Реферат

на тему: **1*«Анализ техники бега на различные дистанции».***

***2«Анализ техники прыжков в высоту с разбега способами “перешагивание” и “фосбери-флоп”».***

**1*«Анализ техники бега на различные дистанции».***

**Содержание:**

1. Виды бега и их краткое характеристика.
2. Условное подразделение бега на фазы, их краткая характеристика.
3. Высокий старт, его характеристика.
4. Низкий старт, его краткая характеристика.
5. Положение бегуна по команде:

А) «На старт!»

Б) «Внимание!»

В) «Марш!»

6. Техника бега:

А) В стартовом разгоне,

Б) По дистанции,

В) При финишировании,

Г) После финишной ленточки.

7) Влияние внешних и внутренних факторов на длину бегового шага.

8) Способы финиширования и их эффективность.

9) Расположение стартовых колодок при бега на 200 м., 400м.

10) Особенности техники бега по повороту.

11) Механизм отталкивания.

12) Разобрать векторы действия сил в момент постановки стопы вертикали и отталкивания.

13) Постановка стопы при беге.

14) Отчего зависит скорость бега?

15) Движения ног в фазе полета.

16) Описать характерные ошибки при выполнении: низкого старта, высокого старта, бег по дистанции, финиширование.

17) Последовательность обучения технике бега на короткие, средние и длины дистанции.

1.Виды бега и их краткая характеристика.

**Короткие дистанции:** от 30 до 400м. включительно.

Бег на короткие дистанции. Эти дистанции надо пробегать с максимальной скоростью.

На 60м., 100м. Быстро выбегать со старта переходит в стремительное ускорение, с тем чтобы быстрее достичь максимальной скорости и по возможности не снижать её до финиша.

Бег на 200м. Эта дистанция отличается от бега на 60,100м. Прохождением половины дистанции по повороту дорожки.

Бег на 400м. Во основе техники бега на 400м. лежит свободный спринтерский шаг. Бег проводится с относительно меньшей интенсивностью, чем на 100, 200м. Наклон туловища на повороте несколько уменьшается; движение руками выполняется менее энергично, длина шага снижается. Вместе с тем бегун не должен терять размашистости и свободы движения.

**Средние и длинные дистанции:** бег на средние длинные дистанции начинаются с высокого старта. В беге на 800м. старт дается на виражах по раздельным дорожкам в беге на 1500м.

общий старт, а в беге на 5000 и 10000м. общий старт на вираже. В беге на 1500, 5000 и 10000м. команда «Внимание!» не подается.

**Сверхдлинные дистанции:** 20000м., 25000м., 30000м., Часовой, двухчасовой.

Бег на сверхдлинные дистанции отличается от бега на длинные дистанции в связи с тем, что бег продолжается длительное время, очень важно экономичность движений при сохранений довольно высокой средней скорости.

**Эстафетный бег**.

Эстафетный бег проводится на стадионе по кругу беговой дорожки.

Беговые эстафеты могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. На ряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины.

Эстафетный бег с короткими этапами проводится по отдельным дорожкам, по этап средних дистанций - по общей дорожки. Первый этап или часть его может пробегать по отдельным дорожкам.

2.Условное подразделение бега на фазы, их краткая характеристика.

1.Фаза выноса ноги в полете: сначала бедро ноги, заканчивает отталкивание ноги, разгибается в тазобедренном суставе: ноги начинают быстро сгибаться в коленном суставе. В результате нога отстает от таза и поднимается вверх. С отрывом от опоры нога, завершившая отталкивание, обладает меньшей скоростью, чем продвигающейся вперед остальные звенья тела, скорость отстающей ноги нарастает за счет соответствующей потери скорости остальных звеньев тела. Далее бедро ускоренно движется вниз и вперед вверх, происходит так называемый выхлест голени вперед.

2.Фаза опускания ноги к опоре: одна нога разгоняется вниз, вперед, вверх, а другая вниз, назад. Затем происходит сведение бедер с ним связано снижение взлета и уменьшение последующей амортизации.

3. фаза подседания.(в коленном суставе) В опорном виде бега характерна амортизация выполняется сгибание ноги в коленном суставе, движение в голеностопе и в тазобедренном суставе.

4.Отталкивание: разгибание ноги в коленном и голеностопном суставе. Когда спортсмен выпрямляет ногу, продвигается таз и остальные звенья тела вперед и вверх от места опоры, а также начинает разгон голени, вынося её вперед разгибанием ноги в коленном суставе.

3.Высокий старт, его характеристика.

По команде «На старт» бегун становится перед стартовой линии, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад, туловище подано вперед, ноги согнуты, положение должно быть устойчивым и удобным. Затем бегун ещё больше сгибает ноги и отклоняет туловище вперед, но и в этом положении он должен чувствовать хорошую опору и сохранить устойчивость. Руки занимают беговое положение: вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

4.Низкий старт, его краткая характеристика.

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. При низком старте О.Ц.Т. тело бегуна сразу оказывается далеко впереди опоры, как только спортсмен отделит руки от дорожки.

В низком старте применяются стартовый станок или колодки.

Существуют три вида расположения колодок: для обычного старта, для растянутого старта, для сближенного старта.

Широко распространен так называемый обычный старт, при котором передняя колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы от стартовой линии, а задняя – на расстоянии длины голени от передней колодки. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50˚, задняя – 60 – 80˚. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18 – 20 см.

При сближенном старте первую колодку ставят в 75 см. и вторую в 102 см. от стартовой линии. Расстояние между колодками (по осям) равняется 20 – 21 см. Расстояние между колодками и удалением их от стартовой линии зависит от особенностей телосложения бегуна, от его быстроты, силы и других качеств.

5.Положение бегуна по команде:

А) «На старт!»

Б) «Внимание!»

В) «Марш!»

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой – в заднюю колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки за стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает О.Ц.Т. тела вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция О.Ц.Т. тела на дорожку не доходила до стартовой линии на 15 – 20 см. ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается немного выше уровня плеч.

По команде «Марш!», бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибая их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется, устремляя тело бегуна вперед.

6.Техника бега:

А) В стартовом разгоне,

Б) По дистанции,

В) При финишировании,

Г) После финишной ленточки.

А) Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под более острым углом к дорожке, а также от силы быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъёмом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге.

Первый шаг следует выполнять возможно быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага сокращается до 100 – 130 см.

Наклон тела при выходе со старта, подъем бедра, отталкивание, длина первого шага, быстрота постановки ноги и ее выпрямление тесно взаимосвязаны.

Б) К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно(72 - 80˚) наклонено вперед. Быстрее выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко. Отталкивание завершается не только полным выпрямлением опорной ноги, но и разгибанием в голеностопном суставе. В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер нога после окончания отталкивания по инерции несколько движется назад – вверх, а затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз – вперед, а маховая, разгибаясь, стремительно идет вниз.

В) Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки, протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее её коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Г) При броске на ленточку увеличивается опасность падения. Падение предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед после соприкосновения с финишной лентой. После финиша скорость бега нужно снижать постепенно.

7) Влияние внешних и внутренних факторов на длину бегового шага.

Длина шага у хорошего спринтера равна 73/4 – 9 стопам. Она может несколько изменяться в зависимости от качества грунта, ветра, подготовленности, утомления бегуна и других причин. Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковых шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной. Это позволит достичь и более высокого темпа бега.

8) Способы финиширования и их эффективность.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки, протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее её коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Применяется и другой способ, при котором бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться её плечом. В обоих случаях возможность дотянуться до плоскости финиша практически одинакова. Она определяется максимально возможным выведением О.Ц.Т. тела вперед в момент финишного броска.

Финишный бросок ускоряет прикосновение бегуна к ленточке, если бегун всегда затрачивает на дистанции одно и то же количество шагов и бросок на неё делает с одной и той же ноги, примерно с одинакового расстояния (за 100 – 120 см).

9) Расположение стартовых колодок при беге на 200 м., 400м.

Чтобы со старта пробегать больший отрезок по прямой, стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки по касательной к повороту.

10) Особенности техники бега по повороту.

При беге на повороте бегуну необходимо наклониться всем телом внутрь, иначе его вынесет в сторону центробежной силой, создающейся при беге по кривой. Увеличивать наклон тела влево-внутрь нужно постепенно. Только достигнув максимально возможной скорости (в стартовом разбеге), бегун перестает увеличивать наклон тела и сохраняет его на оставшемся участке поворота. Для облегчения бега на повороте лучше ставить стопы, поворачивая их влево к бровке, приблизительно в 8 – 10 см от неё.

Движения рук также несколько отличаются от движений при беге по прямой правая рука направлена больше внутрь, а левая – несколько наружу. При этом плечи несколько поворачиваются влево. На последних метрах поворота необходимо плавно уменьшить наклон тела и в момент выхода на прямую выпрямиться.

11) Механизм отталкивания.

В фазе отталкивания спортсмен разгибает ногу в коленном и голеностопном суставах. Выпрямляя ногу, спортсмен продвигает таз и связанные с ним остальные звенья тела вперед и вверх от места опоры в это же время он заканчивает разгон и начинает торможение махового переноса бедра вперед, а также начинает разгон голени, вынося её вперед разгибанием ноги в коленном суставе. Согласование этих движений очень важно; оно отчасти зависит от длины дистанции и скорости бега, но ещё положения, что повышает расположение ц. м. тела к началу полета.

12) Разобрать векторы действия сил в момент постановки стопы вертикали и отталкивания.

Вертикальные колебания ц. м. в беге различны в зависимости от скорости бегуна. Наивысшее положение следует ожидать в периоде полета, а самое низкое – в конце амортизации, когда происходит наибольшее опускание таза и других звеньев тела. Имеется и поперечное перемещение ц. м. в сторону опорной ноги, связанное с отклонением последней кнаружи, что приближает к месту нахождения стопы опорной ноги проекцию ц. м. на плоскость опоры.

13) Постановка стопы при беге.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо-вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.

14) Отчего зависит скорость бега?

Лучшие условия для наращивания скорости достигается, когда ОЦМТ бегуна в большей части опорной фазы находится впереди точки опоры. Этим создается наиболее выгодный угол отталкивания, и значительная часть усилий, развиваемых при отталкивании, идет на повышение горизонтальной скорости.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно – за счет увеличения темпа.

Успех в развитии скорости бега в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений.

15) Движения ног в фазе полета.

В фазе выноса ноги в полете сначала бедро ноги, закончившей отталкивание, разгибается в тазобедренном суставе; нога начинает быстро сгибаться в коленном суставе. В результате нога отстает от таза и поднимается вверх. С отрывом от опоры происходит мгновенное перераспределение скоростей: нога, завершившая отталкивание, обладает меньшей скоростью, чем продвигающиеся вперед остальные звенья тела. Скорость отстающей ноги нарастает за счет соответствующей потери скорости остальных звеньев тела. Далее бедро ускоренно движется вниз, вперед, вверх. Голень в коленном суставе продолжает замедленно сгибаться, а затем ускоренно разгибаться. Однако, когда это движение в коленном суставе замедляется, бедро начинает опускаться вниз; стопа же ещё продолжает замедляющейся вынос вперед относительно таза. Когда же она достигает наибольшего удаления от таза вперед, начинается следующая фаза бега. Таким образом происходит разведение ног в полете, которое подготавливает последующее сведение их навстречу одна другой. Руки в этой фазе к моменту начала опускания бедра также максимально отдаляются вперед-назад и начинают встречное движение к туловищу.

Фаза опускания ноги к опоре характерна активным ускоренным сближением ног: одна разгоняется вниз, вперед, вверх, а другая – вниз-назад. Обе ноги движутся вследствие активного напряжения предварительно растянутых мышц-антогонистов, а также в результате упругой реактивной отдачи этих же мышц. Сведение бедер известно в практике как способ сокращение времени полета. С ним связано снижение взлета, уменьшение последующей амортизации, спрямление траектории ц. м. тела и этим экономия энергии на амортизацию и отталкивание. Все это способствует повышению скорости бегуна. Однако задача заключается не только в сближении именно бедер, а в наиболее быстром опускании стопы на опору. К моменту постановки стопы на опору руки продолжают ускоренно приближаться к туловищу, помогая этим сближению ног.

16) Описать характерные ошибки при выполнении: низкого старта, высокого старта, бег по дистанции, финиширование.

При низком старте: при постановке рук перед собой, на дорожке, руки напряжены и немного согнуты в локтевом суставе. Согнуто туловище, голова опущена вниз.

При команде «Внимание!», таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе обычно чрезмерно переносят тяжесть на руки, что отрицательно сказывается на времени выполнения низкого старта.

При выполнении высокого старта слишком сильно отклоняют туловище вперед. Опущена голова. Толчковая нога сильно отставлена назад; сильно согнуты ноги в коленном суставе. При старте, не следует сразу выпрямлять туловище.

Бег по дистанции: при большом наклоне затрудняется вынос вперед согнутой ноги, от этого уменьшается длина шага, а, следовательно, и скорость бега. Не следует при беге опускать вниз голову, так как голова существенно влияет на положение туловища. Не рекомендуется при беге по дистанции ставить ногу на всю стопу, теряется свойство упругости, а так же теряется скорость.

При финишировании, нужно пробегать финиш с максимальной скоростью. Так же существует опасность падения при финишном броске. Опасность падения при броске на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед после соприкосновения с финишной лентой.

17) Последовательность обучения технике бега на короткие, средние и длины дистанции.

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить основные индивидуальные недостатки и пути их устранения.

Средство. Повторный бег на 60-80 м (3-5 раз)

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства: а) Бег с ускорением на 50-80 м в ѕ интенсивности.

б)Бег с быстром началом, выключением и бегом по инерции (60-80 м).

Задача 3. Научить технике бега на повороте.

Средства: а) бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (6-8-я дорожки) по 50-80 м в ѕ интенсивности. б) бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности. в) Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства: а) Выполнение команды «На старт!». б) Выполнение команды «Внимание!». в) Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства: а) выполнение команды «На старт!». б) Выполнение команды «Внимание!». в) Начало бега без сигнала, самостоятельно(до 20 м, 8-12 раз).

Задача 6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства: а) Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз). б) Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

Задача 7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства: а) Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80м, 4-8 раз). б) Наращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100м, 3-6 раз).

Задача 8. Научить низкому старту на повороте.

Средства: а) Установка колодок для старта на повороте.

б) Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. в) Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 9. Научить финишному броску на ленточку.

Средства: а) Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз). б) Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10раз). в) Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Задача 10. Дальнейшее совершенствование технике бега в целом.

Средства: а) Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. б) применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. в) Пробегание полной дистанции. г) Участие в соревнованиях и прикидках.

***2«Анализ техники прыжков в высоту с разбега способами “перешагивание” и “фосбери-флоп”».***

**Содержание:**

1. Основные части прыжков в высоту.
2. Под каким углом к планке нужно разбегаться в прыжке;

А)перешагивание, Б)фосбюри-флоп.

1. Скорость разбега в прыжках в высоту.
2. Число шагов и длина разбега в прыжках в высоту.
3. Охарактеризовать ритм и темп разбега.
4. Чему равна длина шагов в разбеге (в стопах)?
5. Что такое подготовка к отталкиванию?
6. Движение О.Ц.Т. в разбеге.
7. Охарактеризовать работу ног ( толчковой и маховой )и рук при отталкивании.
8. Какие движения совершает спортсмен над планкой?
9. Какие требования предъявляются к приземлению?
10. Внешние условия, влияющие на высоту и технику прыжка.
11. Какими качествами должен обладать прыгун в высоту?
12. Чем отличаются различные способы прыжков в высоту?
13. Методика обладания техникой прыжка в высоту.
14. Основные части прыжка в высоту.

Основными частями прыжка в высоту являются: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

1. Под каким углом к планке нужно разбегаться в прыжке:

А) перешагиванием Б) фосбери-флоп.

А) разбег при выполнение прыжка “перешагиванием” осуществляется с боку под углом 30-45˚ .

Б) при выполнение прыжка способом “фосбери-флоп” разбег вначале выполняется под углом 70-90˚ , а на последних шагах (3-5) прыгун делает забегание по дуге и изменяет угол на 30˚, по отношению к планке.

1. Скорость разбега в прыжках в высоту.

Скорость разбега в прыжках в высоту по мере приближения к толчку возрастает. К моменту предпоследнего шага лучшие прыгуны достигают скорости 7,3-7,6 м/сек. В последнем шаге в связи с подготовкой к толчку скорость снижается до 6,7м/сек.

1. Числа шагов и длина разбега в прыжках в высоту.

Разбег состоит из 7-9 и более беговых шагов. Длина забега в значительной мере определяется подготовленностью спортсмена. Разбег начинается сразу с бега или 2-4 шагов ускоряющейся ходьбы. В последнем случае длина разбега увеличивается до 15-17м.

1. Охарактеризуйте ритм и темпы разбега.

В разбеге темп беговых шагов ускоряющейся, по нарастанию его от шага к шагу не значительное, скорость набирается за счёт удлинения шагов. Обычно в начале разбега длина и частота (ритм) шагов нарастают плавно и симметрично. Ритм и бег в конце разбега могут быть определены соотношением длины шагов, прилагаемых усилий и скорости.

1. Чему равна длина шагов в разбеге (в стопах)

Длина шага в разбеге составляет 4-6 стоп, это состоит от того, какой шаг по счёту.

1. Что такое подготовка к отталкиванию.

Подготовка к отталкиванию – это выполнение последних 2-4 шага, которые выполняются быстро увеличивая сгибание ног в опорной фазе с предпоследнего шага, в связи с чем опорные фазы становятся длительнее полётных.

1. Движение О.Ц.Т. в разбеге.

О.Ц.Т. тела прыгуна в разбеге плавно снижается. Этому способствует удлинение последних беговых шагов и выполнения их на всей ступне, а так же наклон туловища вперёд. О.Ц.Т. тела прыгуна больше всего снижается в момент завершения предпоследнего шага, О.Ц.Т. тела направляется вперёд-вверх придавая телу предварительную подъёмную скорость движения.

1. Охарактеризуйте работу рук и ног (толчковой и маховой) при отталкивание.

В прыжке “фосбери-флоп” маховую ногу прыгун выносит сильно согнутой в коленном суставе, направляя её бедро вперёд-вверх не выше горизонтали и внутрь. Одноимённую ей руку прыгун опускает вниз, другую, уравновешивая выпрямляющееся тело, поднимает согнутой до уровня плеч. Толчковая нога ставится с пятки на опору почти выпрямленной, но выводится таз вперёд и прыгун мгновенно переходит на полную стопу. Этим движением таза убыстряется амортизация, прыгун активно “накатывается” на толчковую ногу. Отталкивание происходит дальней ногой от планки.

В прыжке способом “перешагиванием” осуществляется энергичный вынос вверх маховой ноги слегка согнутой в колене. Отталкивание происходит как в прыжке способом “фосбери-флоп”.

1. Какие движения совершает спортсмен над планкой ?

При прыжке способом “перешагивание” : Над планкой маховая нога выпрямляется, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением.

При прыжке способом “фосбери-флоп” : Прыгун во взлёте поворачивается спиной к планке. Проходит над планкой в горизонтальном и поперечном положении. Прыгун над планкой делает прогиб в поясничной части. Для этого он поднимает высоко над планкой таз и бёдра, а ноги, согнутые в коленных суставах, опускает по другую сторону планки.

1. Какие требования предъявляются к приземлению ?

При выполнение прыжка “фосбери-флоп” обязательно для приземления нужна высокая амортизационная подушка. Приземление осуществляется на лопатки.

При прыжке способом “перешагивание” прыгун приземляется на маховую ногу с отведением таза в противоположную сторону от планки.

1. Внешние условия, влияющие на высоту и технику прыжка.

К внешним условиям влияющим на высоту и технику прыжка являются: влияние окружающей среды (ветер, температура), скорость разбега, эмоциональное состояние спортсмена.

1. Какими качествами должен обладать прыгун в высоту?

Прыгун в высоту должен обладать качествами: быстротой, ловкостью, гибкостью. У прыгуна в высоту должен быть высокий рост.

1. Чем отличаются различные способы прыжков в высоту?

Различные способы прыжков в высоту отличаются углом разбега (к планке) способом преодоления планки и приземлением.

1. Методика овладения техникой прыжка в высоту.

1 Задача: ознакомится с техникой изучаемого прыжка. Это можно достичь по средствам:

1) показ наглядных учебных пособий, 2) просмотр техники всего прыжка и отдельных элементов,

3) ознакомление с подводящими упражнениями.

2 Задача: обучится технике отталкивания

3 Задача: обучится технике разбега.

4 Задача: научится переходу через планку определённым способом.

5 Задача: обучится технике приземления.

6 Задача: совершенствование элементов техники в целостном прыжке.

ЛИТЕРАТУРА:

**Учебник ИФК “Лёгкая атлетика”**

**Автор: Озолина Н.Г.**

**Издательство “Физкультура и спорт”**

**1979 г**