

**Презентация на тему:  
Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»**

**Выполнил: Каржановский Глеб  
Группа: 3Б-БЖФК 21**

# Содержание

- \* История прыжка в высоту способом «перешагивание»
- \* Цель: научить технике прыжка в высоту способом «перешагивания»
- \* Задачи
- \* Фазы прыжка в высоту
- \* Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»
- \* Основные ошибки

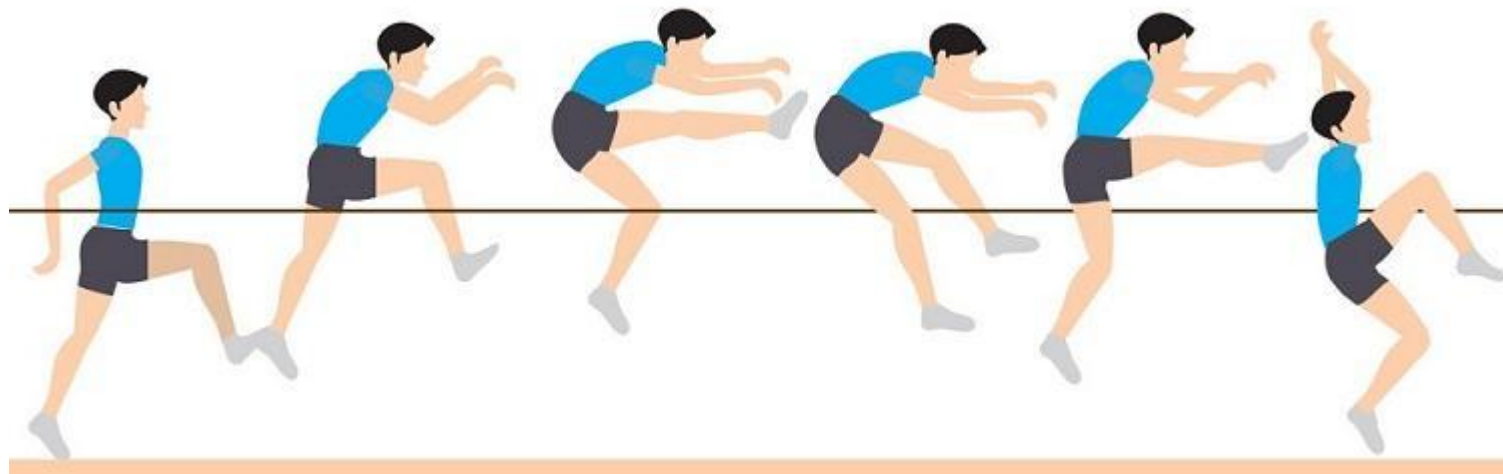
# История прыжка в высоту способом «перешагивание»

- \* История прыжков в высоту сравнительно коротка. В Олимпийских играх древности нет упоминаний о проведении соревнований по этому виду спорта. Только в начале XIX в. в немецких турнирных играх появился гимнастический прыжок с прямого разбега. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся 167 см. Причем разбег и приземление производились по травяному покрытию. Спортсмены прыгали с прямого разбега, переходили через планку, поджимая ноги, или прыгали под острым углом, выполняя движения ногами «ножницами». Впоследствии этот стиль получил название «перешагивание». В 1887 г. американец В. Пейдж установил первый мировой рекорд — 193 см.



# Цель

- \* научить технике прыжка в высоту способом «перешагивания»



# Задачи

- \* Обучить технике прыжка в высоту способом «перешагивание»
- \* Обучить технике разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления
- \* Содействовать развитию выносливости, прыгучести, координации, гибкости
- \* Содействовать воспитанию смелости, решительности
- \* Содействовать усвоению учащимися знаний о технике выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»

# Фазы прыжка в высоту

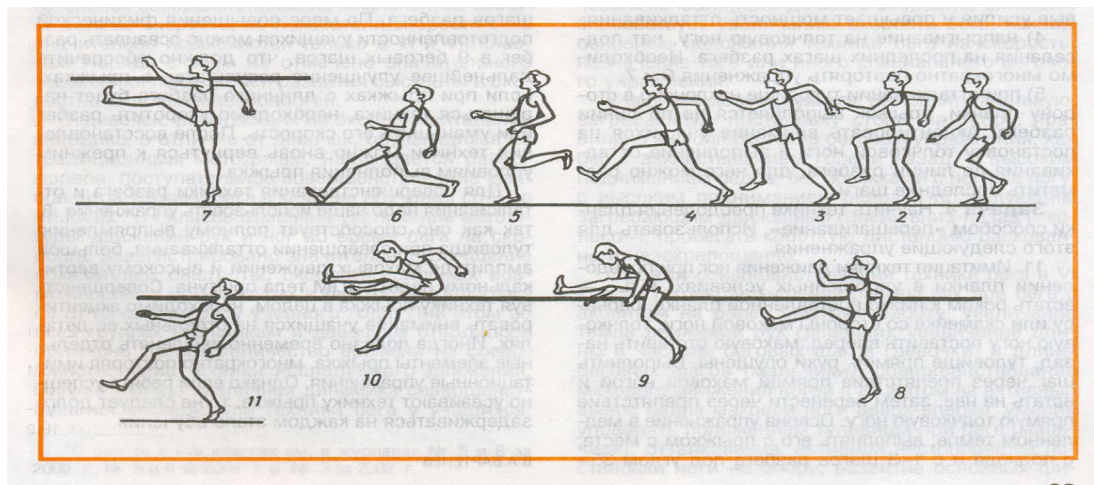
- \* разбег
- \* отталкивание
- \* переход через планку
- \* приземления

# 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

# Разбег

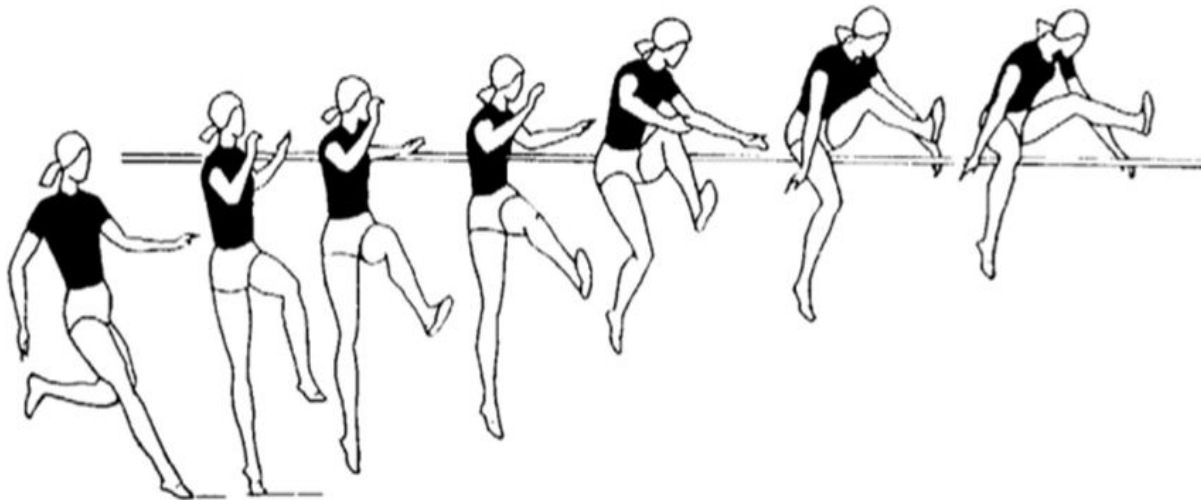
- \* Разбег выполняется под углом к планке 30-40 градусов. Толчок дальней от планки ногой на расстоянии 60-70 см от края ямы. Длина разбега 7-9 беговых шагов. При переходе через ногу на предпоследнем шаге прыгун несколько «подседает» и активным движением опорной ноги посылает себя вперед, быстро вынося толчковую ногу





# ПОДГОТОВКА К ОТТАЛКИВАНИЮ

- \* Последние 2-4 шага выполняются быстро, увеличивая сгибание ног в опорной фазе с предпоследнего шага

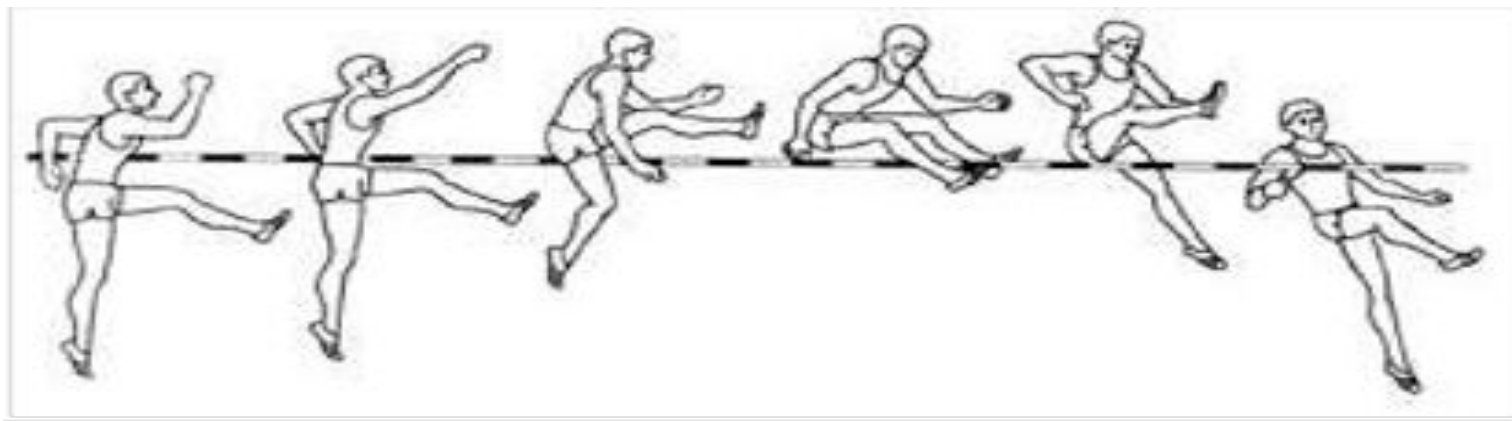


# ОТТАЛКИВАНИЕ

Осуществляется энергичный вынос вверх маховой ноги слегка согнутой в колене. Толчковая нога ставится с пятки на опору почти выпрямленной, но выводится таз вперёд и прыгун мгновенно переходит на полную стопу. Этим движением таза убыстряется амортизация, прыгун активно «накатывается» на толчковую ногу. Отталкивание происходит дальней ногой от планки

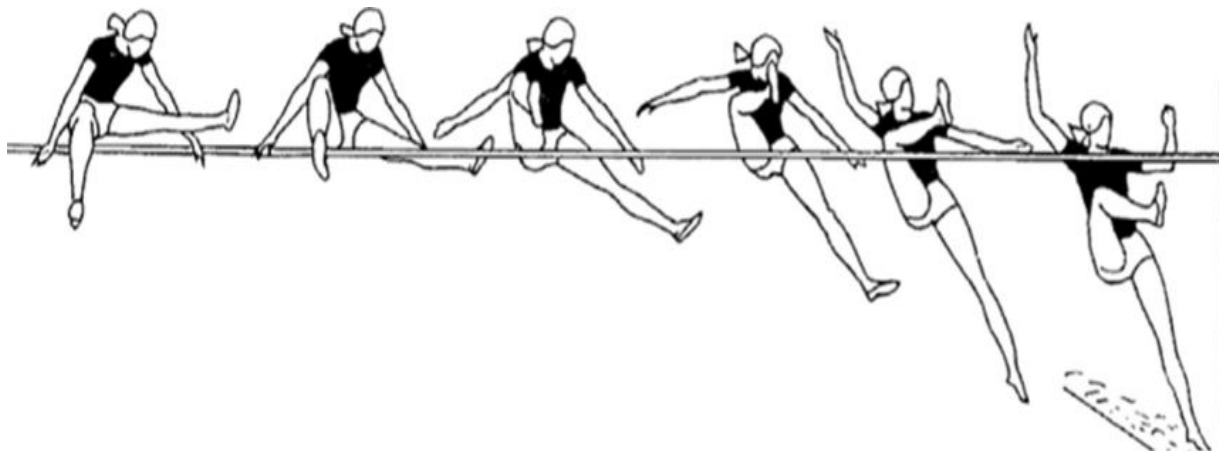
Закончив отталкивание, прыгун несколько мгновений выдерживает «паузу взлета», затем еще взлетая вверх, начинает опускать руки и наклонять туловище вперед.

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



# Полёт и приземление

## Полет через планку

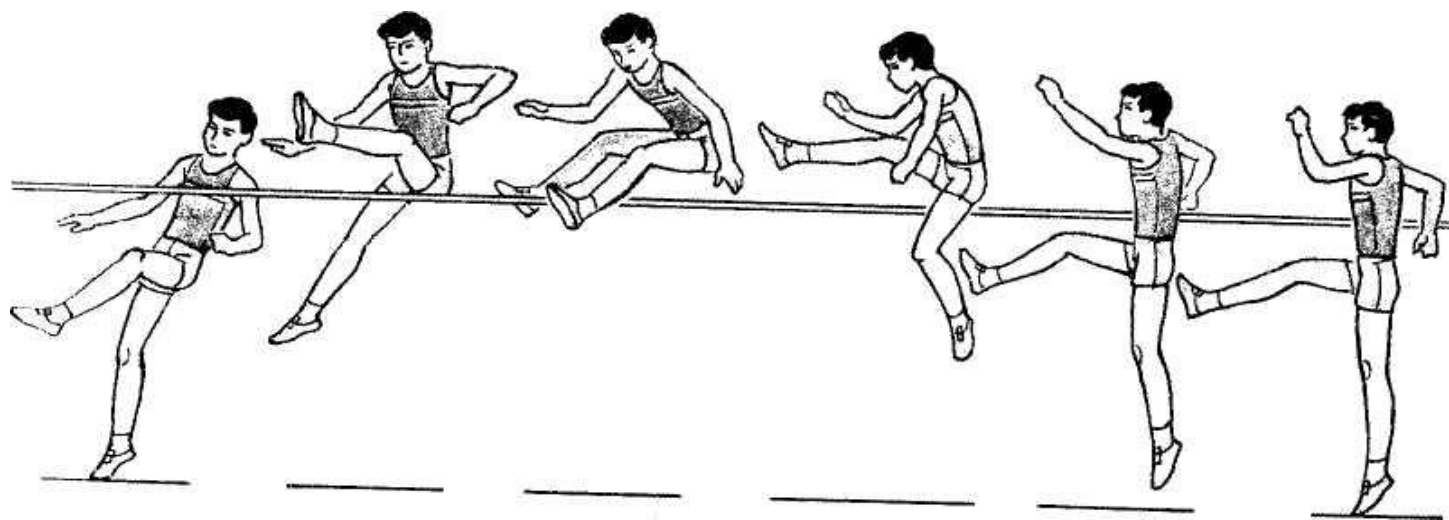
- \* Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы
- \* Излишний наклон туловища вперед или назад
- \* Мах ногой не в направлении разбега
- \* Пассивная работа рук
- \* Несогласованный мах рук и ног
- \* Слабый, неэффективный толчок

## Приземление

- \* Стопы расположены параллельно
- \* Падение назад, ближе следа, оставленного ногами

# 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



# ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ

## **Разбег**

- \* Напряженный, скованный разбег

## **Подготовка к отталкиванию**

- \* Непопадание на брусок толчковой ногой

## **Отталкивание**

- \* Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы
- \* Излишний наклон туловища вперед или назад
- \* Мах ногой не в направлении разбега
- \* Пассивная работа рук
- \* Несогласованный мах рук и ног
- \* Слабый, неэффективный толчок

Спасибо за внимание