

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»



ВЫПОЛНИЛА:

СТУДЕНТКА 2 КУРСА

ФҚДО

А.А. СТОВБЫРА

СОДЕРЖАНИЕ



Прыжок в высоту способом «перешагивание». Определение.



Историческая справка.



Советы мировых рекордсменов.



Техника выполнения.



Разбег, отталкивание, приземление.

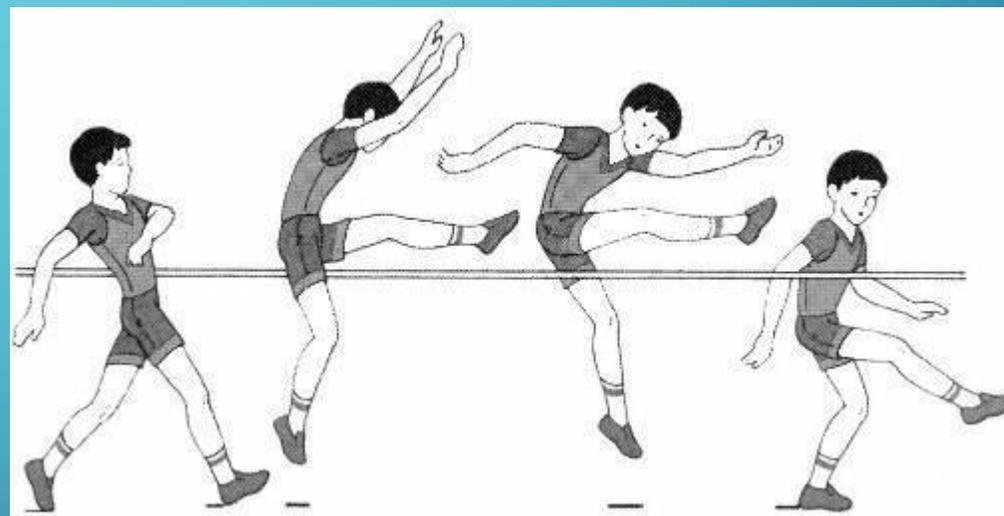


Типичные ошибки.



Список литературы

- **Прыжок в высоту способом «перешагивания»** – это физиологическое движение человека при преодолении невысоких препятствий, прыгающий поднимает одну ногу и переставляет её за препятствие, затем переставляет вторую ногу. При высоком препятствии применяют разбег с сильным толчком.



ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА



- Первый зафиксированный рекорд в официальных соревнованиях в Англии 1868 года был 1 метр 67.4 сантиметра. Принадлежал он прыгуну Роберту Мейчу.

СОВЕТЫ МИРОВЫХ РЕКОРДСМЕНОВ

Прыжки в высоту способом перешагивания легки в исполнении и не требуют дорогостоящего снаряжения. Эта дисциплина популярна среди молодых неопытных спортсменов, школьников и посетителей оздоровительных секций.

В прыжках в высоту с разбега спортсмен должен преодолеть планку на максимально возможной высоте.





ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

- 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.
- В моменте приземления первой становится маховая нога, потом толчковая.



- В прыжках в высоту выделяются следующие части: разбег, отталкивание, полет (переход через планку), приземление.

РАЗБЕГ

Существует два способа разбега – по прямой к планке и под углом. Ученику надо дать возможность на низкой высоте испробовать эти два способа, чтобы он выбрал более удобную технику и далее совершенствовался в ней. Существуют следующие элементы прыжка в высоту способом "перешагивание".

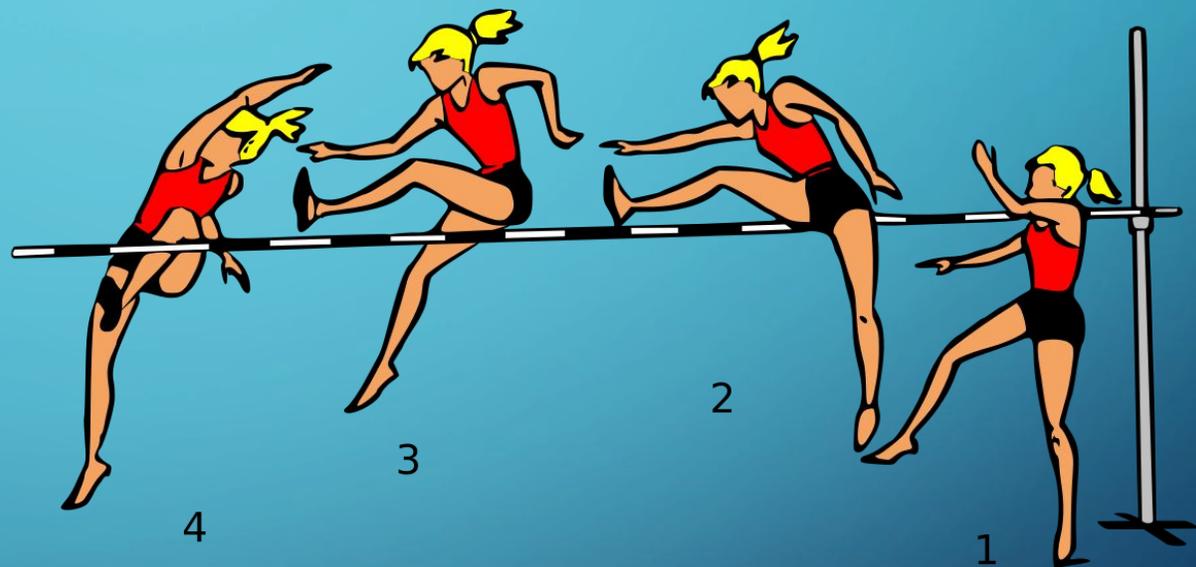




В РАЗБЕГЕ РЕШАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:
НАБРАТЬ ОПТИМАЛЬНУЮ ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ
СКОРОСТЬ;
ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА ДЛЯ
ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ
ОТТАЛКИВАНИЯ.

В ОТТАЛКИВАНИИ РЕШАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

- сообщить телу максимальную начальную скорость вылета, создать оптимальный угол вылета;
- обеспечить положение туловища для эффективного перехода через планку.



Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»

На этапе разучивания решаются следующие задачи освоения техники:

- выполнения отталкивания;
- выполнения разбега;
- перехода через планку;
- прыжка в высоту в целом.

- ◆ **На этапе ознакомления** важно создать у ученика представление об эффективной технике прыжка в высоту. Используются методы рассказа и показа, просмотр, кино- и видеосъемки

ОШИБКИ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАЗБЕГА

Бег на прямых ногах	Спортсмен поднимаясь на стопе, недостаточно сгибает ноги в коленных суставах	Бег по разбегу через поролоновые отметки или набивные мячи
Бег прыжками	Несоответствие скорости спортсмена и длины разбега	Бег по разбегу по отметкам
Излишний наклон туловища вперед	Желание быстро набрать скорость в разбеге	Бег с гимнастической палкой на плечах
Быстрое начало разбега, замедление перед отталкиванием	Непонимание ритма разбега	Бег по отметкам в ритме разбега
Излишнее напряжение мышц плечевого пояса	Недостаточное овладение техникой движения; излишнее волнение	Упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышц шеи и плеча, расслабление кистей рук перед началом разбега
Отсутствие нарастания темпа последних шагов	Непонимание ритма разбега	Бег по отметкам, барьерный бег, отталкивания через 3 — 5 беговых шагов с преодолением препятствий, звуковое обозначение ритма шагов
Направление разбега к центру планки		

ОШИБКИ, ВСТРЕЧАЮЩИЕ СЯ ПРИ ОТТАЛКИВАНИИ

Слишком близкое к планке отталкивание	Снижение скорости разбега, несоответствие скоростных способностей и длины разбега	Разбег по отметкам; обозначение отметками места отталкивания
Увеличение длины последнего шага	Неспособность оттолкнуться с набранной скорости в разбеге	Бег по разбегу по отметкам, ограничивающим длину шага (обратить внимание, чтобы ученики не опускали голову для контроля попадания на отметку для отталкивания, ногу ставили на отталкивание сверху на всю стопу)
Наклон туловища вперед	Наклон туловища вместе с движением маховой ногой	Отталкивание с места перед стенкой, отталкивание с разбега с доставанием подвешенных предметов, стараться обогнать ногами плечи, незначительно отклонить плечи назад
Мах ногой не вдоль планки, а за нее	Неправильное выполнение маха	Бег по разбегу в секторе с отталкиванием и полетом вдоль планки, имитация отталкивания у гимнастической стенки
Отсутствие одновременности в движениях толчковой ноги и маховых звеньев	Непонимание техники отталкивания	Имитация отталкивания на месте
Неполное разгибание толчковой ноги	Недостаточное развитие силы мышц толчковой ноги, недостаточное время отталкивания	Фиксирование положения окончания отталкивания с концентрацией внимания на выпрямлении толчковой ноги; отталкивание одной ногой вверх с возвышения

ОШИБКИ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ И ПРИЗЕМЛЕНИИ

Сгибание (поджимание)
толчковой ноги

Непонимание техники перехода
через планку

Переход через планку с 1
шага, дальний край планки
выше

Ранний наклон туловища
вперед

Непонимание техники перехода
через планку

См. упражнения для
исключения наклона
туловища вперед во время
разбега и отталкивания

Прогибание назад в
поясничном отделе при
приземлении

Недостаточное развитие силы
мышц спины; слишком ранее
разгибание туловища еще до
момента касания маховой
ноги грунта

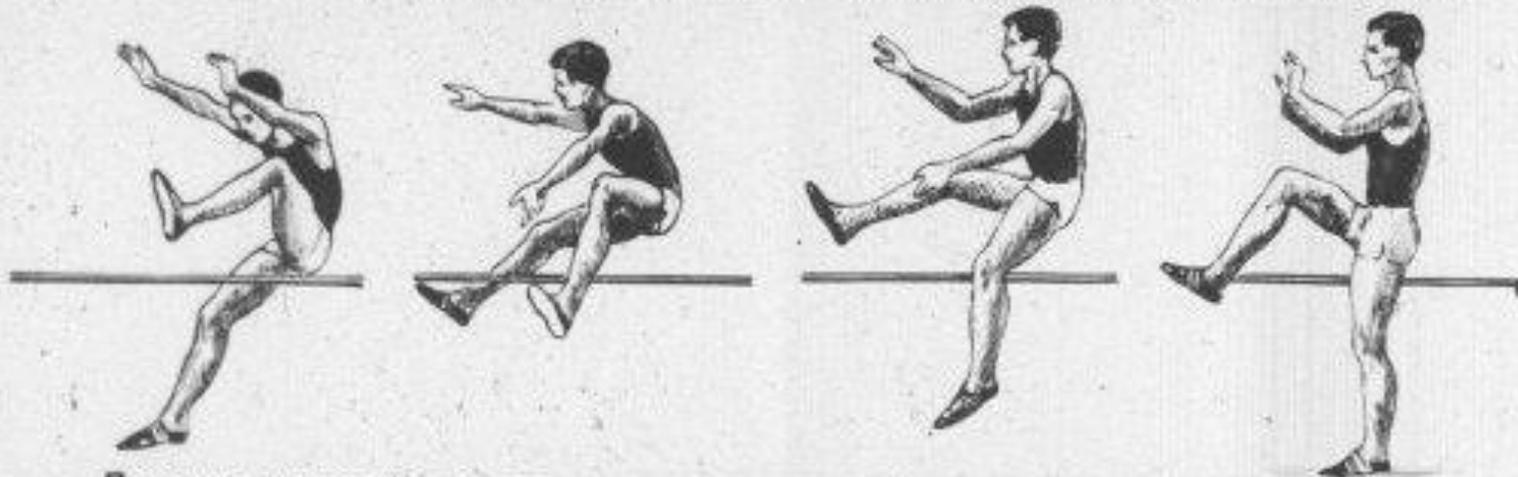
Имитация перехода через
планку с акцентом на
наклон туловища к
толчковой ноге

Поворот толчковой ноги
при переносе через
планку внутрь

Недостаточный поворот таза от
планки

При переносе маховой
ноги контролировать
«уход» таза от планки и
контролировать взглядом
планку

Обучение прыжку в высоту способом „перешагивание“



„Перешагивание“ через планку о места. Туловище сохраняет вертикальное положение.



Прыжки с разбега 3—5 шагов. Туловище сохраняет вертикальное положение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Матвеев, А. П. Физическая культура. 3/4 кл. Учебник для общеобразовательных организаций.
- <https://pandia.ru/>

