнить их широким шагом, ставя ногу на опору с пятки. На первых этапах обучения разбег с выполнением последних шагов заканчивается либо просто отталкиванием без преодоления планки, либо запрыгиванием на невысокие предметы или перепрыгиванием через них. Так как прямолинейность разбега является одним из главных условий успешности прыжка, то для ее сохранения следует применять разметку в виде прямой линии на полу зала или на грунте. Также целесообразно обозначать место для трех последних шагов разбега, что облегчает переход к отталкиванию.



- ▶ Что важно знать при разбеге:
- ▶ 1. При способе «перешагивание» разбег происходит по дуге, отталкиваясь от планки ногой и находясь боком к планке.
- ▶ 2. Достаточно делать разбег в 5–7 шагов.
- ▶ 3. Разбег производится в умеренном темпе.
- ▶ 4. Скорость увеличивается только на первых 3–5 шагах, на двух последних надо сконцентрировать внимание на отталкивании.
- ▶ 5. Предпоследний шаг делается отлогим и широким. Маховая нога сгибается в коленном суставе. Обе руки находятся позади туловища.
- ▶ 6. Стопа толчковой ноги активно и быстро ставится с пятки на грунт, пол, при этом таз выводится энергичным движением вперед. Таким образом тело принимает правильное положение на месте опоры.



- Для изучения отталкивания применяется большое число специальных и имитационных упражнений:
1. постановка ноги с пятки на всю стопу;
 2. мах свободной ногой, держась рукой за опору;
 3. сочетание постановки толчковой ноги с махом свободной ногой;
 4. то же, с разбега в сочетании с отведением рук назад и последующим махом рук вперед;
 5. то же, с доставанием руками, головой и ногой различных предметов;
 6. прыжки через планку (резинку) на взлет, подтягивая и сгибая толчковую ногу.

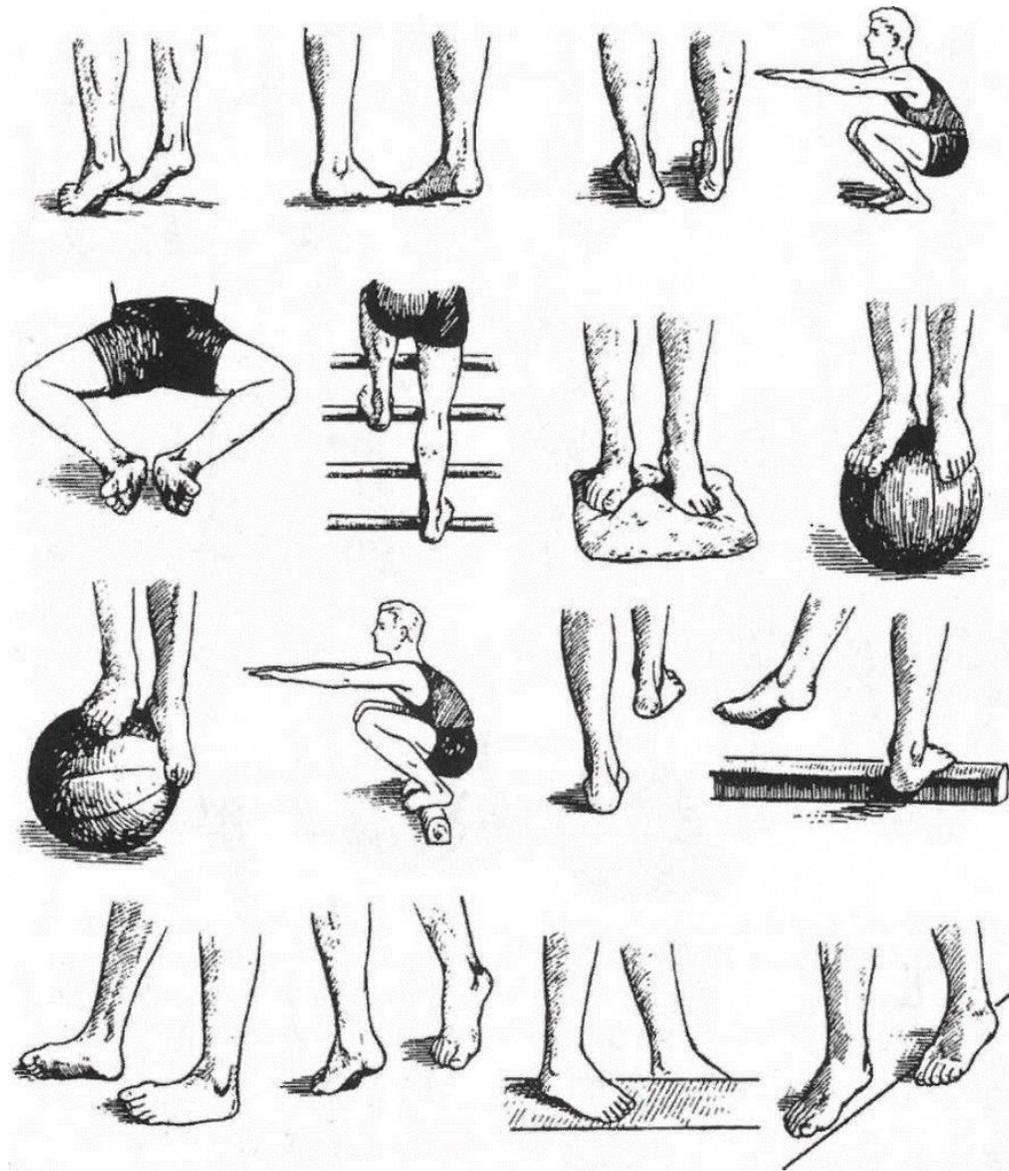


- ▶ Обучение преодолению планки проводят в следующей последовательности.
- 1. Научить переносить через препятствие маховую и толчковую ногу. Для этого, стоя боком к низко установленной планке или резинке (30-40 см) поднять вверх маховую ногу, поставить ее за препятствие, поднять и перенести толчковую ногу.
- 2. То же, с безопорной фазой и сочетанием маха руками.
- 3. То же, но с нескольких шагов подхода.
- 4. Научить преодолению планки, отталкиваясь с небольшого разбега (место отталкивания обозначить кругом, нарисованным в 20-30 см от планки).
- 5. Научить правильным движениям маховой и толчковой ноги. Кроме круга для отталкивания нарисовать круг для приземления. Выполняя прыжок с небольшого разбега, постараться над планкой выпрямить маховую ногу и опустить ее с поворотом стопы и колена внутрь. Одновременно энергично подтянуть и перенести толчковую ногу.
- 6. Научить правильному положению туловища и рук во время прыжка. Добиваться выпрямления туловища и маха руками, согнутыми в локтях, во время отталкивания, а во время полета наклона туловища вперед, опуская одновременно руки вниз.



Существуют специальные упражнения для укрепления сводов стопы:

- ▶ – катание подошвой скалки, бутылки, гимнастической палки, выполнять в и.п. сидя и стоя;
- ▶ – хождение по тонкому канату, наступая продольно и поперечно;
- ▶ – выполнение упражнения под названием «краб», т. е. передвижение по полу, цепляясь пальцами ног и подтягивая остальную часть стопы;
- ▶ – ходьба на наружных сводах стоп;
- ▶ – из и.п. стоя подниматься на носки и опускаться на всю ступню;
- ▶ – ходьба на носках (спиной вперед) вверх по наклонной плоскости (гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом $10-15^\circ$);
- ▶ – ходьба вниз по наклонной плоскости;
- ▶ – захватив пальцами карандаш или палочку, ходьба в течение 30–40 сек.;
- ▶ – и.п. – сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка;
- ▶ – ходьба на носках в полуприседе;
- ▶ – и.п.: стоя, подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя).



Основные ошибки:

Разбег	<ul style="list-style-type: none">▪ Напряженный, скованный разбег
Подготовка к отталкиванию	<ul style="list-style-type: none">▪ Непопадание на брусок толчковой ногой
Отталкивание	<ul style="list-style-type: none">▪ Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы▪ Излишний наклон туловища вперед или назад▪ Мах ногой не в направлении разбега▪ Пассивная работа рук▪ Несогласованный мах рук и ног▪ Слабый, неэффективный толчок
Полет через планку	<ul style="list-style-type: none">▪ Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы▪ Излишний наклон туловища вперед или назад▪ Мах ногой не в направлении разбега▪ Пассивная работа рук▪ Несогласованный мах рук и ног▪ Слабый, неэффективный толчок
Приземление	<ul style="list-style-type: none">▪ Стопы расположены параллельно▪ Падение назад, ближе следа, оставленного ногами

Нормативы - прыжок в высоту с разбега способом перешагивание

Прыжки в высоту с разгона / см						
Мальчики			класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
60	50	40	<u>2 класс</u>	50	40	35
80	70	60	<u>3 класс</u>	70	60	45
100	90	80	<u>4 класс</u>	90	70	60
105	100	90	<u>5 класс</u>	100	80	70
110	105	95	<u>6 класс</u>	100	90	80
115	110	100	<u>7 класс</u>	105	100	85
120	115	110	<u>8 класс</u>	105	100	90
125	120	115	<u>9 класс</u>	110	105	95
130	125	120	<u>10 класс</u>	110	105	95
135	130	120	<u>11 класс</u>	115	110	100

Полезные факты о прыжках в высоту:

- ▶ В данном виде спорта преимущество имеют высокие атлеты, однако шанс на успех есть у каждого.
- ▶ Очень часто можно встретить производителей обуви, предлагающих спортсменам обувь с разнообразными шиповками. И делается это не зря, ведь благодаря ей, у спортсмена появляется дополнительная возможность более эффективного отталкивания.
- ▶ Окончательно в споре за право называться наиболее эффективным способом прыжков высоту, победителем стал Фосбери-Флоп.
- ▶ Средний результат десяти лучших спортсменов мира, с 1997 года не превышал уровень 235 см.
- ▶ Лучший показатель 238,4 см в 1988 году.

