

Матасова Лариса Ивановна

учитель физической культуры

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 14 Краснооктябрьского района Волгограда»

г. Волгоград

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ

Прыжок в высоту – это координационно-сложный вид, предъявляющий высокие требования к физическим возможностям спортсменов. Условно этот прыжок можно разделить на четыре основные структурные фазы: разбег, отталкивание, переход через планку и приземление. Показ наглядных пособий

Задача 1. Ознакомить с техникой прыжка.

Средства: Показ наглядных пособий. Объяснение основных фаз прыжка. Демонстрация техники прыжка.

Длина разбега обычно колеблется от 7 до 9 шагов. Нельзя делать разбег слишком длинным, это вызовет излишнюю трату сил, а короткий разбег не позволит набрать достаточной скорости, чтобы произвести мощное отталкивание. Разбег следует выполнять свободно, с постепенным ускорением. Разбег в прыжке производится под углом к планке. Место отталкивания находится на расстоянии 60-70 см от переднего края ямы с матами. Толчок осуществляется сильнейшей, дальней по отношению к планке ногой. Если прыгун отталкивается правой ногой, то он разбегается слева, если левой ногой, то – справа.

После отталкивания прыгун совершает как бы большой шаг, оставляя толчковую ногу “висеть” внизу. Следует фаза взлета, которая заканчивается в высшей точке траектории, т.е. выше планки. С целью экономичного расположения тела для перехода через планку прыгун наклоняет туловище

вперед и в сторону толчковой ноги, опуская руки вниз. Маховая нога опускается за планку носком, повернутым внутрь.

Перешагивание получается при опускании маховой ноги вниз за планку и ускоренном поднимании и переносе толчковой ноги.

Задача 2. Научить технике отталкивания.

Средства:

а) и.п. – стоя боком к гимнастической стенке на толчковой ноге, одноименной рукой взяться за перекладину на уровне груди Махи свободной ногой назад-вперед-вверх;

б) то же, но при махе назад стопу опорной ноги “взять на себя” с последующим перекатом на носок при махе вперед;

в) то же, но одноименной ноге рука выполняет маховые движения, параллельные движениям маховой ноги;

г) то же, но с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу;

д) и.п. – стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены в замах. Одновременный мах ногой и руками с последующим подскоком вверх на толчковой ноге;

е) и.п. – полуприсед на маховой, толчковая, согнутая в колене, впереди в безопорном положении, руки слегка согнутые в локтях, выведены вперед. Имитация постановки толчковой ноги с отведением рук в замах;

ж) то же, но из и.п. – полуприсед на двух ногах;

з) и.п. – полуприсед на маховой, толчковая сзади. Отталкивание вперед-вверх с приземлением на толчковую ногу;

и) то же, но в ходьбе, отталкиваясь на каждый второй шаг.

Методические указания. На место отталкивания нога ставится с пятки. Мах выполняется прямой ногой, носок стопы “на себя”. Во время прыжка туловище должно быть прямое, взгляд направлен вперед-вверх.

Задача 3. Научить ритму разбега.

Средства:

а) и.п. – толчковая впереди, маховая сзади. Отталкивание с двух шагов вперед-вверх с согласованным махом ноги и руками;

б) в ходьбе отталкивание на каждый второй шаг с приземлением на толчковую ногу;

в) то же, но в легком беге;

г) и.п. – маховая впереди, толчковая сзади. Отталкивание с трех шагов;

д) отталкивание на каждый четвертый шаг в ходьбе, беге;

е) выполнение трех последних шагов разбега по отметкам;

ж) прыжок вверх с трех-пяти шагов разбега с касанием предмета, подвешенного на уровне плеч, маховой ногой;

з) прыжок через планку с пяти-семи шагов разбега способом “на взлет”.

Методические указания. Особое внимание следует обратить на ритм последних шагов. Отклонение туловища назад перед отталкиванием должно быть не следствием специального действия, а результатом более быстрого выведения таза и толчковой ноги для постановки на место отталкивания.

Задача 4. Научить переходу через планку.

Способ “перешагивание”

Средства:

а) и.п.- стоя боком к планке со стороны маховой ноги, толчковая впереди, маховая сзади. Последовательный перенос маховой, затем толчковой ноги;

б) то же, но в прыжке;

в) и.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади. Прыжок через планку с одного шага;

г) прыжок через планку с трех-пяти шагов разбега упрощенным перешагиванием;

д) прыжок в высоту способом “перешагивание” с трех-пяти шагов разбега.

Методические указания. В момент наивысшей точки взлета маховая нога и плечи посылаются в сторону планки, руки опускаются вниз. Приземление происходит на маховую ногу.

Задача 5. Совершенствование элементов техники в целостном прыжке.

Средства:

- а) прыжки в высоту на небольшой высоте с короткого разбега;
- б) прыжки в высоту на средней высоте со среднего разбега;
- в) прыжки в высоту с полного разбега на высоте, близкой к максимальной.

Методические указания. При совершенствовании техники движений подъем высоты, и увеличение скорости разбега происходит постепенно. Особое внимание нужно уделить совершенствованию ритмо-темповой структуры последних шагов разбега.