

Легкая атлетика.

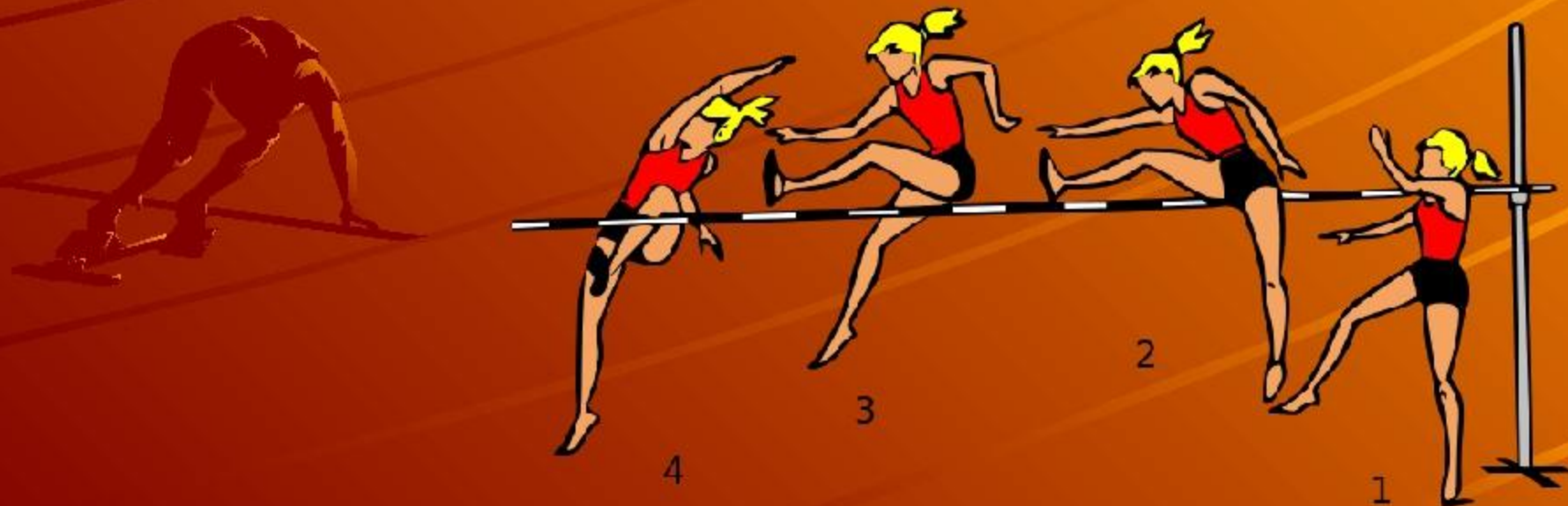
Тема: « Техника прыжка в
высоту способом
« перешагивания»

Выполнил: Лебедев Н.И
ЗБ-БЖ-ФК21

Способы прыжков в высоту

Перешагивание (ножницы)

Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на ноги .



ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»



Интересные факты

В прыжках в высоту безусловное преимущество имеют высокие атлеты, так как их центр масс находится относительно выше и, соответственно, им приходится поднимать свою массу на меньшую высоту. Но при этом в соревнованиях успешно выступают разные спортсмены.

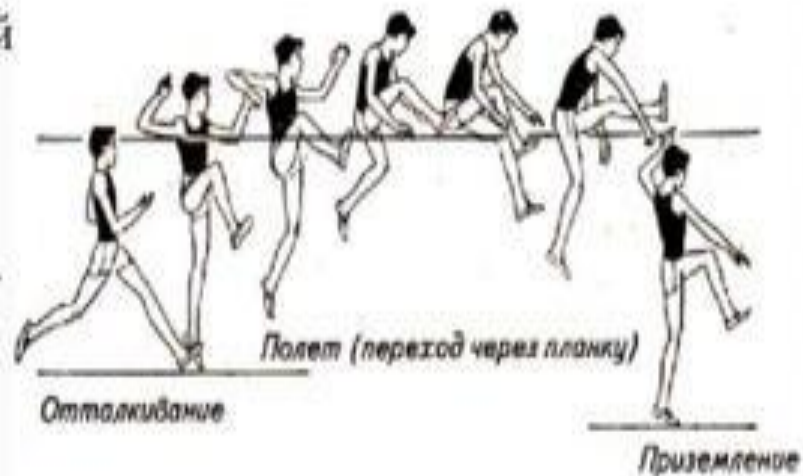
Рост Стефана Хольма (личный рекорд 2,40 м) равен 181 см. То есть он прыгнул на 59 см выше собственного роста.

Рост Бланки Влашич (рекорд 2,06) равен 193 см.

Некоторые производители спортивного инвентаря предлагают атлетам разные шиповки на толчковую и маховую ногу. Шиповка для толковой ноги имеет более толстую подошву, что способствует более эффективному отталкиванию.

Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»

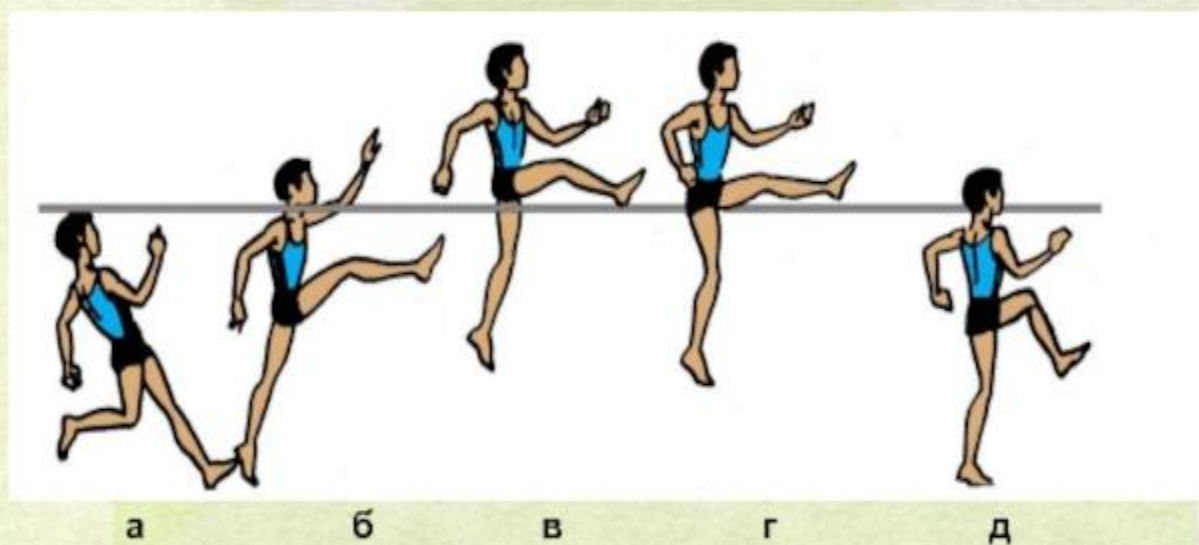
- Способ «перешагивание» очень древний и по своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления применяется в школах на уроках физкультуры. Основными частями прыжка в высоту является: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.



5. Обучение технике преодоления планки

5.3. Выполнение прыжков в высоту с 3 шагов разбега

Освоив движения над планкой в медленном темпе, их надо производить быстро, делая небольшую паузу после отталкивания. Далее это упражнение выполнять в прыжке с места, потом с подхода и затем с 3–7 шагов разбега под углом $35\text{--}45^\circ$ к планке. Приземляться на прямую маховую ногу лицом к планке. Часто при обучении технике преодоления планки учащиеся преждевременно поднимают вверх толчковую ногу и наклоняют туловище вперед еще при отталкивании. Для устранения этой ошибки необходимо акцентировать внимание учащихся на выполнении движений над планкой после небольшой паузы во взлете (в).

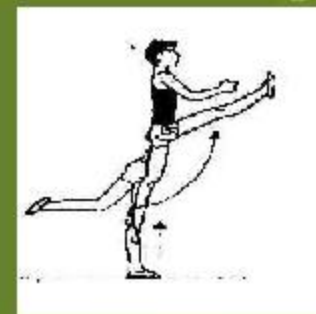
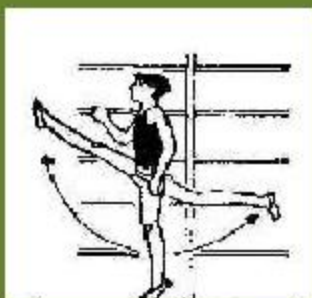


Содержание

Анимация

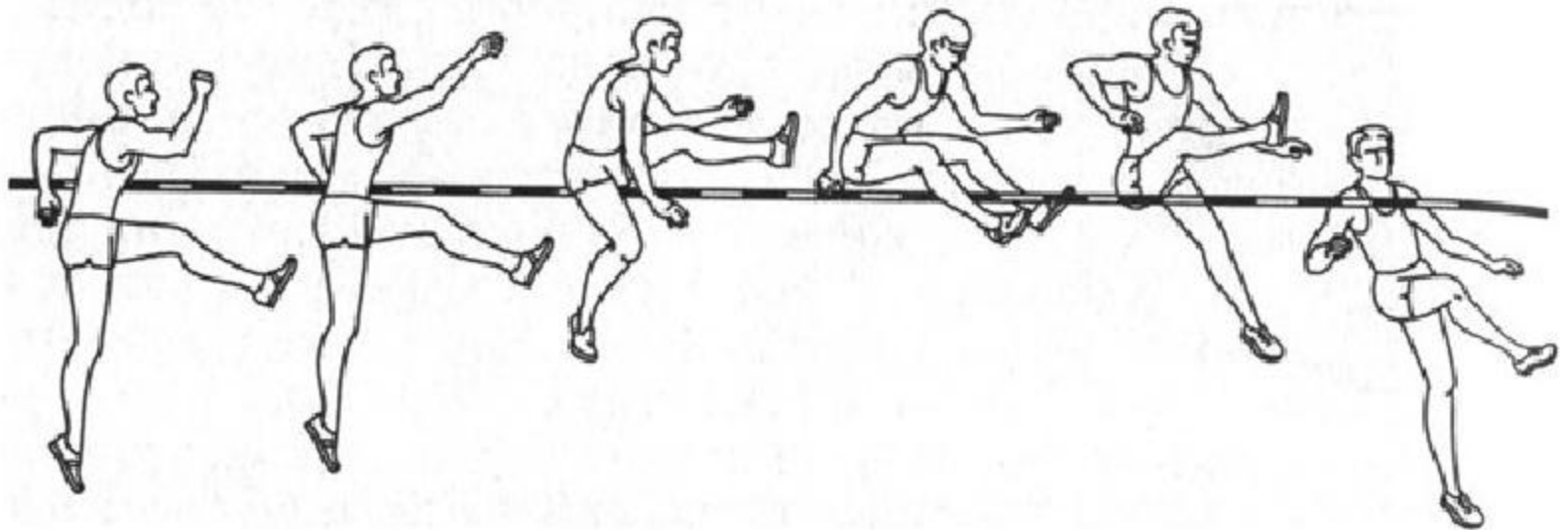
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАХОВОЙ НОГИ

- толкание мяча маховой ногой
- мах ногой в положении лежа
- маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки
- сочетание маха с отталкиванием
- сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»



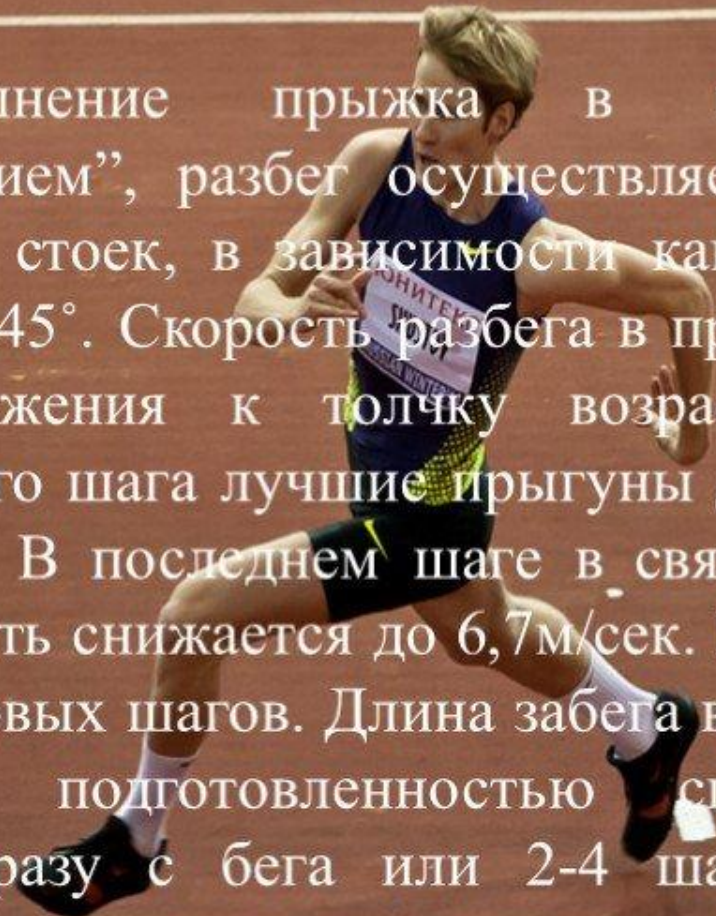
Прыжок в высоту состоит из:

- *разбега*
- *отталкивания*
- *перехода через планку*
- *приземления*



Разбег

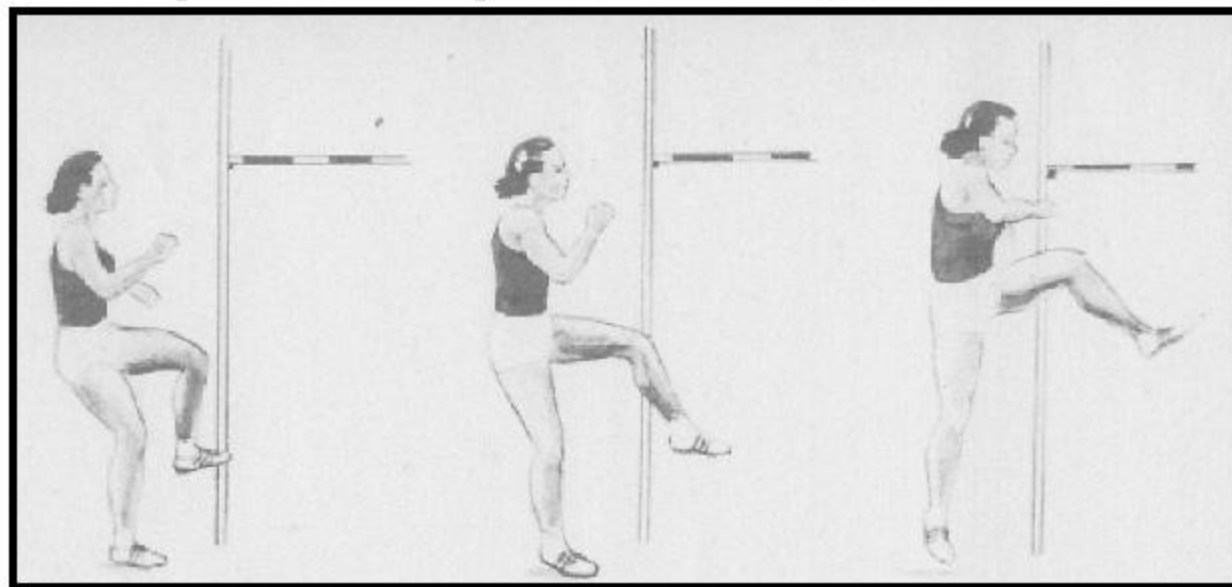
При выполнении прыжка в высоту, техникой “перешагиванием”, разбег осуществляется с боку справа или слева от стоек, в зависимости какая толчковая нога, под углом $30-45^\circ$. Скорость разбега в прыжках в высоту по мере приближения к толчку возрастает. К моменту предпоследнего шага лучшие прыгуны достигают скорости $7,3-7,6$ м/сек. В последнем шаге в связи с подготовкой к толчку скорость снижается до $6,7$ м/сек. Разбег состоит из 7-9 и более беговых шагов. Длина забега в значительной мере определяется подготовленностью спортсмена. Разбег начинается сразу с бега или 2-4 шагов ускоряющейся ходьбы. В последнем случае длина разбега увеличивается до 15-17 м.





ПОДГОТОВКА К ОТТАЛКИВАНИЮ

Последние 2-4 шага выполняются быстро, увеличивая сгибание ног в опорной фазе с предпоследнего шага



2. Отталкивание.

- * Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх.



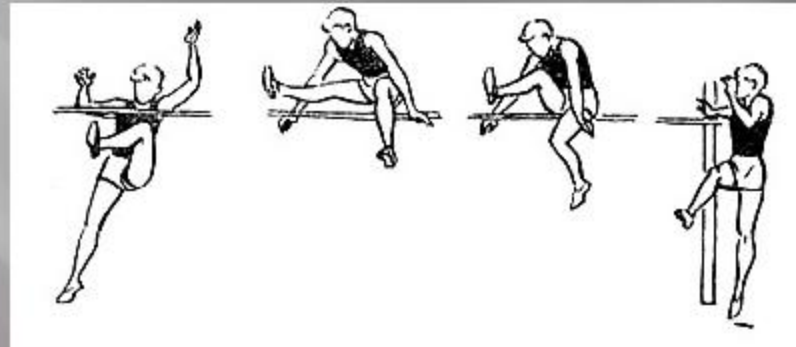
Переход через планку

Над планкой маховая нога выпрямляется, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением. При прыжке прыгун приземляется на маховую ногу с отведением таза в противоположную сторону от планки.



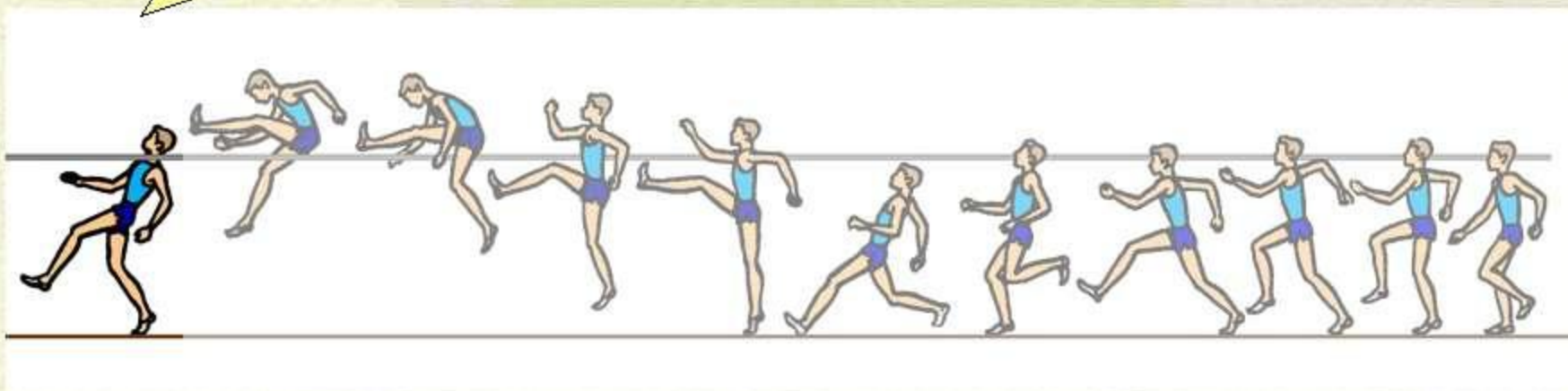
Приземление

- ▣ **Приземление** осуществляется на маховую ногу, боком к планке. При переходе через планку чрезвычайно важно избежать опускания плеч назад, ибо это приведет к снижению центра тяжести и затруднит перенос ног через планку.
- ▣ Важно обеспечить безопасность приземления. Для этого маты должны быть плотно сдвинуты, а высота места приземления обеспечивать приземление на выпрямленную маховую ногу.



2.4.11. Приземление

Приземление производится на маховую ногу с выпрямленным туловищем боком к планке и с последующей опорой на толчковую ногу. При приземлении прыгун гасит скорость падения тела, стараясь выполнить его мягко, за счет сгибания опорной ноги.



Кинограмма

Содержание

Анимация

Спасибо за просмотр