

Прыжок в высоту способом «перешагивание»

История развития,
представление о технике,
интересные факты

История

ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Можно логически предположить что этот способ прыжка в высоту через препятствие использовали еще до нашей эры, но первый зафиксированный рекорд на официальных соревнованиях был произведен в Англии 1868 года был 1 метр 67.4 сантиметра. Принадлежал он прыгуну Роберту Мейчу.



Этот метод прыжка в простонародье еще называют «ножницы». Изначально этот метод стал применяться без прыжка, когда перед человеком возникало препятствие ниже бедер, тогда они сначала одной, затем второй ногой перешагивали это препятствие. А в прыжке стали применять уже когда препятствие было на уровне или выше бедер.





Так как техника прыжка в высоту способом "перешагивание" самая простая, то, соответственно, результат прыжка таким способом будет не слишком высоким. Именно поэтому этот метод используют в начальных группах прыгунов, в школе, и в любительских секциях

Техника выполнения Разбег

В первый этап выполнения прыжка входит разбег, поэтому нужно набрать небольшой разбег который обычно состоит из 6-8 беговых шагов и выполняется под углом 30-45 градусов к планке.



Отталкивание

Отталкивание производится дальней ногой от планки, соответственно ближняя нога к планке будет маховая, т.е. она будет давать направление движения- вверх и первой проходить над планкой. Не стоит забывать и о движениях руками во время отталкивания чтобы придать дополнительную силу в прыжке.



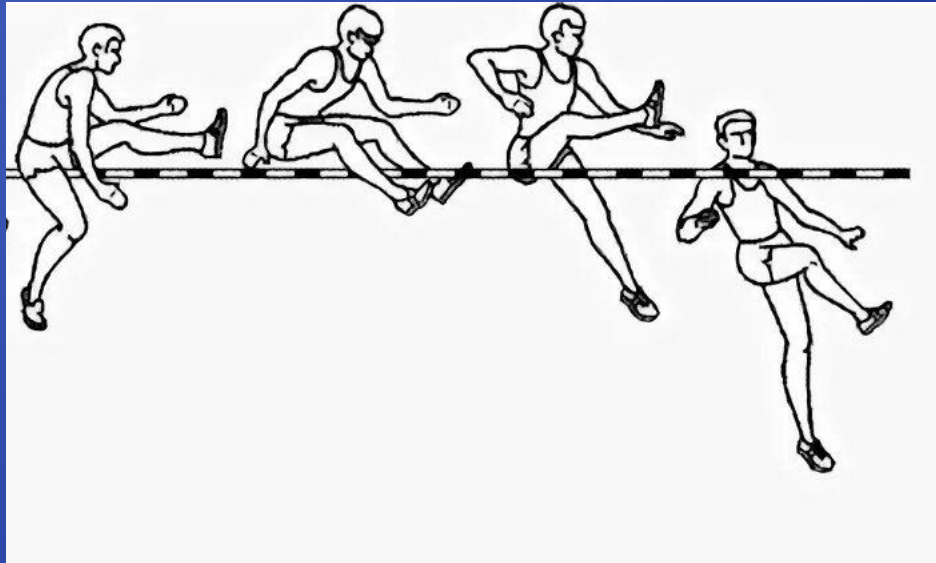
Переход через планку

Когда маховая нога преодолит планку, она активным движением опускается вниз, затем по той же траектории что и маховая, проходит толчковая нога.



Приземление

Приземление происходит на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке



Интересные факты

1. В 1859 году студент-медик из Лондона Роберт Гуч преодолел планку на высоте 1 м 70 см. Используя разбег не по прямой, а под углом. Позже этот метод назвали «перешагиванием»
2. Сотомайор, Хавьер (Куба) - действующий рекордсмен мира по прыжкам высоту (способом «фосбери-флоп») его результат составляет 2 метра 45 см поставленный в 1993 г в Испании.
3. Стефка Костадинова (Болгария) - действующая рекордсменка мира по прыжкам в высоту среди женщин, ее результат составляет 2 метра 9 сантиметров