

Презентация на Тему: Прыжки в Высоту

- Подготовила
Ученица 7А класса
Гимназии №32
Хайруллоева Мадина

Санкт-Петербург
2012 год

Прыжок Елены Слесаренко



Прыжки в Высоту

В Лёгкой Атлетике



Прыжки в Высоту

- **Прыжок в высоту с разбега** — дисциплина лёгкой атлетики — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.
- Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений.

ПРАВИЛА

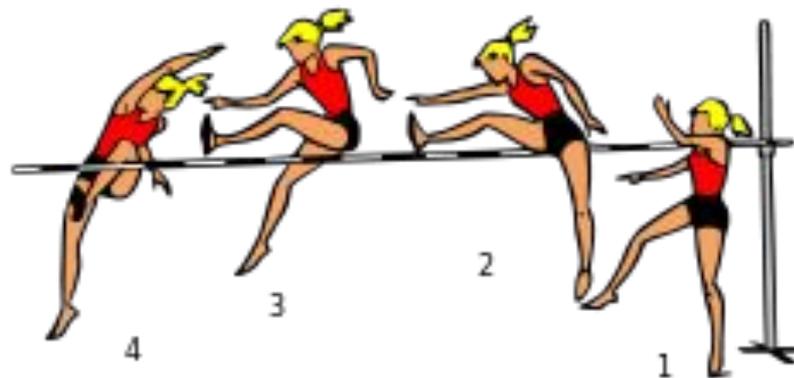
- Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные попытки на следующие высоты. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей.
- Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров.

ПРАВИЛА

- Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

Перешагивание(Ножницы)

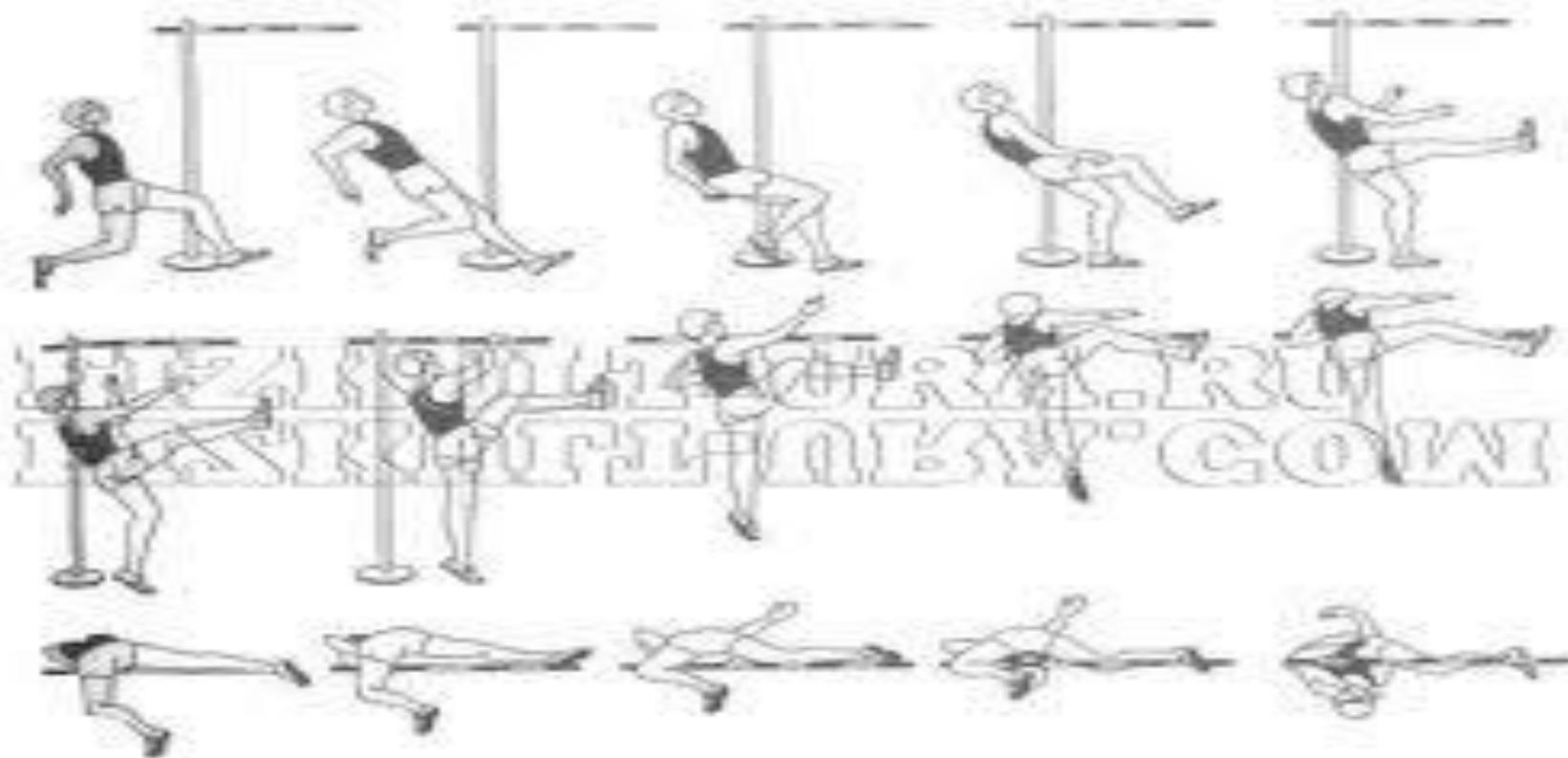
- Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на ноги, и может прыгать в яму с песком. При выполнении прыжка разбег осуществляется наискосок к линии планки со стороны маховой ноги, отталкивание производится дальше от планки ногой. Прыгун приземляется на маховую ногу.



ПЕРЕКИДНОЙ

- При прыжке этим способом спортсмен разбегаются так же, как при «перекате», отталкивается ближней к планке ногой и приземляется на маховую ногу. При переходе через планку последовательно маховой, а затем толчковой ногой, при согнутом положении тела и глубоком «нырке» головой вниз за планку центр масс тела проходит ниже планки.
- Последним мировым рекордсменом уже в эпоху следующего стиля (1978) стал Владимир Яценко (СССР), прыгнув на 2,35 м.

Перекидной прыжок



Прыжок в высоту способом «перекидной»

ПЕРЕКАТ

- Он отличается от перекидного тем, что спортсмен, разбегаясь наискосок к линии планки со стороны толчковой ноги, отталкивается ближней к планке ногой и приземляется на толчковую ногу. Способ позволяет приблизить центр масс тела к планке, но не обеспечивает его положение ниже планки, как «перекидной» или «фосбери-флоп».



Фосбери-Флоп

- При прыжке этим способом спортсмен разбегаются наискосок по широкой дуге со стороны маховой ноги (как при «перешагивании») так, чтобы в процессе отталкивания создать вращающий момент для разворота тела спиной к планке. Во время отталкивания дальше от планки, толчковой ногой, таз разворачивается, и, взлетая вверх, спортсмен поворачивается спиной к планке, последовательно перенося через планку части тела. Прыгун падает на спину, ноги прямые. Этот способ был изобретён американским атлетом по имени Дик (Ричард) Фосбери

Прыжок Фосбери-Флоп



Известные русские атлеты

- Валерий Брумель (СССР), Юрий Тармак (Россия), Владимир Ященко (СССР), Вячеслав Воронин (Россия)
Сергей Ключин Сергей Ключин (Россия), Андрей Сильнов Сергей Ключин (Россия), Андрей Сильнов (Россия), Ярослав Рыбаков (Россия), Иван Ухов(Россия), Тамара Быкова(СССР), Анна Чичерова(Россия), Елена Слесаренко(Россия)