

The background features a dark blue gradient with technical diagrams. On the left, a large circular scale with tick marks and numbers from 140 to 260 is visible. Several circular diagrams with arrows and dashed lines are scattered across the page, suggesting a technical or scientific theme.

ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

ПОДГОТОВИЛ :СТУДЕНТ 1-ГО КУРСА, ОЧНОЙ ФОРМЫ
ОБУЧЕНИЯ, ГРУППА ОББЖФК-11
КИДРЯЧЕВ ИРНИС ДИЛЮСОВИЧ

ФАЗЫ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ

- 1) Разбег
- 2) Отталкивание
- 3) Переход через планку
- 4) Приземление



РАЗБЕГ

В разбеге выполняется не чётное количество беговых Шагов

Один беговой шаг равен двум обычным шагам

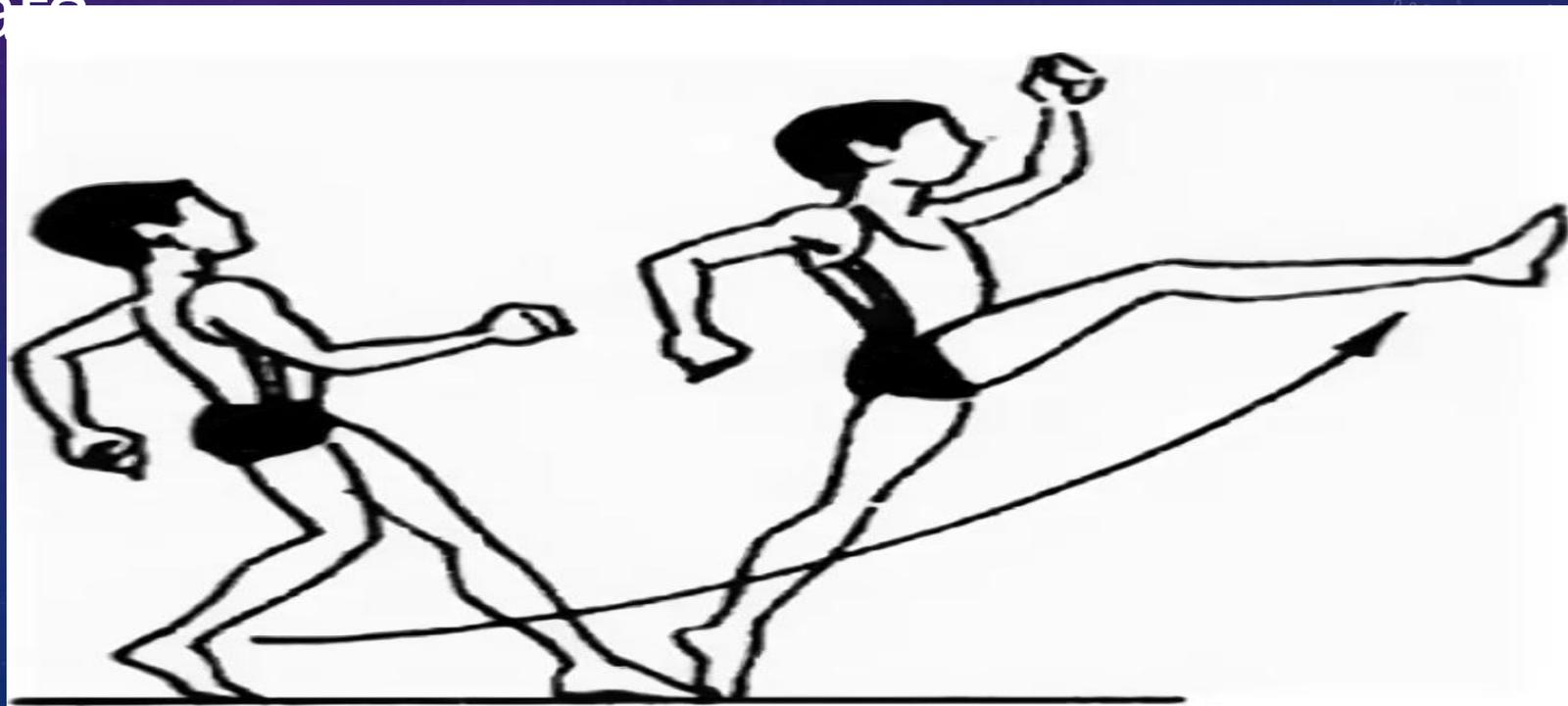
Выполняется по дуге, под углом 30-45 градусов к планке

На предпоследнем шаге прыгун несколько подседает и активным движением опорной ноги посылает себя вперёд, быстро вынося толчковую ногу



ПОДГОТОВКА К ОТТАЛКИВАНИИ

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



ОТТАЛКИВАНИЕ

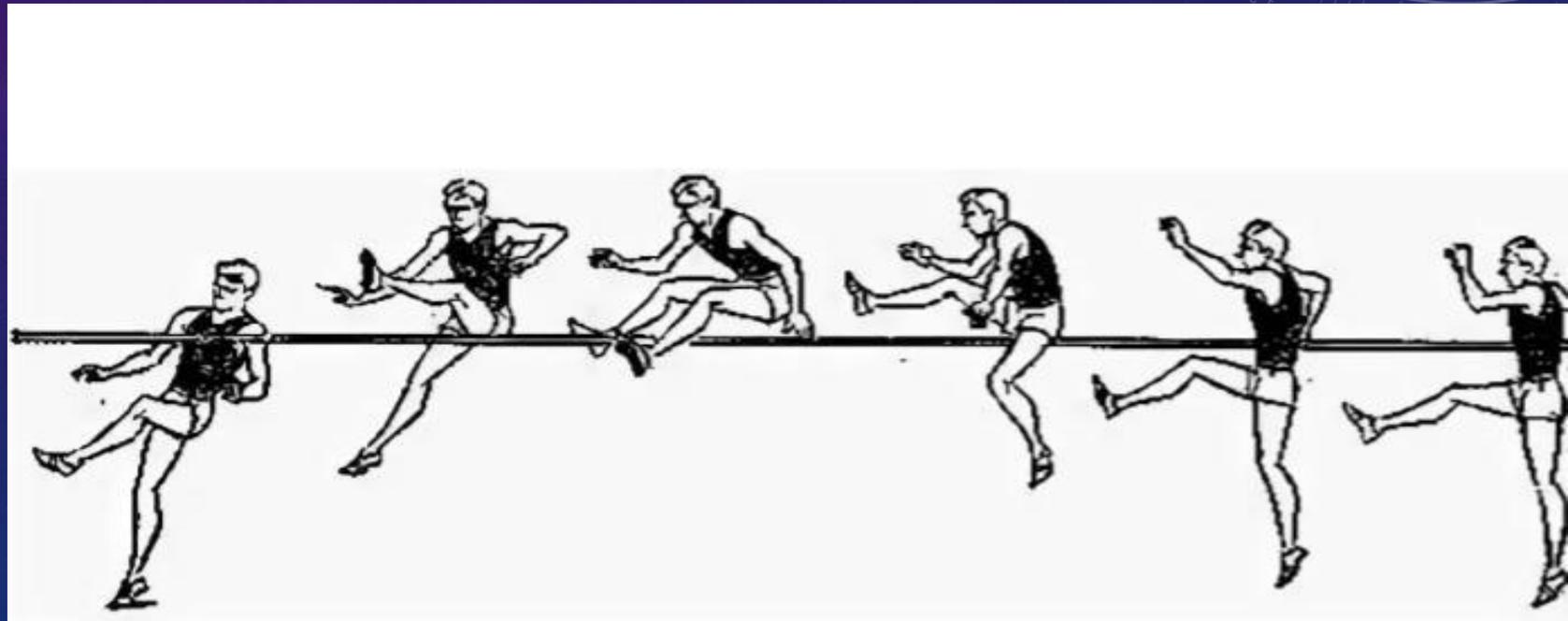
- Производится дальше от планки ногой на расстоянии 30-40 см от проекции планки
- При толчке левой ногой планка находится справа от прыгуна
- Туловище вертикально, руки слегка согнуты, активно вверх – вперёд на уровень головы
- Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги.

- Закончив отталкивание, прыгун несколько мгновений выдерживает «паузу взлёта», затем ещё взлетая вверх, начинает опускать руки и наклонять Туловище вперёд
- К моменту достижения максимального взлёта прыгун стремится как можно ниже наклонить туловище и опустить руки



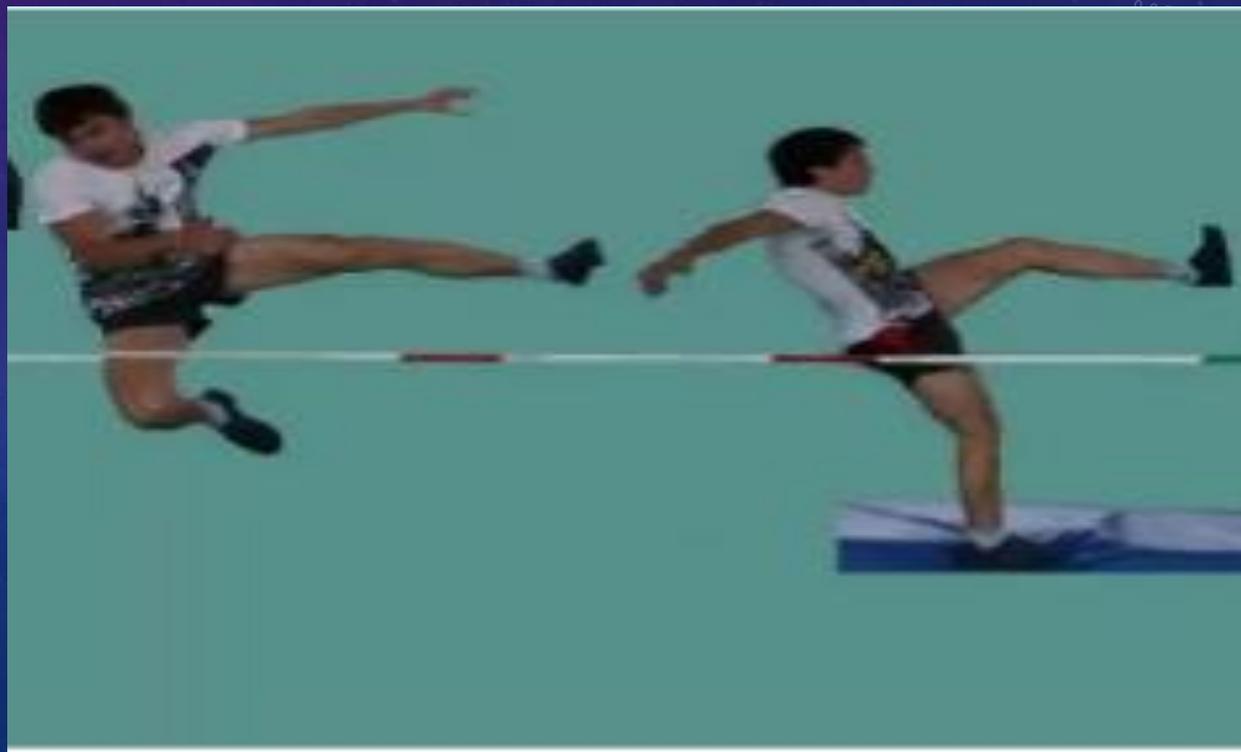
ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ

- 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 вперёд, вдоль планки.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

- Прыжки в зонах с касанием резинового бинта
- Прыжки с доставанием предмета рукой
- Прыжки с доставанием мяча головой
- Прыжки из зоны отталкивание в зону приземления
- Прыжки через несколько препятствий

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАХОВОЙ НОГИ

- Толкание мяча маховой ногой
- Мах ногой в положении Лежа
- Сочетание маха с отталкиванием
- Сочетание маха с отталкиванием из положения стоя в шаге



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Выпрямив ногу, поставьте её на возвышение :сгибая Туловище, сильно вытягивайте руки вперёд
- Выпады вперёд с последующими пружинящими движениями ногами
- В положении стоя быстро размахивать ногой назад и вперёд
- Выпрямив ногу назад, положить её на возвышение прогибайтесь назад



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ

- До выполнения прыжка необходимо подготовить место для приземления
- Маты плотно уложены вместе, не допускается просвет между матами
- Нельзя перебегать дорогу ученику, выполняемого прыжок
- Прыжок выполнять согласно технике упражнения
- Перед прыжками в высоту выполняется хорошая разминка на все группы мышц и суставов

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- В прыжках в высоту преимущество имеют высокие атлеты, так как их центр масс, находится относительно выше и соответственно им приходится поднимать свою массу на меньшую высоту. Но при этом у соревнованиях успешно выступают разные спортсмены по росту
- Рост Стефана хольма (личный рекорд 2,40) равен 181 см. То есть он прыгнул на 59 см выше собственного роста
- Некоторые производители спортивного инвентаря предлагают атлетам разные шиповки на толчковую и маховую ногу. Шиповка для толковой ноги имеет более толстую подошву, что способствует более эффективному отталкиванию.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

