

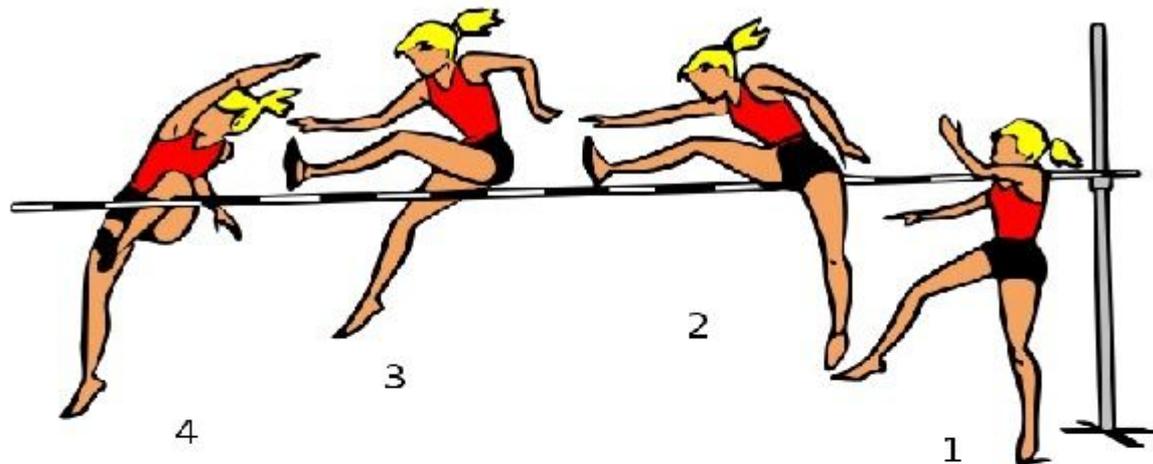


ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

**Презентацию выполнил:
Студент группы ЗБ-БЖФК21
Базаров Н.А.**

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.

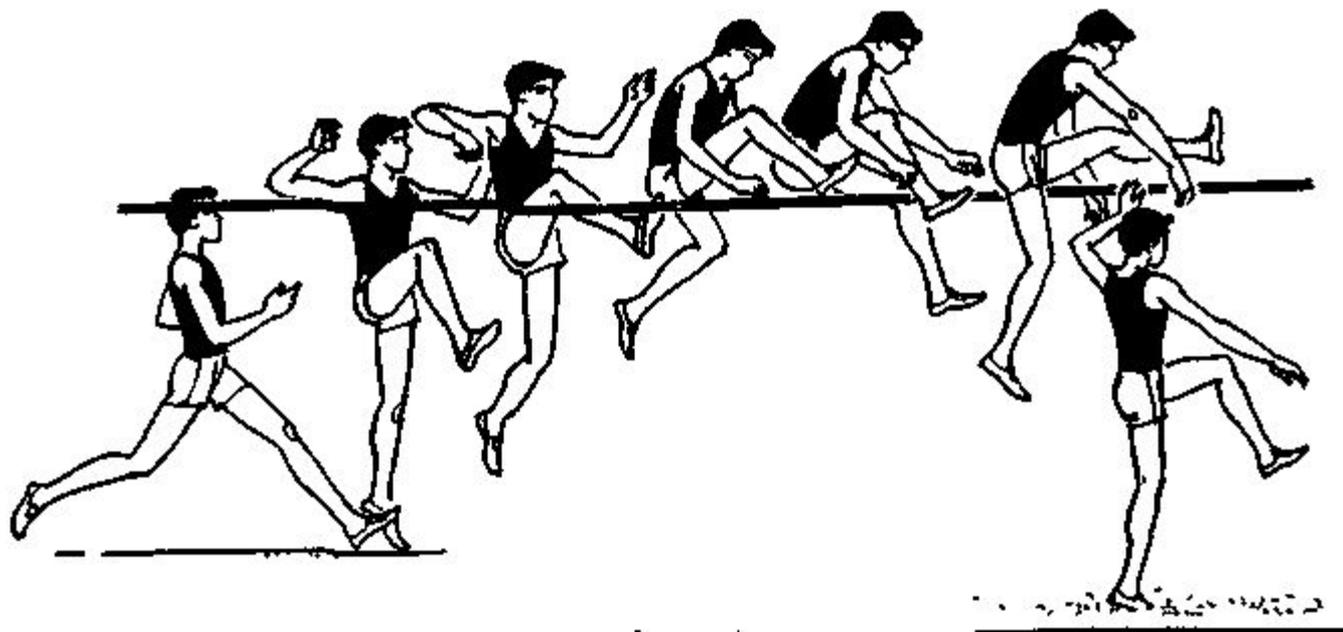




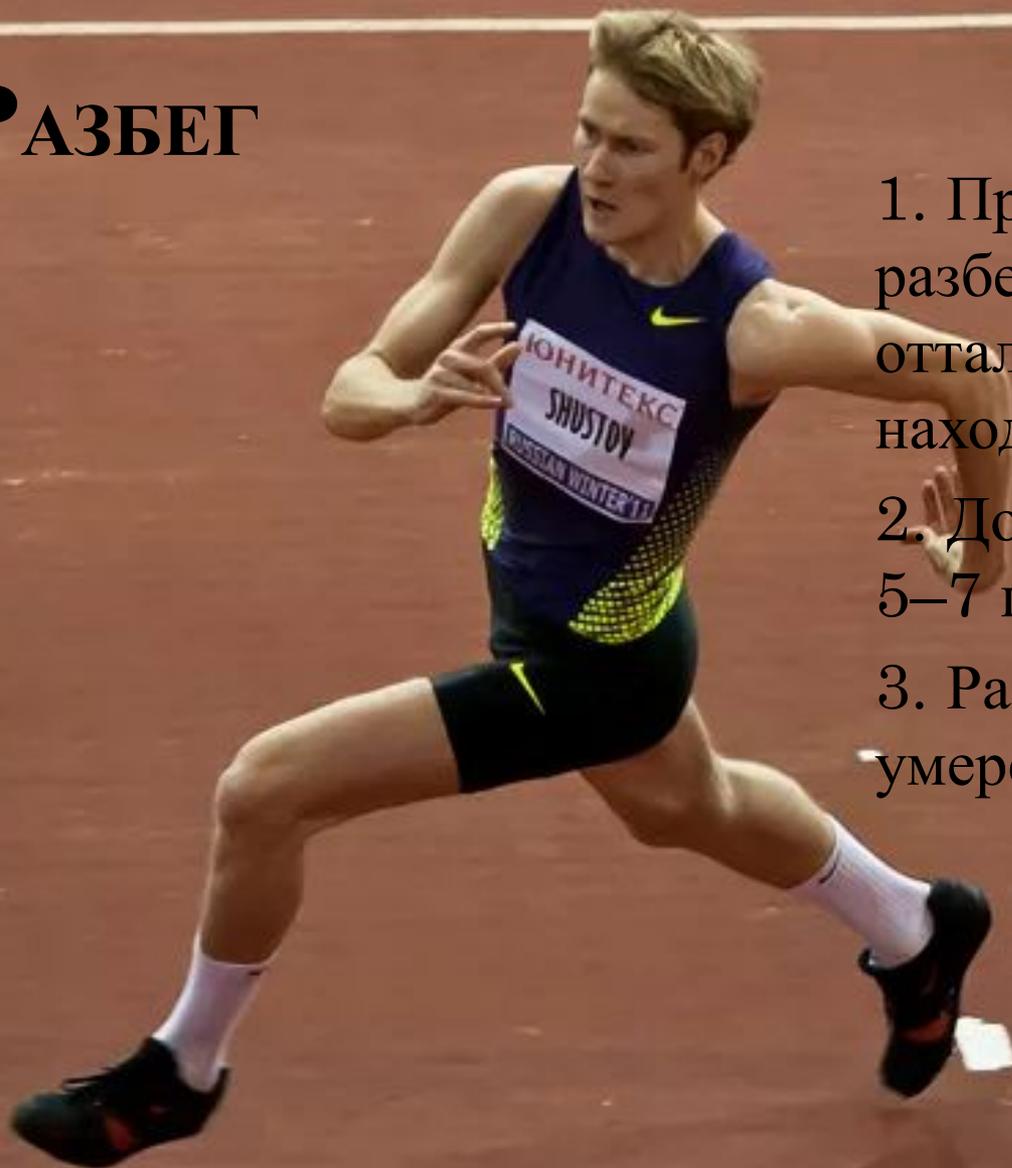
В образовательных учреждениях изучают технику прыжка в высоту способом «перешагивание», который является наиболее простым по технике движений в фазе полета и безопасным по характеру приземления.

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ СОСТОИТ ИЗ:

- РАЗБЕГА;
- ОТТАЛКИВАНИЯ;
- ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ;
- ПРИЗЕМЛЕНИЯ.



РАЗБЕГ



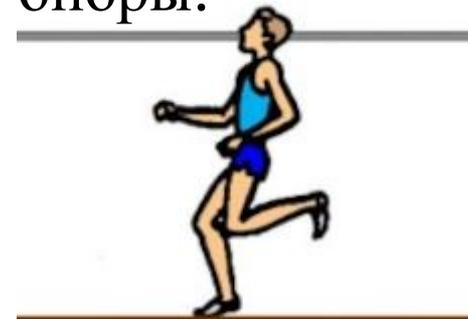
1. При способе «перешагивание» разбег происходит по дуге, отталкиваясь от планки ногой и находясь боком к планке.

2. Достаточно делать разбег в 5–7 шагов.

3. Разбег производится в умеренном темпе.

РАЗБЕГ

- 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.



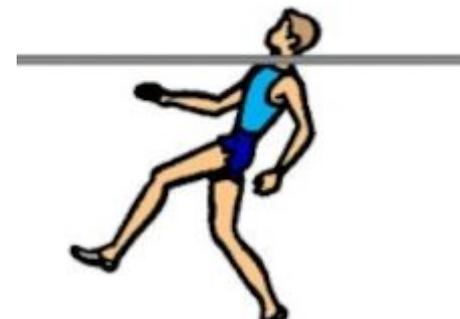
ОТТАЛКИВАНИЕ

1. При способе «перешагивание» толчковая нога начинает энергично выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт, пол.
2. Таз, который принимает на себя сильное давление, нужно активно выводить вперед-вверх.
3. Верхняя часть туловища остается над толчковой ногой и не наклоняется в сторону планки. При этом туловище слегка сгибается вперед: перед отталкиванием прыгун как бы сжимается наподобие пружины.



ОТТАЛКИВАНИЕ

- 4. Маховая нога в значительной степени содействует отталкиванию. Это происходит в том случае, если благодаря энергичному движению голени она выпрямляется и максимально высоко заносится над планкой. Быстрым торможением маховое усилие передается туловищу.
- 5. Одновременно с маховой ногой обе руки выбрасываются вперед-вверх.
- 6. Во время взлета прыгун переносит толчковую ногу вслед за маховой.



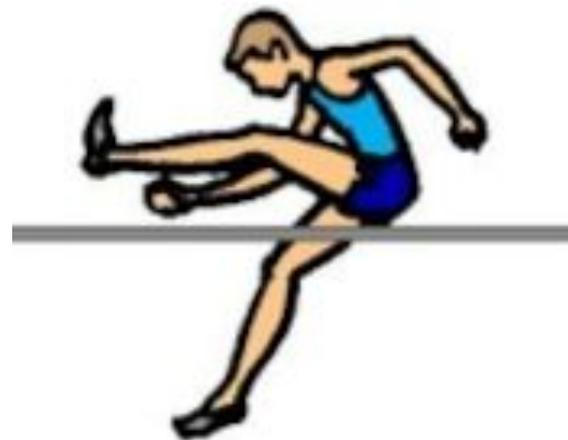
ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ



1. Оттолкнувшись, прыгун взлетает вверх, удерживая туловище в вертикальном положении.
2. Поднимает повыше маховую ногу, слегка согнутую в колене, толчковая нога свободно опущена.
3. В высшей точке взлета маховая нога опускается вниз носком внутрь, а толчковая поднимается вверх поворотом наружу.

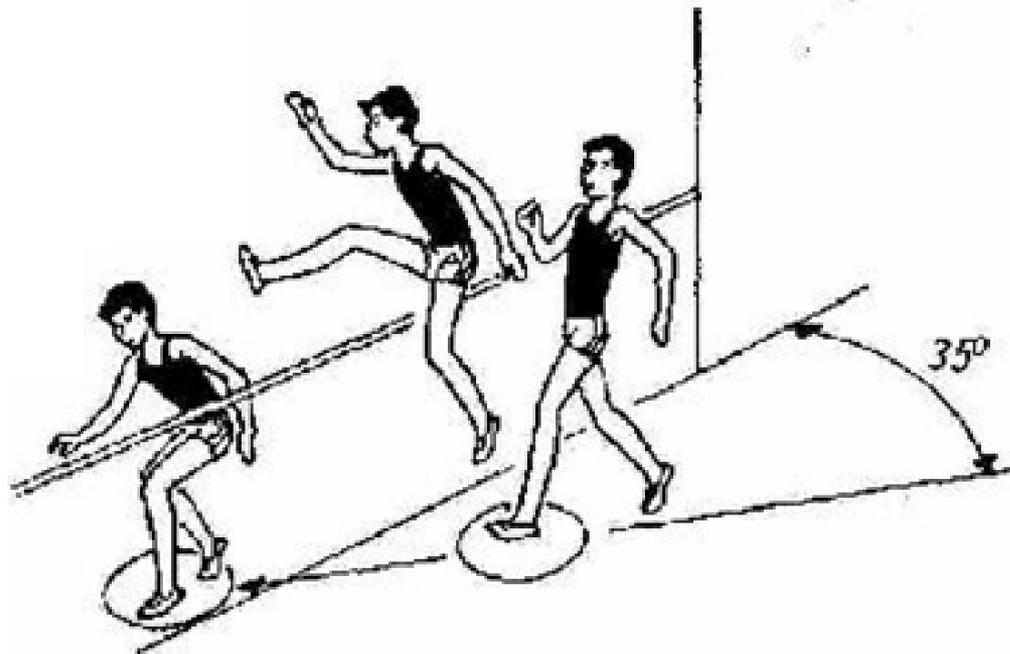
ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ

- 4. Одновременно туловище поворачивается к планке и наклоняется к толчковой ноге, таз быстро переходит над планкой, руки опускаются вниз.
- 5. Происходит приземление на маховую ногу.



ПРИЗЕМЛЕНИЕ

осуществляется на маховую ногу, с поворотом спортсмена грудью к планке. Важно обеспечить безопасность приземления. Для этого маты должны быть плотно сдвинуты, а высота места приземления обеспечивать приземление на выпрямленную маховую ногу.



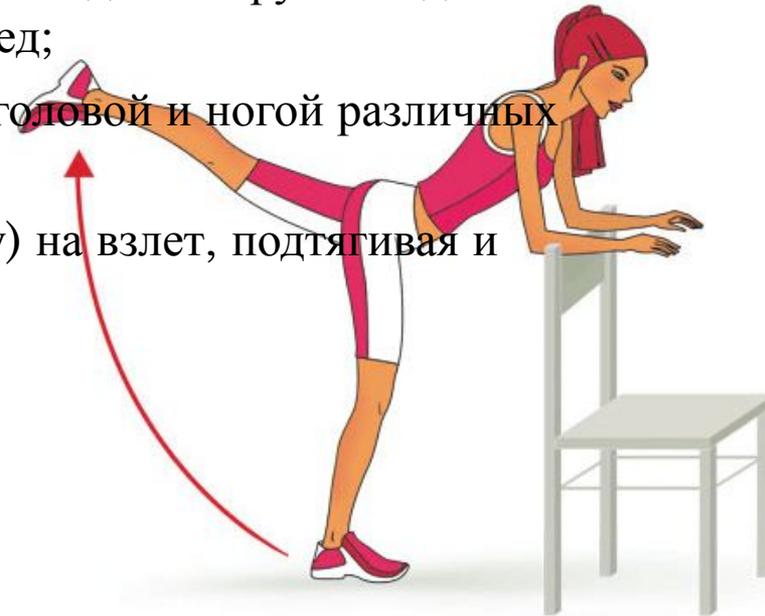
**Для ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА ПО РАЗБЕГУ МОЖЕТ
БЫТЬ РЕКОМЕНДОВАНА СЛЕДУЮЩАЯ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ:**



- 1) бег в структуре разбега на отрезках 30 — 50 м;
- 2) бег с 4 — 6 шагов разбега через 8 — 10 набивных мячей;
- 3) бег в структуре разбега с гимнастической палкой на площадке;
- 4) бег по разбегу с пробеганием вдоль планки.

Для изучения ОТТАЛКИВАНИЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ БОЛЬШОЕ ЧИСЛО СПЕЦИАЛЬНЫХ И ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ:

- постановка ноги с пятки на всю стопу;
- мах свободной ногой, держась рукой за опору;
- сочетание постановки толчковой ноги с махом свободной ногой;
- то же, с разбега в сочетании с отведением рук назад и последующим махом рук вперед;
- то же, с доставанием руками, головой и ногой различных предметов;
- прыжки через планку (резинку) на взлет, подтягивая и сгибая толчковую ногу.



ОБУЧЕНИЕ ПРЕОДОЛЕНИЮ ПЛАНКИ ПРОВОДЯТ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ.



- ▣ Научить переносить через препятствие маховую и толчковую ногу. Для этого, стоя боком к низко устланной планке или резинке (30-40 см) поднять вверх маховую ногу, поставить ее за препятствие, поднять и оттолкнуться толчковой ногой.
- ▣ То же, с безопорной фазой и сочетанием маха руками.
- ▣ То же, но с нескольких шагов подхода.
- ▣ Научить преодолению планки, отталкиваясь с небольшого разбега (место отталкивания обозначить красной линией, нарисованной в 20-30 см от планки).
- ▣ Научить правильным движениям маховой и толчковой ноги. Кроме круга для отталкивания нарисовать на песке траекторию приземления. Выполняя прыжок с небольшого разбега, постараться над планкой выпрямить маховую ногу, опустить ее с поворотом стопы и колена внутрь. Одновременно энергично подтянуть и перенести толчковую ногу.
- ▣ Научить правильному положению туловища и рук во время прыжка. Добиваться выпрямления туловища в полете, опуская руки, согнутыми в локтях, во время отталкивания, а во время полета наклона туловища вперед, опуская одновременно руки вниз.

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ**

