

Методическая разработка

Прыжок в высоту «способом перешагивания»

Составитель: Пузина Елизавета Сергеевна

2022

Прыжки в высоту способом «перешагивание», или «ножницы»

Прыжок состоит из:

- разбега;
- отталкивания;
- перехода через планку;
- приземления.

В этом способе прыгун выполняет разбег по дуге, отталкиваясь дальше от планки ногой, в положении боком к планке.

Одновременный мах двумя руками способствует высокому вылету, правильной координации движений в прыжке.

Маховая нога, преодолев планку, активным движением опускается вниз. Толчковая нога повторяет ее траекторию с разницей во времени в полшага.

В наивысшей точке полета прыгун резко поворачивает плечи и голову к планке, тем самым отдаляясь от нее.

Первой приземляется маховая нога (в отличие от прыжка с прямого разбега). Потеря равновесия (падение) при приземлении говорит о недостаточной согласованности движений во время прыжка, хотя на максимальных высотах вполне допустима.

Этапы обучения:

– прохождение шагом по разбегу (дугу разбега можно обозначить мелом) с постановкой толчковой ноги на место отталкивания;

– то же, но с увеличением ритма до бегового шага. Место отталкивания обозначить мелом и добиваться стабильного попадания на него толчковой ноги;

– прохождение шагом по разбегу с последующим медленным перешагиванием планки. Во время поочередного перешагивания обе ноги должны быть выпрямлены в коленном суставе; обязательно следить за поворотом туловища к планке на заключительном этапе упражнения;

– пробегание по дуге разбега с выпрыгиванием и приземлением на место отталкивания толчковой ногой. При этом маховая нога и руки выполняют согласованный мах.

В процессе обучения не следует задерживаться длительное время на отдельных упражнениях и их вариантах. Однако нельзя переходить к изучению следующего упражнения без достаточно четкого выполнения предыдущего.

Упражнения, направленные на овладение маховым движением, изучаются параллельно с упражнениями, подготавливающими к толчку. Все упражнения, направленные на изучение техники, выполняются сначала в медленном темпе, но еще до перехода к изучению следующего упражнения надо добиться максимальной быстроты выполнения предыдущего упражнения.

В процессе обучения все упражнения выполняются как со стороны толчковой, так и со стороны маховой ноги. Такое применение упражнений способствует развитию координационных способностей занимающихся.

Что важно знать при разбеге:

1. При способе «перешагивание» разбег происходит по дуге, отталкиваясь от планки ногой и находясь боком к планке.

2. Достаточно делать разбег в 5–7 шагов.
3. Разбег производится в умеренном темпе.
4. Скорость увеличивается только на первых 3–5 шагах, на двух последних надо сконцентрировать внимание на отталкивании.
5. Предпоследний шаг делается отлогим и широким. Маховая нога сгибается в коленном суставе. Обе руки находятся позади туловища.
6. Стопа толчковой ноги активно и быстро ставится с пятки на грунт, пол, при этом таз выводится энергичным движением вперед. Таким образом тело принимает правильное положение на месте опоры.

При отталкивании следует обращать внимание на следующее:

1. При способе «перешагивание» толчковая нога начинает энергично выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт, пол.
2. Таз, который принимает на себя сильное давление, нужно активно выводить вперед-вверх.
3. Верхняя часть туловища остается над толчковой ногой и не наклоняется в сторону планки. При этом туловище слегка сгибается вперед: перед отталкиванием прыгун как бы сжимается наподобие пружины.
4. Маховая нога в значительной степени содействует отталкиванию. Это происходит в том случае, если благодаря энергичному движению голени она выпрямляется и максимально высоко заносится над планкой. Быстрым торможением маховое усилие передается туловищу.
5. Одновременно с маховой ногой обе руки выбрасываются вперед-вверх.
6. Во время взлета прыгун переносит толчковую ногу вслед за маховой.

Что надо иметь в виду при преодолении планки:

1. Оттолкнувшись, прыгун взлетает вверх, удерживая туловище в вертикальном положении.
2. Поднимает повыше маховую ногу, слегка согнутую в колене, толчковая нога свободно опущена.
3. В высшей точке взлета маховая нога опускается вниз носком внутрь, а толчковая поднимается вверх поворотом наружу.

4. Одновременно туловище поворачивается к планке и наклоняется к толчковой ноге, таз быстро переходит над планкой, руки опускаются вниз.

5. Происходит приземление на маховую ногу.

Занимаясь прыжковыми упражнениями, необходимо постоянно обращать внимание на укрепление сводов стопы. Однако большое количество упражнений, связанных со стопой, может привести и к негативному результату: опусканию сводов стопы. Можно посоветовать внимательно отслеживать состояние учеников, не допускать чрезмерных нагрузок, не давать большого количества упражнений с отягощениями.

Существуют специальные упражнения для укрепления сводов стопы:

– катание подошвой скалки, бутылки, гимнастической палки, выполнять в и.п. сидя и стоя;

– хождение по тонкому канату, наступая продольно и поперечно;

– выполнение упражнения под названием «краб», т. е. передвижение по полу, цепляясь пальцами ног и подтягивая остальную часть стопы;

– ходьба на наружных сводах стоп;

– из и.п. стоя подниматься на носки и опускаться на всю ступню;

– ходьба на носках (спиной вперед) вверх по наклонной плоскости (гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10–15°);

– ходьба вниз по наклонной плоскости;

– захватив пальцами карандаш или палочку, ходьба в течение 30–40 сек.;

– и.п. – сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка;

– ходьба на носках в полуприседе;

– и.п.: стоя, подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Темп быстрый;

– то же. Повороты стопы наружу, внутрь;

– то же. Круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки;

– ходьба «гусиным» шагом;

– ходьба на носках, руки в стороны.

