

Техника прыжка в высоту способом «перекидной»

Выполнил:

Студент 1 курса ФҚДО-11

Исма Ибрагим

История Развития:

Прыжки в высоту как вид состязаний известны с глубокой древности. История развития этого вида легкой атлетики тесно связана с эволюцией техники прыжка.

Сначала существовал прыжок с прямого разбега, поджав ноги. Он является наименее эффективным, поскольку преодолеваемая планка могла располагаться на 35-40 см ниже верхней точки траектории полета ОЦМТ прыгуна. «Перешагивание» явилось существенным шагом вперед в развитии техники прыжка. За счет последовательного переноса через планку маховой и толчковой ноги спортсмены смогли преодолевать высоту, расположенную ниже ОЦМТ на 20-25 см. Этот способ прыжка оставался ведущим почти 30 лет. Его использовал первый мировой рекордсмен Р. Майкл (167,6 см, Англия, 1864 г.).



Прыжки в высоту:

- ▶ Прыжок в высоту с разбега - это спортивная дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие стадии прыжка в высоту - разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.
- ▶ Прыжок в высоту требует от спортсменов прыгучести и хорошей координации движений.
- ▶ Прыжок в высоту является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года.

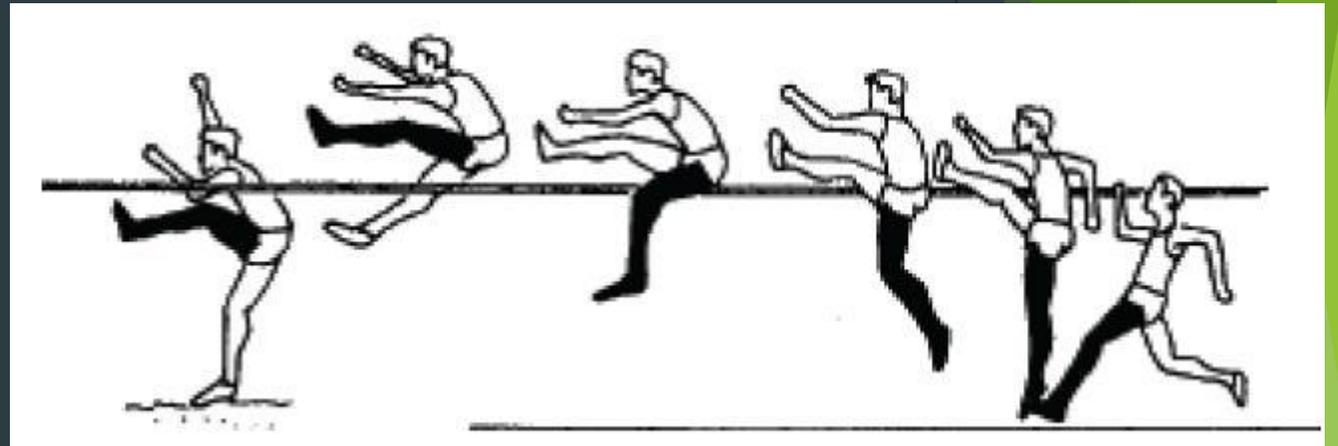


Виды прыжков:

- ▶ Гимнастический прыжок - менее сложная и наиболее распространенная разновидность. Техника выполнения такова: отталкиваясь, спортсмен сгибает маховую ногу и преодолевает перекладину, а в полете подтягивает опорную ногу. Колени при этом он подтягивает к груди, а туловище выпрямляет. Приземляется атлет на обе ноги.
- ▶ Перекидной прыжок. Здесь требуется разбег под углом 45 градусов, после чего атлет выполняет прыжок, поворачиваясь лицом к планке.
- ▶ «Перекат». Прыгун разбегаются под углом 45-60 градусов и, оттолкнувшись, делает мах ногой к планке. После того толчковую ногу притягивает к груди.
- ▶ «Ножницы». Атлет набирает скорость, поддерживая наклон корпуса 30-40 градусов, возле планки притормаживает и опускается вниз, одновременно перенося через снаряд толчковую ногу.
- ▶ Флоп. Спортсмен бежит, как спринтер, с радиусом до 12 метров, наклоняя корпус к центру дуги. При толчке выпрямляет туловище и выполняет прыжок в горизонтальном положении, удерживая равновесие туловища, рук и ног. Приземляется на спину.

Прыжок в высоту состоит из:

- ▶ *разбега*
- ▶ *отталкивания*
- ▶ *перехода через планку*
- ▶ *приземления.*



Разбег:

Разбег способом «перешагивание» выполняется по прямой под углом 30—40° к плоскости планки. Длина разбега составляет 7 — 9 беговых шагов. 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.



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 — $155\text{—}175^\circ$, в тазобедренном суставе — $134\text{—}135^\circ$). Туловище отклонено незначительно назад до 10° .
- ▶ После постановки толчковой ноги на грунт начинается ее сгибание (фаза амортизации). Мышцы толчковой ноги работают в уступающем режиме. Минимальная величина угла сгибания в коленном суставе (угол амортизации) составляет $130\text{—}159^\circ$. Маховая нога после отрыва от грунта в последнем шаге разбега быстро направляется вперед, происходит сведение бедер. В фазе активного отталкивания происходит резкое разгибание в коленном, тазобедренном и подошвенное сгибание в голеностопном суставах толчковой ноги, быстрое подбрасывание почти выпрямленной маховой ноги и рук вперед-вверх и вытягивание тела вверх. Мышцы толчковой ноги работают в преодолевающем режиме.



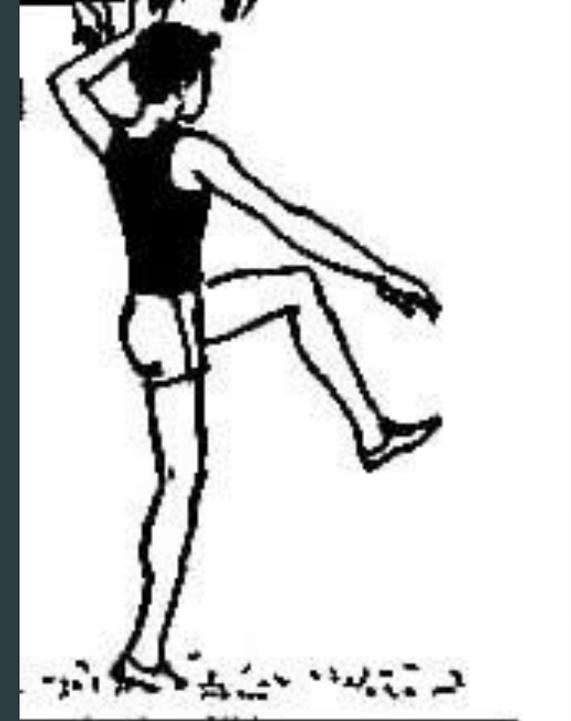
Переход через планку:

- ▶ Действия 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:

- ▶ Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. При приземлении главное, 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.



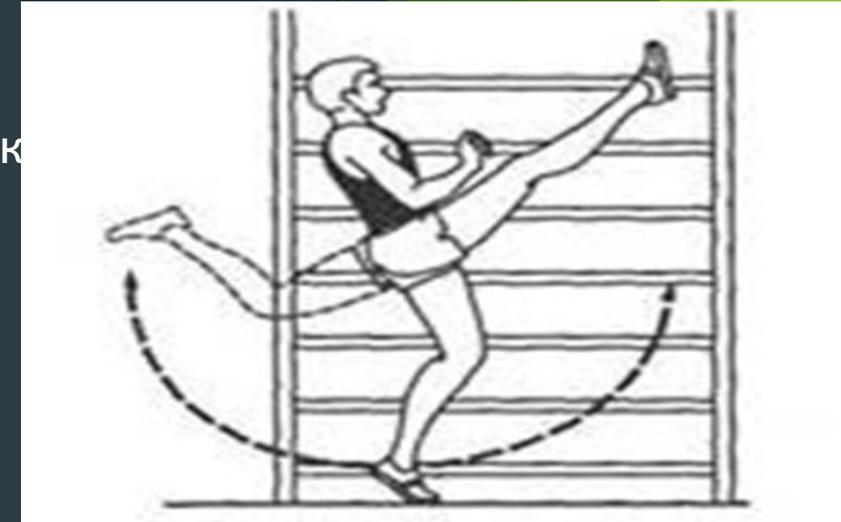
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ:

- ▶ Прыжки «в зонах» с касанием резинового бинта
- ▶ Прыжки с доставанием предмета рукой
- ▶ Прыжки с доставанием мяча головой
- ▶ Прыжки из «зоны отталкивания» в «зону приземления»
- ▶ «Прыжки в окно»
- ▶ Прыжки через несколько препятствий
- ▶ «Каскадные» прыжки



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАХОВОЙ НОГИ:

- ▶ толкание мяча маховой ногой мах ногой в положении лежа
- ▶ маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки
- ▶ сочетание маха с отталкиванием
- ▶ сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»



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

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
- ▶

Правила:

Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2 сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3×5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если:

- ▶ в результате прыжка планка не удержалась на стойках
- ▶ спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку
- ▶ спортсмен оттолкнулся двумя ногами

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной^[11]. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

Используемая литература:

- ▶ http://i-kiss.ru/rubrika/pryzhki_v_vysotu
- ▶ <https://moodle.yvspu.org/mod/book/tool/print/index.php?id=13284>