

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

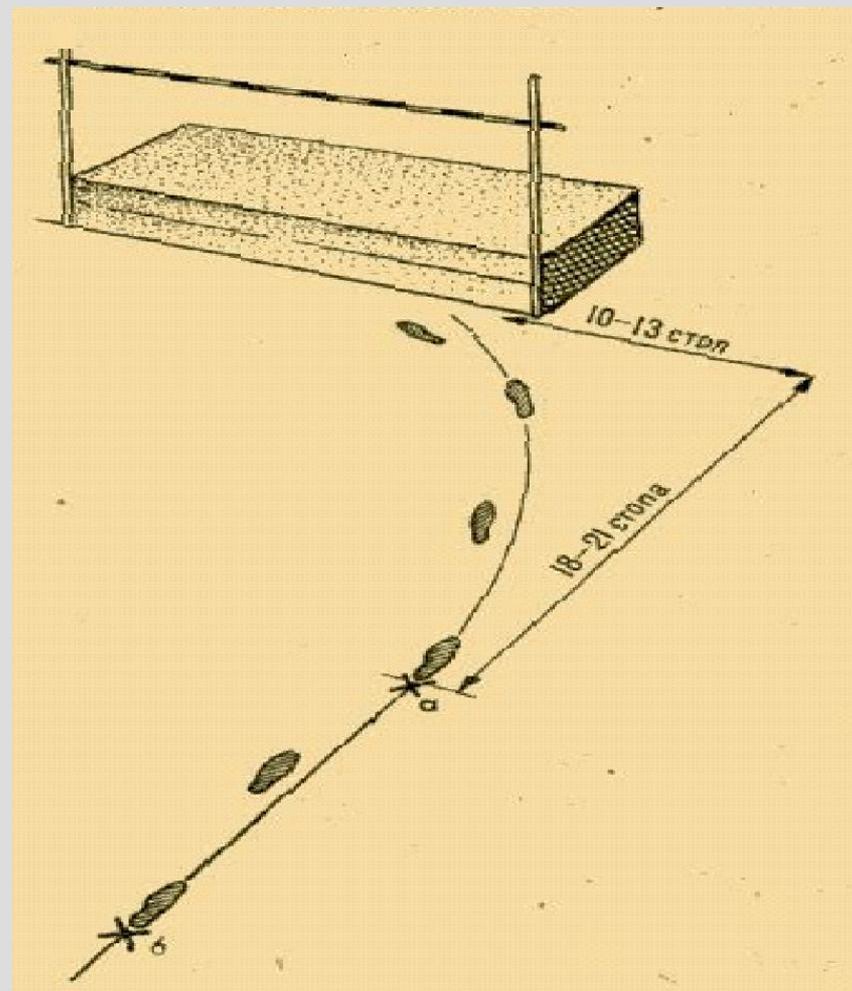


Фазы прыжка

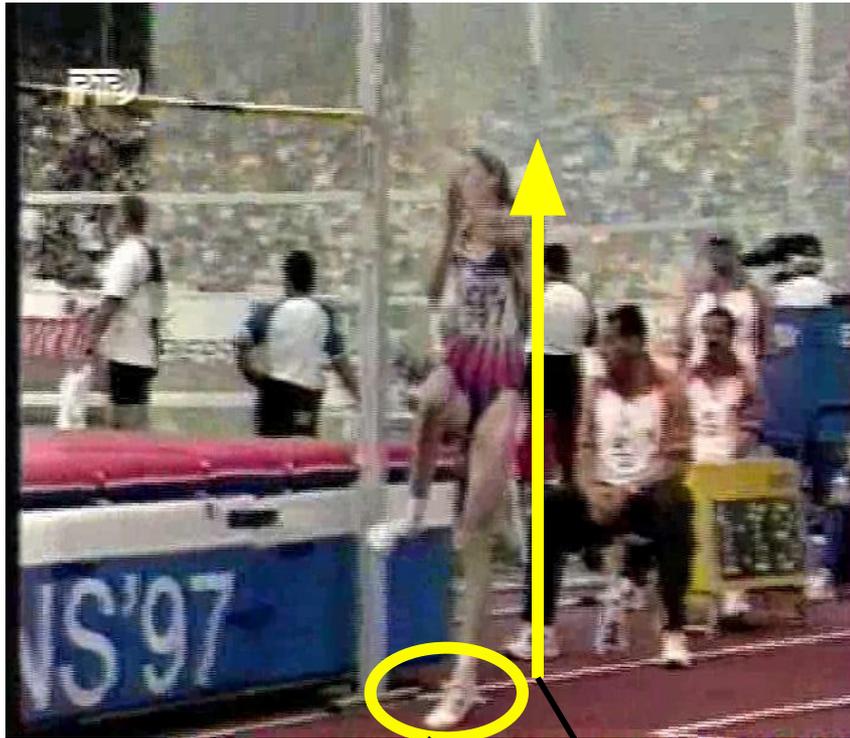


РАЗБЕГ

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



Энергичное движение маховой ноги коленом внутрь



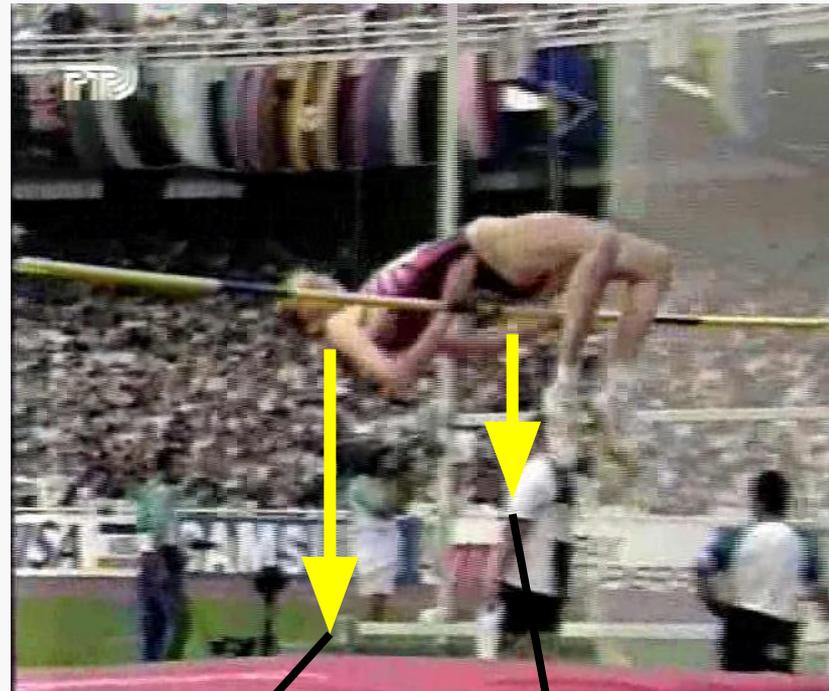
Постановка ноги на всю стопу

Туловище находится почти в вертикальном положении



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



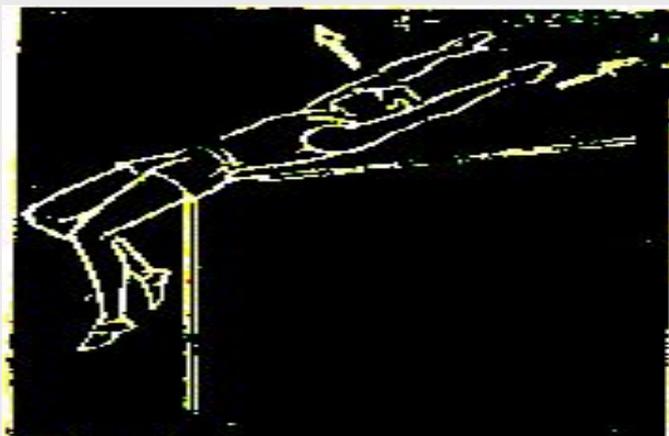
Обучение прыжка в высоту с разбега

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.

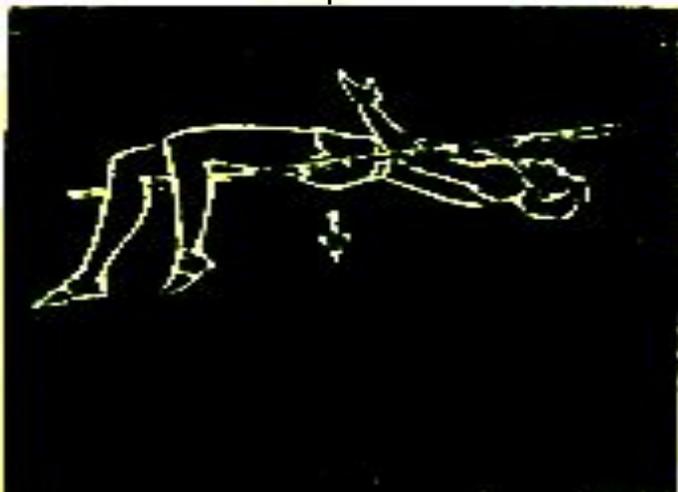




Ошибки

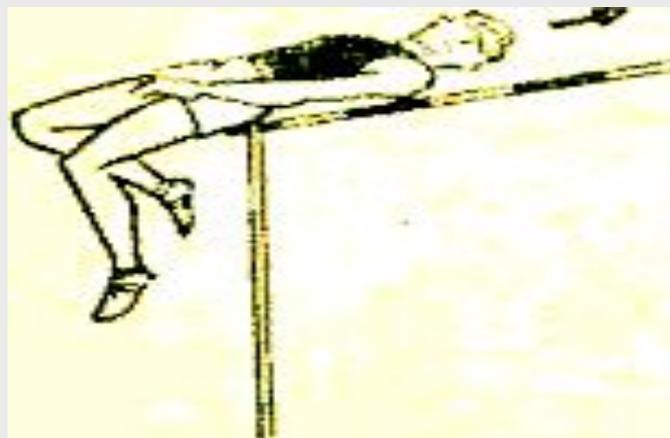


1. В заключительной фазе толчка руки подняты вверх. Происходит «мягкое» отталкивание и быстрый свал» тела на планку.



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.