

Прыжок в высоту способом "фосбе" ---



Драгой Иван.
ОБ-БЖФК-11

Немного из истории

ПРЫЖКОВ....

На 19 Олимпийских играх (1968г.) победитель в прыжках в высоту Дик Фосбери (США, 2м.24см.) продемонстрировал новый способ прыжка, названный впоследствии «Фосбери- флоп».



Прыжок в высоту – целостное спортивное упражнение

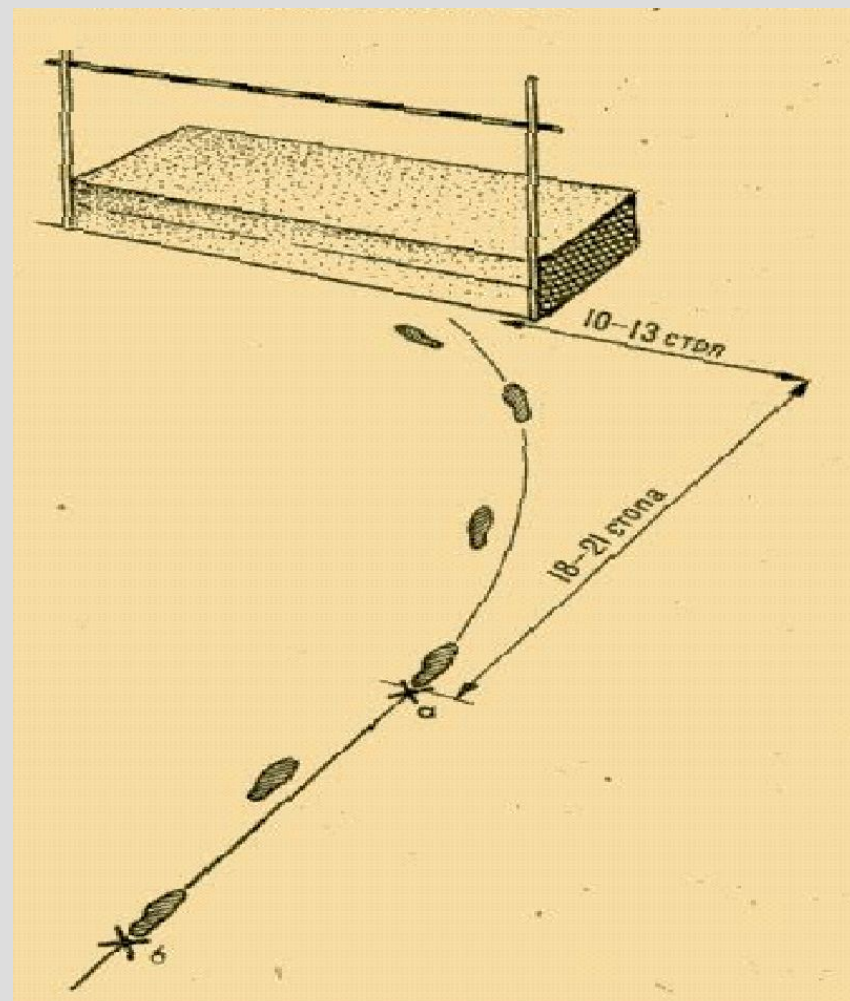


Фазы прыжка



РАЗБЕГ

1. Разбег состоит из 8-12 беговых шагов.
2. 1-ая часть разбега выполняется по прямой линии, перпендикулярно планке.
3. 2-ая часть разбега выполняется по дуге (в 3 шага – от правой стойки отмерить 10 стоп вправо и в глубь сектора 18 стоп - прочертить мелом дугу).
4. Прыгун выполняет разбег с ускорением и достигает максимальной скорости к моменту выполнения отталкивания.
5. При забегании по дуге прыгун наклоняет тело внутрь для погашения центробежной силы.



Отталкивание



Постановка ноги на всю стопу

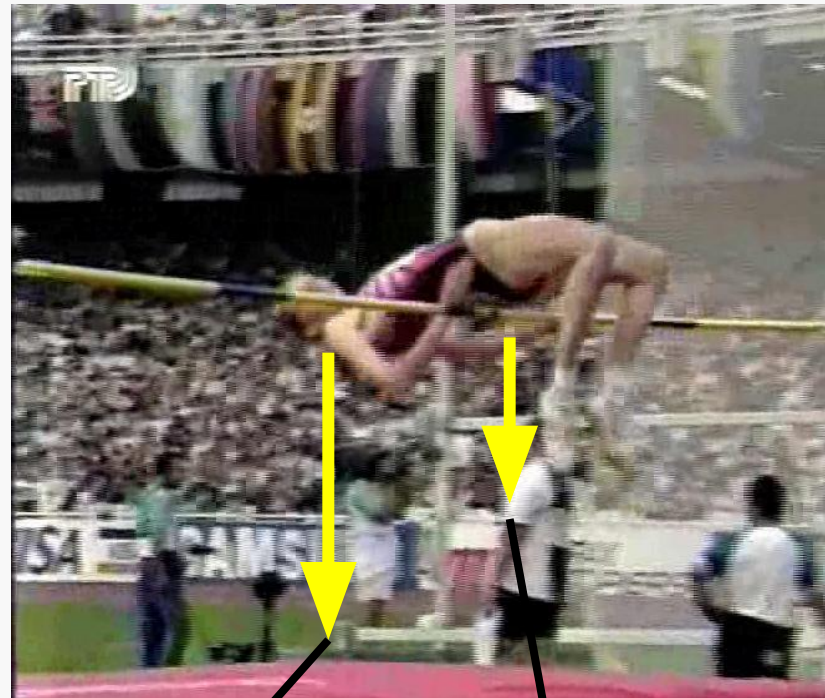
Туловище находится почти в вертикальном положении

Энергичное движение маховой ноги коленом внутрь

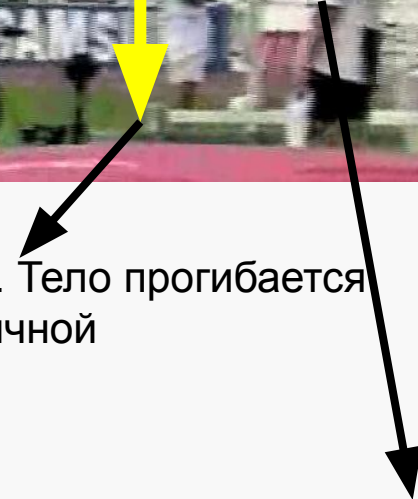


Полет (переход через планку)

Поднимаются ноги вверх, выпрямляются в коленных суставах



Опускаются плечи. Тело прогибается в грудной и поясничной области



Таз проходит над планкой



Приземление



Приземление на плечи и лопатки
При V-образном положении тела

Переворот назад через плечи
или голову



Обучение прыжка в высоту с разбега

1. Последовательное решение двигательных задач.
2. Переход к очередным заданиям - освоить хорошо предыдущие.
3. Занятия начинаются с короткого повторения разученных упражнений.
4. При неправильном выполнении движений, важно выявить причины возникновения ошибок и исправить их.





Ошибки

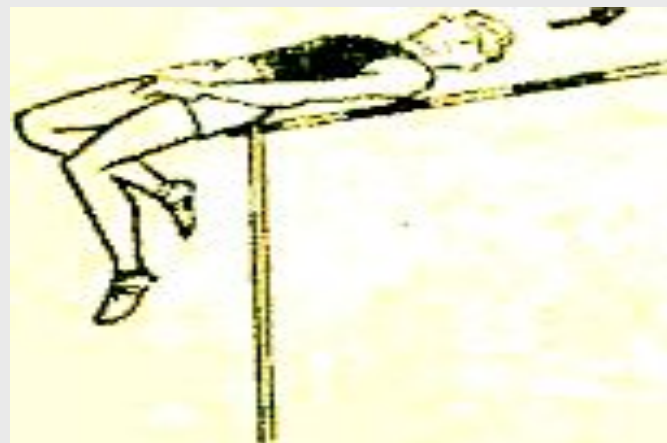


1. В заключительной фазе толчка руки подняты вверх. Происходит «мягкое» отталкивание и быстрый свал» тела на планку.



1. При переходе через планку ноги согнуты в коленных суставах, Таз опускается вниз. Затрудняется переход через планку.

Исправления



1. Резко затормозив движение вверх, руки вытянуты вдоль туловища, голову опустить И повернуть вбок в сторону маховой ноги.



2. Туловище прогнуть в поясничной части, ноги опустить вниз. Подбородок взять на грудь. Руки, Полусогнутые в локтях, вытянуть вдоль туловища.