

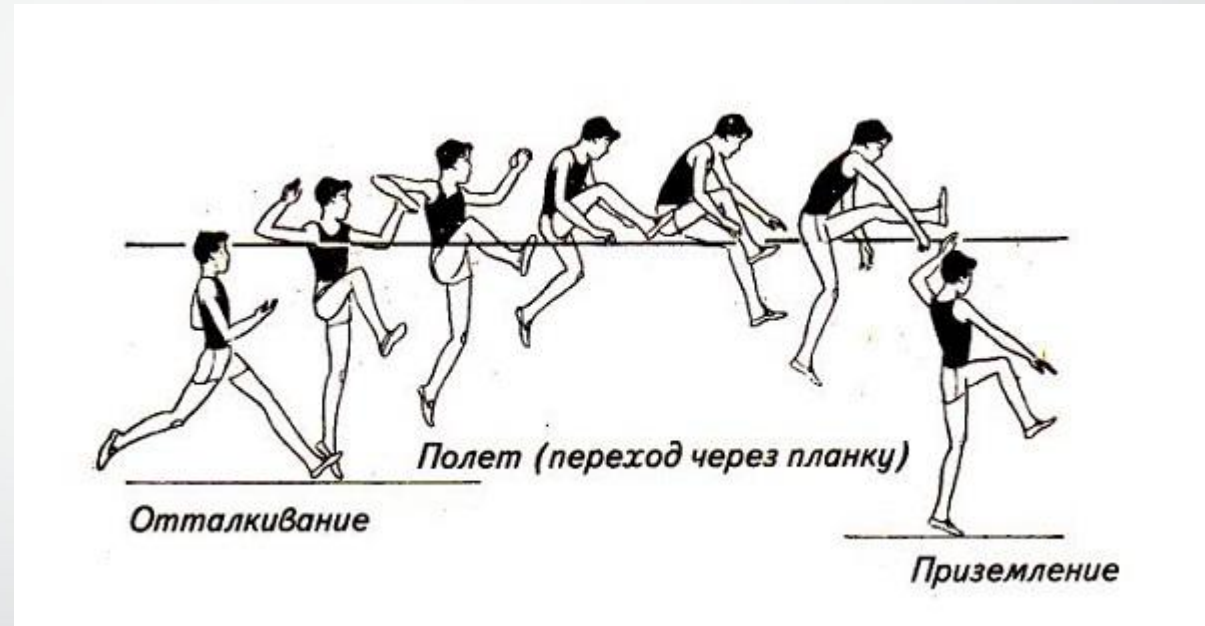
Техника прыжков в высоту способом «перешагивание»

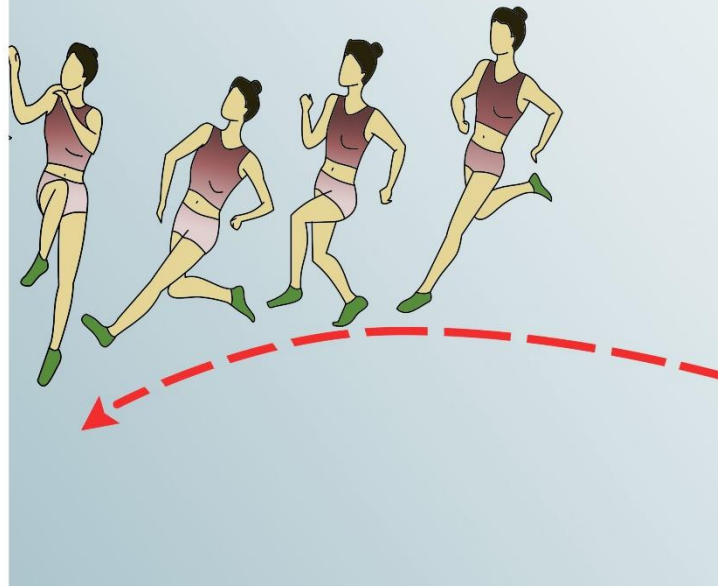


Афанасенко Ксения

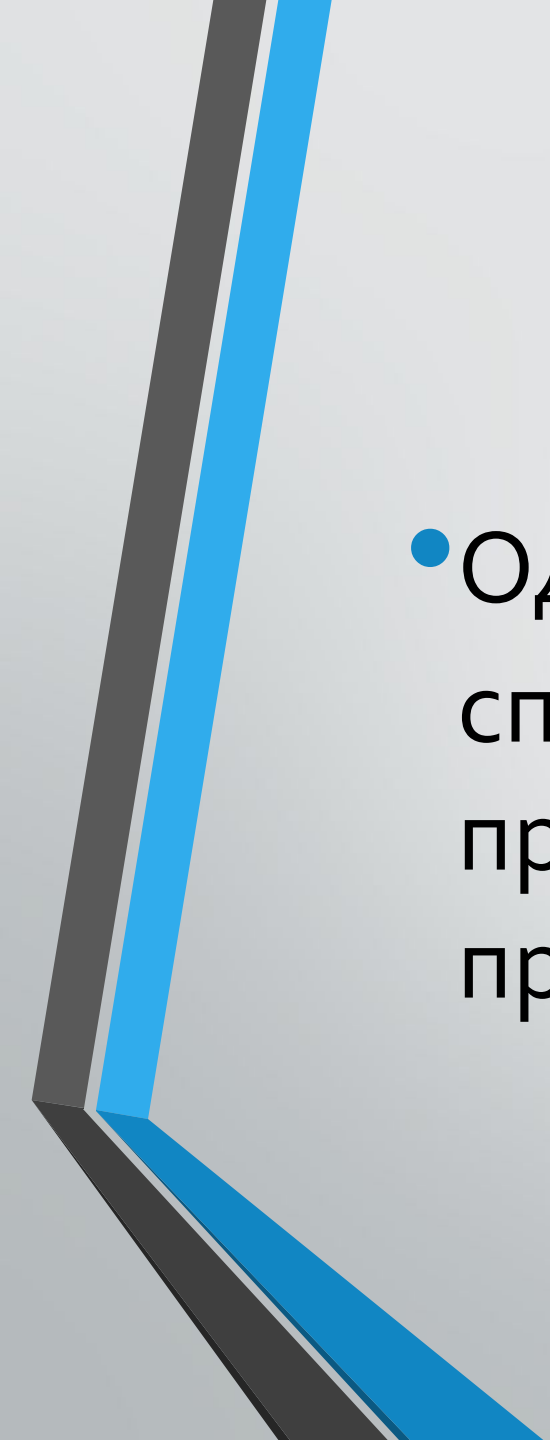
- Рассмотрим одно из направлений в легкой атлетике – прыжки в высоту способом перешагивания (в народе ещё его называют «ножницы»). Оно появилось естественным способом, когда перед человеком оказалось невысокое препятствие, не превышающее его центр тяжести. Тогда достаточно поднять одну ногу и переставить её за препятствие, а другую ногу подобрать тем же способом. Но если барьер выше центра тяжести, то с места уже не получится так легко перешагнуть его. Нужно применить скачок. И чем выше препятствие, тем отталкивание должно быть сильнее. Если ещё возвысить планку, то нужно уже применить разбег, чтобы не зависнуть над препятствием (или не сбить барьер в современных условиях соревнований). Для этого у спортсмена должны быть определённые навыки, чтобы преодолевать препятствия, которые намного превышают его центр тяжести и физический рост.

- Прыжок состоит из:
 - – разбега;
 - – отталкивания;
 - – перехода через планку;
 - – приземления.





- В этом способе прыгун выполняет разбег по дуге, отталкиваясь дальше от планки ногой, в положении боком к планке.

- 
- Одновременный мах двумя руками способствует высокому вылету, правильной координации движений в прыжке.

- Маховая нога, преодолев планку, активным движением опускается вниз. Толчковая нога повторяет ее траекторию с разницей во времени в полшага.



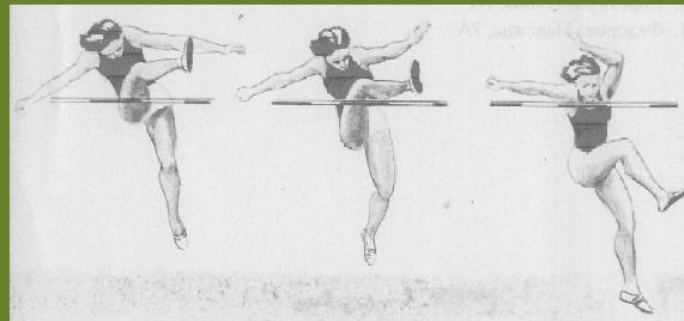
- В наивысшей точке полета прыгун резко поворачивает плечи и голову к планке, тем самым отдаляясь от нее.



- Первой приземляется маховая нога (в отличие от прыжка с прямого разбега). Потеря равновесия (падение) при приземлении говорит о недостаточной согласованности движений во время прыжка, хотя на максимальных высотах вполне допустима.

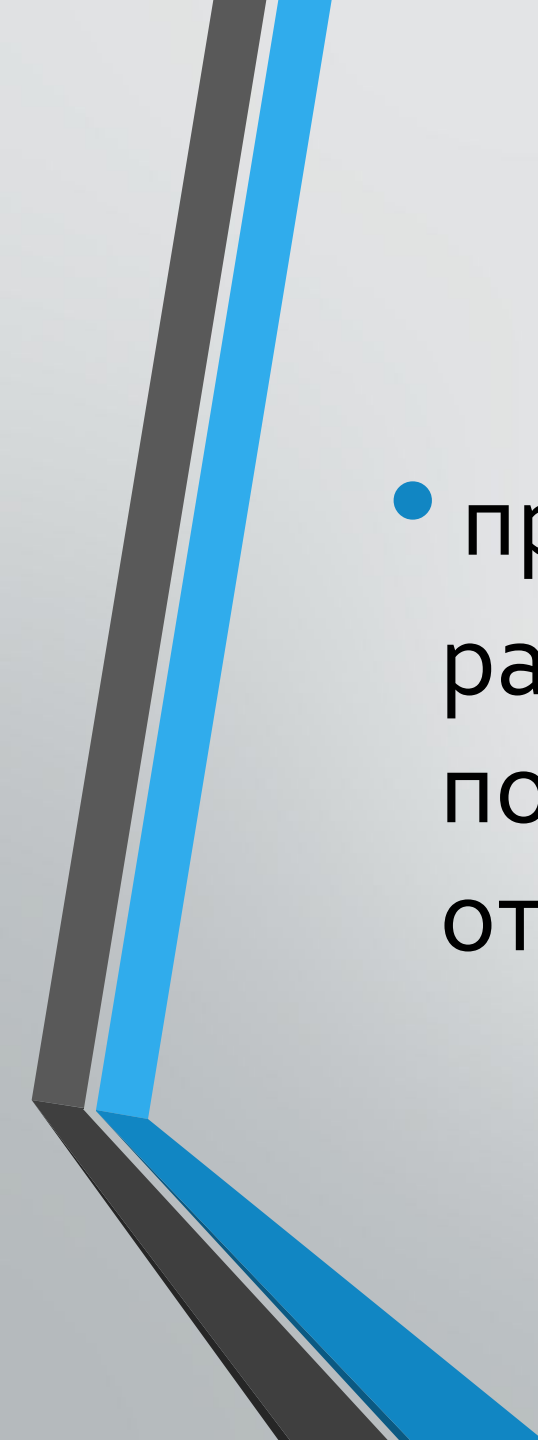
ПРИЗЕМЛЕНИЕ

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



Этапы обучения:



- 
- прохождение шагом по разбегу (дугу разбега можно обозначить мелом) с постановкой толчковой ноги на место отталкивания;

- то же, но с увеличением ритма до бегового шага. Место отталкивания обозначить мелом и добиваться стабильного попадания на него толчковой ноги;



- прохождение шагом по разбегу с последующим медленным перешагиванием планки. Во время поочередного перешагивания обе ноги должны быть выпрямлены в коленном суставе; обязательно следить за поворотом туловища к планке на заключительном этапе упражнения;

- пробегание по дуге разбега с выпрыгиванием и приземлением на место отталкивания толчковой ногой. При этом маховая нога и руки выполняют согласованный мах.



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;

Конец.

Спасибо за внимание!



