

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный педагогический университет»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра теории и методике спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физического воспитания

Техника прыжка в высоту способом перешагивание



**Преподаватель
Шеворакова Ю.Г.**

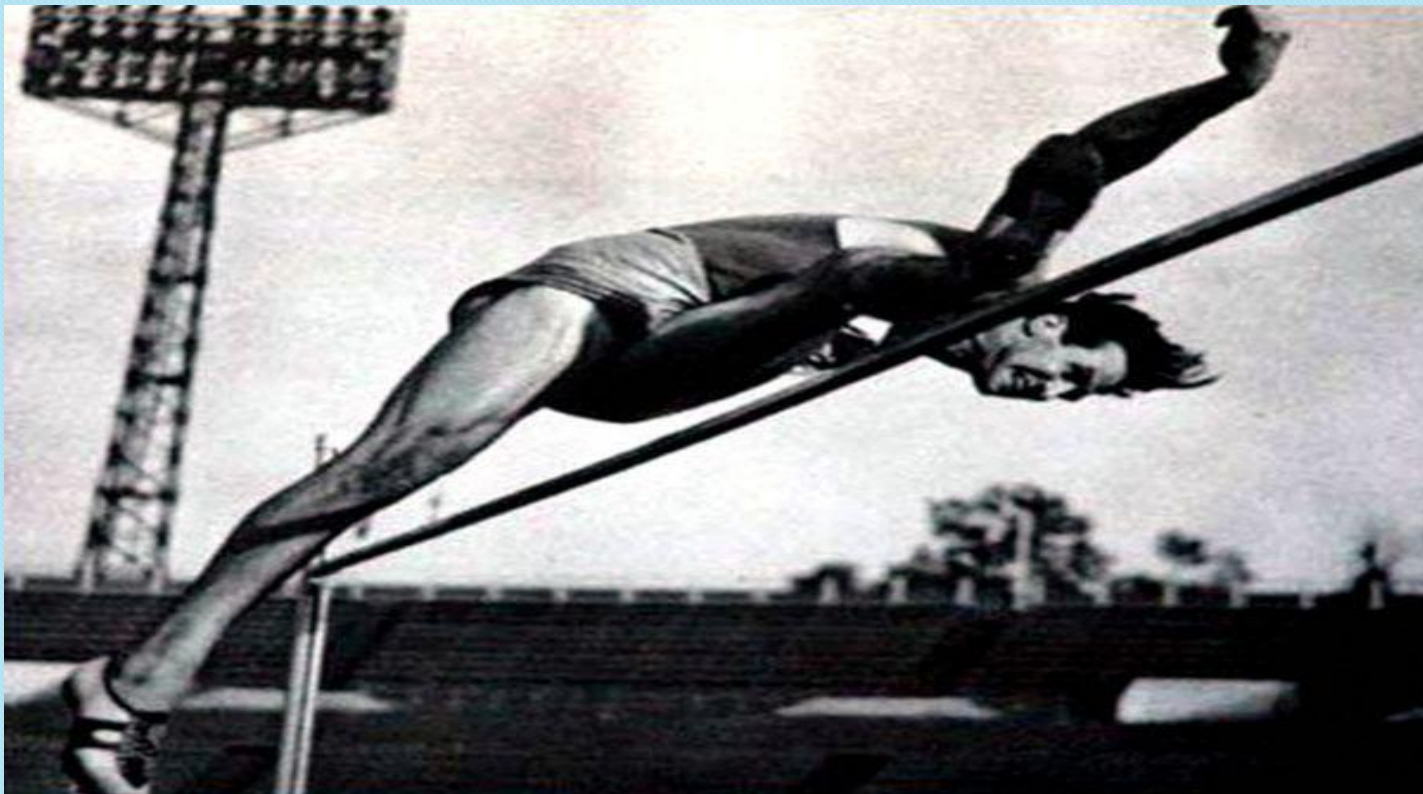
**Подготовил студент 2 курса
Гр ФК ДО 21**

Родин Д.В.

- Так как техника прыжка в высоту способом "перешагивание" самая простая, то, соответственно, результат прыжка таким способом будет не слишком высоким. Первый зафиксированный рекорд в официальных соревнованиях в Англии 1868 года был 1 метр 67.4 сантиметра. Принадлежал он прыгуну Роберту Мейчу.



- Но официально первый мировой рекорд записали в биографию лондонского студента-медика Роберта Гуча. Его результат был 1 метр 70 сантиметров. Особенность его стиля и техники прыжка отличались от предшественников. Гуч разбежался не прямо на планку, как это делали все другие спортсмены (даже сейчас кенийские племена так делают, достигая умопомрачительных результатов около двух метров), он совершал разбег под острым углом к планке и движения его ног в моменте преодоления планки были подобны ножницам.

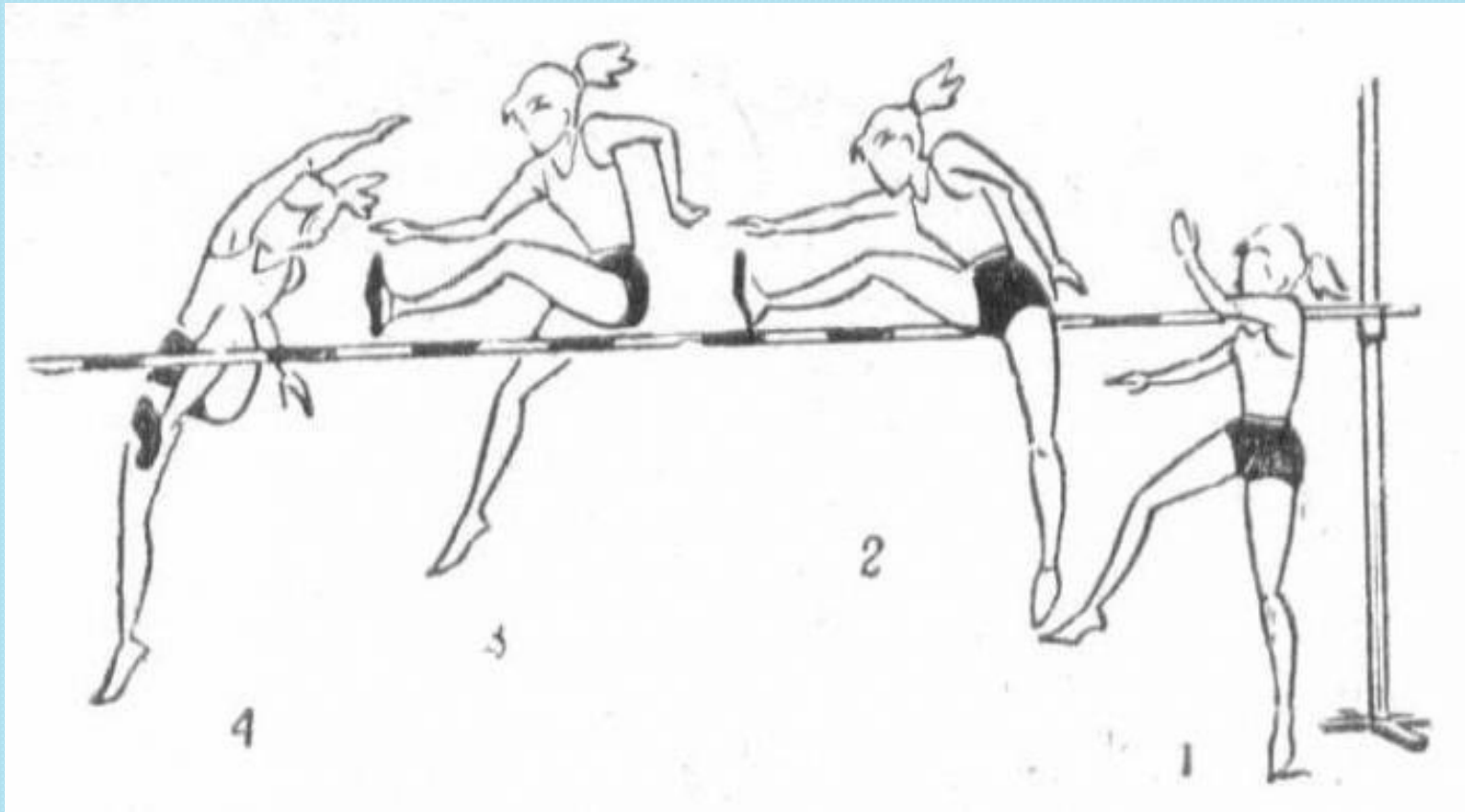


- Прыжки в высоту способом перешагивания легки в исполнении и не требуют дорогостоящего снаряжения. Эта дисциплина популярна среди молодых неопытных спортсменов, школьников и посетителей оздоровительных секций.



- Прыжок состоит из следующих фаз:
разбег; подготовка к отталкиванию;

отталкивание; преодоление планки;
приземление.

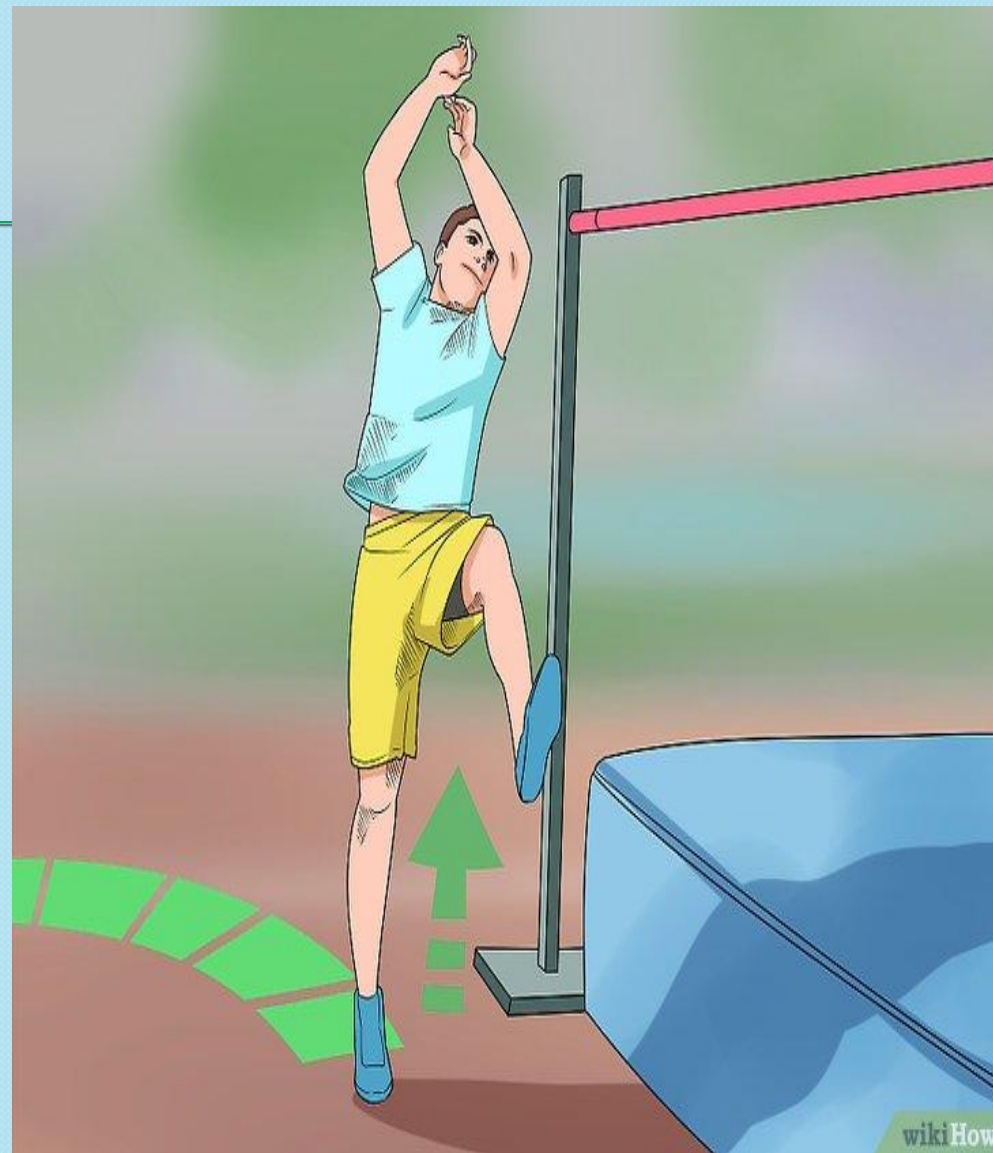


- ◎ 1 этап разбег.
 1. При способе «перешагивание» разбег происходит по дуге, отталкиваясь от планки ногой и находясь боком к планке.
 - ◎ 2. Достаточно делать разбег в 5–7 шагов.
 - ◎ 3. Разбег производится в умеренном темпе.

- ◎ 4. Скорость увеличивается только на первых 3–5 шагах, на двух последних надо сконцентрировать внимание на отталкивании.
- ◎ 5. Предпоследний шаг делается отлогим и широким. Маховая нога сгибается в коленном суставе. Обе руки находятся позади туловища.
- ◎ 6. Стопа толчковой ноги активно и быстро ставится с пятки на грунт, пол, при этом таз выводится энергичным движением вперед. Таким образом тело принимает правильное положение на месте опоры.



- 2 этап отталкивание.
- 1. При способе «перешагивание» толчковая нога начинает энергично выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт, пол.
- 2. Таз, который принимает на себя сильное давление, нужно активно выводить вперед-вверх.
- 3. Верхняя часть туловища остается над толчковой ногой и не наклоняется в сторону планки. При этом туловище слегка сгибается вперед: перед отталкиванием прыгун как бы сжимается наподобие пружины.
- 4. Маховая нога в значительной степени содействует отталкиванию. Это происходит в том случае, если благодаря энергичному движению голени она выпрямляется и максимально высоко заносится над планкой. Быстрым торможением маховое усилие передается туловищу.
- 5. Одновременно с маховой ногой обе руки выбрасываются вперед-вверх.
- 6. Во время взлета прыгун переносит толчковую ногу вслед за маховой.



- 3 этап преодоление планки.
- 1. Оттолкнувшись, прыгун взлетает вверх, удерживая туловище в вертикальном положении.

- 2. Поднимает выше маховую ногу, слегка согнутую в колене, толчковая нога свободно опущена.
- 3. В высшей точке взлета маховая нога опускается вниз носком внутрь, а толчковая поднимается вверх поворотом наружу.
- 4. Одновременно туловище поворачивается к планке и наклоняется к толчковой ноге, таз быстро переходит над планкой, руки опускаются вниз.
- 5. Происходит приземление на маховую ногу.



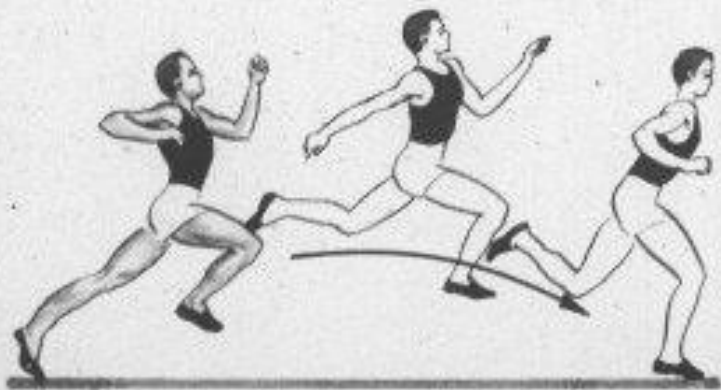
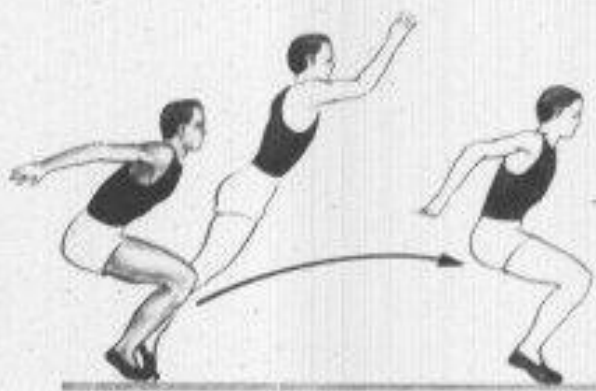
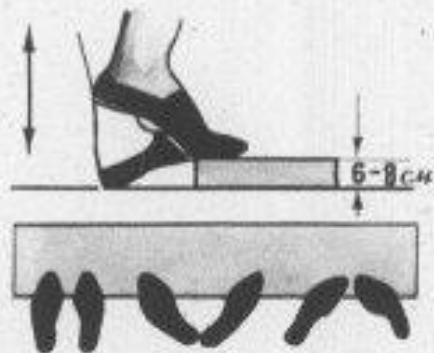
- ◎ 4 этап приземление .Приземляться нужно на маховую ногу. Преодолеваемая высота должна быть не слишком низкой, чтобы она позволяла опустить почти прямую маховую ногу.



Подводящие упражнения

- прыжки на скакалке;
- приседания;
- различные махи ногой, махи ногой с одновременным прыжком на другой ноге, дотягивание маховой ногой до подвешенного предмета;
- прыжки через препятствия;
- переходы через планку с места;
- прыжки в высоту с места;
- прыжки в высоту способом «перешагивание», сначала без планки, потом с ней;
- тренировка разбега, например, бег на 10 метров.

Упражнения для развития прыгучести



Упражнения для развития прыгучести

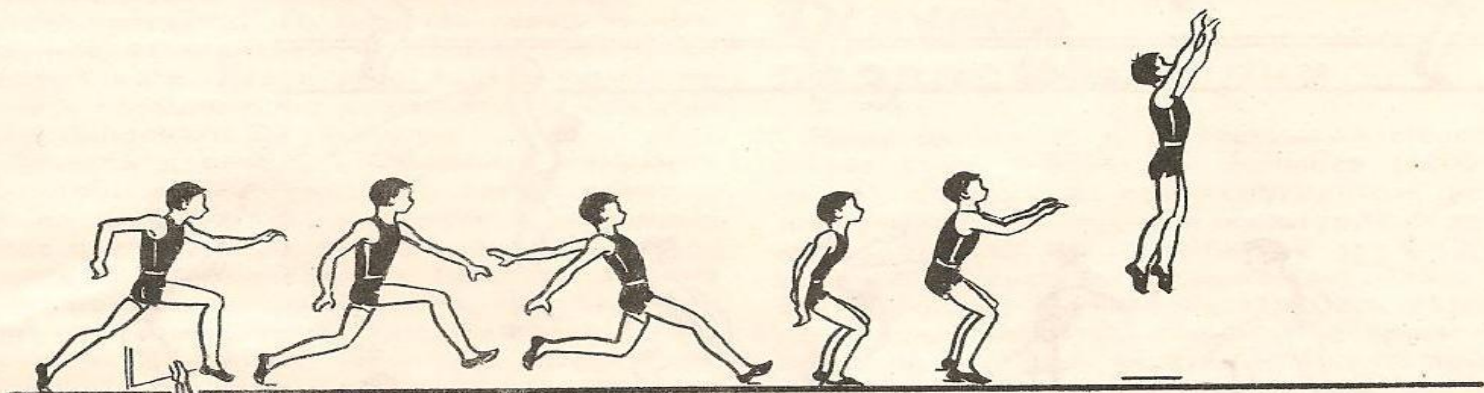


рис. 1

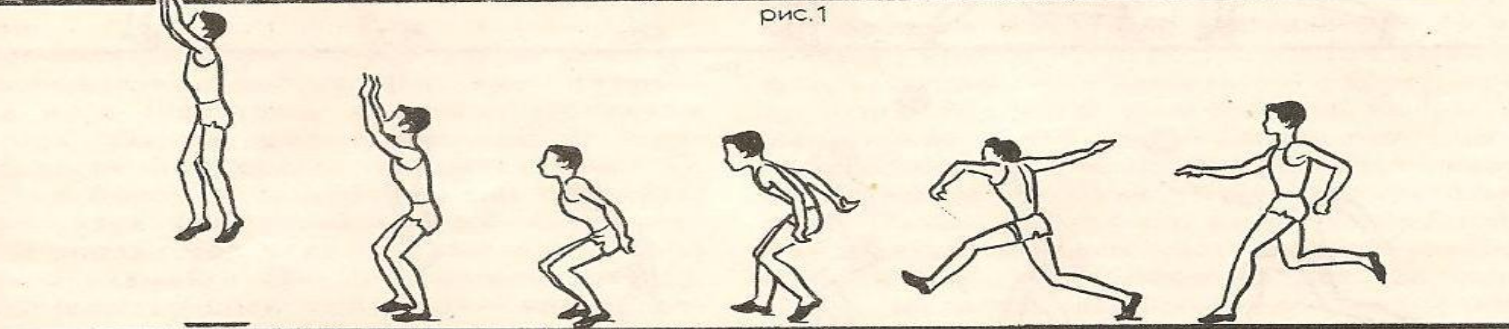


рис. 2

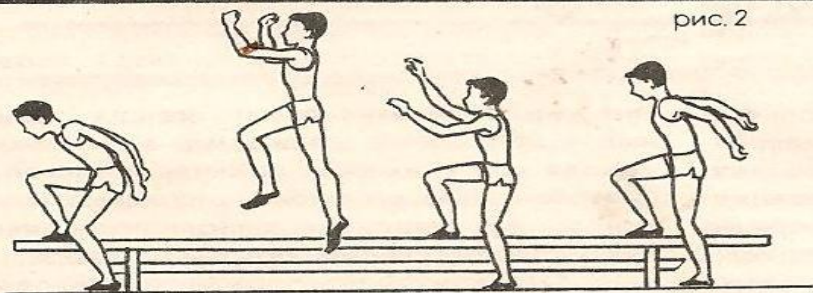


рис. 3

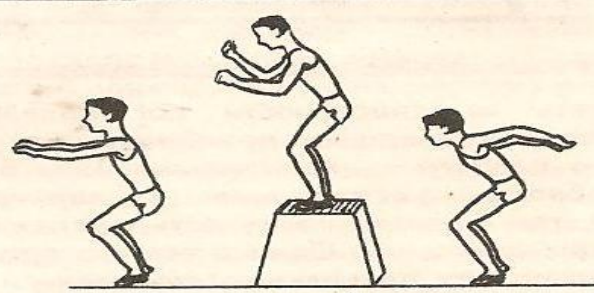
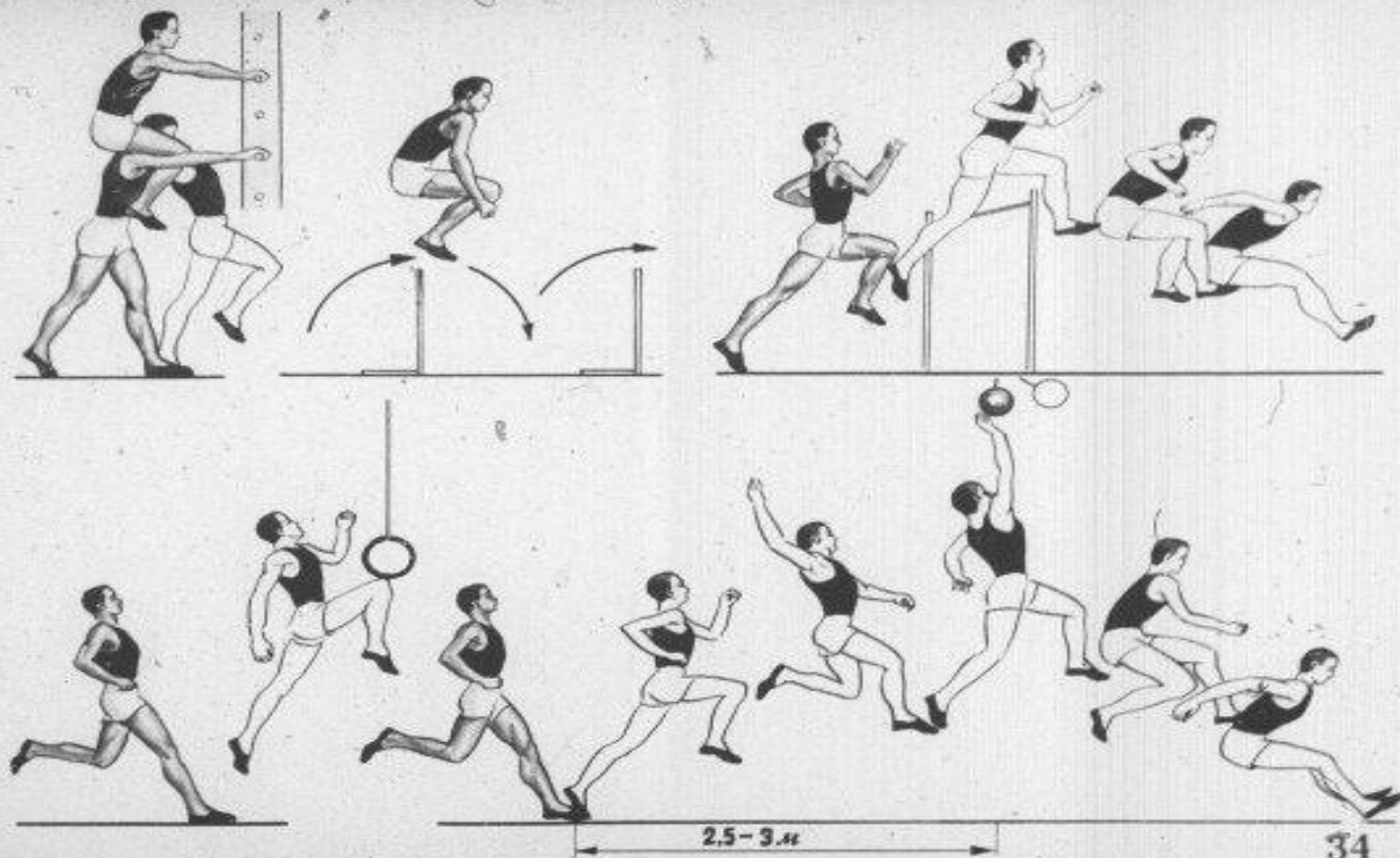


рис. 4

Упражнения для развития прыгучести



Заключение

- При обучении, особенно на его начальных этапах, необходимо широко применять игры и различные эстафеты с прыжками. Это, с одной стороны, внесет в процесс обучения необходимую эмоциональность и позволит значительно увеличить тренировочные нагрузки, а с другой - улучшит координационные возможности детей, научит их владеть своим телом в полете, поможет развить прыжковую смелость и ловкость.

Список литературы

- 1. Е. Лутковский, А. Филиппова - Легкая атлетика. Москва: ФиС, 2016 г., 360 с.
- . Т. Быкова - Как прыгнуть выше головы, Москва: ФиС, 2016 г., 64 с.
- . А. Стрижак - Прыжок в высоту, Журнал «Легкая атлетика», 24-25 с.
- . Б. Валик - Тренерам юных легкоатлетов. Москва: ФиС, 2017г., 165 с.
- . М. Шур - Азбука тренировки прыгуна в высоту, Витебск, 2017 г., 147 с.