

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»



Выполнил: Карпов А.С.

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. Дальнейшая история этой дисциплины позволяет выделить три периода, связанных с тремя стилями прыжков.

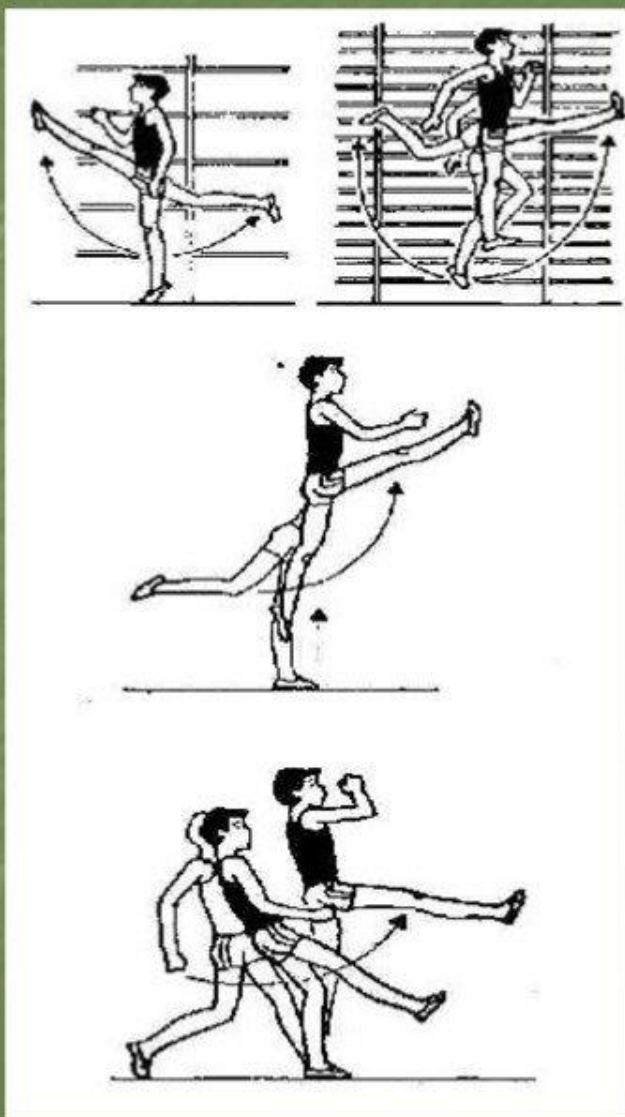


Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на ноги (прежде всего маховую) и может прыгать в яму с песком. При выполнении прыжка разбег осуществляется наискосок к линии 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 вперёд 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 1960-х годов рекордсменка мира Иоланда Балаш, которая довела свой результат до 191 см.

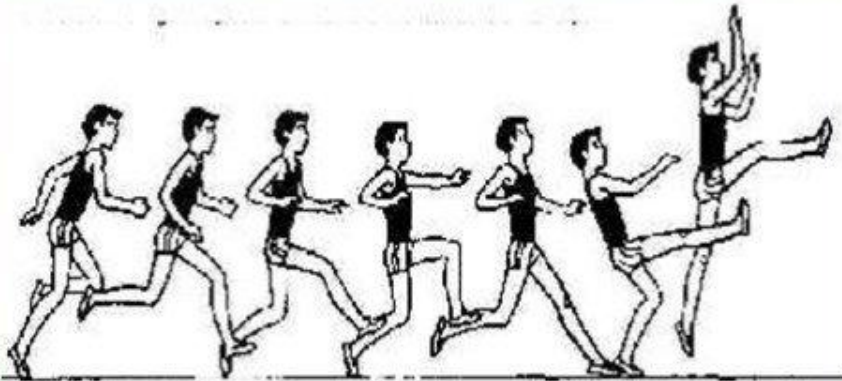


Упражнения для овладения техники прыжка

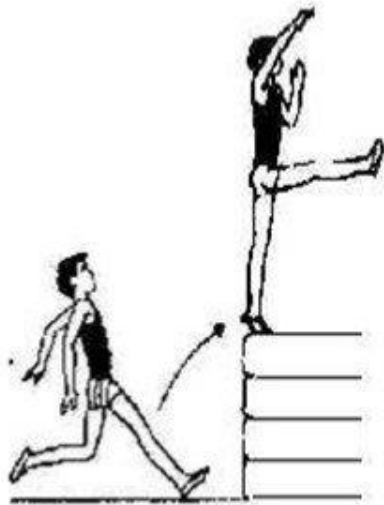


- *Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки*
- *Сочетание маха с отталкиванием*
- *Сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»*

Техника разбега в сочетании с отталкиванием

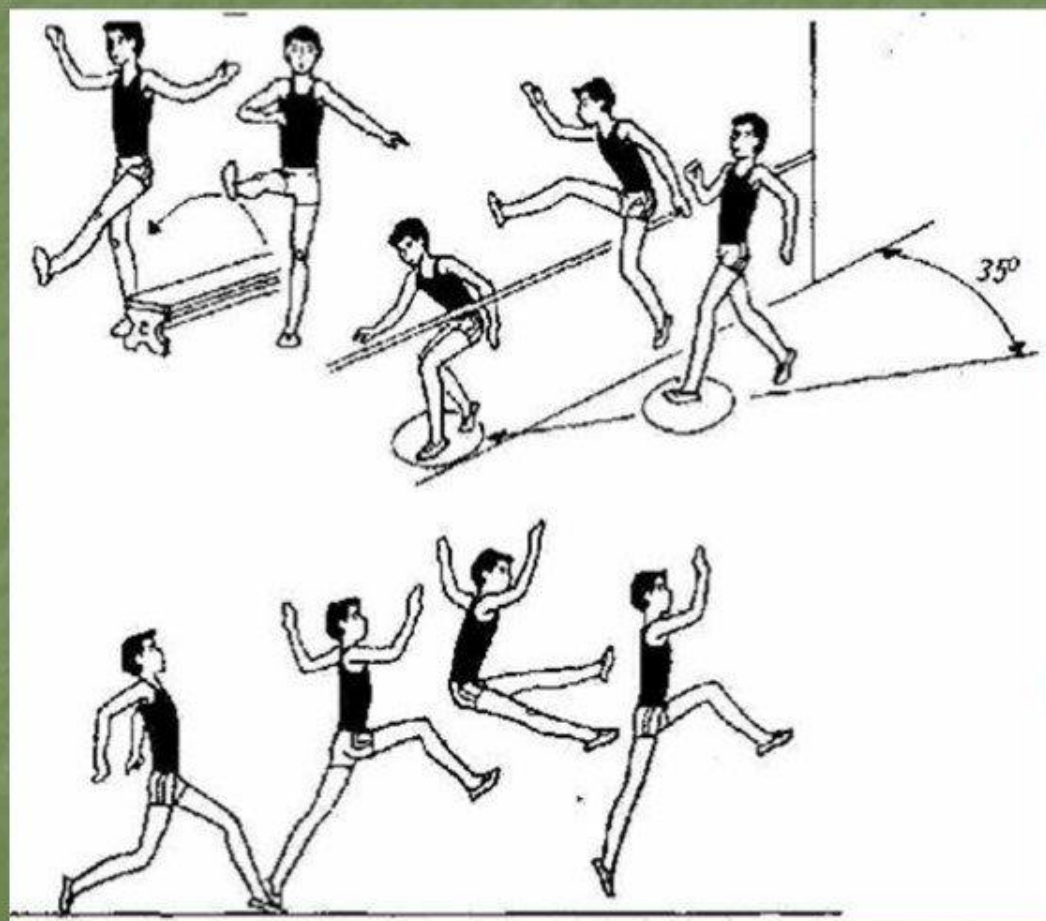


- *Отталкивание и взлет с трех шагов*



- *Отталкивание с 2, 3, 5 беговых шагов с приземлением толчковой ногой на возвышение*

Техника перехода через планку и приземление



■ *Стоя с боку от скамейки перешагнуть через нее.*

■ *Прыжок через планку с места.*

■ *Прыжки со сменой ног с одного шага («ножницы»)*

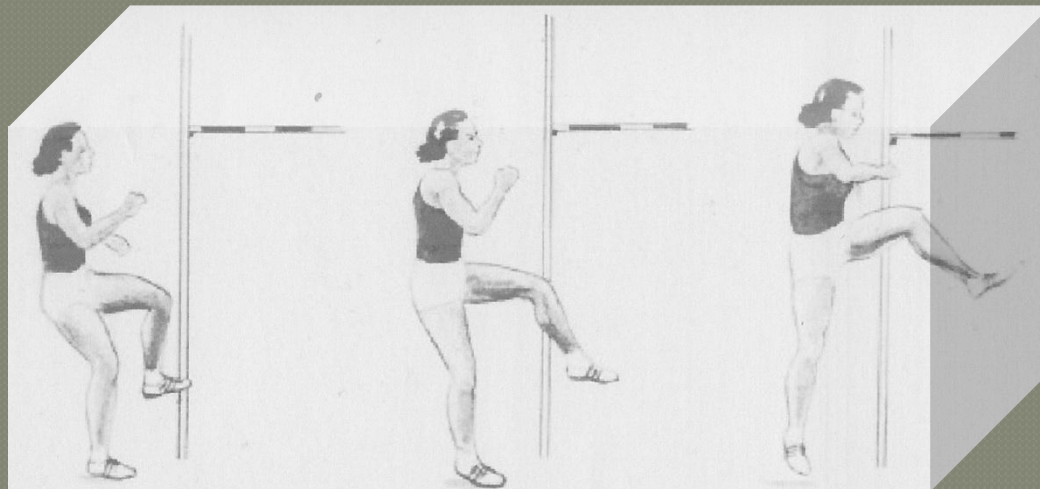
РАЗБЕГ

Разбег выполняется под углом к планке 30-40 градусов. Толчок дальней от планки ногой на расстоянии 60-70 см от края ямы. Длина разбега 7-9 беговых шагов. При переходе через ногу 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

Осуществляется энергичный вынос вверх
маховой ноги слегка согнутой в колене.

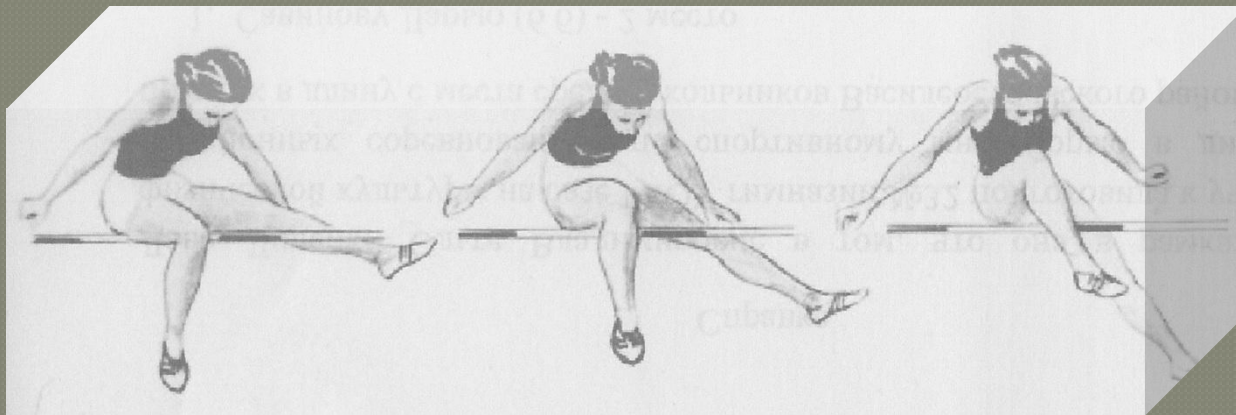
Толчковая нога ставится с пятки на опору почти
выпрямленной, но выводится таз вперёд и
прыгун мгновенно переходит на полную стопу.

Этим движением таза убыстряется амортизация,
прыгун активно “накатывается” на толчковую
ногу. Отталкивание происходит дальней ногой
от планки



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

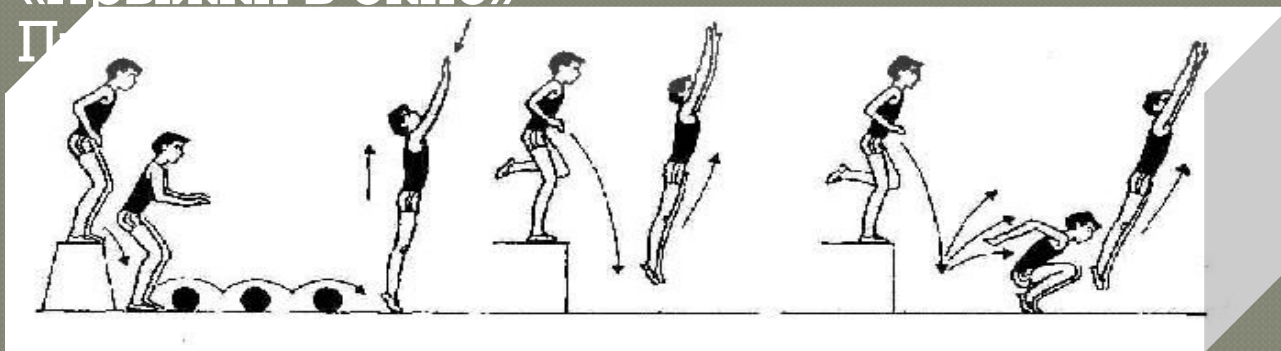


ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ

Разбег	<ul style="list-style-type: none">▪ Напряженный, скованный разбег
Подготовка к отталкиванию	<ul style="list-style-type: none">▪ Непопадание на брусок толчковой ногой
Отталкивание	<ul style="list-style-type: none">▪ Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы▪ Излишний наклон туловища вперед или назад▪ Мах ногой не в направлении разбега▪ Пассивная работа рук▪ Несогласованный мах рук и ног▪ Слабый, неэффективный толчок
Полет через планку	<ul style="list-style-type: none">▪ Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы▪ Излишний наклон туловища вперед или назад▪ Мах ногой не в направлении разбега▪ Пассивная работа рук▪ Несогласованный мах рук и ног▪ Слабый, неэффективный толчок
Приземление	<ul style="list-style-type: none">▪ Стопы расположены параллельно▪ Падение назад, ближе следа, оставленного ногами

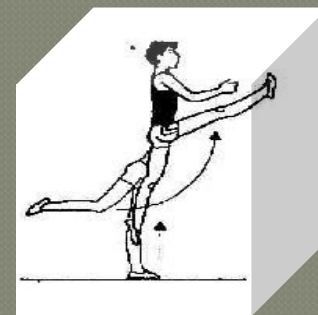
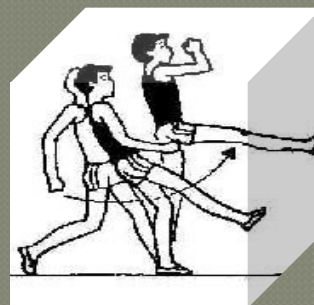
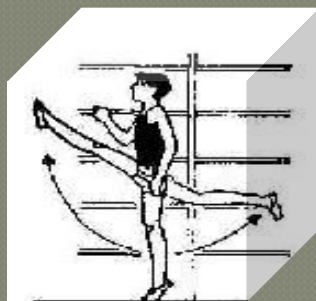
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

- 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»



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»



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- вытянув ногу, положите ее на возвышение: сгибая туловище, сильно вытягивайте руки вперед;
- выпады вперед с последующими пружинящими движениями ногами;
- вытянув 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

