

Презентация на тему: «Техника выполнения прыжков способом «перешагивание»

Подготовил: студент группы ФКБЖ-12
Попов Алексей

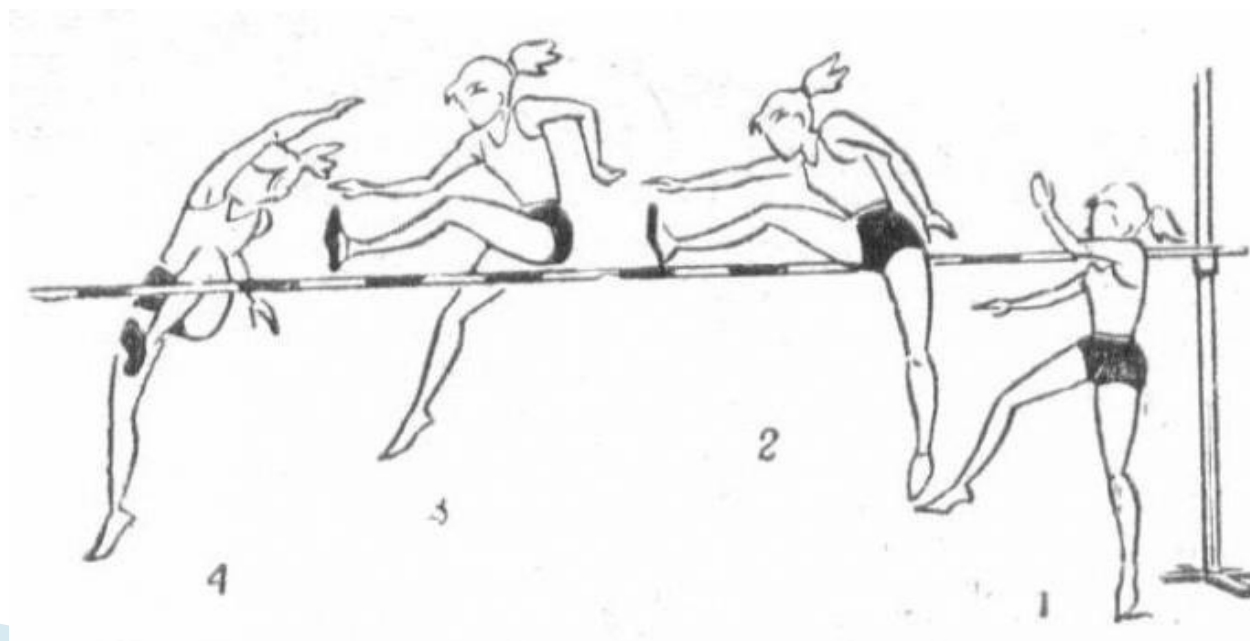
История развития:

Так как техника прыжка в высоту способом "перешагивание" самая простая, то, соответственно, результат прыжка таким способом будет не слишком высоким. Первый зафиксированный рекорд в официальных соревнованиях в Англии 1868 года был 1 метр 67.4 сантиметра. Принадлежал он прыгуну Роберту Мейчу. Но официально первый мировой рекорд записали в биографию лондонского студента-медика Роберта Гуча. Его результат был 1 метр 70 сантиметров. Особенность его стиля и техники прыжка отличались от предшественников. Гуч разбежался не прямо на планку, как это делали все другие спортсмены (даже сейчас кенийские племена так делают, достигая умопомрачительных результатов около двух метров), он совершал разбег под острым углом к планке и движения его ног в моменте преодоления планки были подобны ножницам.



Правильное выполнение прыжка в высоту способом "перешагивание"

Сам прыжок состоит из следующих фаз: разбег;
подготовка к отталкиванию; отталкивание;
преодоление планки; приземление.



Способы исполнения прыжка

В простой технике маховая нога переносится над планкой согнутой, толчковая быстро подбирается к ней и переносится вместе со всем телом над планкой. В способе «ножницы» (разбег осуществляется под острым углом) делается отталкивание перед планкой. Туловище находится в боковом положении к препятствию, руки делают одновременно с толчком взмах вверх для увеличения момента отскока и поддержания координации в фазе преодоления планки и до фазы завершения прыжка. В моменте приземления первой становится маховая нога, потом толчковая. Мастерство прыжка в высоту заключается в том, чтобы перевести скорость горизонтального разбега в вертикальный полёт. При этом центр тяжести с конечностями необходимо так сбалансировать движениями, чтобы они не зацепили планку сами или не помешали полёту через нее тела в воздухе. Прыжки в высоту способом перешагивания сегодня не являются особо популярными, тем не менее эта замечательная техника, несомненно, поможет начинающим атлетам достичь своих первых результатов.

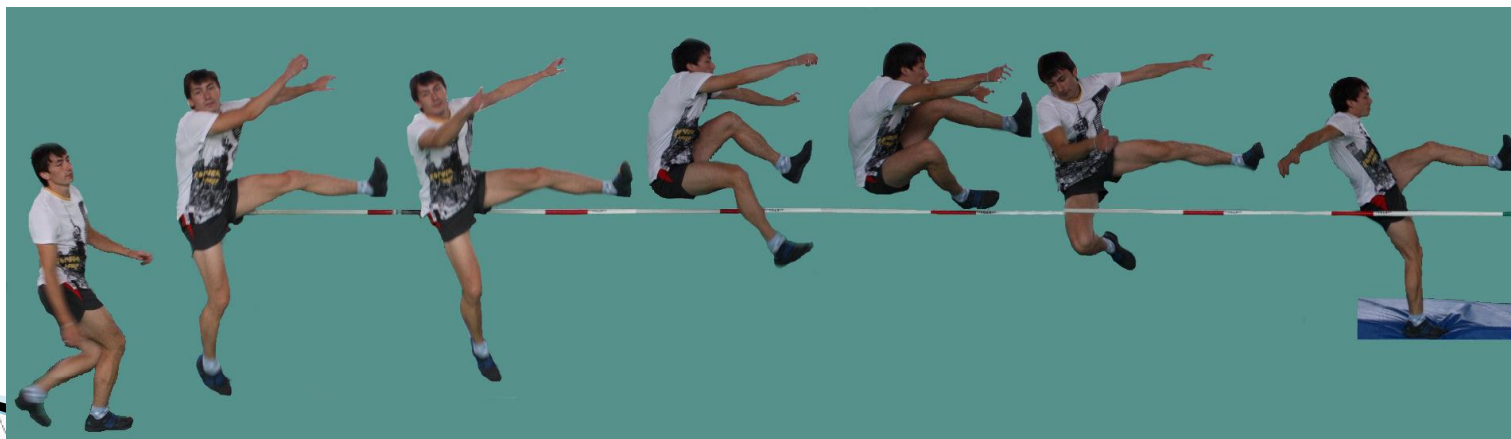


Способ «перешагивание» является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных больших поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на обе ноги и может прыгать в яму с песком.

Для обучения «фосбюри-флоп» необходим сектор для прыжков в высоту со специальными поролоновыми матами, так как в данном прыжке приземление осуществляется на спину.

Коротко расскажем о технике двух способов прыжка в высоту с разбега и предлагаем специальные упражнения для обучения прыжкам в высоту этими способами. Разбег в прыжке в высоту способом «перешагивание» выполняется по прямой линии под углом в 30–40°. Достаточно сделать 7–9 шагов.

Разбег производится в умеренном темпе с набеганием на первых 3–5 шагах. При выполнении отталкивания толчковая нога начинает выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт. Таз выводится вперед-вверх, верхняя часть туловища не наклоняется в сторону планки, а остается в вертикальном положении. 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.



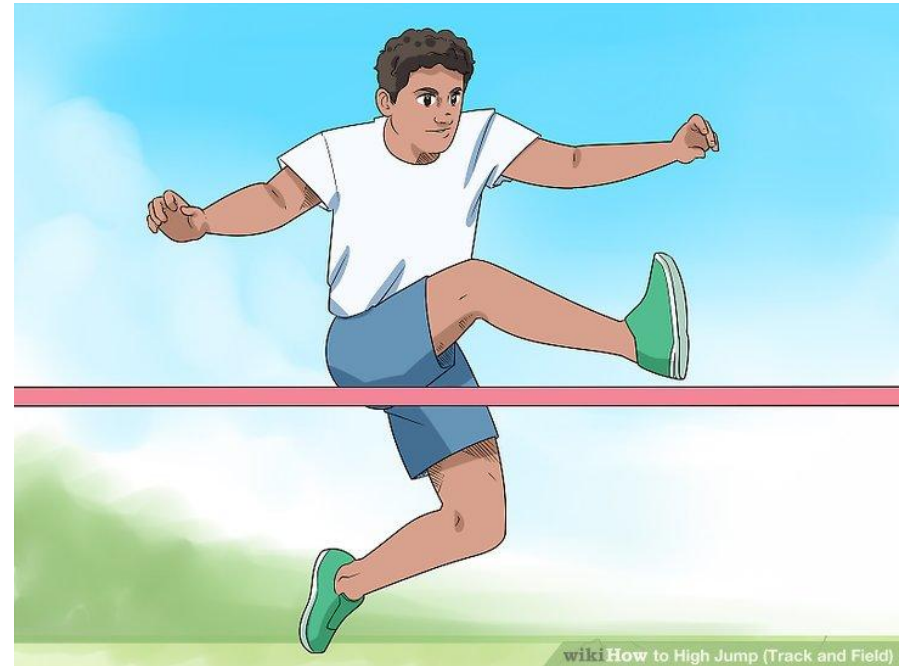
Специальные упражнения для обучения технике разбега способом «перешагивание»

- 1. Пробегание по разбегу в секторе для прыжков в высоту. 3–5 раз.
- 2. Пробегание по разбегу по беговой дорожке. 5 раз.
- 3. Прыжок в высоту с полного разбега. 5 раз.
- 4. Бег на 20–30 м с нижнего старта. 2–3 раз.
- 5. Бег с ходу 20–30 м. 2–3 раз.
- 6. Бег через отметки. 3–4 раз.
- 7. Бег по наклонной дорожке. 2–3 раз.

□

Техника

- В прыжке маховой ногой считается та, которая первая пересекает планку. Толчковой называется нога, которая совершает толчок и второй пересекает планку. В простой технике маховая нога переносится над планкой согнутой, толчковая быстро подбирается к ней и переносится вместе со всем телом над планкой.
- В способе «ножницы» (разбег осуществляется под острым углом) делается отталкивание перед планкой. Туловище находится в боковом положении к препятствию, руки делают одновременно с толчком взмах вверх для увеличения момента отскока и поддержания координации в фазе преодоления планки и до фазы завершения прыжка. В момент приземления первой становится маховая нога, потом толчковая.
- Мастерство прыжка в высоту заключается в том, чтобы перевести скорость горизонтального разбега в вертикальный полёт. При этом центр тяжести с конечностями необходимо так сбалансировать движениями, чтобы они не зацепили планку сами или не помешали полёту через неё тела в воздухе.
- Прыжки в высоту способом «перешагивания» сегодня не являются особо популярными. Тем не менее эта замечательная техника, несомненно, поможет начинающим атлетам достичь своих первых результатов.



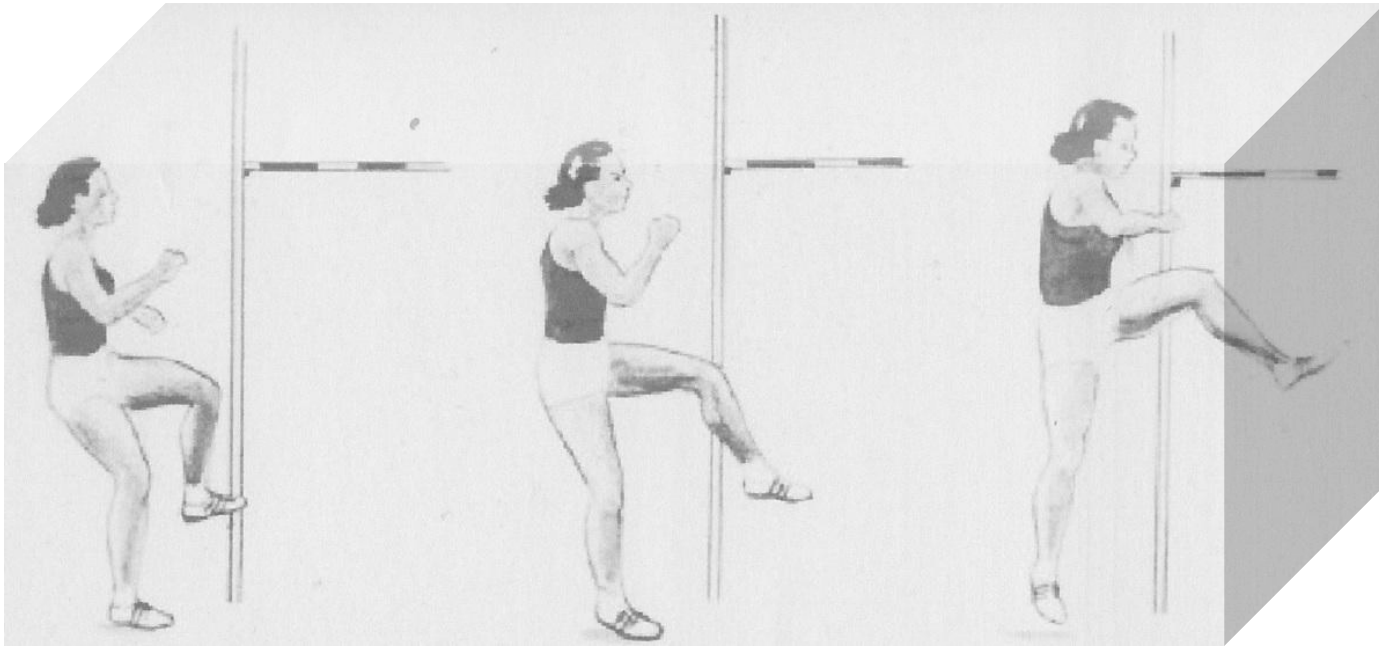
РАЗБЕГ

- Разбег выполняется под углом к планке 30-40 градусов. Толчок дальней от планки ногой на расстоянии 60-70 см от края ямы. Длина разбега 7-9 беговых шагов. При переходе через ногу на предпоследнем шаге прыгун несколько «подседает» и активным движением опорной ноги посылает себя вперед, быстро вынося толчковую ногу



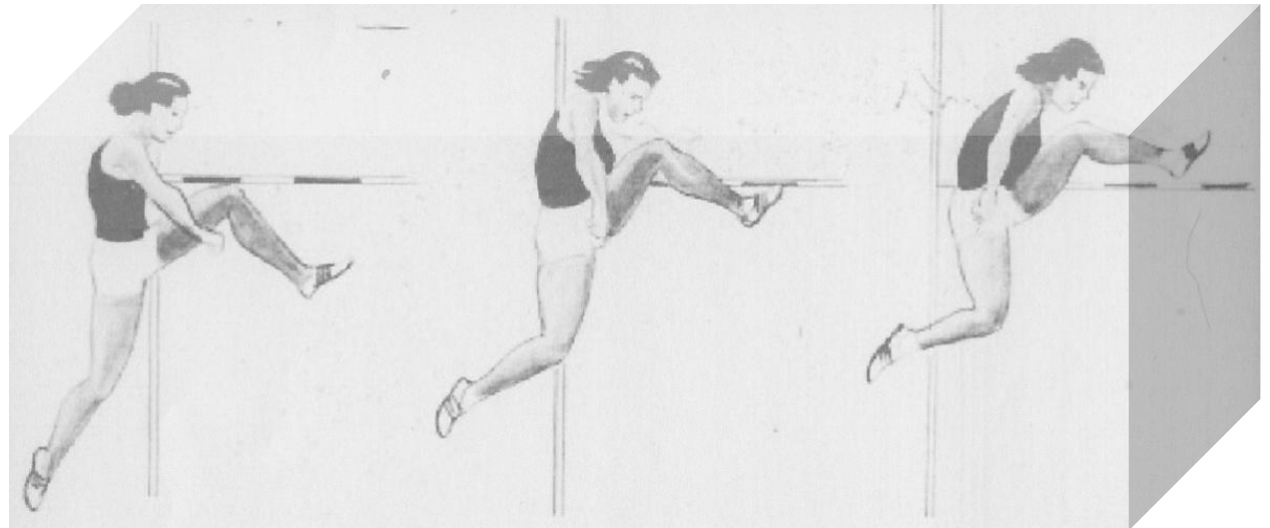
ПОДГОТОВКА К ОТТАЛКИВАНИЮ

- Последние 2-4 шага выполняются быстро, увеличивая сгибание ног в опорной фазе с предпоследнего шага



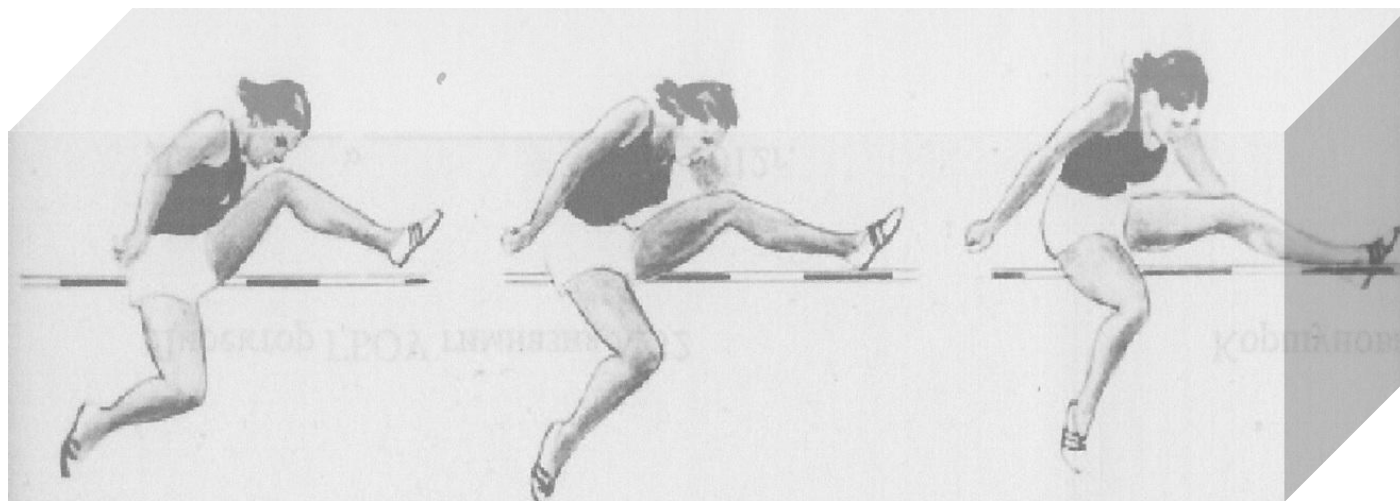
ОТТАЛКИВАНИЕ

- 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 убыстряется амортизация, прыгун активно “накатывается” на толчковую ногу. Отталкивание происходит дальней ногой от планки
- 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



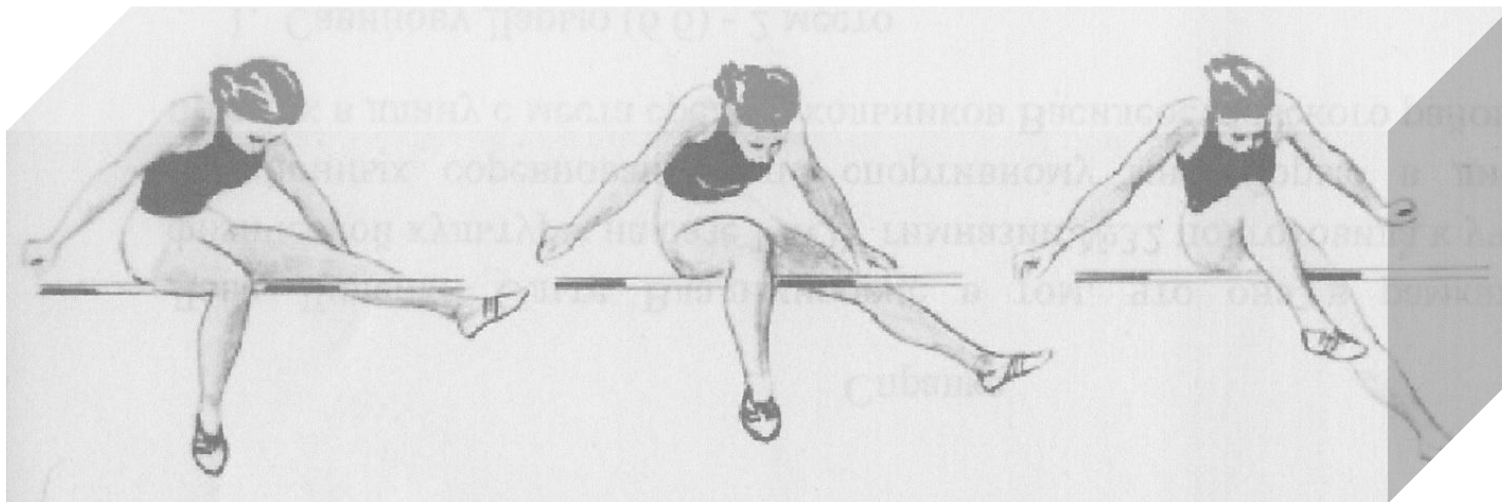
Закончив отталкивание, прыгун несколько мгновений выдерживает «паузу взлета», затем еще взлетая вверх, начинает опускать руки и наклонять туловище вперед.

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



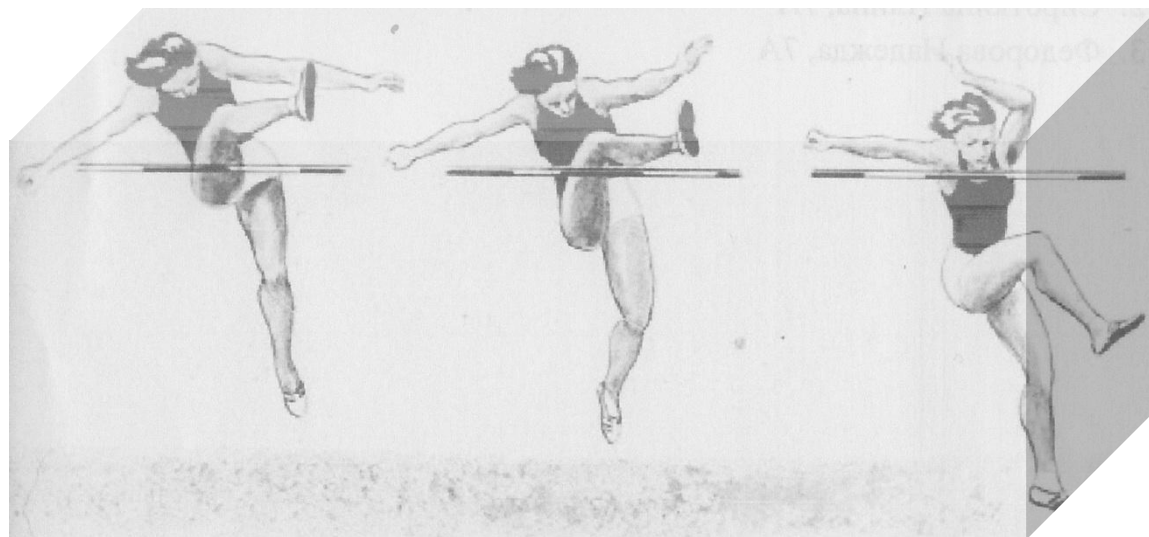
ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ

Над планкой маховая нога выпрямляется, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением



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



Основные ошибки:

Разбег

- ▣ Напряженный, скованный разбег

Подготовка к отталкиванию

- ▣ Непопадание на брусок толчковой ногой

Отталкивание

- ▣ 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

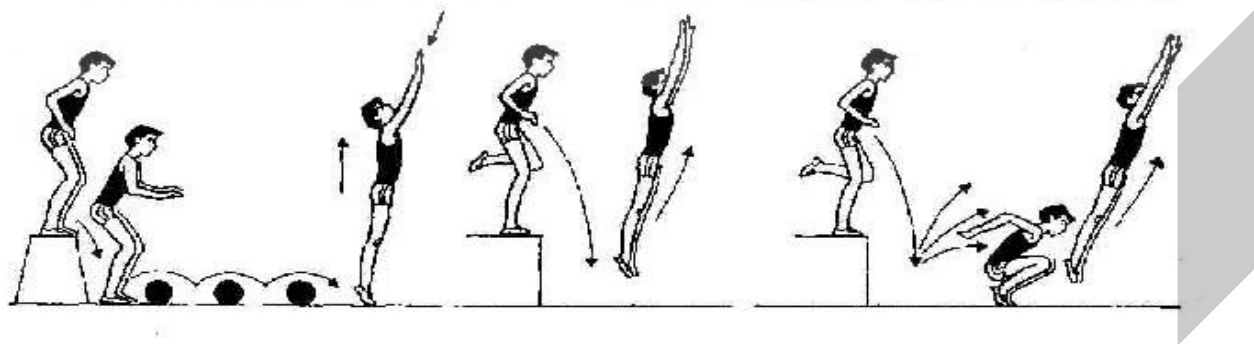
- ▣ Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы
- ▣ Излишний наклон туловища вперед или назад
- ▣ Мах ногой не в направлении разбега
- ▣ Пассивная работа рук
- ▣ Несогласованный мах рук и ног
- ▣ Слабый, неэффективный толчок

Приземление

- ▣ Стопы расположены параллельно
- ▣ Падение назад, ближе следа, оставленного ногами

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

- Прыжки «в зонах» с касанием резинового бинта
- Прыжки с доставанием предмета рукой
- Прыжки с доставанием мяча головой
- Прыжки из «зоны отталкивания» в «зону приземления»
- «Прыжки в окно»
- Прыжки через несколько препятствий
- «Каскадные» прыжки



Спасибо за внимание!!!

