

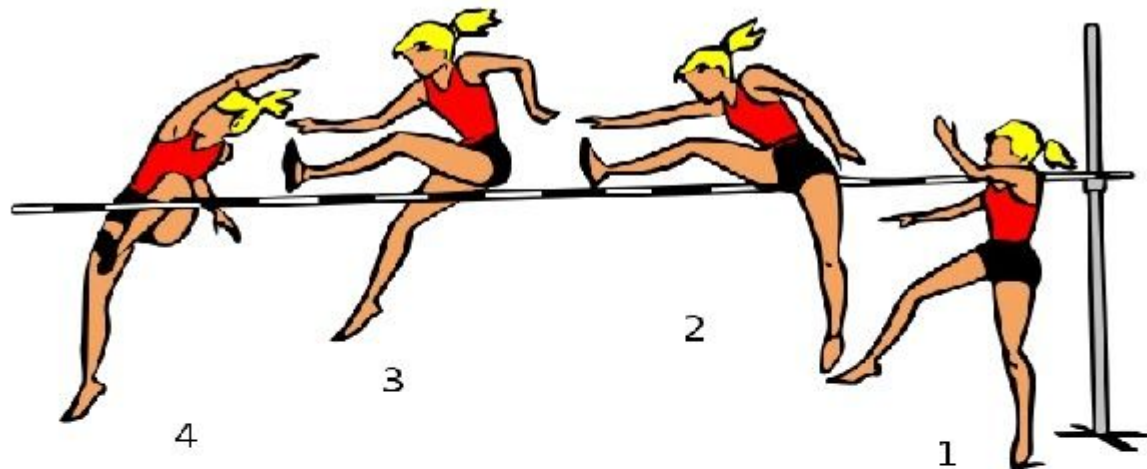


# **ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»**

**Презентацию выполнил:  
Студент группы ЗБ-БЖФК21  
Базаров Н.А.**

# ПРЫЖОК В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЯ»

- — это физиологическое движение человека при преодолении невысоких препятствий, прыгающий поднимает одну ногу и переставляет её за препятствие, затем переставляет вторую ногу. При высоком препятствии применяют разбег с сильным толчком.

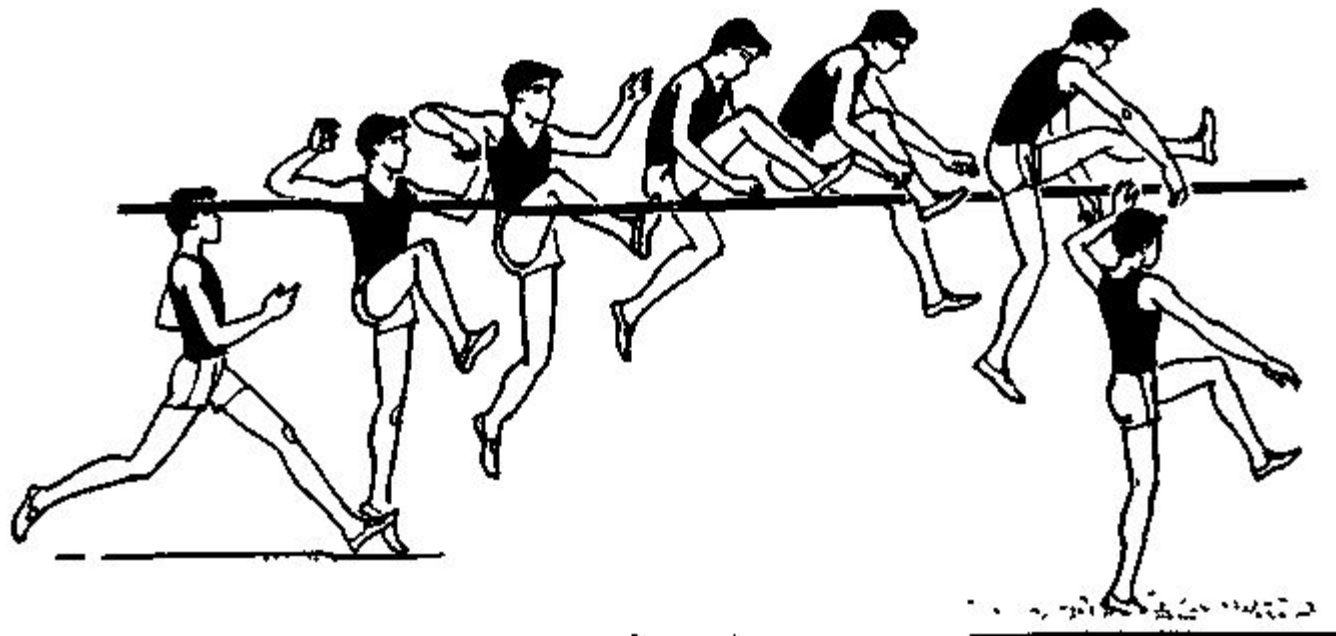




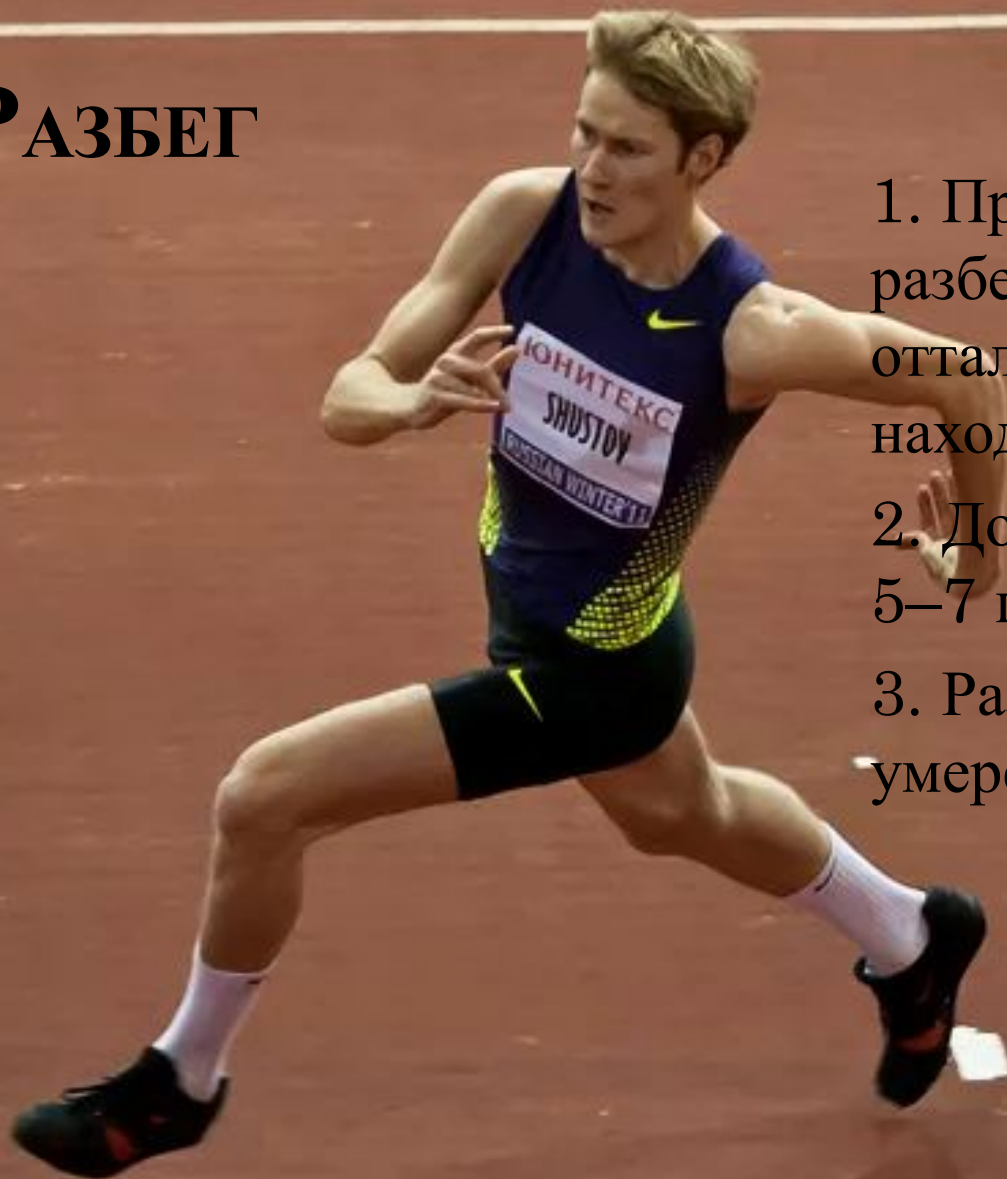
В образовательных учреждениях изучают технику прыжка в высоту способом «перешагивание», который является наиболее простым по технике движений в фазе полета и безопасным по характеру приземления.

# ПРЫЖОК В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ СОСТОИТ ИЗ:

- РАЗБЕГА;
- ОТТАЛКИВАНИЯ;
- ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ;
- ПРИЗЕМЛЕНИЯ.



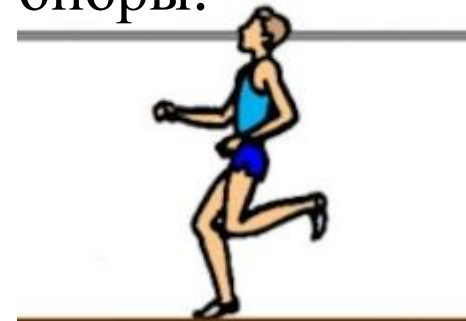
# РАЗБЕГ



1. При способе «перешагивание» разбег происходит по дуге, отталкиваясь от планки ногой и находясь боком к планке.
2. Достаточно делать разбег в 5–7 шагов.
3. Разбег производится в умеренном темпе.

## РАЗБЕГ

- 4. Скорость увеличивается только на первых 3–5 шагах, на двух последних надо сконцентрировать внимание на отталкивании.
- 5. Предпоследний шаг делается отлогим и широким. Маховая нога сгибается в коленном суставе. Обе руки находятся позади туловища.
- 6. Стопа толчковой ноги активно и быстро ставится с пятки на грунт, пол, при этом таз выводится энергичным движением вперед. Таким образом тело принимает правильное положение на месте опоры.



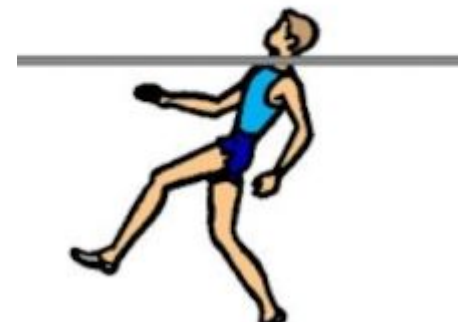
# ОТТАЛКИВАНИЕ

1. При способе «перешагивание» толчковая нога начинает энергично выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт, пол.
2. Таз, который принимает на себя сильное давление, нужно активно выводить вперед-вверх.
3. Верхняя часть туловища остается над толковой ногой и не наклоняется в сторону планки. При этом туловище слегка сгибается вперед: перед отталкиванием прыгун как бы сжимается наподобие пружины.



## ОТТАЛКИВАНИЕ

- 4. Маховая нога в значительной степени содействует отталкиванию. Это происходит в том случае, если благодаря энергичному движению голени она выпрямляется и максимально высоко заносится над планкой. Быстрым торможением маховое усилие передается туловищу.
- 5. Одновременно с маховой ногой обе руки выбрасываются вперед-вверх.
- 6. Во время взлета прыгун переносит толчковую ногу вслед за маховой.





# ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ



1. Оттолкнувшись, прыгун взлетает вверх, удерживая туловище в вертикальном положении.
2. Поднимает повыше маховую ногу, слегка согнутую в колене, толчковая нога свободно опущена.
3. В высшей точке взлета маховая нога опускается вниз носком внутрь, а толчковая поднимается вверх поворотом наружу.

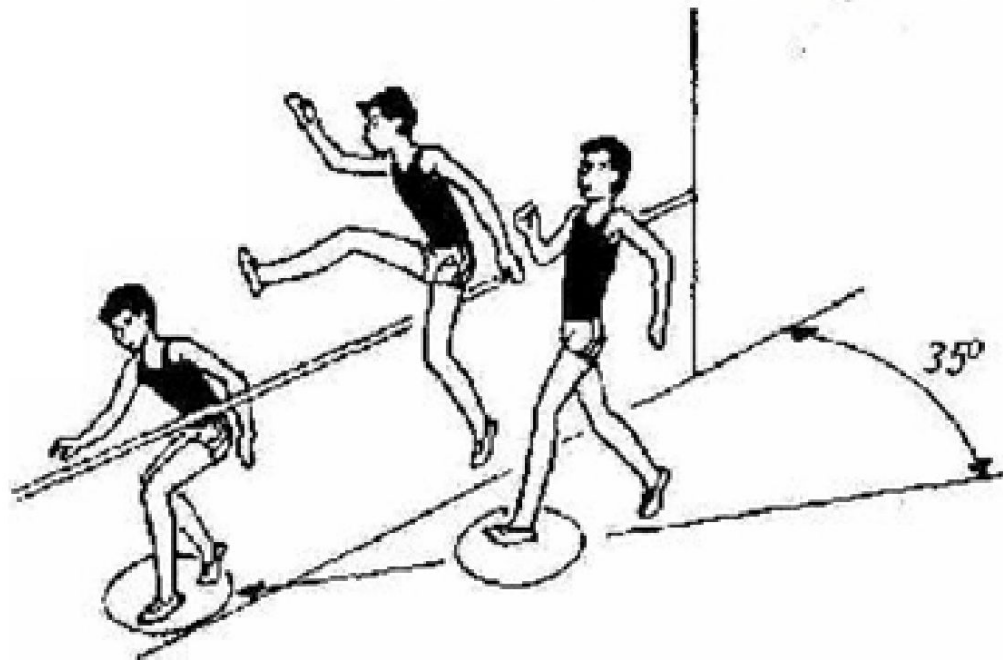
## ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ

- 4. Одновременно туловище поворачивается к планке и наклоняется к толчковой ноге, таз быстро переходит над планкой, руки опускаются вниз.
- 5. Происходит приземление на маховую ногу.



# ПРИЗЕМЛЕНИЕ

осуществляется на маховую ногу, с поворотом спортсмена грудью к планке. Важно обеспечить безопасность приземления. Для этого маты должны быть плотно сдвинуты, а высота места приземления обеспечивать приземление на выпрямленную маховую ногу.



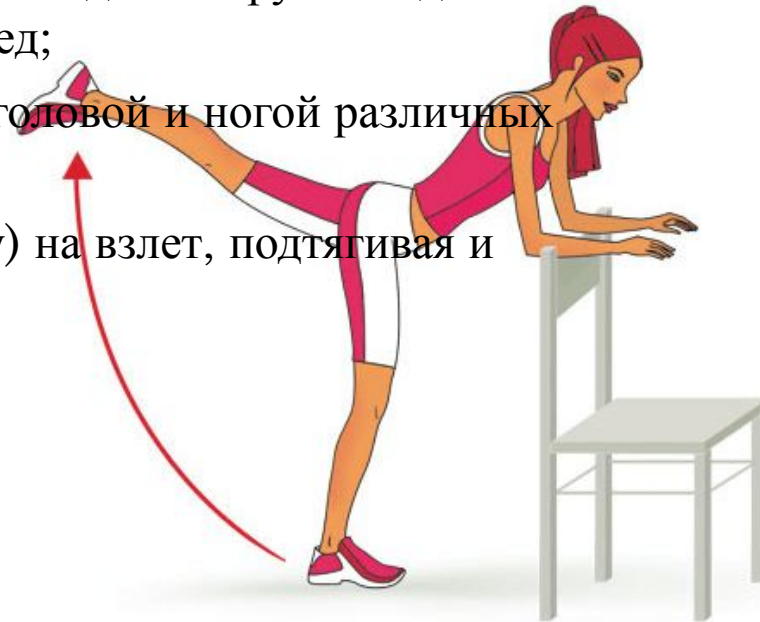
**Для ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА ПО РАЗБЕГУ МОЖЕТ  
БЫТЬ РЕКОМЕНДОВАНА СЛЕДУЮЩАЯ  
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ:**



- 1) бег в структуре разбега на отрезках 30 — 50 м;
- 2) бег с 4 — 6 шагов разбега через 8 — 10 набивных мячей;
- 3) бег в структуре разбега с гимнастической палкой на площадке;
- 4) бег по разбегу с пробеганием вдоль планки.

## Для изучения ОТТАЛКИВАНИЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ БОЛЬШОЕ ЧИСЛО СПЕЦИАЛЬНЫХ И ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ:

- постановка ноги с пятки на всю стопу;
- мах свободной ногой, держась рукой за опору;
- сочетание постановки толчковой ноги с махом свободной ногой;
- то же, с разбега в сочетании с отведением рук назад и последующим махом рук вперед;
- то же, с доставанием руками, головой и ногой различных предметов;
- прыжки через планку (резинку) на взлет, подтягивая и сгибая толчковую ногу.



# ОБУЧЕНИЕ ПРЕОДОЛЕНИЮ ПЛАНКИ ПРОВОДЯТ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ.



- ▣ Научить переносить через препятствие маховую и толчковую ногу. Для этого, стоя боком к низко усту планке или резинке (30-40 см) поднять вверх маховую ногу, поставить ее за препятствие, поднять и толчковую ногу.
- ▣ То же, с безопорной фазой и сочетанием маха руками.
- ▣ То же, но с нескольких шагов подхода.
- ▣ Научить преодолению планки, отталкиваясь с небольшого разбега (место отталкивания обозначить красной линией, нарисованной в 20-30 см от планки).
- ▣ Научить правильным движениям маховой и толчковой ноги. Кроме круга для отталкивания нарисовать круг для приземления. Выполняя прыжок с небольшого разбега, постараться над планкой выпрямить маховую ногу, опустить ее с поворотом стопы и колена внутрь. Одновременно энергично подтянуть и перенести толчковую ногу.
- ▣ Научить правильному положению туловища и рук во время прыжка. Добиваться выпрямления туловища во время приземления, руками, согнутыми в локтях, во время отталкивания, а во время полета наклона туловища вперед, опуская одновременно руки вниз.

**БЛАГОДАРЮ  
ЗА ВНИМАНИЕ**

