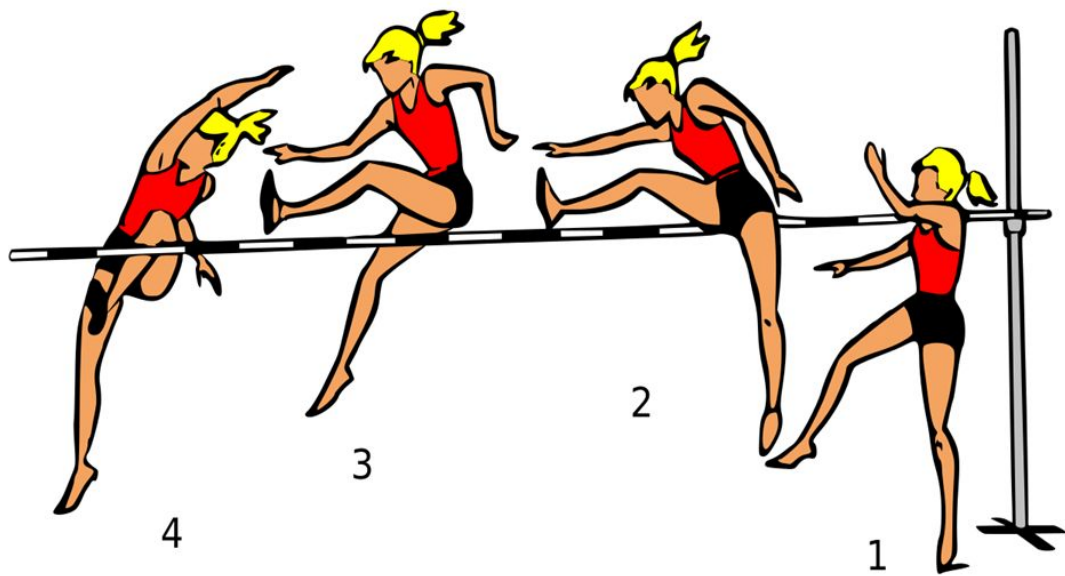


Техника прыжка в высоту способом перешагивания



Работу
выполнил:
Габидуллин
Айрат

Содержание

- Прыжки в высоту с разбега.
- Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».
- Ошибки во время выполнения прыжков.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Литература

Техника выполнения прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- 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 являются: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление

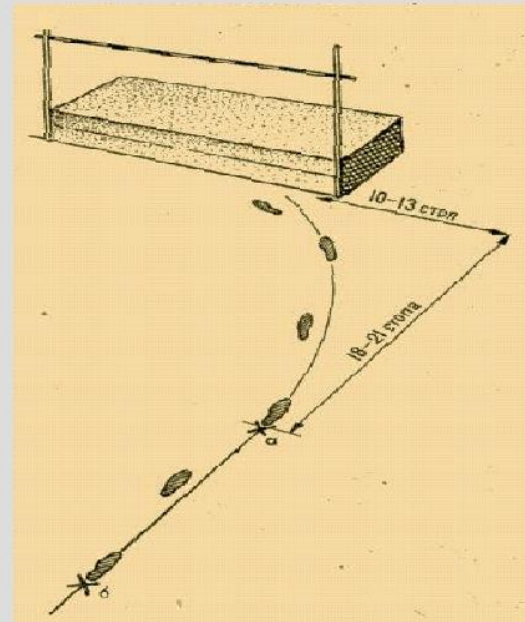
Фазы прыжка в высоту

- Разбег
- отталкивание
- переход через планку
- приземления

Схема разбега

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.



Техника выполнения прыжка в высоту способом

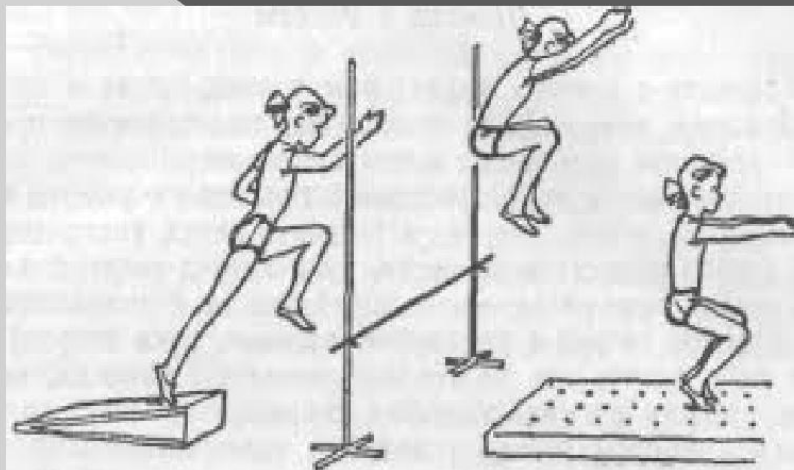
«перешагивание»

- Перешагивание (ножницы) Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед.
- Одновременно толчковая нога переносится через планку повернутой стопой кнаружи.
- Прыгун приземляется на маховую ногу. Техника прыжков в целом изучается при помощи прыжков через планку с 1, 3, 5 шагов и с индивидуального разбега на высоту, близкую к максимальной.
- Совершенствование отдельных деталей техники прыжка происходит в сочетании с выполнением прыжка в целом с акцентом на изучаемый элемент.
- Движения при переходе через планку совершенствуются по мере необходимости, все внимание уделяется прежде всего разбегу и отталкиванию.
- Следует помнить, что разбег выполняется с постепенным увеличением скорости и длины шагов, а отталкивание выполняется точно вверх.

Техника выполнения

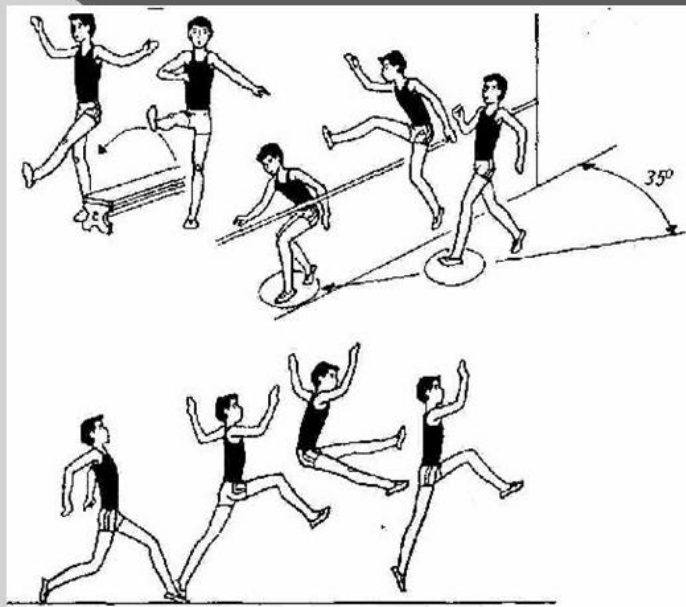
- Обучение начинается с прыжков с прямого разбега

Обучение начинается с прыжков с прямого разбега



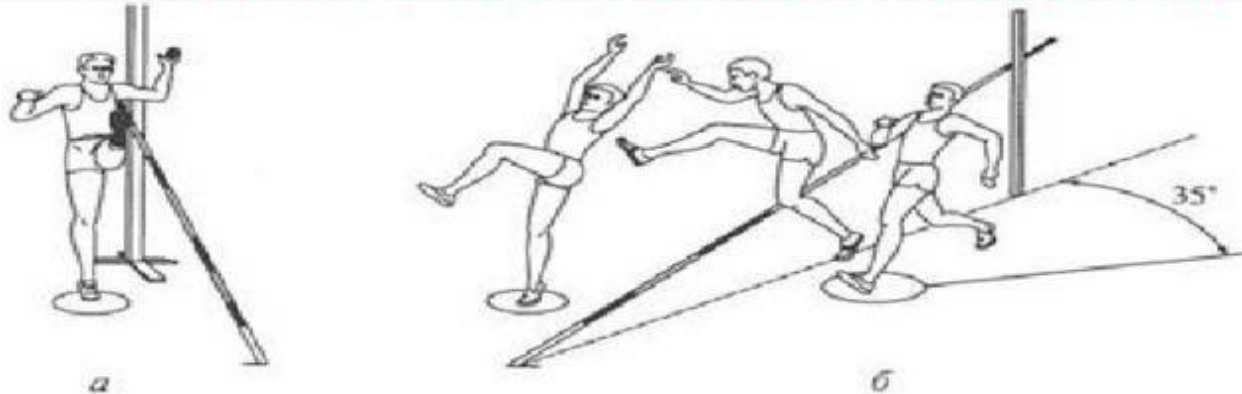
Техника выполнения

Имитация отталкивания с места



Техника выполнения

Имитация работы рук, ног, с места, в шаге, с места в прыжке, с одного шага с двух шагов и т.д.



Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, — это и будет искомое место отталкивания.

Прыжки в высоту с разбега способом
«перешагивание» 5 класс /разбег, отталкивание/



И.п. – исходная
нога опереди
1-й шаг 2-й шаг 3-й шаг отталкивание

При подборе разбега необходимо помнить, что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене.

Разбег

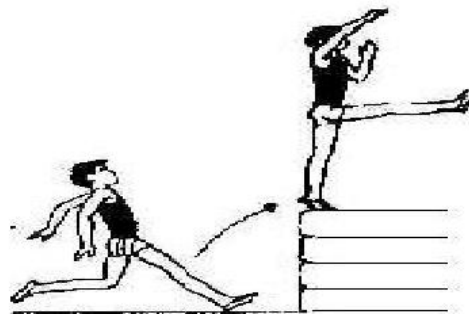
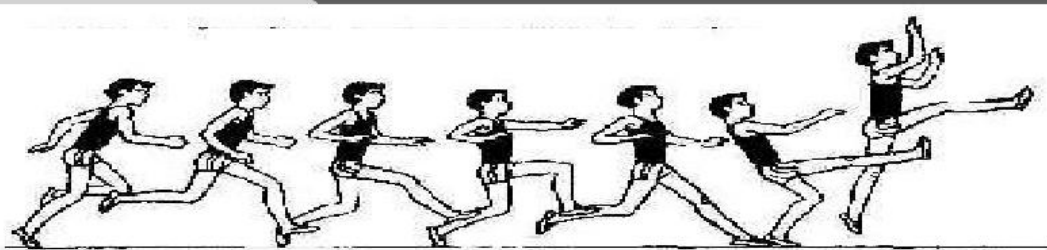
Разбег

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°. Скорость разбега в прыжках в высоту по мере приближения к толчку возрастает. К моменту предпоследнего шага лучшие прыгуны достигают максимальной скорости. В последнем шаге в связи с подготовкой к толчку скорость снижается. Разбег состоит из 7-9 и более беговых шагов. Длина разбега в значительной мере определяется подготовленностью учащегося. Разбег начинается сразу с бега или 2-4 шагов ускоряющейся ходьбы. В последнем случае длина разбега увеличивается до 15-17м.



Отталкивание

Изучение отталкиванию начинается с имитации согласованности работы рук и ног, с прыжков на возвышенность



Закончив отталкивание, прыгун несколько мгновений выдерживает «паузу взлета», затем еще взлетая вверх, начинает опускать руки и наклонять туловище вперед.

К моменту достижения максимального взлета прыгун стремится как можно ниже наклонить туловище и опустить руки



Переход через планку

Переход через планку

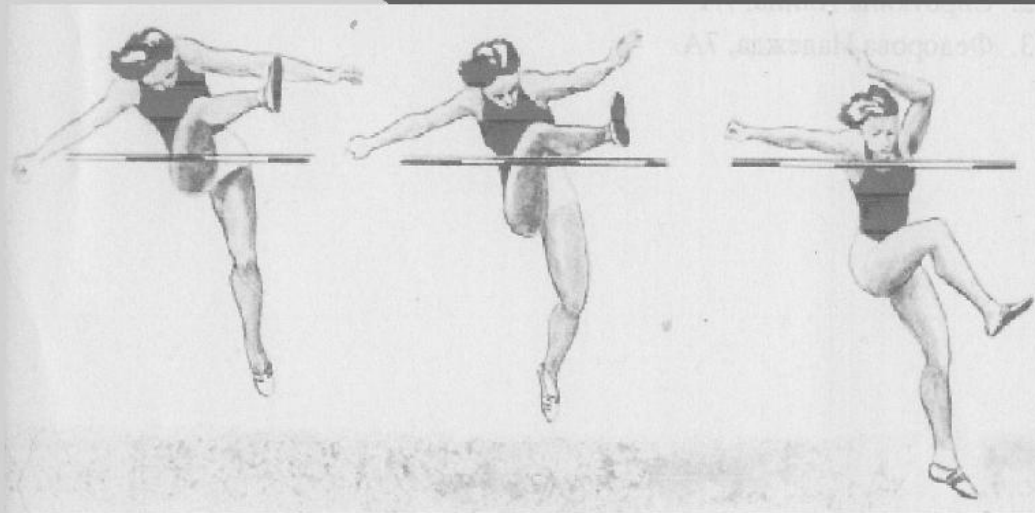
Во время прыжка маховая нога выдвигается, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке. Подколенная нога переносится через планку дугобразным движением. При прыжке прыгун приземляется на маховую ногу с отведением таза в противоположную сторону от планки. И разворот плеч к планке.



Приземление

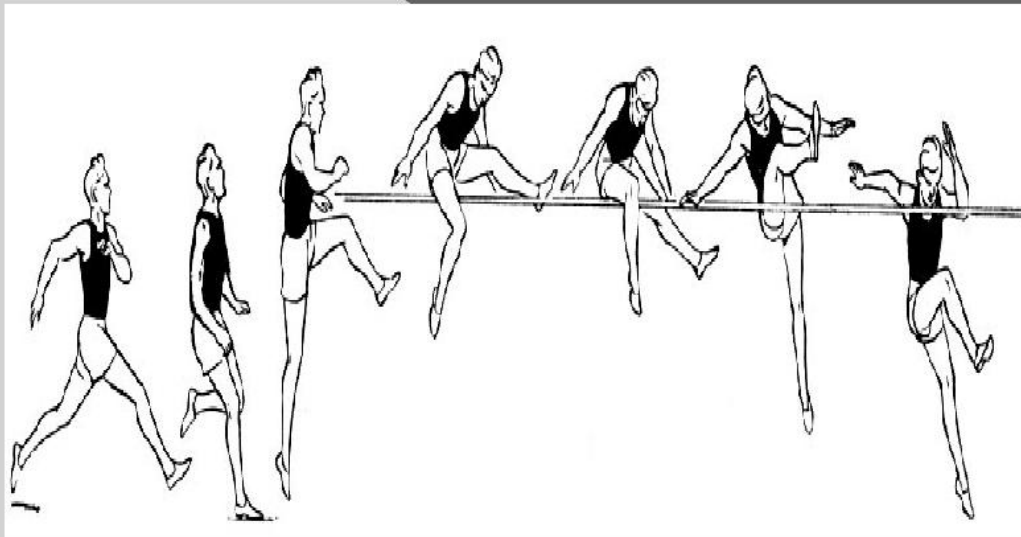
ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Приземление должно осуществляться сначала на маховую, а затем и на толчковую ногу. Первой касается пятка маховой ноги. После приземления прыгун уходит только вперед, вдоль планки



Упражнения для развития прыгучести

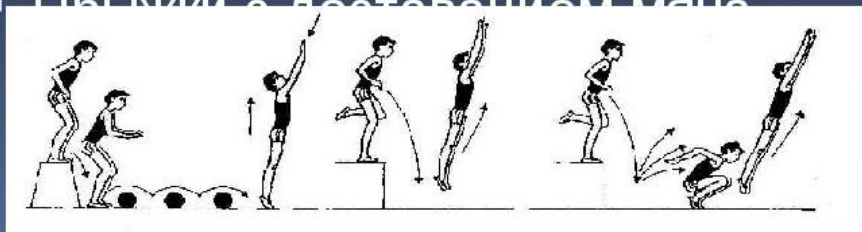
Для развития способности управлять своими движениями в полёте учащимся во время прыжков в высоту необходимо давать дополнительные задания, например в полёте хлопнуть в ладоши (впереди, над головой, сзади), прыгая с малым мячом, бросить его в полёте. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки.



Упражнения для развития прыгучести

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

- Прыжки «в зонах» с касанием резинового бинта
- Прыжки с доставанием предмета рукой
- Прыжки с доставанием мяча



- Прыжки из «зоны отталкивания» в

Литература

- Используемая литература и интернет-источники: Легкая атлетика: Учебное пособие для вузов. Остапенко А.Н., Селиверстов Б.И., Чистяков Ю.Н., - Москва: Высшая школа, 1979. Бег, прыжки, метания. В. Ломан, Москва, 1974 Уроки физкультуры в современной школе. Выпуск 3. Легкая атлетика, методические рекомендации для учителя, Москва, 2004.