

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Студент группы ЗБ-БЖФК21
Кадиров Габит Жумабаевич

В прыжках в высоту с разбега спортсмен должен преодолеть планку на максимально возможной высоте. Прыжок в высоту имеет смешанную циклически-ациклическую структуру движений, обуславливающую сложную технику с рядом переходных фаз, связывающих ее отдельные части. Сложность этих фаз состоит в том, что в них происходит переключение координации движений с изменением их структуры и перераспределением скорости и усилий. Особенно сложной по характеру переключений и техническому выполнению является фаза перехода от разбега к отталкиванию. В ней заключаются динамическая и техническая основы, обуславливающие достижение высоких результатов.

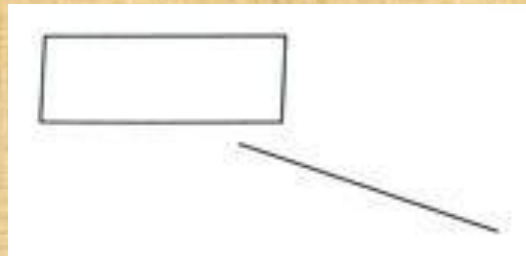
- В настоящее время на соревнованиях по легкой атлетике спортсмены используют способ «фосбери-флоп», обучение которому предъявляет строгие требования к местам приземления. В образовательных учреждениях изучают технику прыжка в высоту способом «перешагивание», который является наиболее простым по технике движений в фазе полета и безопасным по характеру приземления. В подготовке спортсменов прыжки данным способом могут использоваться для совершенствования техники отталкивания. При обучении технике прыжков в высоту преподаватель должен ориентироваться на современную технику разбега в сочетании с отталкиванием, которая является наиболее эффективной.

**В прыжках в высоту
выделяются следующие части:
разбег, отталкивание, полет,
приземление.**

Разбег

- Разбег способом «перешагивание» выполняется по прямой под углом 30-40° к плоскости планки. На рис.1 представлена траектория разбега для тех, у кого толчковая нога левая. Длина разбега составляет 7-9 беговых шагов. Начинается он от контрольной отметки, которая определяется экспериментальным путем, с места, с подхода или с подбега. Техника бега по разбегу характеризуется широкой амплитудой движений, туловище незначительно наклонено вперед, нога ставится на грунт упруго на переднюю часть стопы или плоско на всю стопу загребающим движением, с активным проталкиванием вперед. Характерной особенностью техники бега по разбегу в прыжках в высоту является положение туловища близкое к вертикальному.

• Траектория разбега



Важным элементом техники разбега является подготовка к отталкиванию. Практика показала, что предпоследний шаг с толчковой ноги на маховую и взаимодействие маховой ноги с опорой во многом определяют успешность отталкивания



Руки при разбеге работают как в обычном беге, только на последних шагах происходит изменение движения рук при их параллельной работе в отталкивании. В этом случае на предпоследнем шаге рука, одноименная маховой ноге, не выносится вперед, а остается в отведенном положении.



Отталкивание

- Постановка толчковой ноги на место отталкивания и все движения в самом отталкивании должны производиться строго по линии разбега. Расстояние от места отталкивания до плоскости планки - 60-80 см. Нога ставится быстро, сверху, плоско на всю стопу, не упираясь на пятку, через наружное ребро стопы, почти прямо (угол в коленном суставе в момент постановки — 155—175°, в тазобедренном суставе — 134—135°). Туловище отклонено незначительно назад до 10°.



- Положение туловища в отталкивании изменяется следующим образом. В момент постановки толчковой ноги оно отклоняется назад на $10-20^\circ$. В момент окончания отталкивания - принимает вертикальное положение. Сохранение вертикального положения над опорой зависит от эффективного взаимодействия маховых движений. Маховая нога выносится слегка согнутой в коленном суставе, вверх параллельно планке. Акцентированный мах руками должен совпадать с окончанием отталкивания. Он может быть разноименным (обеспечивает быстрый переход через толчковую ногу при незначительном ее сгибании в фазе амортизации) и одноименным (свидетельствует о мощном отталкивании).
- Важным фактором, характеризующим эффективность техники прыжка, является скорость вылета и высота положения ОЦМТ в момент окончания отталкивания. Высота ОЦМТ зависит от роста спортсмена и в какой-то мере от характера осуществляемых им маховых усилий.
- Скорость вылета определяется скоростью разбега и мощностью отталкивания. Угол вылета, измеряемый между горизонталью и касательной к траектории полета, составляет в современных прыжках $50-60^\circ$.

Полет

- Действия прыгуна в фазе **полета** (перехода через планку) направлены на максимально полную реализацию приобретенной высоты. По мере подъема над планкой необходимо вытянуться вверх, перенося маховую ногу и туловище через планку, толчковая нога свободно опущена. В момент перехода планки за счет опускания маховой ноги за нее толчковая нога, сгибаясь в тазобедренном и незначительно в коленном суставах, поднимается с поворотом в голеностопном суставе несколько наружу переносится через планку. Туловище в это время несколько наклоняется вперед и в сторону планки, за счет чего таз немного поднимается и уходит от планки.

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.

История

- Прыжки в высоту способом «перешагивание» проводится в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года.

Рекорды

- Рекордсменом по прыжкам в высоту среди мужчин является кубинец Хавьер Сотомайор с результатом 2.45, установленным в 1993 году.
- Болгарка Стефка Костадинова в 1987 году установила мировой рекорд среди женщин на высоте 2.09, что также является самым продолжительным рекордом на соревнованиях.

Разминка

- Пробежка
- Растяжка
- Махи в стороны ногами, стоя у шведской стенки или просто держась за кокой-то поручень.

Спасибо за
внимание!

