

# ПРЫЖОК В ВЫСОТУ СПОСОБОМ "ПЕРЕШАГИВАНИЕ"

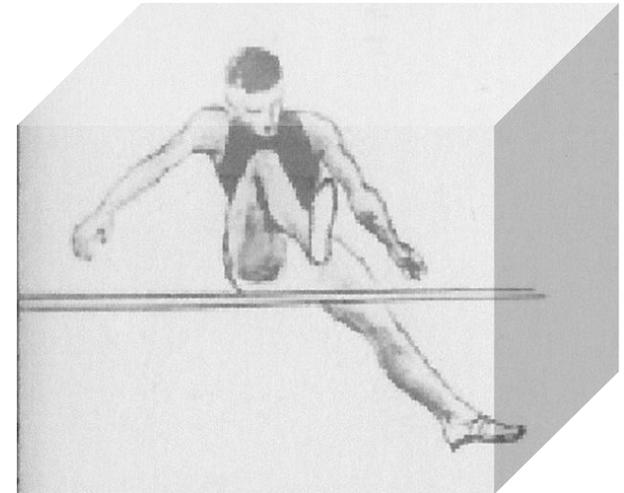
Студент ОГПУ ОБ-БЖФК-11 Драгой Иван

# XIX век

- В хрониках XIX века упоминается имя прыгуна Карла Мюллера из Берлина. По свидетельству очевидцев, он был человеком сильным, ловким и легко перепрыгивал высоту, достигавшую ему до подбородка. Жаль только, что никто не удосужился измерить, на какой же высоте находился подбородок Карла Мюллера.
- Прыжки в высоту быстро распространились по Европе. Особенно много их поклонников оказалось в Англии. И там, на первых официальных соревнованиях в 1864 году, победитель Роберт Мейч прыгнул в высоту на 1 м 67,4 см.
- Впрочем, первым мировым рекордом считается другой результат. Студент-медик из Лондона Роберт Гуч в 1859 году преодолел планку на высоте 1 м 70 см. Но дело здесь даже не в высоте, а в том, каким способом Роберт прыгал. В отличие от других спортсменов он делал разбег не под прямым углом к планке, а под острым, сбоку, а в воздухе его ноги двигались наподобие ножниц.
- Уже на играх первой Олимпиады 1896 года были разыграны медали в прыжках в высоту. Дальнейшая истории этой дисциплины позволяет выделить три периода связанных с тремя стилями прыжков.

# Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»

- Способ «перешагивание» очень древний и по своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления применяется в школах на уроках физкультуры. Основными частями прыжка в высоту являются: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление

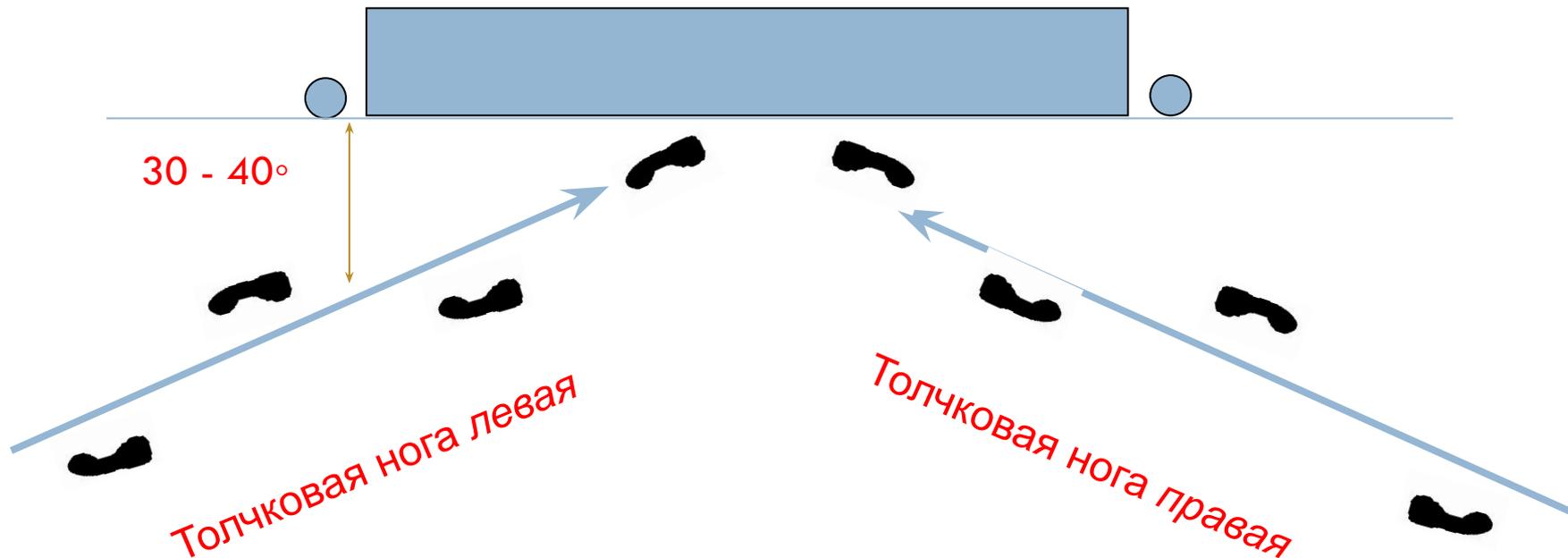


# Фазы прыжка в высоту

---

- разбег
- отталкивание
- переход через планку
- приземления

# Схема разбега прыжка в высоту (3 шага)

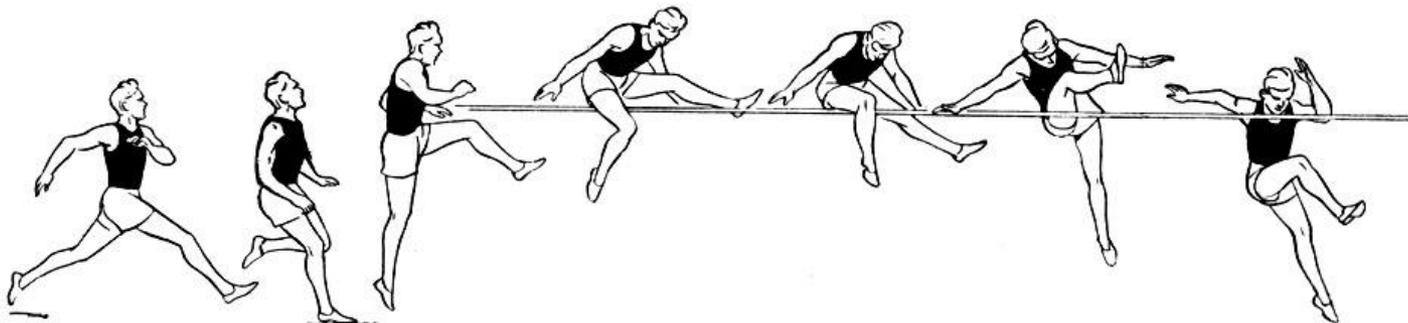


- Учащийся встает к разбегу лицом. С левой или правой стороны,
- в зависимости от того, какая нога у него толчковая, под углом 30-40 градусов. Первый шаг левой ногой, второй- правой и третий шаг левой толковой ногой. Толчковая нога осуществляет отталкивание, маховая нога - маховое движение.

# Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»

## Перешагивание (ножницы)

Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед. Одновременно толчковая нога переносится через планку повернутой стопой кнаружи. Прыгун приземляется на маховую ногу. Техника прыжков в целом изучается при помощи прыжков через планку с 1, 3, 5 шагов и с индивидуального разбега на высоту, близкую к максимальной. Совершенствование отдельных деталей техники прыжка происходит в сочетании с выполнением прыжка в целом с акцентом на изучаемый элемент. Движения при переходе через планку совершенствуются по мере необходимости, все внимание уделяется прежде всего разбегу и отталкиванию. Следует помнить, что разбег выполняется с постепенным увеличением скорости и длины шагов, а отталкивание выполняется точно вверх.



# Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»



# ФАКТЫ

- В прыжках в высоту безусловное преимущество имеют высокие атлеты, так как их центр масс находится относительно выше и, соответственно, им приходится поднимать свою массу на меньшую высоту. Но при этом в соревнованиях успешно выступают разные спортсмены.
  - Рост Стефана Хольма (личный рекорд 2,40 м) равен 181 см: то есть он прыгнул на 59 см выше собственного роста.
  - Рост Бланки Влашич (рекорд 2,08) равен 193 см.
- Некоторые производители спортивного инвентаря предлагают атлетам разные шиповки на толчковую и маховую ногу. Шиповка для толковой ноги имеет более толстую подошву, что способствует более эффективному отталкиванию, а также с дополнительными шипами в области пятки для более надёжной фиксации ноги во время толчка.