

Презентация

Техника прыжков в высоту
способом «перешагивание».

Работу выполнил:
Мамонтов А.Ю.

История появления

С давних времён люди всегда передвигались и стремились преодолевать препятствия, которые встречались им на пути. Позже, когда научились приручать животных, то трудные участки дороги можно было преодолевать верхом на слоне или лошади. Но для испытания своих возможностей в преодолении препятствий люди находили разные способы.



Так появились гимнастические упражнения. Прыжки со временем перешли в отдельные дисциплины Королевы спорта. Первый зафиксированный рекорд в официальных соревнованиях в Англии 1868 года был 1 метр 67.4 сантиметра. Принадлежал он прыгуну Роберту Мейчу.



техника прыжков в высоту способом “Перешагивание” .

В прыжках в высоту с разбега спортсмен должен преодолеть планку на максимально возможной высоте. Прыжок в высоту имеет смешанную циклически-ациклическую структуру движений, обуславливающую сложную технику с рядом переходных фаз, связывающих ее отдельные части.

Основными частями прыжка в высоту являются:

- разбег
- подготовка к отталкиванию
- отталкивание
- переход через планку
- приземление.

Разбег

Разбег способом “перешагивание” состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Начинается он от контрольной отметки, которая определяется экспериментальным путем, с места, с подхода или с подбега.



Техника бега по разбегу характеризуется широкой амплитудой движений, туловище незначительно наклонено вперед, нога ставится на грунт упруго на переднюю часть стопы или плоско на всю стопу загребающим движением, с активным проталкиванием вперед. Характерной особенностью техники бега по разбегу в прыжках в высоту является положение туловища близкое к вертикальному.

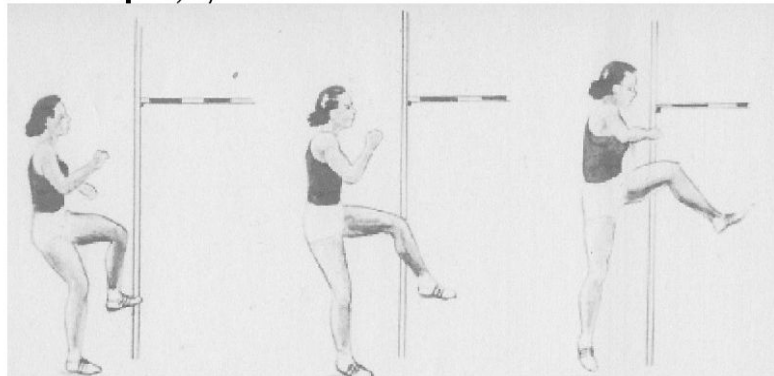
У каждого занимающегося — своя оптимальная скорость разбега, она зависит от уровня физической подготовленности и технического мастерства. Наиболее полно реализовать имеющийся двигательный потенциал можно только при оптимальной скорости разбега. Максимальная скорость достигается на предпоследнем шаге.

ПОДГОТОВКА К ОТТАЛКИВАНИЮ

Важным элементом техники разбега является подготовка к отталкиванию. Практика показала, что предпоследний шаг с толчковой ноги на маховую и взаимодействие

- маховой ноги с опорой во многом определяют успешность отталкивания.

Последние 2-4 шага выполняются быстро, увеличивая сгибание ног в

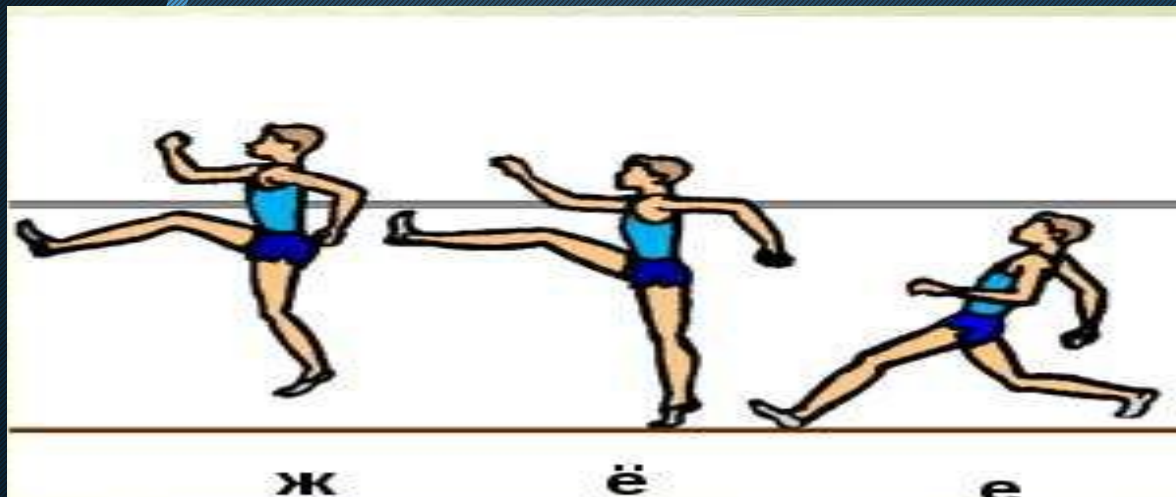


Постановка ноги осуществляется активным загребающим движением строго по линии разбега с быстрым переходом на переднюю часть стопы и проталкиванием вперед без подседания или подъема вверх.

Отталкивание.

В отталкивании решаются следующие задачи:

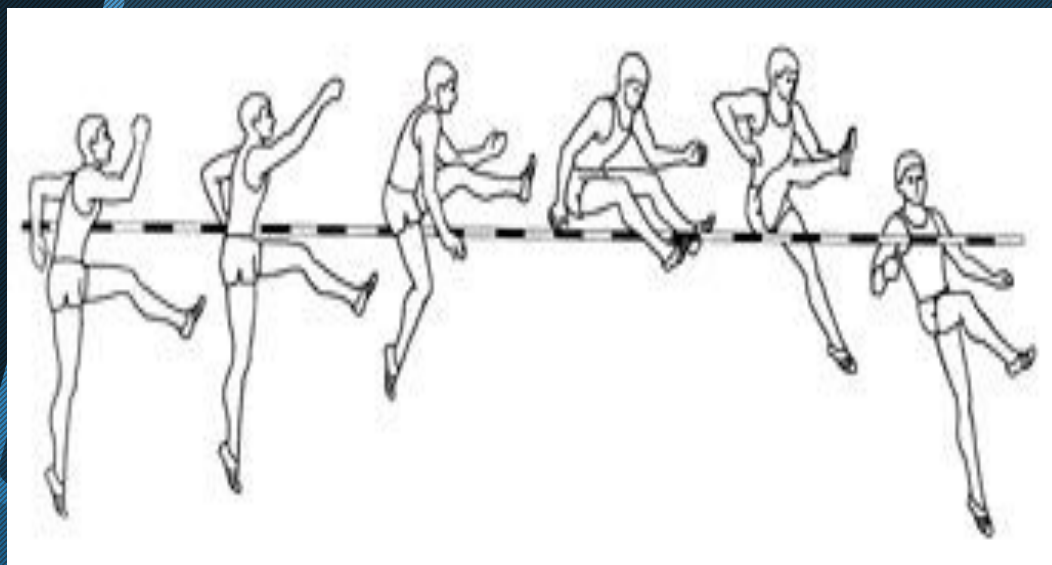
- сообщить телу максимальную начальную скорость вылета
- создать оптимальный угол вылета
- обеспечить положение туловища для эффективного перехода через планку.



- толчок на последнем шаге необходимо выполнять энергично и резко, полностью выпрямляя толчковую ногу;
- таз заводится вперед и одновременно вверх;
- прыгун должен в миг отталкивания сжаться как пружинка с тем, чтобы всем телом содействовать максимальному положительному результату;
- одновременно с маховой ногой вперед и вверх нужно также выбросить руки;
- толчковая нога должна следовать вслед за маховой.

Преодоление планки.

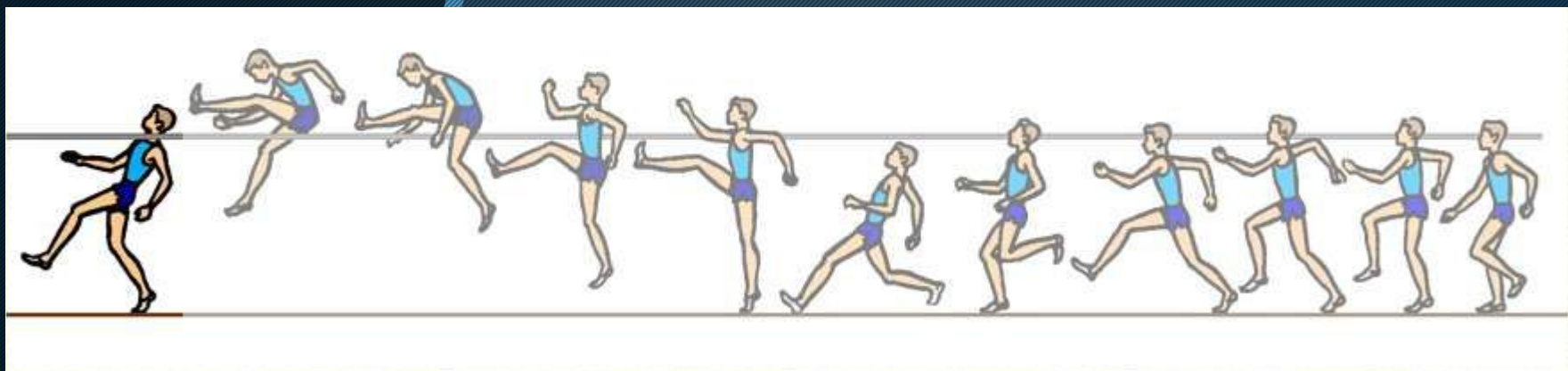
Действия прыгуна в фазе полета (перехода через планку) направлены на максимально полную реализацию приобретенной высоты.



- во время полета через планку туловище необходимо удерживать в вертикальном положении;
- маховая нога должна подниматься немного выше толчковой, которую в буквальном смысле подтягивают вслед за всем телом;
- в пиковой точке, когда маховая нога преодолевает планку, ее носок опускается вниз, а в этот момент толчковую ногу следует поднять максимально вверх с поворотом наружу;
- туловище проворачивается к планке, а дальше немного наклоняется к толчковой ноге, руки начинают опускаться вниз;
- приземление осуществляется на маховую ногу.

Приземление.

Этот этап не влияет на результат, если все действия до этого выполнены правильно. Но здесь нужно быть предельно сконцентрированным, собранным и осторожным с тем, чтобы не повредить себе какую—либо часть тела.



Поверьте, падение с высоты выше 1,5 метра, даже на маты или рыхлый песок, не исключает вывихов, переломов, растяжений, ушибов. Поэтому группируйтесь, подавайте руки, голову и ноги немного вперед, после падения делайте кувырок, с тем чтобы переместить напряжение во время контакта с поверхностью.

Основные ошибки в технике прыжка в высоту

- Разбег и подготовка к отталкиванию
 - Напряженный, скованный разбег
 - Непопадание на брусок толчковой ногой.
- Отталкивание
 - Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы.
 - Излишний наклон туловища вперед или назад.
 - Мах ногой не в направлении разбега.
 - Пассивная работа рук.
 - Несогласованный мах рук и ног.
 - Слабый, неэффективный толчок
- Полет
 - Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета «в шаге».
 - Низко подняты ноги к моменту приземления
- Приземление
 - Стопы расположены параллельно
 - Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.

Спасибо за
ВНИМАНИЕ!

