

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Выполнил студент 2 курса ФҚДО
Лапин Егор Сергеевич

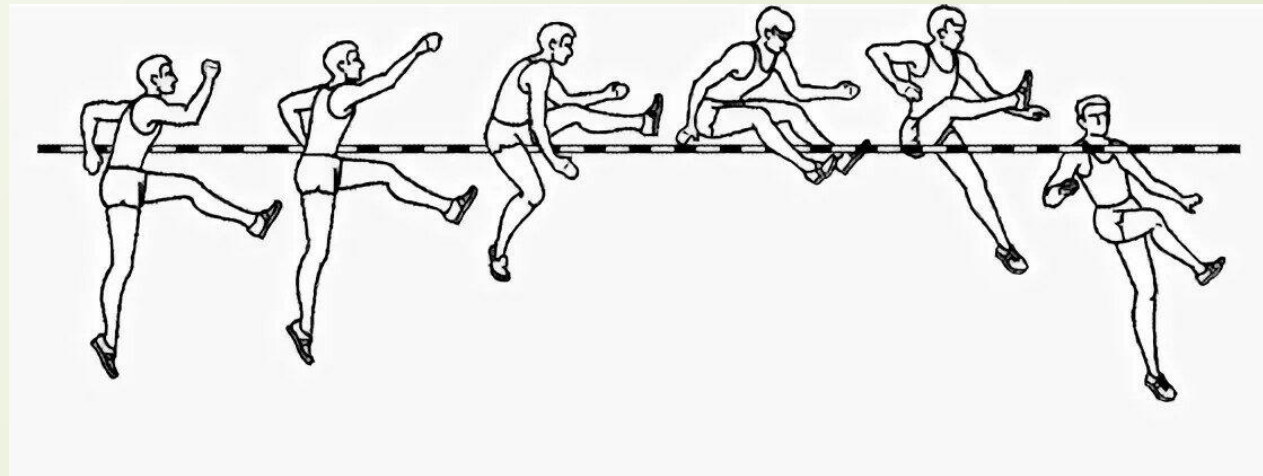
История

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, олимпийцы 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.

В хрониках XIX века упоминается имя прыгуна Карла Мюллера из Берлина. По свидетельству 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 распространились 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.

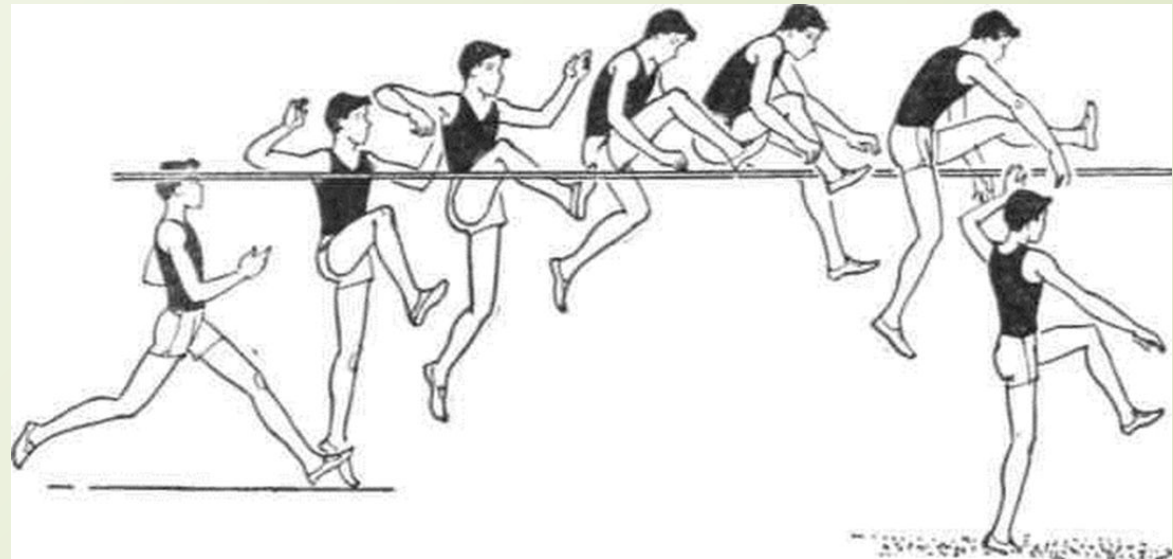


Рассмотрим одно из направлений в легкой атлетике – прыжки в высоту способом перешагивания (также его называют «ножницы»). Оно появилось естественным способом, когда перед человеком оказалось невысокое препятствие, не превышающее его центр тяжести. Тогда достаточно поднять одну ногу и переставить её за 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.



Фазы прыжка в высоту

1. Разбег
2. Отталкивание
3. Переход через планку
4. Приземление



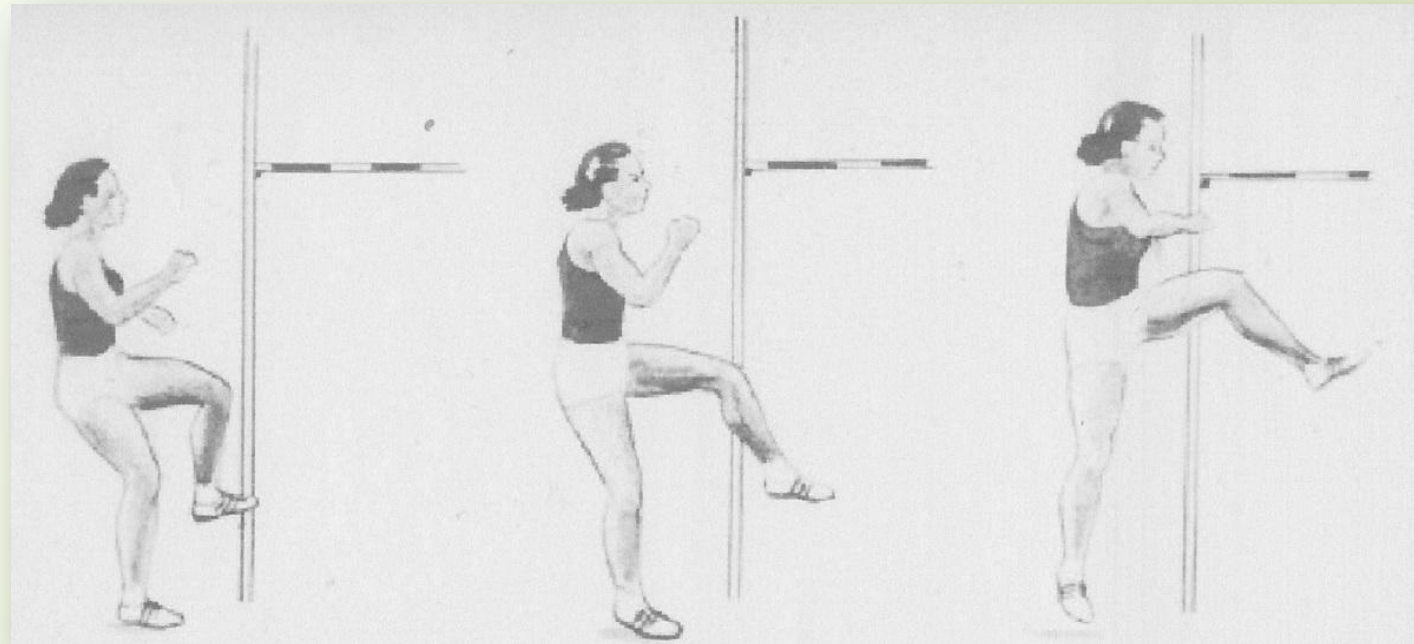
Разбег

- 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.



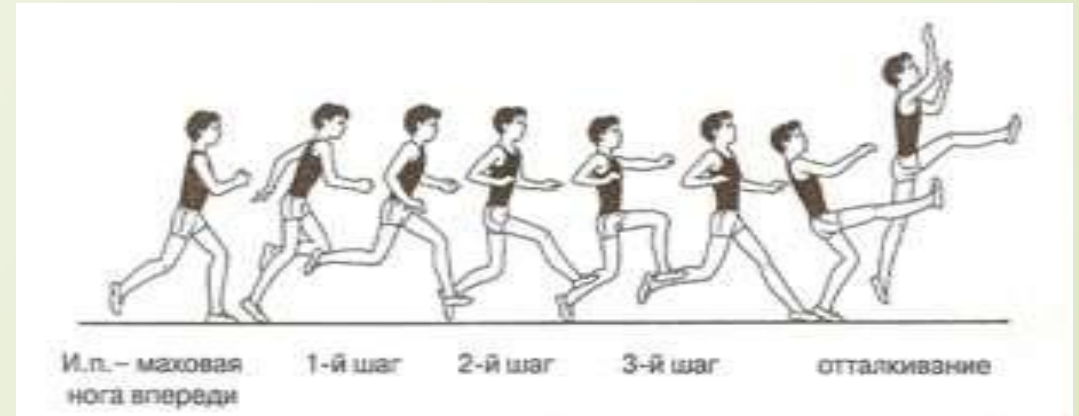
Подготовка к отталкиванию

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



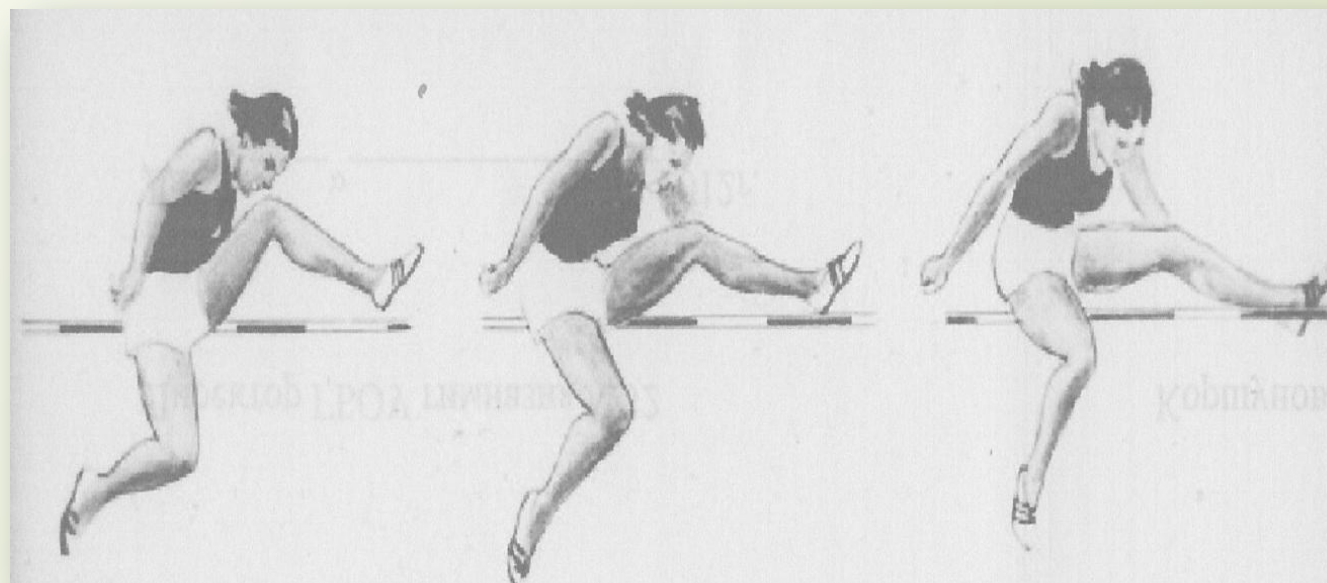
Отталкивание

- 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.

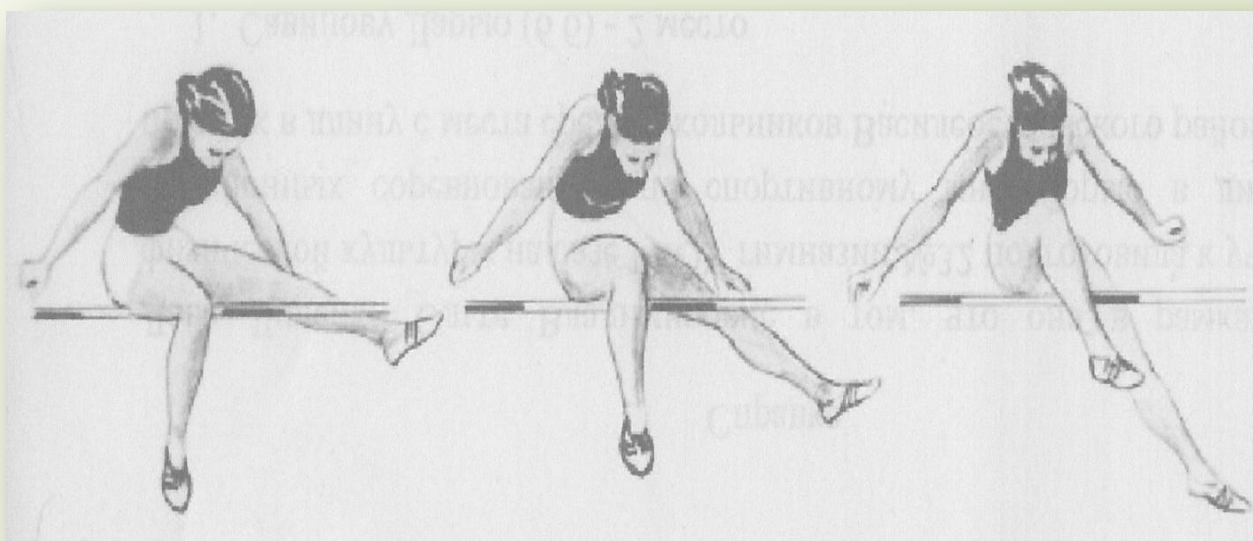
К моменту достижения максимального взлета прыгун стремится как можно ниже наклонить туловище и опустить руки.



Переход через планку

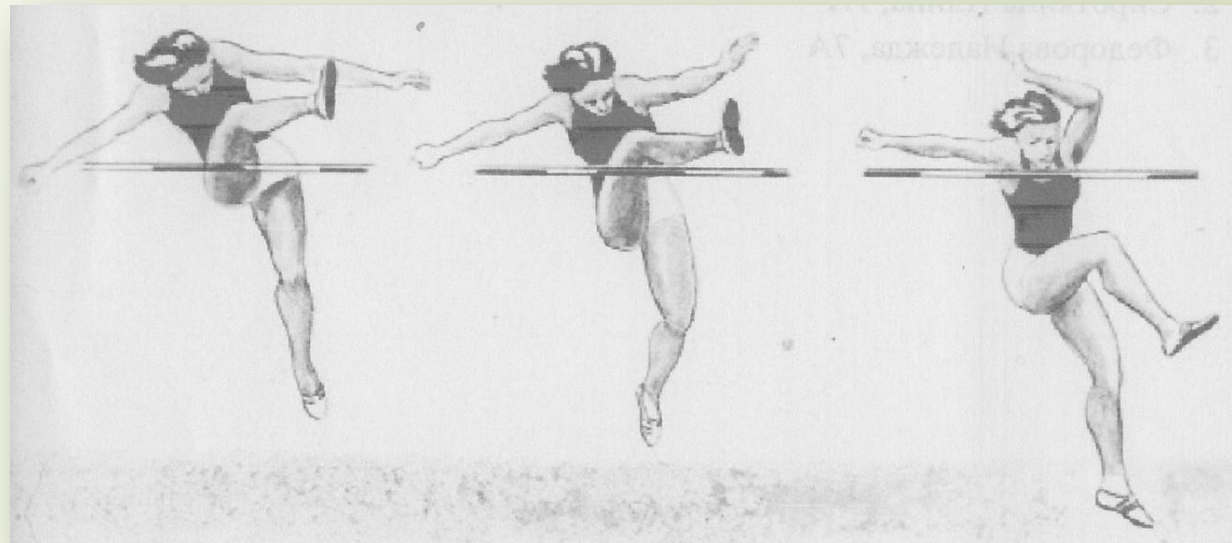
Над планкой маховая нога выпрямляется, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке.

Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением.



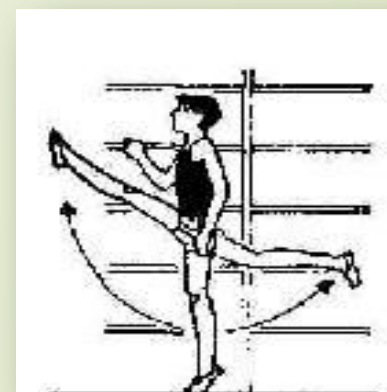
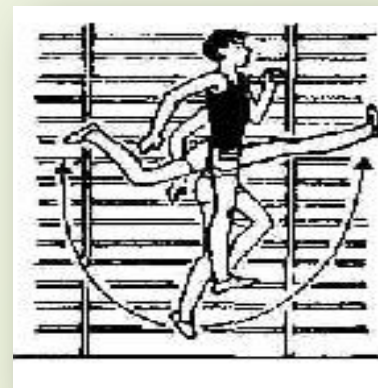
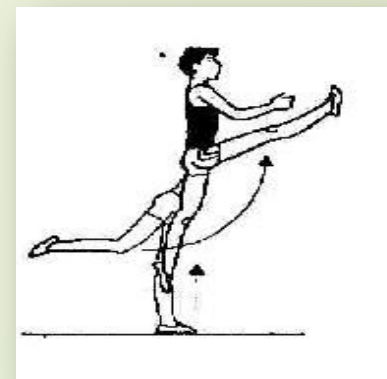
Приземление

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.



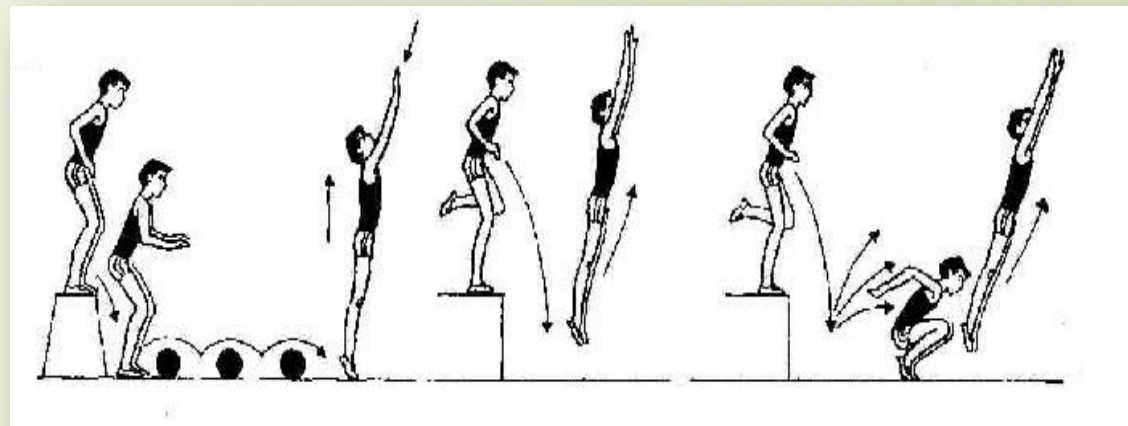
Упражнения для маховой ноги

- 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»



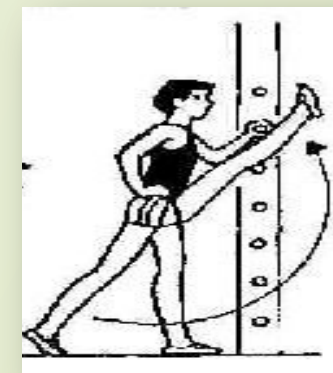
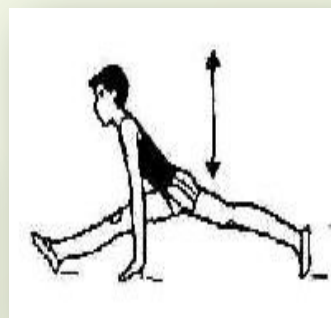
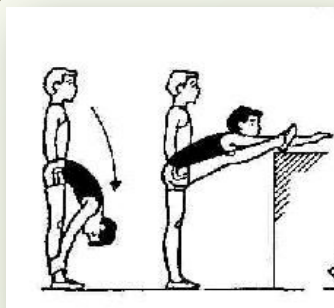
Упражнения для развития прыгучести


- 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»



Гимнастические упражнения

- Выпрямив ногу, поставьте ее на возвышение: сгибая туловище, сильно вытягивайте руки вперед;
- Выпады вперед с последующими пружинящими движениями ногами;
- Выпрямив ногу назад и положив ее на возвышение, прогибайтесь назад;
- Повороты туловища с размашистым движением расслабленных рук;
- В положении стоя быстро размахивать ногой взад и вперед





Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту

- До выполнения прыжка необходимо подготовить место для приземления
- Маты плотно уложены вместе, не допускается просветов между матами
- Совершать прыжок, только тогда, когда предыдущий ученик покинул сектор для прыжков в высоту
- Нельзя перебегать дорогу ученику, выполнявшего прыжок
- Прыжок выполнять согласно техники упражнения
- Перед прыжками в высоту выполняется хорошая
- Разминка на все группы мышц и суставов

Спасибо за внимание!

