

# «СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФАЗЫ ОТТАЛКИВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ



**Актуальность работы заключается в том, что прыжки в высоту с разбега, несмотря на кажущуюся простоту движений, предъявляет к спортсмену ряд серьезных требований, без которых невозможно достичь определенного результата. Высокий уровень развития быстроты, силы, прыгучести и ловкости является определяющим в достижении хороших результатов в этом виде легкой**

# Цель дипломной работы:

осуществить сравнение фазы отталкивания в различных способах прыжка в высоту с разбега у женщин.



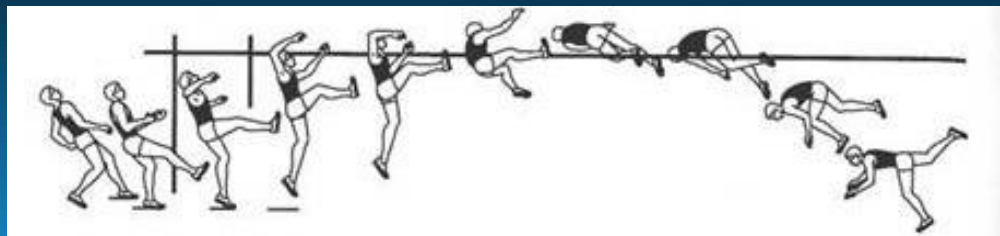
## **Задачи исследования:**

1. Дать понятие о возникновении и развитии прыжков в высоту как вида спорта.
2. Описать технику прыжков в высоту.
3. Сравнить фазы отталкивания в различных способах прыжка в высоту с разбега у женщин.



## Рисунок 1.2 – Прыжок в высоту способом «перекат» [29]

Отталкивание происходит ближе к планке ногой. Мах выполняется прямой ногой, которая затем может слегка согнуться в коленном суставе. После отталкивания, когда голень маховой ноги поднимется над планкой, прыгун подтягивает толчковую ногу, сгибая ее в тазобедренном и коленном суставах, прижимает ее к маховой ноге.



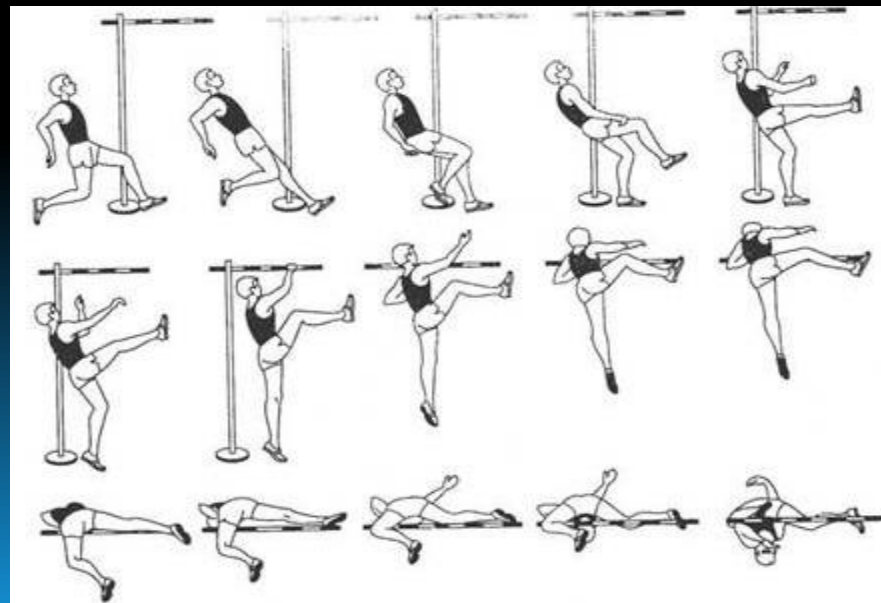
## Рисунок 1.1 – Прыжок в высоту способом «волна» [18]

Отталкивание производится в 130-150 см от планки. Чем больше угол разбега, тем дальше место отталкивания. Мах выполняется почти прямой ногой, свободно и широко. После отталкивания, когда голень маховой ноги поднимается над планкой, туловище немного поворачивается к толчковой ноге, наклоняясь в сторону разбега: толчковая нога слегка сгибается в коленном суставе.



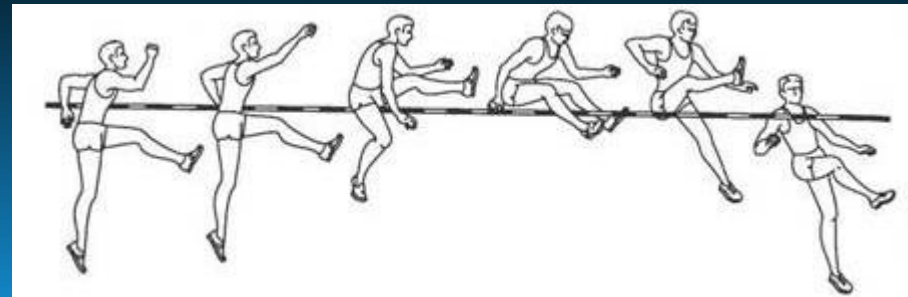
## Рисунок 1.3 – Прыжок в высоту способом «перекидной» [18]

Отталкивание производится ближней к планке ногой. Взлет по технике такой же, как и в способе «перекат». Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах, колено отводится в сторону кнаружи, пятка приближается к колену маховой ноги.



## Рисунок 1.4 – Прыжок в высоту способом «перешагивание» [31]

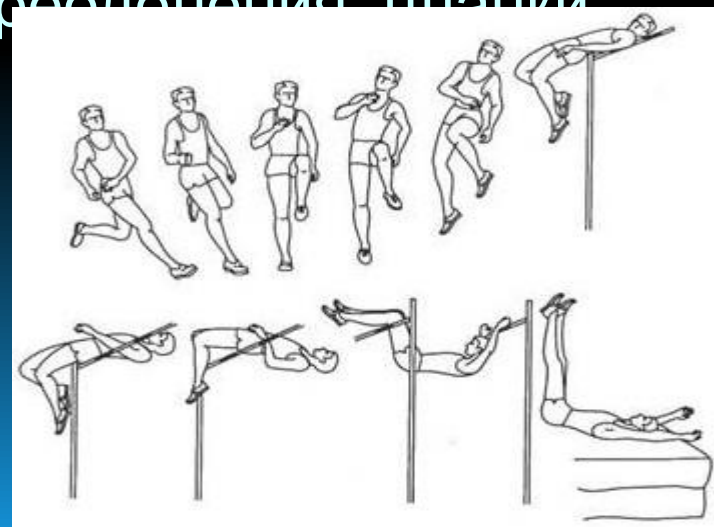
Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70-80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, – это и будет искомое место отталкивания.





## Рисунок 1.6 – Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» [16]

Отталкивание начинается с момента постановки ноги на место отталкивания и заканчивается отрывом ноги от грунта. В этой главной фазе прыжка необходимо перевести горизонтальную скорость разбега в вертикальную, тем самым, придав телу максимальную скорость вылета, создать оптимальный угол вылета и оптимальные условия для рационального преодоления планки.



# Выводы:

**Эффективность** прыжка определяется в фазе отталкивания, когда создаются главные факторы результативности прыжка. К этим факторам относятся: начальная скорость вылета тела прыгуна; угол вылета тела прыгуна.

**Отталкивание** – основная фаза любого прыжка. Оно длится с момента постановки толчковой ноги на опору до момента ее отрыва от опоры. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная. С точки зрения биомеханики отталкивание можно определить как изменение вектора скорости тела прыгуна при взаимодействии определенных усилий с опорой. Фазу отталкивания можно разделить на две части: 1) создающую и 2) созидающую.

Спасибо за внимание

