



**ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ
СПОСОБОМ
«ПЕРЕШАГИВАНИЕМ»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Термин
2. История
3. Техника
4. Методика обучения

ТЕРМИН

В прыжках в высоту с разбега спортсмен должен преодолеть планку на максимально возможной высоте. Прыжок в высоту имеет смешанную циклически-ациклическую структуру движений, обуславливающую сложную технику с рядом переходных фаз, связывающих ее отдельные части. Сложность этих фаз состоит в том, что в них происходит переключение координации движений с изменением их структуры и перераспределением скорости и усилий. Особенно сложной по характеру переключений и техническому выполнению является фаза перехода от разбега к отталкиванию. В ней заключаются динамическая и техническая основы, обуславливающие достижение высоких результатов.



ИСТОРИЯ

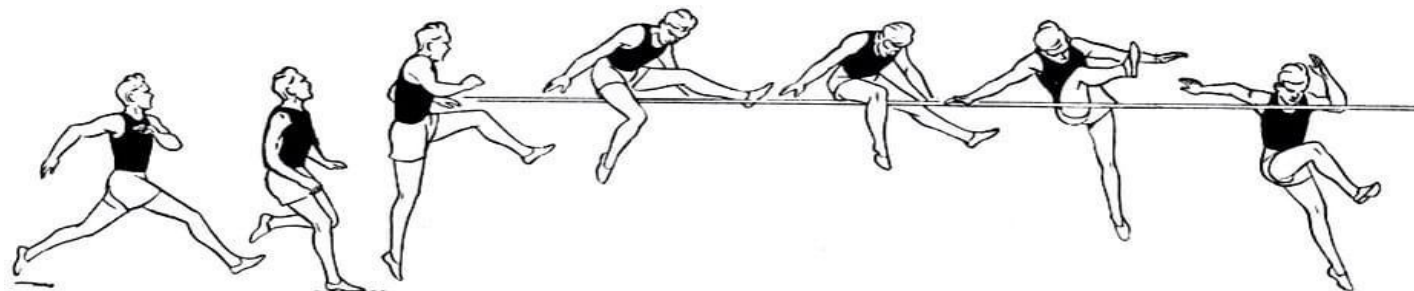
У древних немцев был популярен так называемый королевский прыг через несколько стоящих рядом лошадей. А у некоторых племен, населяющих Центральную Африку, издавна и по сей день основным событием народных празднеств остаются состязания по прыжкам в высоту с разбега. На олимпийских играх в Древней Греции, 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.

ТЕХНИКА

Разбег способом «перешагивание» выполняется по прямой под углом 30—40° к плоскости планки. Длина разбега составляет 7 — 9 беговых шагов. Техника бега по разбегу характеризуется широкой амплитудой движений, туловище незначительно наклонено вперед, нога ставится на грунт упруго на переднюю часть стопы или плоско на всю стопу загребающим движением, с активным проталкиванием вперед. Характерной особенностью техники бега по разбегу в прыжках в высоту является положение туловища близкое к вертикальному. Постановка ноги осуществляется активным загребающим движением строго по линии разбега с быстрым переходом на переднюю часть стопы и проталкиванием вперед без подседания или подъема вверх. Вертикальные колебания ОЦМТ составляют 0 — 2 см. Руки при разбеге работают как в обычном беге, только на последних шагах происходит изменение движения рук при их параллельной работе в отталкивании. В этом случае на предпоследнем шаге рука, одноименная маховой ноге, не выносится вперед, а остается в отведенном положении.



В отталкивании решаются следующие задачи: сообщить телу максимальную начальную скорость вылета, создать оптимальный угол вылета; обеспечить положение туловища для эффективного перехода через планку. Постановка толчковой ноги на место отталкивания и все движения в самом отталкивании должны производиться строго по линии разбега. Расстояние от места отталкивания до плоскости планки — 60 — 80 см. Нога ставится быстро, сверху, плоско на всю стопу, не упираясь на пятку, через наружное ребро стопы, почти прямо (угол в коленном суставе в момент постановки — $155\text{—}175^\circ$, в тазобедренном суставе — $134\text{—}135^\circ$). Туловище отклонено незначительно назад до 10° . После постановки толчковой ноги на грунт начинается ее сгибание (фаза амортизации).



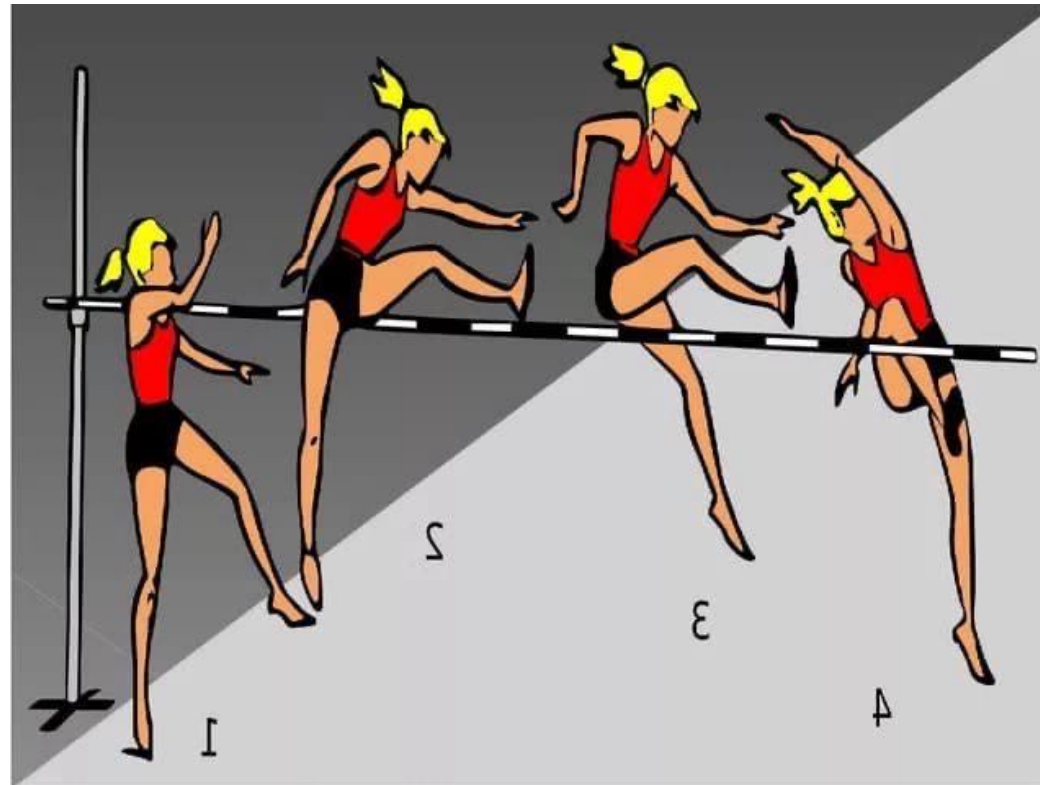
Действия прыгуна в фазе полета (перехода через планку) направлены на максимально полную реализацию приобретенной высоты. По мере подъема над планкой необходимо вытянуться вверх, перенося маховую ногу и туловище через планку, толчковая нога свободно опущена. В момент перехода планки за счет опускания маховой ноги за нее толчковая нога, сгибаясь в тазобедренном и незначительно в коленном суставах, поднимается с поворотом в голеностопном суставе несколько наружу переносится через планку. Туловище в это время несколько наклоняется вперед и в сторону планки, за счет чего таз немного поднимается и уходит от планки.



Приземление осуществляется на маховую ногу, с поворотом спортсмена грудью к планке. Важно обеспечить безопасность приземления. Для этого маты должны быть плотно сдвинуты, а высота места приземления обеспечивать приземление на выпрямленную маховую ногу. Техника (приземление)



Для обучения технике перехода через планку и приземления используют «перешагивания», которые первоначально могут выполняться через линию на полу, планку и резиновый жгут, расположенные наклонно или ровно на небольшой высоте. Методические указания: мах осуществляется параллельно планке, наклон туловища вперед — вместе с опусканием маховой ноги, приземление — на маховую ногу, толчковую ногу при переносе через планку следует развернуть стопой наружу.



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

На этапе ознакомления важно создать у ученика представление об эффективной технике прыжка в высоту. Используются методы рассказа и показа, просмотр, кино- и видеосъемки





На этапе разучивания решаются следующие задачи освоения техники: выполнения отталкивания; выполнения разбега; перехода через планку; прыжка в высоту в целом. Конечной целью является освоение рациональной техники движений и ее контроля при выполнении прыжка в вариативных условиях. Для решения каждой задачи необходимо подобрать соответствующие упражнения и определить последовательность их применения. Количество упражнений и повторений определяется в зависимости от особенностей учеников и степени решения задачи. При расчлененном методе обучения прыжкам начинать следует с главной фазы техники — отталкивания.



Для обучения технике бега по разбегу может быть рекомендована следующая последовательность упражнений: 1) бег в структуре разбега на отрезках 30 — 50 м; 2) бег с 4 — 6 шагов разбега через 8 — 10 набивных мячей; 3) бег в структуре разбега с гимнастической палкой на плечах; 4) бег по разбегу с пробеганием вдоль планки.

Методические указания: стопы ставятся упруго на всю стопу с активным проталкиванием вперед, почти параллельно, туловище вертикально. Широкая амплитуда движений, для увеличения которой можно рекомендовать бег через набивные мячи. Упражнение 3 используется для обучения бегу с вертикальным положением туловища, при выполнении упражнения 4 важно не снижать скорости при пробегании места отталкивания.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.