



# ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

ВЫПОЛНИЛА :ФИЛАТОВА Н.Ю.

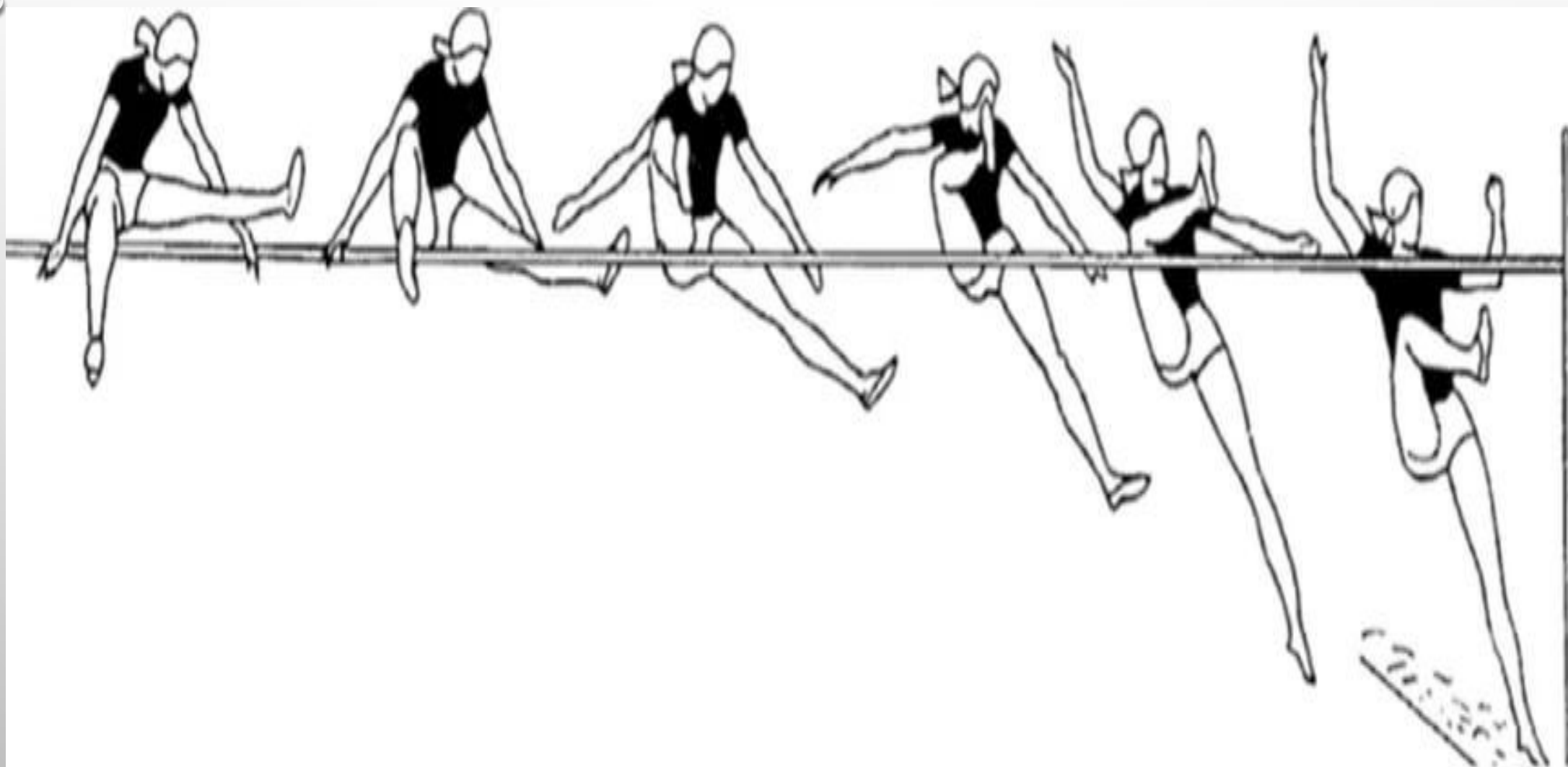
ИСТОРИЯ У ДРЕВНИХ НЕМЦЕВ БЫЛ ПОПУЛЯРЕН ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ КОРОЛЕВСКИЙ ПРЫГ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СТОЯЩИХ РЯДОМ ЛОШАДЕЙ. А У НЕКОТОРЫХ ПЛЕМЕН, НАСЕЛЯЮЩИХ ЦЕНТРАЛЬНУЮ АФРИКУ, ИЗДАВНА И ПО СЕЙ ДЕНЬ ОСНОВНЫМ СОБЫТИЕМ НАРОДНЫХ ПРАЗДНЕСТВ ОСТАЮТСЯ СОСТЯЗАНИЯ ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА. НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ, ОЛИМПЕЙЦЫ БЕГАЛИ, МЕТАЛИ ДИСК, ПРЫГАЛИ В ДЛИНУ, БОРОЛИСЬ, СОСТЯЗАЛИСЬ НА КОЛЕСНИЦАХ, ПРОВОДИЛИ КУЛАЧНЫЕ БОИ, НО НИ РАЗУ ЗА ВСЕ 293 ОЛИМПИАДЫ НЕ ПРЫГАЛИ В ВЫСОТУ. ПЕРВОЕ УПОМИНАНИЕ О СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ ОТНОСИТСЯ К XIX ВЕКУ. ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ ОБЯЗАНЫ СВОИМ ПРОИСХОЖДЕНИЕМ НЕ СТОЛЬКО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, СКОЛЬКО ГИМНАСТИКЕ. В НЕМЕЦКИХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ОБЩЕСТВАХ СПОРТСМЕНЫ ВКЛЮЧАЛИ В ПРОГРАММУ СВОИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ НАРАВНЕ С ТАКИМИ СНАРЯДАМИ, КАК КОЛЬЦА, БРУСЬЯ, КОНЬ, ПЕРЕКЛАДИНА, И ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ. А ПРЫГАЛИ ТОГДА С ПРЯМОГО РАЗБЕГА ДВУМЯ НОГАМИ ВПЕРЕД..



ОЧЕВИДЦЕВ, ОН БЫЛ ЧЕЛОВЕКОМ СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ И ЛЕГКО ПЕРЕПРЫГИВАЛ ВЫСОТУ, ДОСТИГАВШУЮ ЕМУ ДО ПОДБОРОДКА. НО НИКТО НЕ ИЗМЕРЯЛ, НА КАКОЙ ВЫСОТЕ НАХОДИЛСЯ ПОДБОРОДОК КАРЛА МЮЛЛЕРА. ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ БЫСТРО РАСПРОСТРАНЯЛИСЬ ПО ЕВРОПЕ. ОСОБЕННО МНОГО ИХ ПОКЛОННИКОВ ОКАЗАЛОСЬ В АНГЛИИ. И ТАМ, НА ПЕРВЫХ ОФИЦИАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ В 1864 ГОДУ, ПОБЕДИТЕЛЬ РОБЕРТ МЕЙЧ ПРЫГНУЛ В ВЫСОТУ НА 1 М 67,4 СМ. ВПРОЧЕМ, ПЕРВЫМ МИРОВЫМ РЕКОРДОМ СЧИТАЕТСЯ ДРУГОЙ РЕЗУЛЬТАТ. СТУДЕНТ-МЕДИК ИЗ ЛОНДОНА РОБЕРТ ГУЧ В 1859 ГОДУ ПРЕОДОЛЕЛ ПЛАНКУ НА ВЫСОТЕ 1 М 70 СМ. НО ДЕЛО ЗДЕСЬ ДАЖЕ НЕ В ВЫСОТЕ, А В ТОМ, КАКИМ СПОСОБОМ РОБЕРТ ПРЫГАЛ. В ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ СПОРТСМЕНОВ ОН ДЕЛАЛ РАЗБЕГ НЕ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ К ПЛАНКЕ, А ПОД ОСТРЫМ, СБОКУ, А В ВОЗДУХЕ ЕГО НОГИ ДВИГАЛИСЬ НАПОДОБИЕ НОЖНИЦ. УЖЕ НА ИГРАХ ПЕРВОЙ ОЛИМПИАДЫ 1896 ГОДА БЫЛИ РАЗЫГРАНЫ МЕДАЛИ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ. ДАЛЬНЕЙШАЯ ИСТОРИЯ ЭТОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫДЕЛИТЬ



СПОСОБОВ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ. ОН НЕ ТРЕБУЕТ ДОРОГОГО ИНВЕНТАРЯ, СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОРОЛОНОВЫХ МАТОВ, ТАК КАК ПРЫГУН ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ПРИЗЕМЛЕНИЕ НА НОГИ (ПРЕЖДЕ ВСЕГО МАХОВУЮ) И МОЖЕТ ПРЫГАТЬ В ЯМУ С ПЕСКОМ. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА РАЗБЕГ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НАИСКОСОК К ЛИНИИ ПЛАНКИ СО СТОРОНЫ МАХОВОЙ НОГИ, ОТТАЛКИВАНИЕ ПРОИЗВОДИТСЯ ДАЛЬНЕЙ ОТ ПЛАНКИ НОГОЙ. МАХ ВЫПОЛНЯЕТСЯ БЛИЖНЕЙ К ПЛАНКЕ, ВНАЧАЛЕ ПОЧТИ ПРЯМОЙ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ МАХОВОГО МОМЕНТА, ЗАТЕМ МАХОВАЯ НОГА НЕСКОЛЬКО СГИБАЕТСЯ В КОЛЕНЕ, ТУЛОВИЩЕ НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЕД ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ЦЕНТРА МАСС ТЕЛА, МАХОВАЯ НОГА РЕЗКО ОПУСКАЕТСЯ ЗА ПЛАНКУ, А ТОЛЧКОВАЯ В ЭТО ВРЕМЯ ДВИЖЕТСЯ ВВЕРХ И ПЕРЕНОСИТСЯ ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ ПОВЕРНУТОЙ СТОПОЙ СНАРУЖИ, ТУЛОВИЩЕ НЕСКОЛЬКО НАКЛОНЯЕТСЯ К ПЛАНКЕ. ПРЫГУН ПРИЗЕМЛЯЕТСЯ НА МАХОВУЮ НОГУ. ЭТИМ СПОСОБОМ, ИЗВЕСТНЫМ ЕЩЁ С СЕРЕДИНЫ XIX ВЕКА, АТЛЕТЫ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ ПРИМЕРНО ДО 1937 ГОДА И ДОВЕЛИ МИРОВОЙ РЕКОРД ДО 2,09 М. МОДИФИЦИРОВАННЫМ СПОСОБОМ НОЖНИЦЫ, НАЗЫВАЕМЫМ «ВОЛНА», ПРИ КОТОРОМ РАЗБЕГ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ, ПОД УГЛОМ К ПЛАНКЕ 60 — 70° ИЛИ ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ, ПОЛЬЗОВАЛАСЬ ВПЛОТЬ ДО КОНЦА



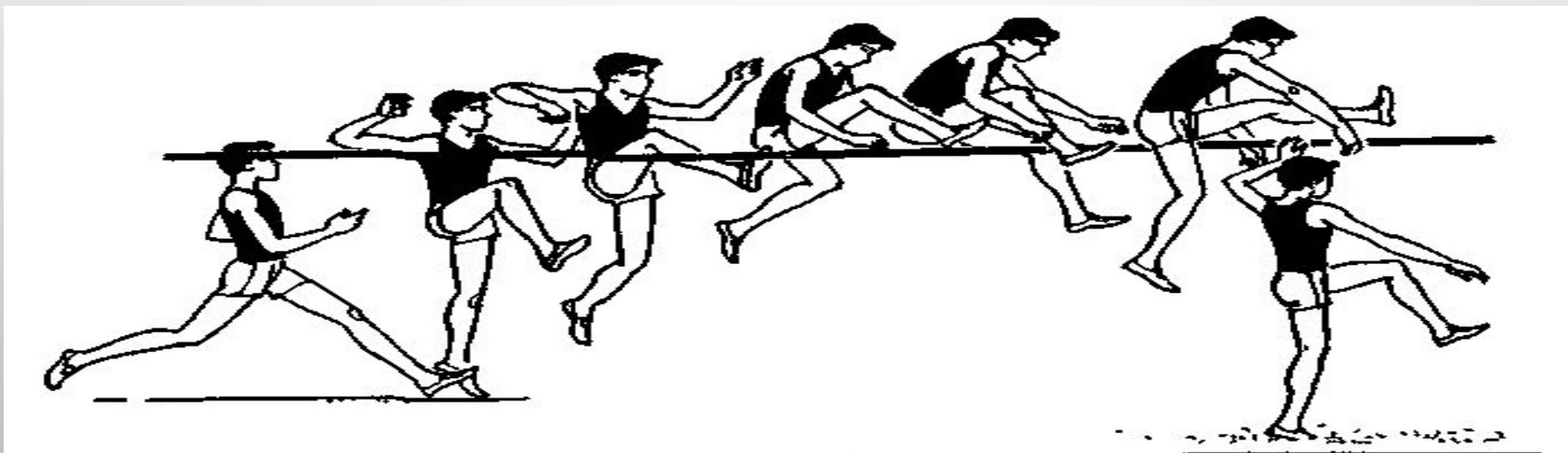
# ФАЗЫ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ

РАЗБЕГ

ОТТАЛКИВАНИЕ

ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ

ПРИЗЕМЛЕНИЯ

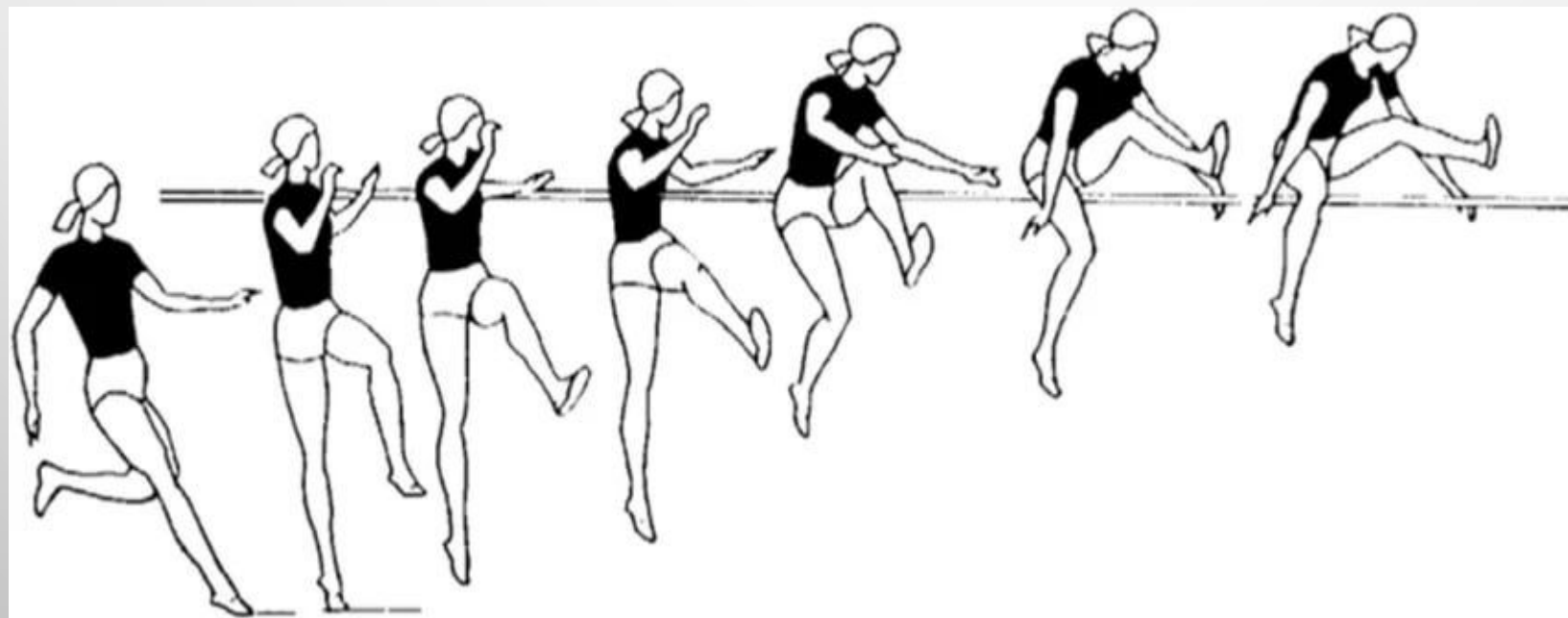


# РАЗБЕГ

В РАЗБЕГЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ НЕЧЁТНОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕГОВЫХ ШАГОВ ОДИН БЕГОВОЙ ШАГ РАВЕН ДВУМ ОБЫЧНЫМ ШАГАМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО ДУГЕ, ПОД УГЛОМ 30-45 ГРАДУСОВ К ПЛАНКЕ 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



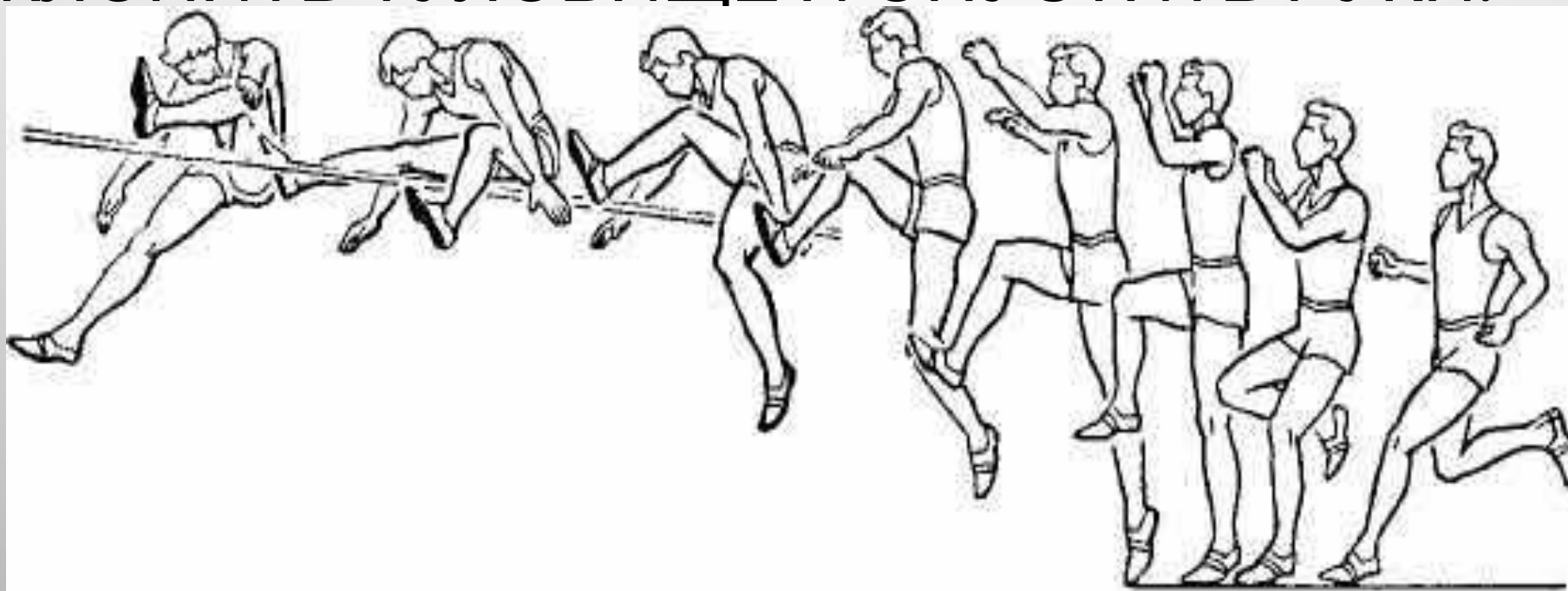


# ОТТАЛКИВАНИЕ

ПРОИЗВОДИТСЯ ДАЛЬНЕЙ ОТ ПЛАНКИ НОГОЙ НА РАССТОЯНИИ 30-40 СМ ОТ ПРОЕКЦИИ ПЛАНКИ ПРИ ТОЛЧКЕ ЛЕВОЙ НОГОЙ ПЛАНКА НАХОДИТСЯ СПРАВА ОТ ПРЫГУНА ТУЛОВИЩЕ ВЕРТИКАЛЬНО, РУКИ СЛЕГКА СОГНУТЫ, АКТИВНО ВВЕРХ-ВПЕРЁД НА УРОВЕНЬ ГОЛОВЫ ОТТАЛКИВАНИЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПОЛНЫМ ВЫПРЯМЛЕНИЕМ ТОЛЧКОВОЙ НОГИ.

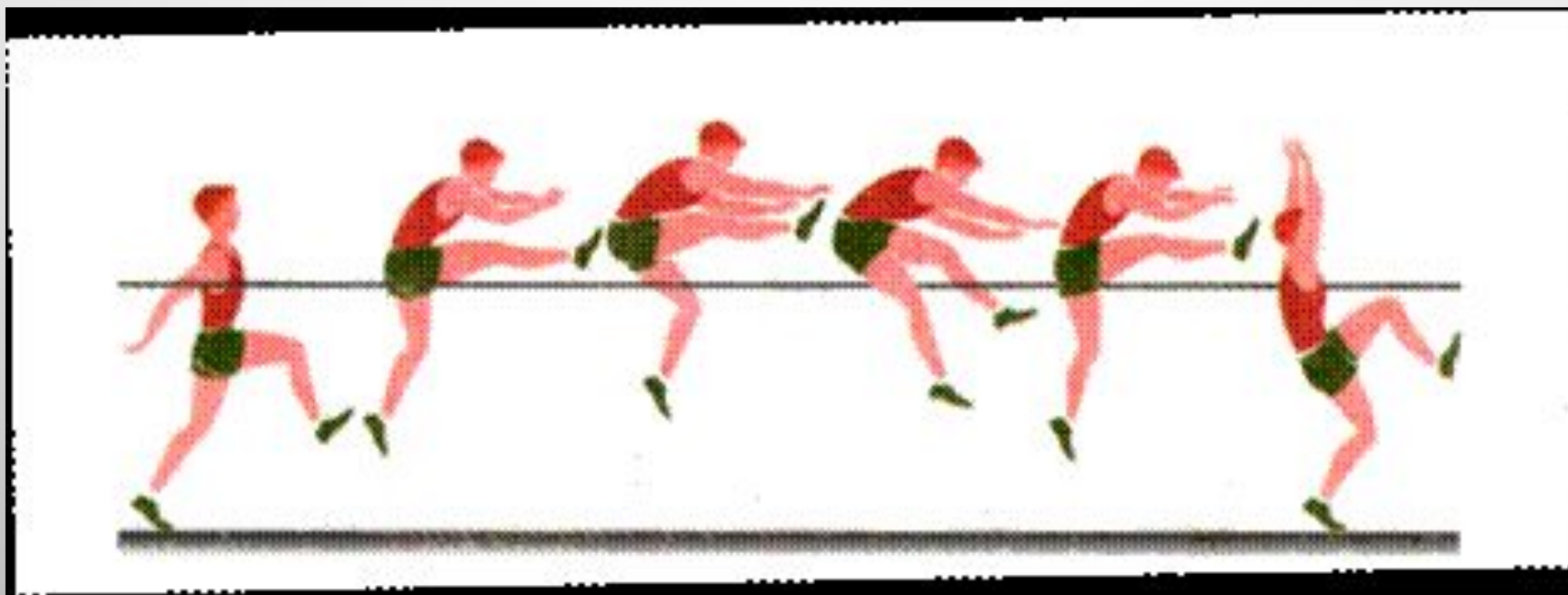


ЗАКОНЧИВ ОТТАЛКИВАНИЕ, ПРЫГУН НЕСКОЛЬКО МГНОВЕНИЙ ВЫДЕРЖИВАЕТ «ПАУЗУ ВЗЛЕТА», ЗАТЕМ ЕЩЕ ВЗЛЕТАЯ ВВЕРХ, НАЧИНАЕТ ОПУСКАТЬ РУКИ И НАКЛОНЯТЬ ТУЛОВИЩЕ ВПЕРЕД. К МОМЕНТУ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ВЗЛЕТА ПРЫГУН СТРЕМИТСЯ КАК МОЖНО НИЖЕ НАКЛОНИТЬ ТУЛОВИЩЕ И ОПУСТИТЬ РУКИ.



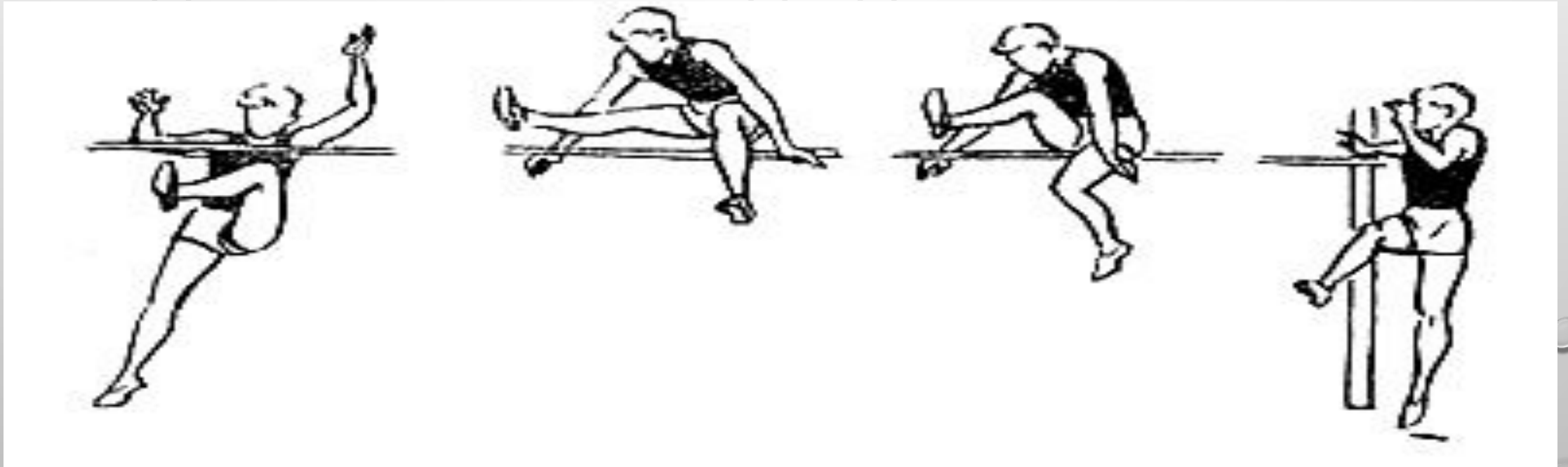
## *ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ*

НАД ПЛАНКОЙ МАХОВАЯ НОГА ВЫПРЯМЛЯЕТСЯ, ПРИ ЭТОМ ТУЛОВИЩЕ СИЛЬНО НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЁД К ПЛАНКЕ. ТОЛЧКОВАЯ НОГА ПЕРЕНОСИТСЯ ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ ДУГООБРАЗНЫМ ДВИЖЕНИЕМ.

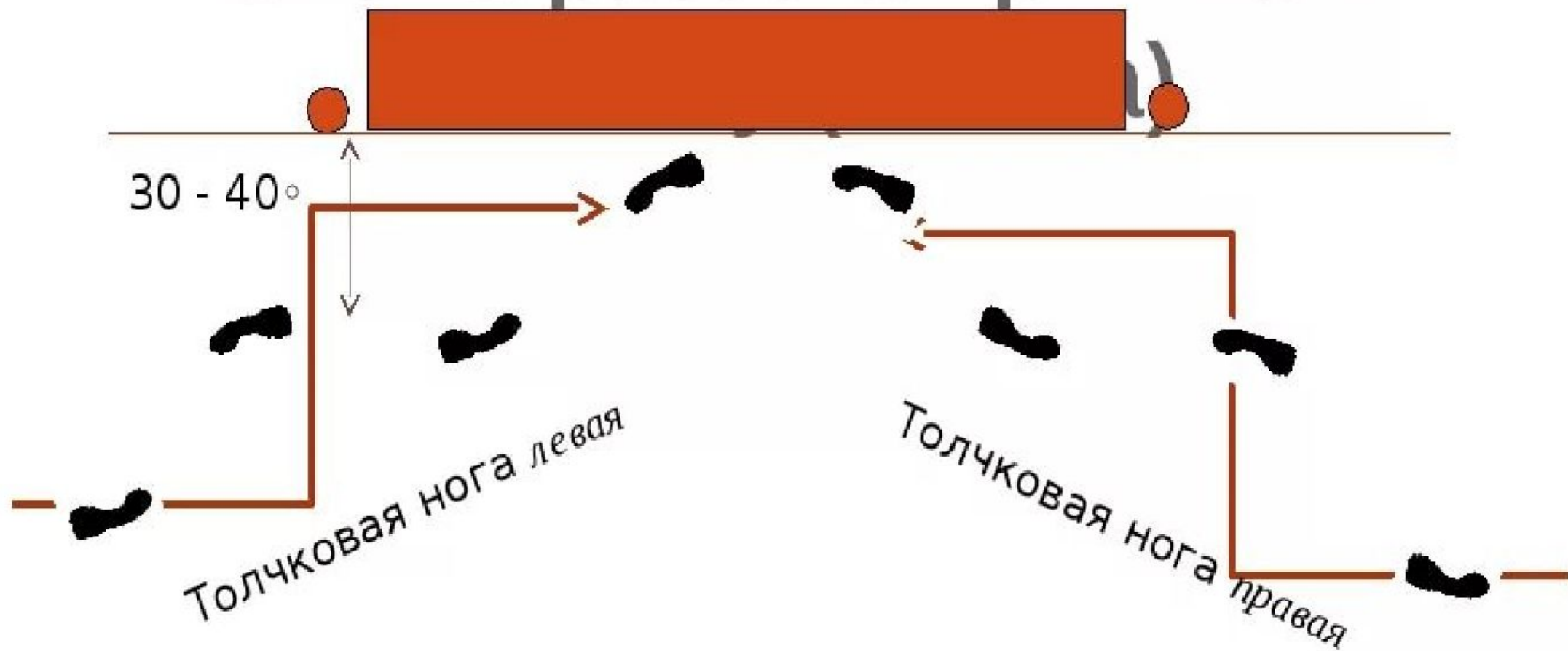


## *ПРИЗЕМЛЕНИЕ*

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.



# Схема разбега прыжка в



# МАРИНА КУПЦОВА

РОССИЙСКАЯ ПРЫГУНЬЯ В  
ВЫСОТУ. ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ. ЧЕМПИОНКА  
ВСЕМИРНЫХ ЮНОШЕСКИХ ИГР,  
ЧЕМПИОНКА МИРА СРЕДИ  
ЮНИОРОВ, ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ  
2002 В ПОМЕЩЕНИИ, 2-Е МЕСТО  
НА ЛЕТНЕМ ЧЕ-2002,  
СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР  
ЧЕМПИОНАТА МИРА. С НОЯБРЯ  
2016 ГОДА - ЗАМЕСТИТЕЛЬ  
НАЧАЛЬНИКА ЦСКА ПО  
СПОРТИВНОЙ РАБОТЕ.  
ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА  
РОССИИ.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

