

# ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

Выполнила: Звягина Кристина

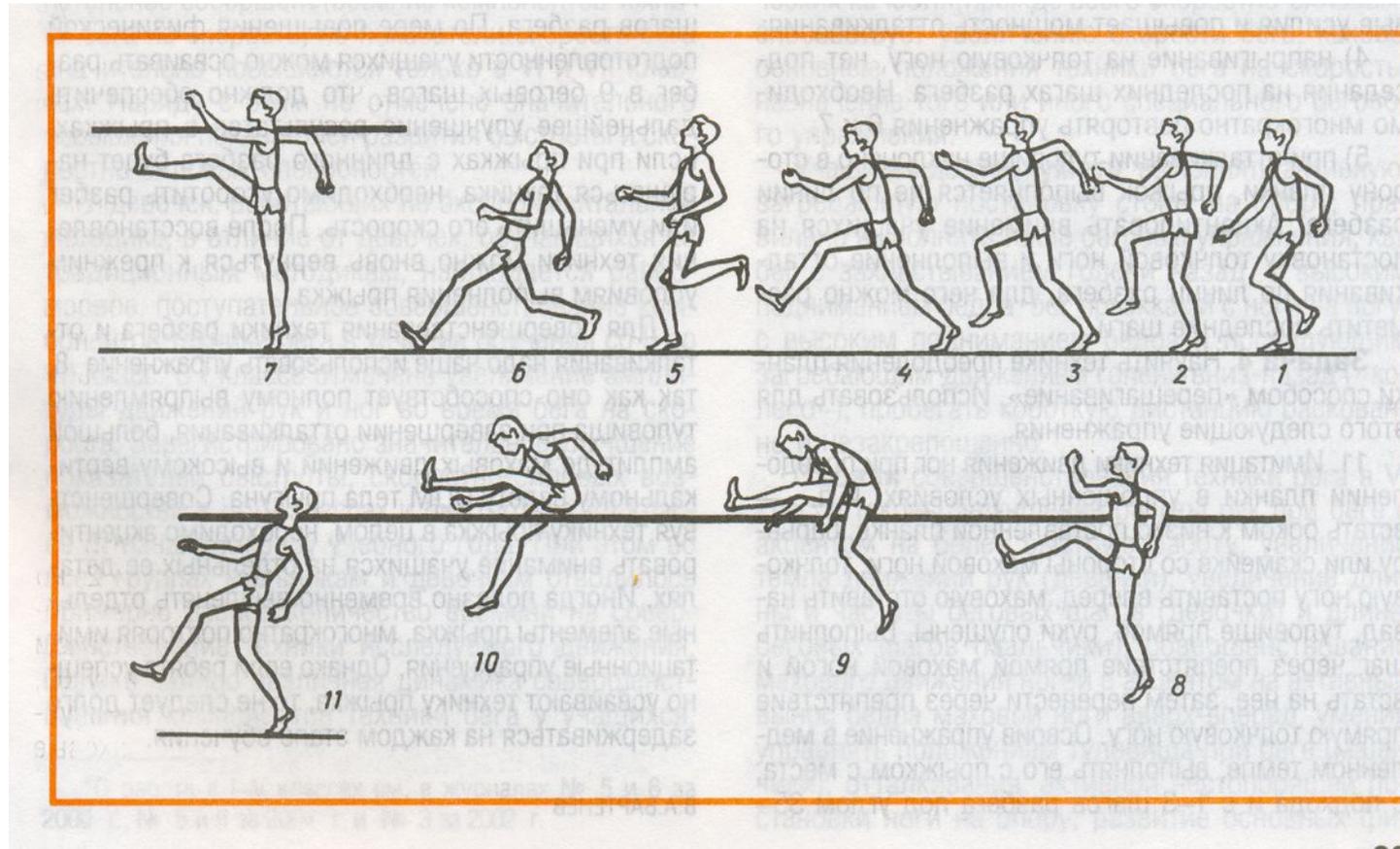
- С давних времён люди всегда передвигались и стремились преодолевать препятствия, которые встречались им на пути. Позже, когда научились приручать животных, то трудные участки дороги можно было преодолевать верхом на слоне или лошади. Но для испытания своих возможностей в преодолении препятствий люди находили разные способы. Так появились гимнастические упражнения. Прыжки со временем перешли в отдельные дисциплины Королевы спорта.



- 
- Маховая нога – в прыжке маховой ногой считается та, которая первая пересекает планку.
  - Толчковая нога – толчковой называется нога, которая совершает толчок и второй пересекает планку.

# САМ ПРЫЖОК СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ФАЗ:

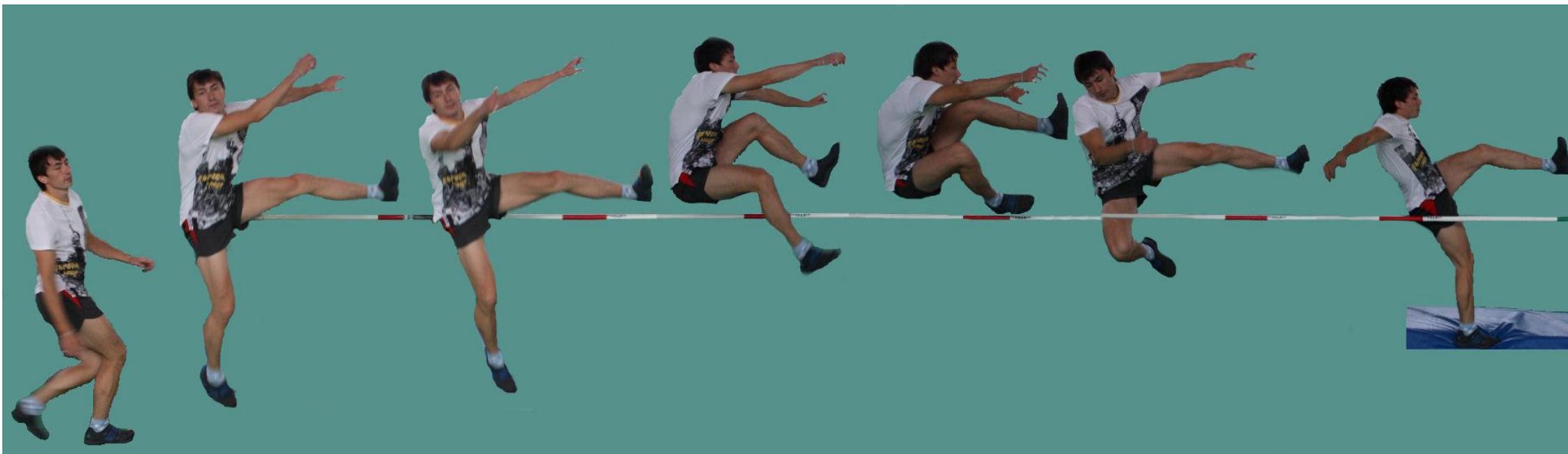
- разбег;
- подготовка к отталкиванию;
- отталкивание;
- преодоление планки;
- приземление.



- Существует два способа разбега – по прямой к планке и под углом. Каждый атлет выбирает для себя наиболее предпочтительный вариант. Новичку надо дать возможность на низкой высоте испробовать эти два способа, чтобы он выбрал более удобную технику и далее совершенствовался в ней.



# 1. ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ "ПЕРЕШАГИВАНИЕ"



- Разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°. Отталкивание производится дальше 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.



# ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ "ПЕРЕШАГИВАНИЕ"



- Разбег целесообразно изучать в сочетании с отталкиванием. При этом необходимо обращать внимание на ритм разбега, добиваясь его постепенного ускорения. Если отталкивание осуществляется при замедляющемся разбеге, то его эффективность значительно снижается и влечет за собой ряд ошибок в последующих фазах прыжка. Перед учениками ставится задача ускорить ритм последних шагов, выполнить их широким шагом, ставя ногу на опору с пятки. На первых этапах обучения разбег с выполнением последних шагов заканчивается либо просто отталкиванием без преодоления планки, либо запрыгиванием на невысокие предметы или перепрыгиванием через них. Так как прямолинейность разбега является одним из главных условий успешности прыжка, то для ее сохранения следует применять разметку в виде прямой линии на полу зала или на грунте. Также целесообразно обозначать место для трех последних шагов разбега, что облегчает переход к отталкиванию.

- 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 установленной планке или резинке (30-40 см) поднять вверх маховую ногу, поставить ее за препятствие, поднять и перенести 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 кругом, нарисованным 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 и 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 и маха руками, согнутыми в локтях, во время отталкивания, а во время полета наклона туловища вперед, опуская одновременно руки вниз.

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!

