

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Методические рекомендации по обучению прыжкам в высоту

Начальное обучение прыжкам в высоту

- Прыжок через резиновую ленту
- Прыжок через перевернутые гимнастические скамейки (мелом обозначить места для отталкиваний, и направление разбега).
- Начальное обучение прыжкам в высоту целесообразно проводить в зале фронтальным или групповым методами.
- Это обеспечивает активность одновременно всего класса.

Задачи обучения

- Научить упрощенной технике прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега.
- Научить правильной постановке толчковой ноги места отталкивания.
- Научить техники отталкивания с места и разбега. А также выполнению маховых движений при отталкивании.
- Научить технике разбега, ритму разбега и отталкиванию в сочетании с маховыми движениями.
- Научить технике перехода планки и ухода от нее.
- Установить оптимальную длину и скорость индивидуального разбега.

Упражнения для овладения техникой прыжка

Маховые движения
ногой с использованием
гимнастической стенки

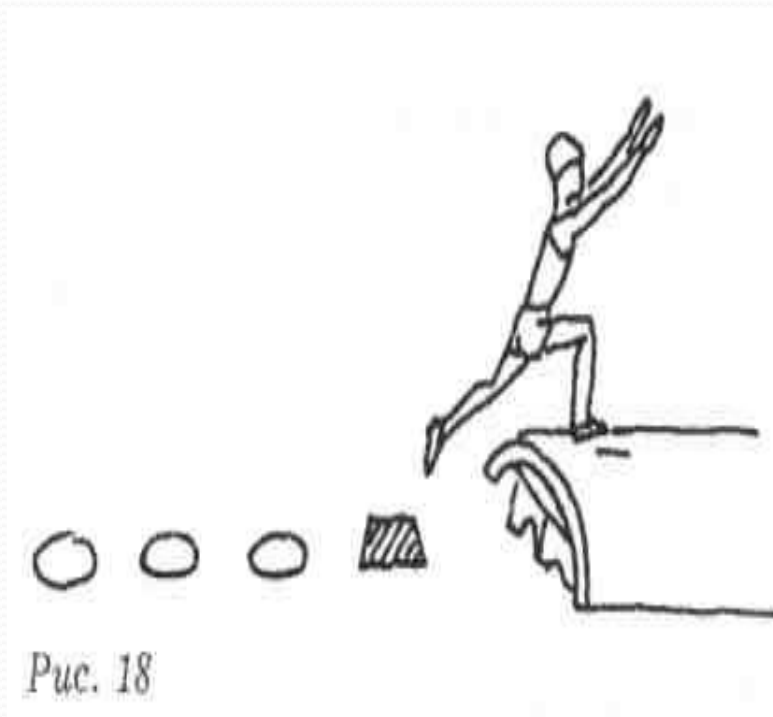
Сочетание маха с отталкива



Техника разбега в сочетании с отталкиванием

Отталкивание и взлет с трех
шагов

Отталкивание с 2,3,5 беговых
шагов с приземлением
толчковой ногой на
возвышение

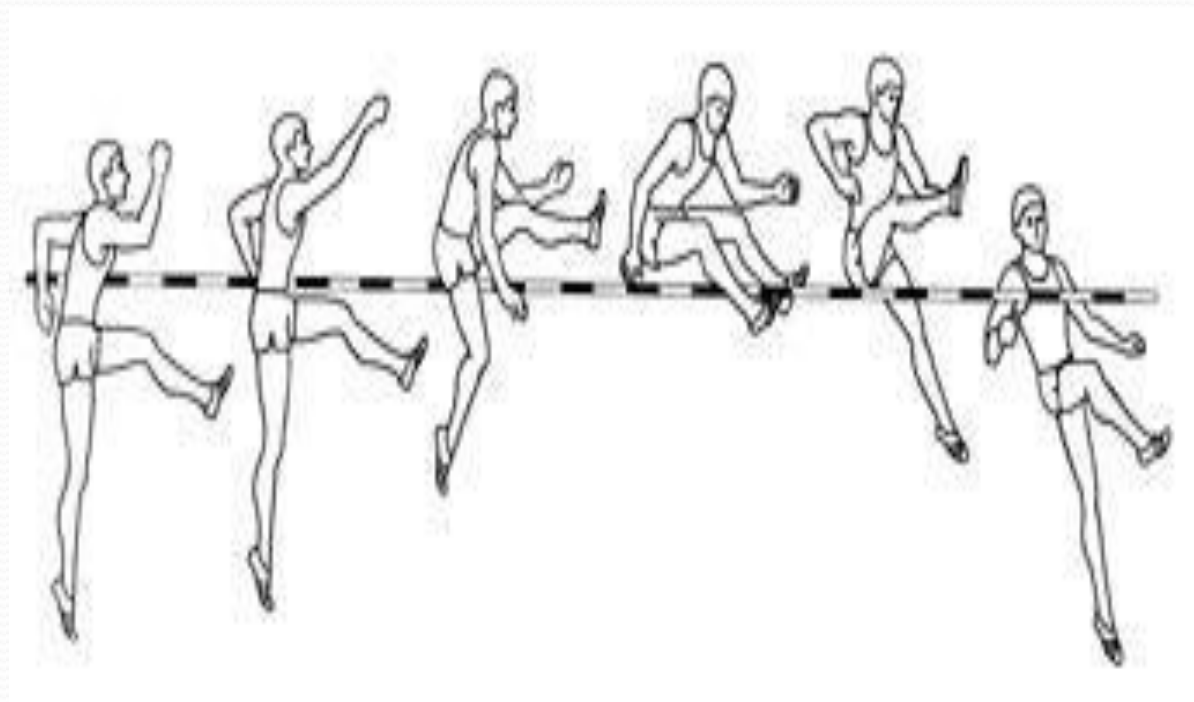


Техника перехода через планку и приземление

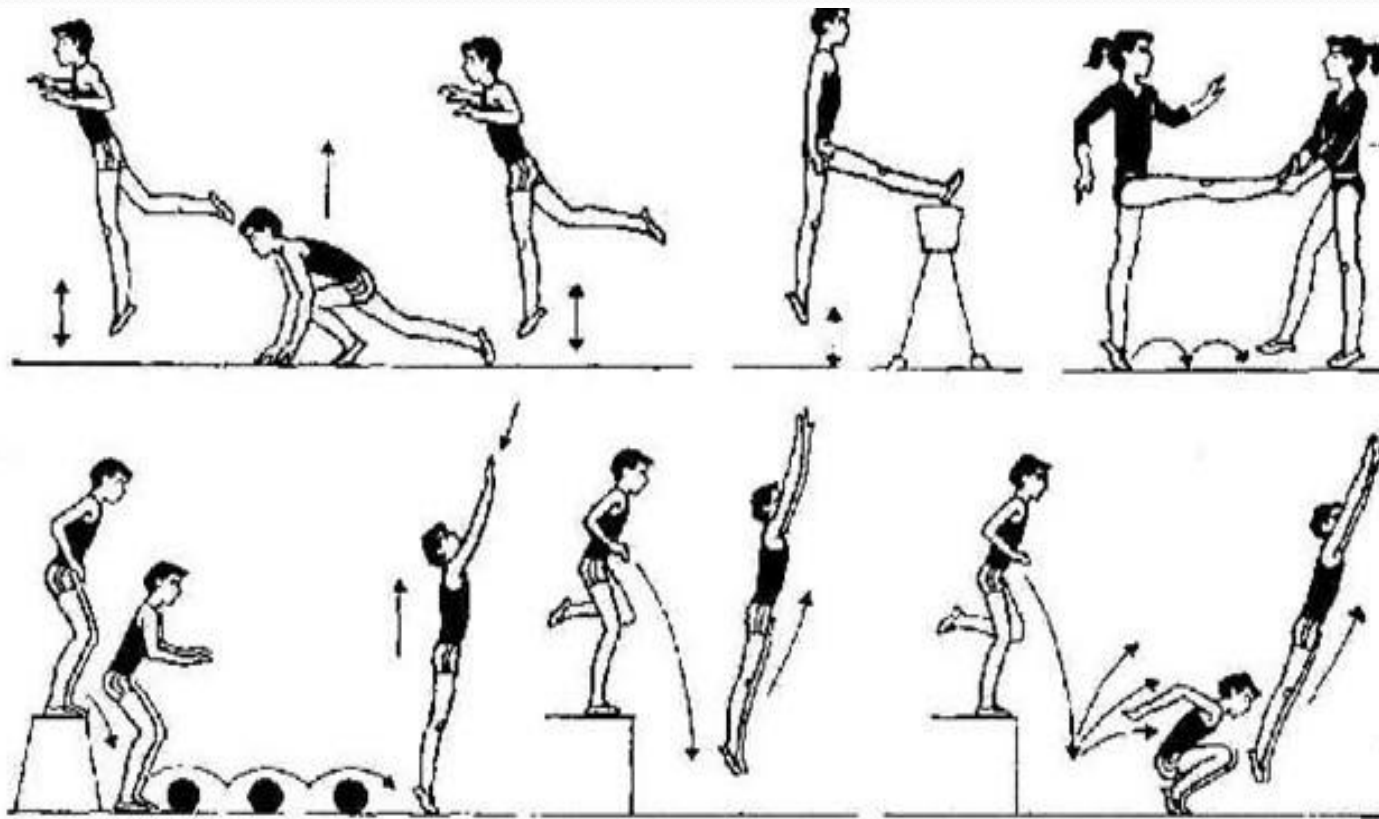
Стоя с боку от скамейки перешагнуть через нее.

Прыжок через планку с места.

Прыжки со сменой ног с одного шага («ножницы»)



Прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых качеств



ПОДВИЖНОСТИ тазобедренных суставах



Рис. 1



Рис. 2

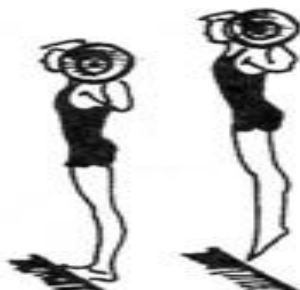


Рис. 3

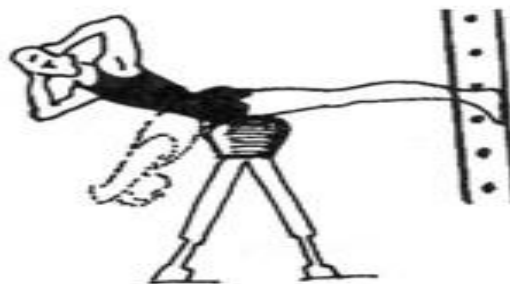


Рис. 4

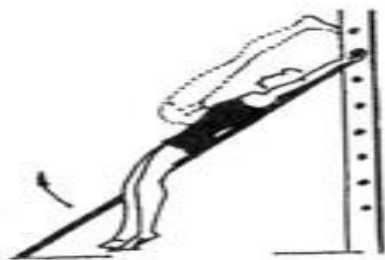


Рис. 5

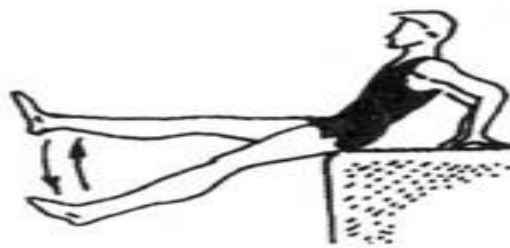
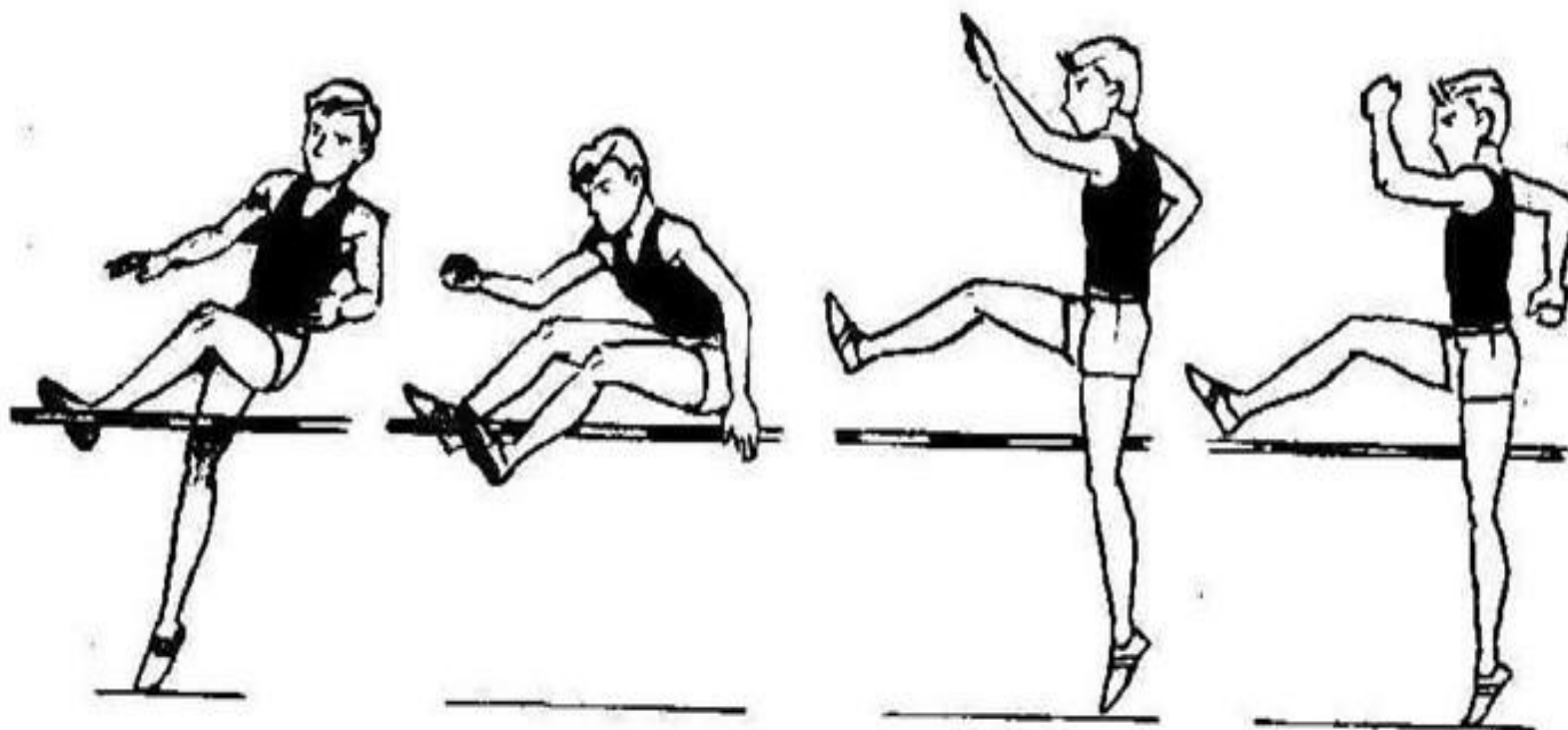


Рис. 6

Техника движений при переходе через планку



Основные ошибки в технике прыжка в высоту

- *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*