

Прыжок в высоту способом "фосбери-флоп"



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

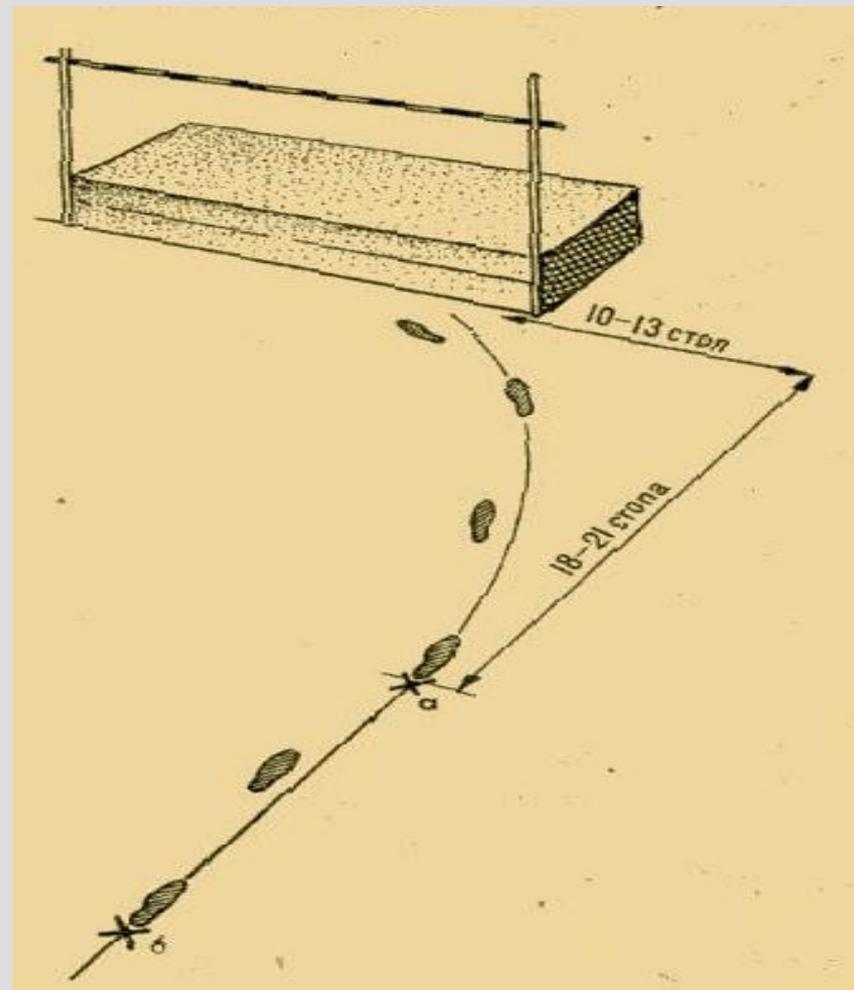


Фазы прыжка



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 глубину 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

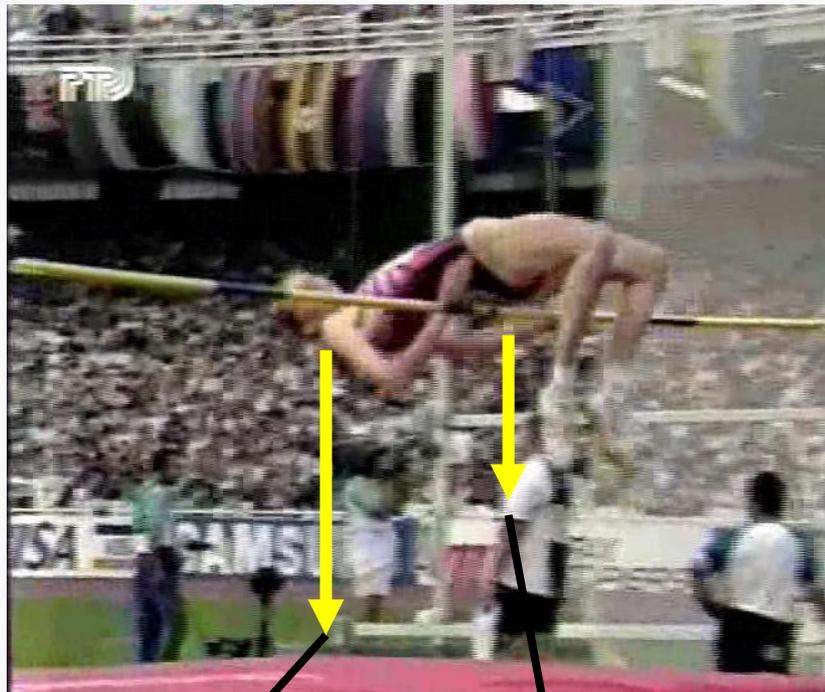
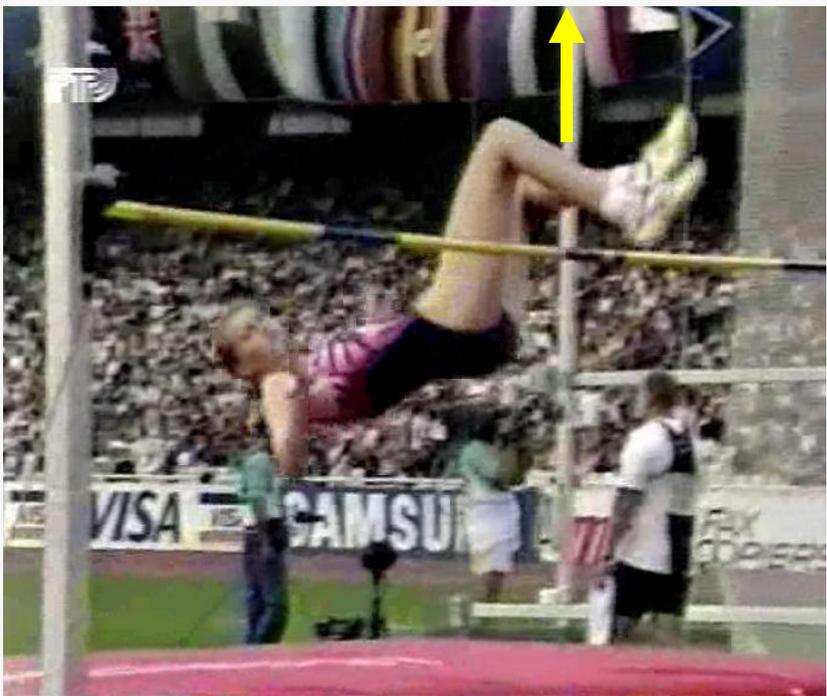
Туловище находится почти в вертикальном положении

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.

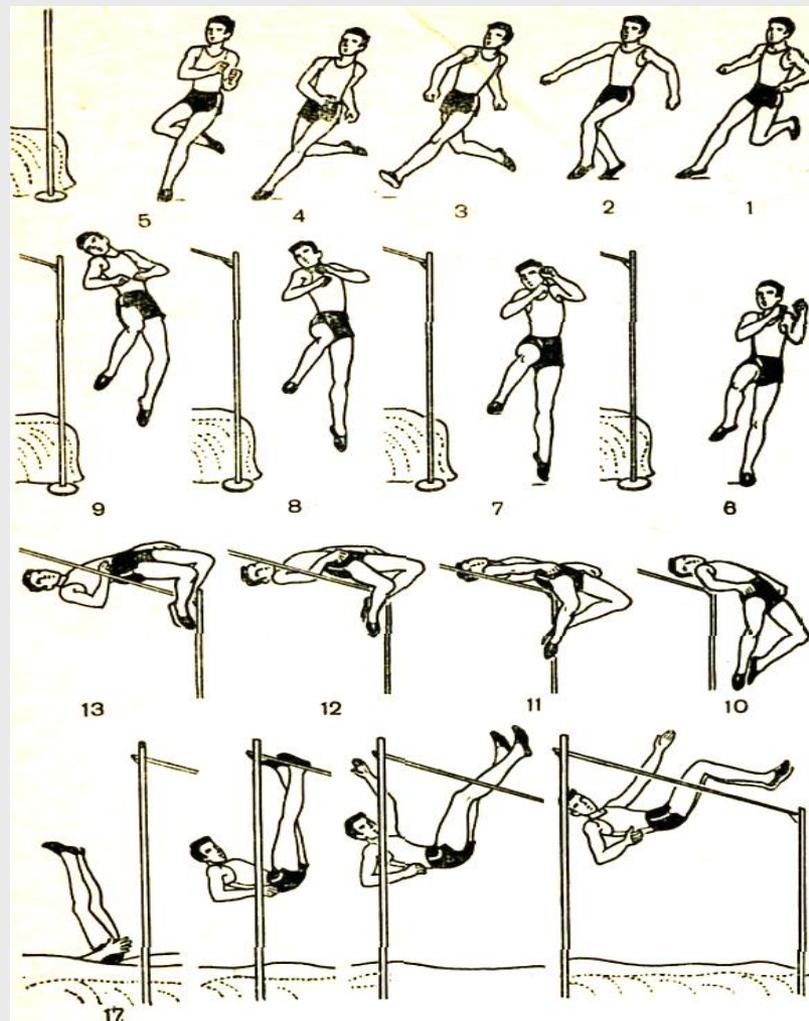




Задача 1: Создать правильное представление о технике прыжка

Средства

1. Краткое описание техники прыжка
2. Объяснение отдельных элементов и их взаимосвязь
3. Демонстрация прыжка в целом



Задача 2

Освоение техники бега по дуге

1.Высокое поднимание бедра по виражу



2.Захлест голени по виражу



3.Высокое поднимание бедра по дуге в секторе



4.Ускорение по виражу



5.Ускорение по дуге в секторе



Задача3

Освоение техники отталкивания

1. « Высокий» многоскок на толчковую ногу по виражу
2. « Выходы» по дуге через 3 шага
3. « Выходы» по дуге через шаг с отталкиванием
4. « Выходы» по дуге через 3 шага в беге
5. « Выходы» с разбега в секторе, достать рукой резину
6. С разбега- прыжок (оттолкнуться толчковой ногой, достать баскетбольный щит)



Задача 4

Освоение техники перехода через планку

1. И.п.- лежа на спине, левая нога согнута в колене, правая поднята вверх. Опустить правую ногу к левой ноге, одновременно поднять таз 
2. И.п.- стойка на лопатках. Опустить ноги согнутые в коленях вниз, одновременно поднять таз 
3. Кувырок вперед, стойка ноги врозь 
4. Упражнение « лягушка» 
5. И.п.- стоя к прыжковой яме спиной, опускаться на лопатки, прогибаясь в пояснице. Вернуться в и.п. 
6. Упражнение тоже, но с прыжком  
7. И.п.- стоя правым боком к матам, правая нога впереди. Шаг л. ногой, одновременно выполнить мах правой ногой- вверх, коленом внутрь, опустить маховую ногу вниз, опустить плечи на маты, голову повернуть за правое плечо. Руки вдоль туловища 
8. Прыжки с места с 2-х ног, с приземлением на маты 
9. Прыжки с разбега, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на маты  
10. Прыжки с 3-х беговых шагов  



Задача 5

Совершенствование элементов техники в целостном прыжке

1. Прыжки с дальнего разбега через резину



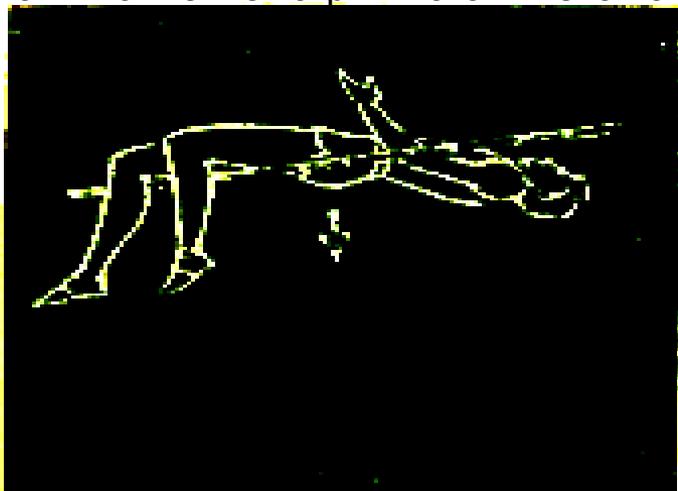
2. Прыжки с дальнего разбега через планку



Ошибки

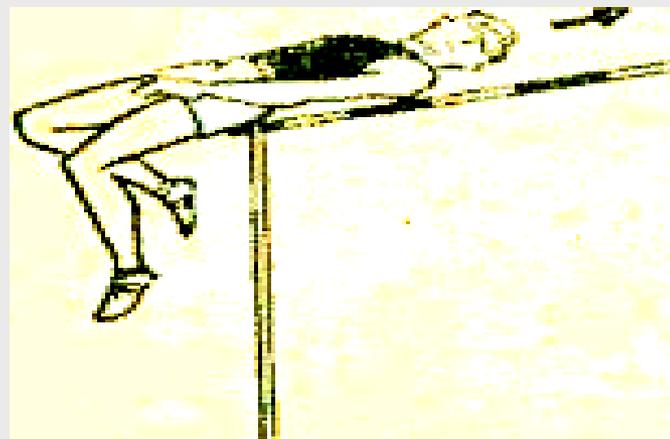


1. В заключительной фазе толчка руки подняты вверх. Происходит «мягкое» отталкивание и «быстрый» свал» тела на планку.



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.