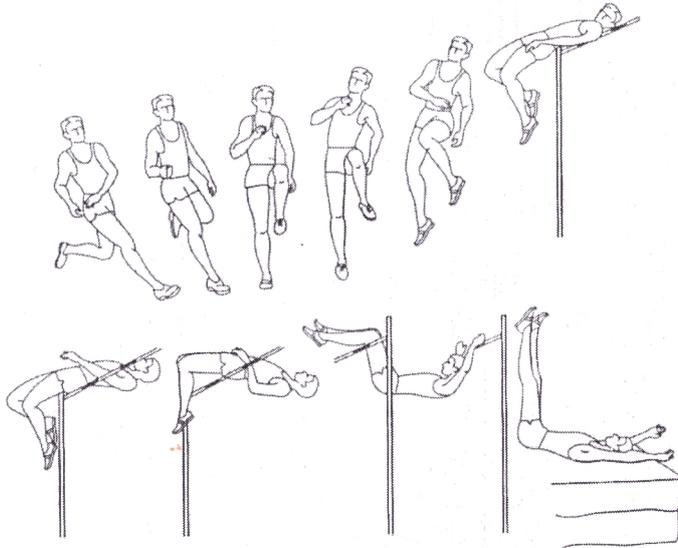


Прыжок фосбери-флоп.

Методика обучения прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»



Обучение технике прыжка способом «фосбери-флоп» возможно производить только там, где есть специальное оборудование (мягкие поролоновые маты для приземления), и требует соблюдения мер предосторожности, страховки.

Задача 1. Ознакомить с техникой прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».

С помощью краткого рассказа о технике прыжка, объяснения его особенностей, демонстраций кинограмм, видеофильмов, фотографий и образцового показа выполнения прыжка в целом, создается правильное представление и понимание о прыжке изучаемым способом.

Задача 2. Обучить технике отталкивания.

Для освоения постановки ноги на место отталкивания применяются следующие упражнения:

- имитация постановки толчковой ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее рукой;
- имитация постановки толчковой ноги и отталкивания в сочетании с махом ногой и руками на месте;
- то же, но выполняя прыжок вверх;

— то же, но выполняя движения в ходьбе, а затем — в беге, отталкиваясь на каждый 3-й, 5-й шаг;

Задача 3. Обучить технике разбега по дуге в сочетании с отталкиванием
Освоению техники разбега по дуге способствуют следующие упражнения: -
_ бег по кругу радиусом 10—15 м;

— бег по прямой с переходом на бег по кругу;

бег по кругу с отталкиванием вверх через 1, 3, 5 шагов; -бегание в вираж с отталкиванием на середине виража;

— имитация отталкивания у планки, сохраняя движения бега по виражу;

Задача 4. Обучить технике перехода через планку и приземлению.

При изучении перехода через планку рекомендуется использовать следующие упражнения:

— выполнение «мостика» из положения лежа на спине и из положения стоя;

— запрыгивание на горку матов с места, отталкиваясь двумя ногами;

— лежа поперек гимнастического коня, занять положение перехода через планку;

— прыжки через резинку, стоя спиной к ней, отталкиваясь двумя ногами;

— прыжки через резинку с места, отталкиваясь от мостика двумя ногами;

— прыжки через планку способом «фосбери-флоп» с 3, 5, 7 шагов разбега по дуге.

Только после многократного выполнения этих упражнений можно приступить к прыжкам через планку, с приземлением на поролоновую подушку высотой не менее 50 см.

Задача 5. Обучить технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» в целом и ее совершенствование.

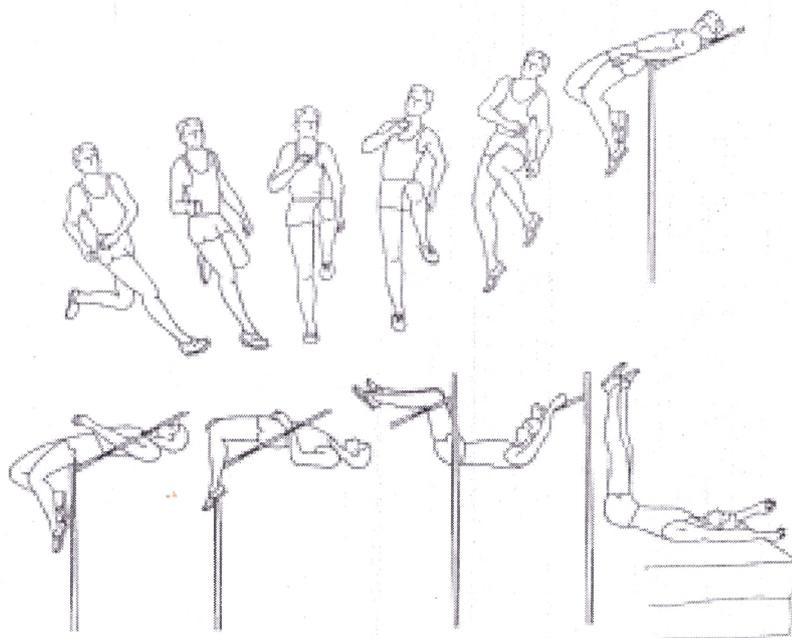
На данном этапе обучения происходит определение индивидуальных особенностей, а также функциональных и двигательных возможностей занимающихся. С этой целью применяются следующие упражнения:

— прыжки через планку (резинку) с короткого и полного разбега с акцентом на выполнение отдельных фаз прыжка;

— прыжки через планку в целом, оценивая технику и результат;

— прыжки с индивидуального разбега на максимальный результат.

Во время совершенствования техники прыжка в целом необходимо постепенно поднимать планку, увеличивать скорость разбега



Основные ошибки в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп»

Разбег:

1. Бег на полусогнутых ногах
2. Раскачивание туловища в беге
3. Замедляется скорость при приближении к месту отталкивания
4. Мышцы рук излишне напряжены
5. Потеря скорости при входе в дугу

Правильно:

Разбег должен быть ритмичным, оптимально быстрым и доведенным до автоматизма, маховое движение целесообразно делать согнутой ногой.

Постановка толчковой ноги на место отталкивания и отталкивание:

1. Напрыгивание на толчковую ногу
2. Далекая или близкая постановка толчковой ноги на место отталкивания
3. Маховое движение за счет хлеста голени
4. Поворот спиной к планке в начале отталкивания

5. При отталкивании нет одновременного движения маховой ноги и рук
6. Нет законченного разгибания во всех суставах ноги в момент отталкивания

Правильно:

При отталкивании мах руками выполняется вверх, начало подъема к планке должно быть строго вертикальным.

Полет и приземление:

1. Нет сгибания в тазобедренных суставах
2. Нет подтягивания колен к туловищу
3. Нет прогибания в поясничной области над планкой
4. Голова слишком рано запрокидывается назад
5. Ранее разгибания прямых ног над планкой

Правильно:

В момент перехода планки руки вытянуты вдоль туловища, которое расположено перпендикулярно к планке, приземление. Приземление производится на спину и плечи.

Техника безопасности прыжка в высоту.

1. Поверхность разбега должна быть чистой и ровной. Если скользкий пол на месте отталкивания расстелить резиновую дорожку
2. Высота сектора должна быть не менее 70 см
3. Покрытие не должно быть шершавым, чтобы предотвратить потертости кожи учеников
4. Если нет сплошного покрытия сектора, маты поправлять после каждого прыжка вплотную друг к другу
5. За сектором на полу должны лежать маты
6. К занятиям допускаются ученики только в короткой спортивной форме и нескользкой обуви
7. К прыжкам приступать только после соответствующей разминки
8. Не допускать к прыжку через планку (через жгут можно) учащихся не освоивших основы техники прыжка

КОМПЛЕКС ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ:

1. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу. Выполнить за тренировку 2 - 3 серии из 60 подскоков.

2. Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями по 10 - 20 прыжков.
3. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Выполнять 10 - 20 раз.
4. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, вторая нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнять по 10 - 20 подскоков на каждой ноге в одной серии.
5. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполнять по 5 - 10 раз только после тщательной разминки.
6. Прыжки вверх на возвышение. Выполнять толчком двух ног с помощью маха руками вверх, повторять 10 - 20 раз. Высоту прыжков увеличивать постепенно.
7. Прыжки в глубину (70 - 100 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Выполняется 2 - 4 серии по 6 - 10 прыжков в каждой. Это упражнение следует повторять не чаще 2 раз в неделю после периода предварительной прыжковой подготовки.
8. Многократные прыжки через препятствие (легкоатлетический барьер). Высота препятствия постепенно увеличивается от 70 до 100 см. Выполнять: 15 прыжков (высота 70 см) в 5 - 10 сериях; 10 прыжков (90 см) в 5 - 10 сериях; 5 - 8 прыжков (100 см) в 5 - 10 сериях.
9. Прыжки через препятствие (гимнастическая скамейка, поваленное дерево и т.п.) боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

Специальные упражнения для обучения способам «фосбери-флоп»

Способ «фосбери-флоп» является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных больших поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на обе ноги и может прыгать в яму с песком.

Для обучения «фосбюри-флоп» необходим сектор для прыжков в высоту со специальными поролоновыми матами, так как в данном прыжке приземление осуществляется на спину.

Коротко расскажем о технике двух способов прыжка в высоту с разбега и предлагаем специальные упражнения для обучения прыжкам в высоту этими способами. Разбег в прыжке в высоту способом «перешагивание» выполняется по прямой линии под углом в 30–40°. Достаточно сделать 7–9 шагов.

Разбег производится в умеренном темпе с набеганием на первых 3–5 шагах. При выполнении отталкивания толчковая нога начинает выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт. Таз выводится вперед-вверх, верхняя часть туловища не наклоняется в сторону планки, а остается в вертикальном положении. 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.

Упражнения для обучения отталкиванию

1. И.п.: из подседа на маховой ноге поставить ногу для толчка с пятки на всю стопу, перенести тело вперед-вверх на упругую толчковую ногу. 3–5 раз.
2. Поставить толчковую ногу вперед, вывести таз вперед-вверх. 3–5 раз.
3. Встать около гимнастической лестницы.
И.п.: встать боком, левой рукой держась за гимнастическую лестницу, толчковая нога сзади, маховая впереди. В полуприседе быстрое выведение толчковой ноги и таза вперед (постановкой почти выпрямленной толчковой на грунт) и махом вверх маховой ногой. 5–8 раз.
4. То же с 1–3 беговых шагов. 3–5 раз.
5. И.п.: стоя боком, держась правой рукой за перекладину, выполнить махи прямой маховой ногой вверх. 5–8 раз.
6. И.п.: с одного шага в ходьбе оттолкнуться толчковой ногой, поднять прямую маховую ногу вверх и достать ногой висящий предмет (ветку дерева). 3–5 раз.
7. То же с 3–5 шагов разбега. 3–5 раз.
8. Установить планку на высоте, превышающей достижения прыгунов. С 3, 5, 7 шагов разбега оттолкнуться, достать прямой маховой планку (резинку). 3–5 раз.
9. С прямого разбега 3–5–7 шагов оттолкнуться, выпрыгнуть вверх с доставанием головой предмета. 3–5 раз.
10. Выполнять на дорожке выпрыгивание вверх, отталкиваясь толчковой ногой, маховую поднять вверх прямую через 1–3–5 беговых шагов. 3–5 раз г 40–50 м.
11. Прыжки с 3–5 шагов разбега через препятствия (барьеры, резинку). 3–5 раз.

Упражнения для обучения разбегу

1. Пробегание по разбегу в секторе для прыжков в высоту. 5 раз.
2. Пробегание по разбегу с прибавлением 2–4 шагов разбега. 3–5 раз.
3. Бег по виражу. 3–5 раз.
4. Пробегание по разбегу через отметки. 3–5 раз.
5. Пробегание по разбегу в сочетании с отталкиванием. 3–5 раз.
6. Бег с низкого старта 20–30 см. 2–3 раз.
7. Бег с ходу 30–40 м. 2–3 раз.

Упражнение для обучения переходу через планку

1. И.п.: стоя спиной к матам (месту для приземления), две ноги вместе, оттолкнуться двумя ногами, выпрыгнуть вверх, прогнуться, произвести приземление на спину.
2. И.п.: стоя спиной к месту приземления. Ноги вместе, руки опущены вдоль

туловища. Встать на носки, выпрыгнуть вверх, руки сначала развести в стороны, затем поднять вверх, голову повернуть через плечо в сторону маховой ноги, прогнуться, приземлившись на спину, выполнить кувырок назад. 5–7 раз.

3. То же упр. выполнить с гимнастического мостика. 5 раз.

4. То же упр. выполнить с 3–5 шагов по дуге. 5 раз.

5. То же упр. выполнить с 3–5 беговых шагов по дуге. 5 раз.

6. Прыжки в высоту с полного разбега. 3–5 раз.

Список использованных источников

1. Е. Лутковский, А. Филиппова - Легкая атлетика. Москва: ФиС, 1970г., 360 с
2. Т. Быкова - Как прыгнуть выше головы, Москва: ФиС, 1990 г., 64 с.
3. А. Стрижак - Прыжок в высоту, Журнал «Легкая атлетика», 24-25 с.
4. Б. Валик - Тренерам юных легкоатлетов. Москва: ФиС, 1974 г., 165 с.
5. М. Шур - Азбука тренировки прыгуна в высоту, Витебск, 1998 г., 147 с.
6. М. Шур - Учитесь прыгать в высоту, Витебск, 1993 г., 132 с.
7. М. Шур - Как покорить высоту, Витебск, 1991 г., 145 с.
8. В. Зациорский - Физические качества легкоатлета, Москва, Фис, 1966 г., 196 с.
9. В. Алабин - Многолетняя подготовка легкоатлетов. Минск: «Вышэйшая школа», 1981 г., 206 с.
10. А. Стрижак, С. Мельников, М. Шур - Методика подготовки прыгунов в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» в аспекте многолетней спортивной тренировки. Комитет по физкультуре и спорту, 1978 г., 52 с.
11. В. Зациорский - Физические качества легкоатлета. Москва: ФиС, 1965 г., 150 с.
12. Д. Харре - Учение о тренировке. Москва: ФиС, 1971 г., 320 с.
13. В. Семенов - Научно-педагогические основы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса легкоатлетов, Смоленск, 1988 г., 66 с.
14. М. Шур, В. Креер - Воспитание физические качества у спортсменов, Витебск-Москва, 1999 г., 104 с.
15. С. Войцеховский - Книга тренера, Москва, 1971 г., 309 с.