

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 1»

ДОКЛАД

«Обучение прыжкам в высоту»

Подготовил: тренер-преподаватель
МАУ ДО «СДЮСШОР № 1»
отделения легкой атлетики
Черников А.Д.

Прочитан на городском
методическом объединении
организаций физкультурно-
спортивной направленности
05 февраля 2015 г.

Обучение прыжкам в высоту

Обучение прыжкам в высоту начинается с ознакомления с техникой прыжка.

С показа наглядных пособий: кинограмм, кинокольцовок и т.д. Объяснения основных фаз прыжка, демонстрации техники прыжка. После того как сформировалось представление о правильной технике прыжка можно переходить к обучению технике отталкивания.

При обучении технике отталкивания можно использовать следующие средства:

а) и.п. - стоя боком к гимнастической стенке на толчковой ноге, одноименной рукой взяться за перекладдину 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 одноименная 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.

При это необходимо обращать внимание обучающихся на место отталкивания стопы с пятки. Мах выполняется прямой ногой, носок стопы "на себя". Во время прыжка туловище должно быть прямое, взгляд направлен вперед-вверх.

Следующей задачей является обучение ритму разбега. При этом используются средства:

а) и.п. - толчковая нога 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, легком 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".

Особое внимание обучающихся 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.

При обучении переходу через планку способом "перешагивание" можно использовать следующие упражнения:

а) и.п. - стоя боком к планке со стороны маховой ноги, толчковая нога 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.

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

При обучении переходу через планку способом "перекидной" можно использовать упражнения:

а) прыжок с места вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 360 градусов (кисти рук в прыжке прижаты к груди);

б) прыжок вверх с трех шагов разбега на 180 градусов. Приземление на две ноги;

в) то же, но с приземлением на маховую ногу. Толчковую согнуть в тазобедренном и коленном суставах;

г) то же, но после выполнения маха руку, одноименную маховой ноге, опустить вдоль туловища к маховой ноге, кисть другой руки прижать к груди;

д) прыжок вверх с трех шагов разбега способом "пируэт";

е) то же, но через установленную наклонно планку;

ж) и.п. - стоя боком к установленной наклонно планке со стороны толчковой ноги. Перенести прямую маховую ногу за планку и поставить ее на место приземления носком внутрь, после чего поворотом наружу перенести согнутую в колене толчковую ногу;

з) то же, но одновременно с постановкой маховой ноги опустить за планку одноименную руку (с касанием грунта);

и) то же, но с двух-трех шагов разбега;

к) прыжок в высоту способом "перекидной" с трех-пяти шагов разбега.

При входе на планку необходимо обратить внимание на активный поворот плеч за счет разворота ближнего от планки плеча назад с одновременным переносом дальней руки и плеча через планку. Ускорению

вращательного момента способствует максимальное отведение наружу согнутой в колене толчковой ноги.

В последующем необходимо совершенствование элементов техники в целостном прыжке. Для этого используются такие 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.

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