

# **Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание»**

## ***Задача 1. Ознакомить с техникой прыжка***

*Средства:* рассказ; демонстрация наглядных пособий; показ техники прыжка.

*Методические указания:* основное требование к построению информации - ее доступность для восприятия занимающихся, в то же время она должна способствовать формированию мотивации к освоению техники прыжка.

## ***Задача 2. Освоить упрощенный прыжок на взлет***

*Средства:* упругие подскоки на двух ногах, с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед лицом, левым и правым боком; прыжки на взлет через различные вертикальные препятствия с разнообразными двигательными заданиями.

*Методические указания:* ряд прыжковых упражнений следует объединять круговым или поточным методом. Нецелесообразно осуществлять подбор разбега. Занимающиеся должны прочувствовать состояние свободного полета. Высота вертикальных препятствий незначительная. Возможно применение подкидного мостика.

## ***Задача 3. Изучить переход через планку и приземление***

*Средства:* преодоление препятствия перешагиванием с места, в ходьбе, св медленном беге.

*Методические указания:* следует обращать внимание на характер работы ног и способ ухода от планки в высшей точке взлета. Высоту препятствий увеличивать постепенно. Следить за тем чтобы движения в полете и разбеге осуществлять по прямой без смещения в сторону препятствия.

### ***Задача 3. Изучить разбег.***

*Средства:* прыжки с разбега с отметки, указанной преподавателем, прыжки с применением контрольной отметки на три, пять, семь шагов походу разбега.

*Методические указания:* бег по разбегу прыгуна отличается от обычного бега более низкой беговой посадкой и упругим состоянием опорно-двигательного аппарата. Место начала разбега преподаватель должен указать без установки на конкретное количество шагов, а затем меняя место начала разбега, подобрать его оптимальную длину, не нарушающую ритмо-темповую структуру бега. Контрольную отметку следует вводить не произвольно, а с учетом реального места постановки ноги в разбеге без подсчета количества шагов. В дальнейшем контрольная отметка должна специально смещаться. Удлиняя или укорачивая контролируемую часть разбега, тем самым создаются условия для совершенствования механизма координации пространственной ориентации.

### ***Задача 4. Обучить сочетанию разбега и перехода через планку.***

*Средства:* Прыжки в высоту в целом с акцентом внимания на слитное выполнение всего двигательного действия.

*Методические указания:* определить место отталкивания.

### ***Задача 5. Совершенствовать технику прыжка.***

*Средства:* Прыжки в высоту в целом с установкой на контроль и совершенствование различных его элементов; прыжки в соревновательных условиях; комплексы упражнений для совершенствования отдельных элементов прыжка.

*Методические указания:* процесс совершенствования требует учета реального уровня владения техникой прыжка конкретного исполнителя, поэтому требует индивидуального подбора средств.