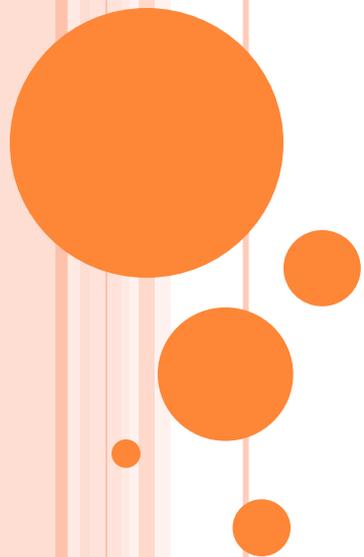


Легкая атлетика.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ



СОДЕРЖАНИЕ:

1. Виды прыжков.
2. История.
3. Прыжки в высоту с разбега.
4. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».
5. Лучшие результаты в прыжках в высоту.



Виды прыжков.



Горизонтальные прыжки:

- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в длину с разбега;
- Тройной прыжок с разбега.

Вертикальные прыжки:

- Прыжки в высоту с разбега;
- Прыжки с шестом.



ИСТОРИЯ

Древняя история

У древних немцев был популярен так называемый королевский прыжок 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.



ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

Существует пять способов осуществления прыжков в высоту: «волна», «перекат», «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп». Способ «перешагивание» менее эффективен, хотя этот способ наиболее прост в техническом отношении и поэтому чаще используется на начальной стадии обучения прыжка в высоту. Способ «перешагивание» так же используют при обучении прыжка в высоту в школе.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

Способ «перешагивание» очень древний и по своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления применяется в школах на уроках физкультуры. Основными частями прыжка в высоту являются: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.



При выполнении прыжков в высоту нужно учитывать следующее:

- ◆ Разбег не должен быть слишком быстрым. Делайте при этом три - пять шагов.
- ◆ Перед отталкиванием не поднимайте ноги слишком высоко, чтобы можно было сделать резкий и энергичный толчок.
- ◆ Ставьте толчковую ногу на место отталкивания быстро и почти выпрямленной.
- ◆ Таз выводится вверх-вперед.
- ◆ Отталкивайтесь близко от возвышения, чтобы действительно взлетать круто и высоко.



ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ

рекорд	спортсмен	страна	дата	Где установлен
Открытые стадионы				
2,45	Хавьер Сотомайор (м)	Куба	27.07.1993	Саламанка, Испания
2,09	Стефка Костадинова (ж)	Болгария	30.08.1987	Рим, Италия
Закрытый манеж				
2,43	Хавьер Сотомайор (м)	Куба	04.03.1989	Будапешт, Венгрия
2,08	Кайса Бергквис (ж)	Швеция	04.02.2006	Арнштадт, Германия

