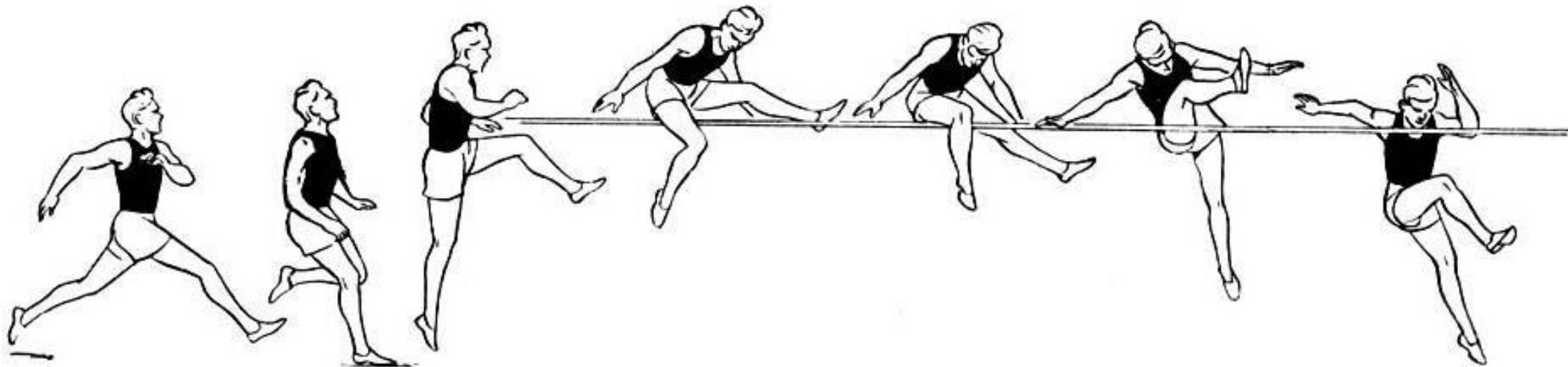


Тема: Техника прыжков в высоту способом «перешагивание».

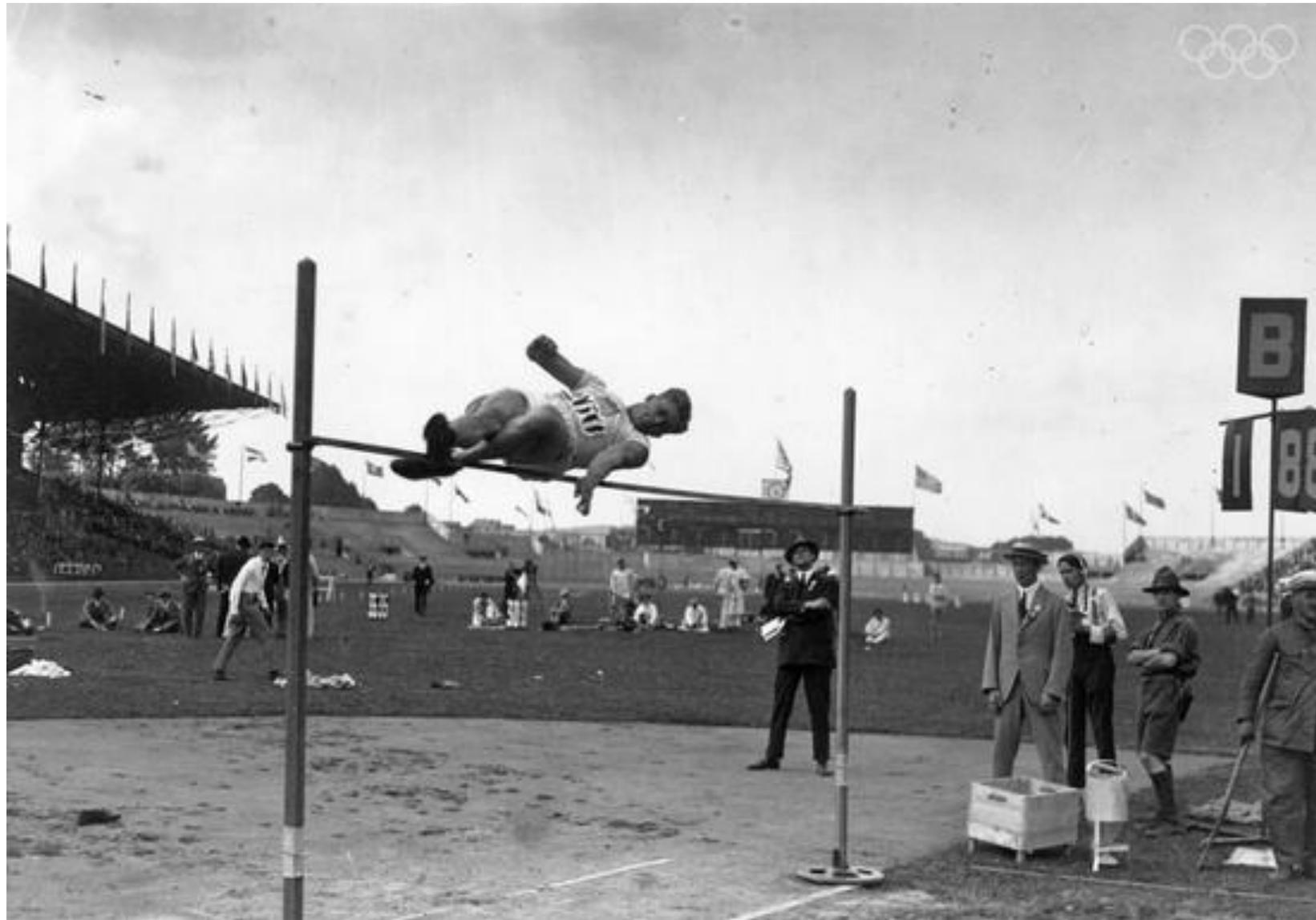


Выполнил: студент 1 курса Тазетдинов Р.Р

Прыжок в высоту способом «перешагивания» («ножницы») - одно из направлений в лёгкой атлетике. Это естественный способ преодоления человеком препятствий, поочередно переставляя одну ногу за другой.

При высоком препятствии человек использует физические усилия: разбег и толчок. Также необходимо применить прыжок. Чем выше препятствие, тем толчок должен быть сильнее, возможно применение разбега. Важно учитывать центр тяжести и физический рост, преодолевая препятствие, это вырабатывается тренировкой и навыками.

Первый рекорд прыжков высоту способом «перешагивания» в 1 м 67 см был зафиксирован в официальных соревнованиях в Англии в 1868 году прыгуном Робертом Мейчу. Но официально признанным стал мировой рекорд с результатом 1 м 70 см лондонского студента-медика Роберта Гуча. У Гуча был особенный стиль и техники прыжка. Обычно спортсмены разбегаются на планку, но Гуч разбегался под острым углом к планке и движения его ног в моменте преодоления планки были похожи на ножницы.



Таким способом атлеты показали мировой рекорд в 1937 году до 2 м 9 см. Иоланде Балаш в женских соревнованиях, используя эту же технику, в 60-х годах достигла результата в 191 см. Позже способ модифицировали, и он получил название «волна», затем «перекат» и «перекидной».

Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» несложная. Ей можно обучиться посредством тренировок и соблюдения правил. Чтобы достичь хороших результатов в прыжках в высоту способом «перешагивания», важно уделять время разминке, пробежке и растяжке. Пробежка должна быть перед каждым занятием.

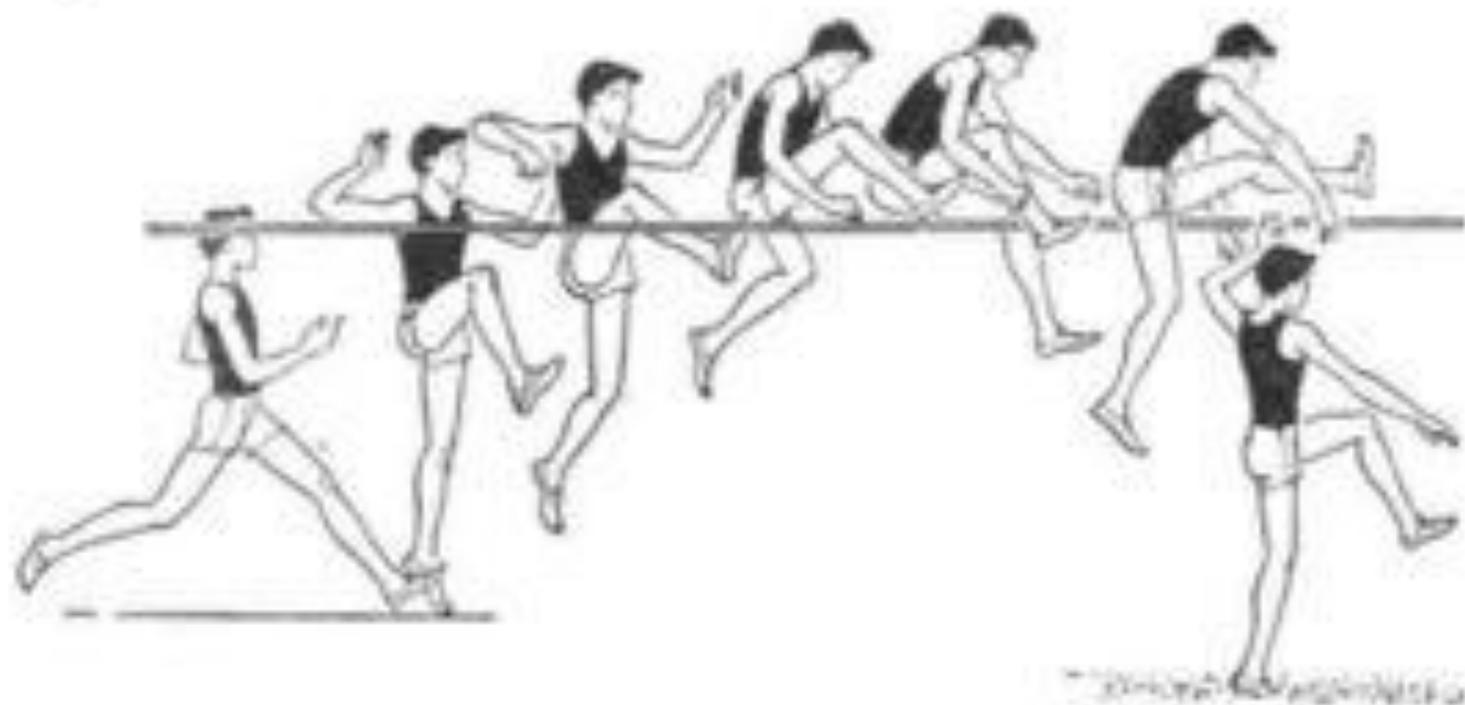
Огромную роль играет растяжка. Специальные упражнения на растягивание мышц существенно облегчат тренировку, например, махи в стороны ногами. Упражнение можно выполнять в парах или одному, просто держась за опору.

После нескольких прыжков и тренировок атлет научится правильно приземляться. Рекомендуется постепенно завывать планку для новичков, во избежание травм.

Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 60-80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть руку в сторону, касаясь кистью планки, - это и будет искомое место отталкивания. Толчковая нога, дальняя от планки, ставится на место отталкивания почти прямая. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно выполняют мах вверх-вперед до уровня головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, к планке. Приземляться можно в яму с песком, приподнятую над поверхностью разбега или, в условиях зала, на стопку матов. Важно, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку опустить почти прямую маховую ногу на место приземления. В противном случае техника прыжка способом «перешагивание» начинает искажаться, особенно в последней части полета.

Фазы прыжка в высоту

- разбег
- отталкивание
- переход через планку
- приземление



Разбег

- В разбеге выполняется нечётное количество беговых шагов
- Один беговой шаг равен двум обычным шагам
- Выполняется по дуге, под углом 30-45 градусов к планке
- на предпоследнем шаге прыгун несколько «подседает» и активным движением опорной ноги посылает себя вперед, быстро вынося толчковую ногу.



Подготовка к отталкиванию

Последние 2-4 шага выполняются быстро, увеличивая сгибание ног в



Отталкивание

- Производится дальней от планки ногой на расстоянии 30-40 см от проекции планки
- При толчке левой ногой планка находится справа от прыгуна
- Туловище вертикально, руки слегка согнуты, активно вверх-вперёд на уровень головы
- Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги.



Ил. - чл. 100
нога вперёд

Закончив отталкивание, прыгун несколько мгновений выдерживает «паузу взлета», затем еще взлетая вверх, начинает опускать руки и наклонять туловище вперед.

К моменту достижения максимального взлета прыгун стремится как можно ниже наклонить туловище и опустить руки.



Переход через планку



Над планкой маховая нога выпрямляется, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением.



Приземление

Приземление должно осуществляться сначала на маховую, а затем и на толчковую ногу. Первой касается пятка маховой ноги. После приземления прыгун уходит только вперед, вдоль планки.





Спасибо за внимание!