

Техника прыжка в высоту способом "переворотом"

История развития. XIX век

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. Жаль только, что никто не удосужился измерить, на какой же высоте находился подбородок Карла Мюллера.

Прыжки в высоту быстро распространялись по Европе. Особенно много их поклонников оказалось в Англии.



Мировые рекорды

Так как техника прыжка в высоту способом "перешагивание" самая простая, то, соответственно, результат прыжка таким способом будет не слишком высоким.

Первый зафиксированный рекорд в официальных соревнованиях в Англии 1868 года был 1 метр 67.4 сантиметра.

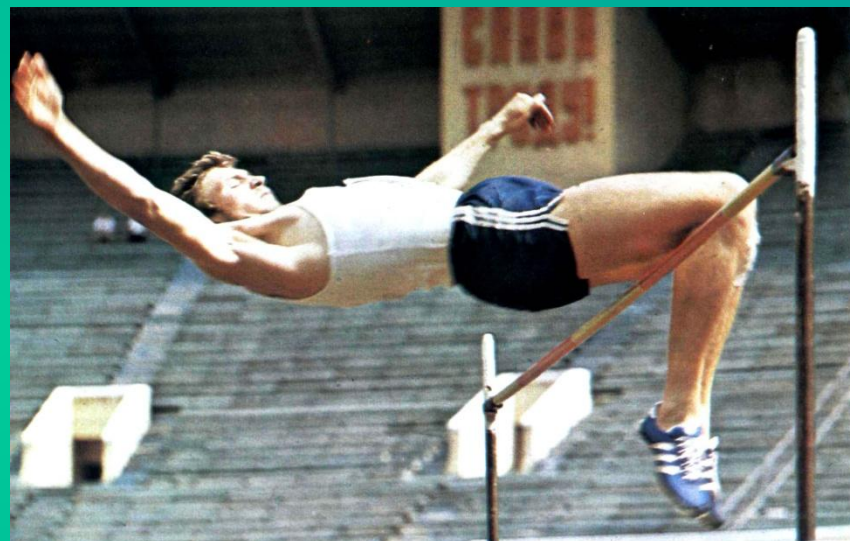
Принадлежал он прыгуну Роберту Мейчу. Но официально первый мировой рекорд записали в биографию лондонского студента-медика Роберта Гуча. Его результат был 1 метр 70 сантиметров. Особенность его стиля и техники прыжка отличались. Гуч разбегался не прямо на планку, как это делали все другие спортсмены (даже сейчас кенийские племена так делают, достигая умопомрачительных результатов около двух метров), он совершал разбег под острым углом к планке и движения его ног в моменте преодоления планки были подобны ножницам. Таким простым способом атлеты довели мировой рекорд в 1937 году до 2,09 м. Женщины, используя эту же технику, достигли в 60-х годах результата в 191 см. Принадлежал он Иоланде Балаш. Позже способ модифицировали, и он получил название "волна", затем "перекат" и "перекидной".



Разновидности прыжков в высоту

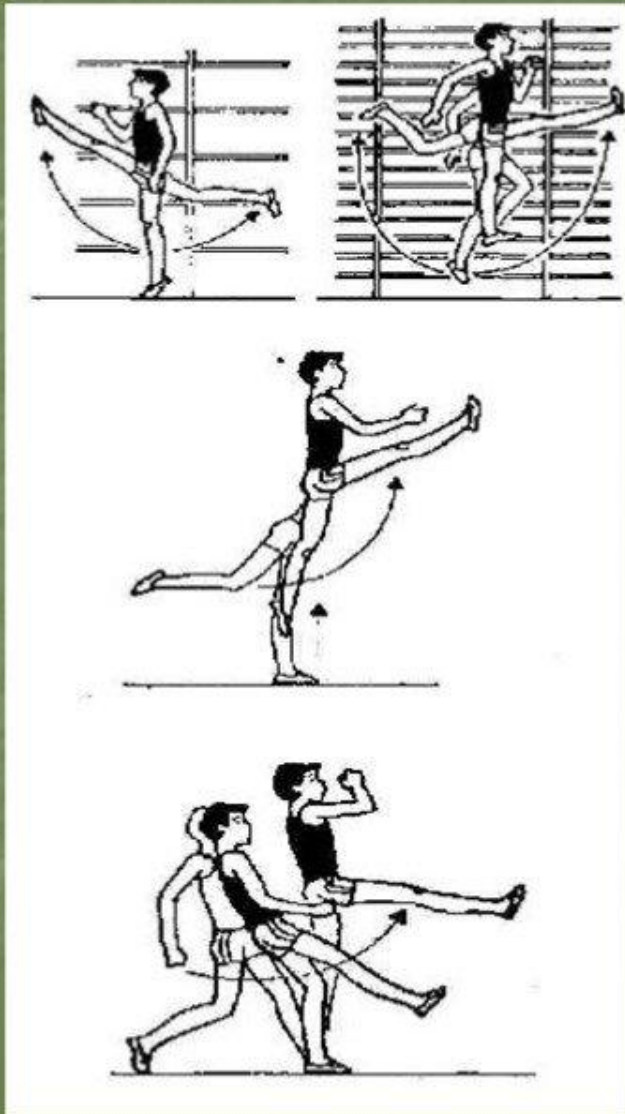


Перекидной прыжок



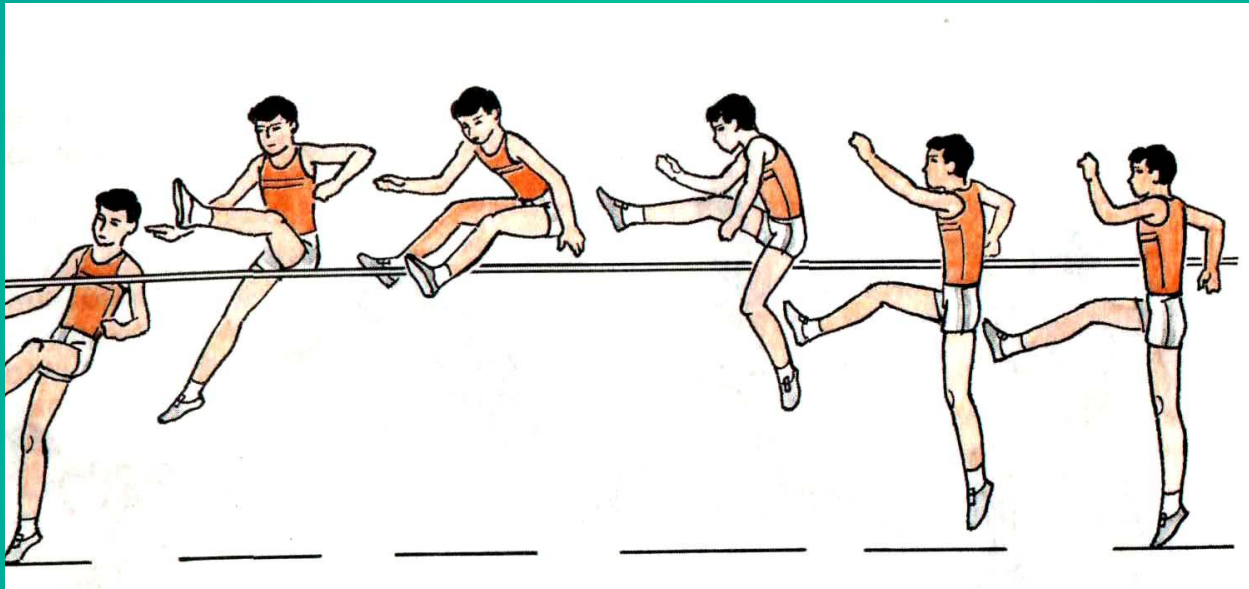
Фосбери-флоп

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»*

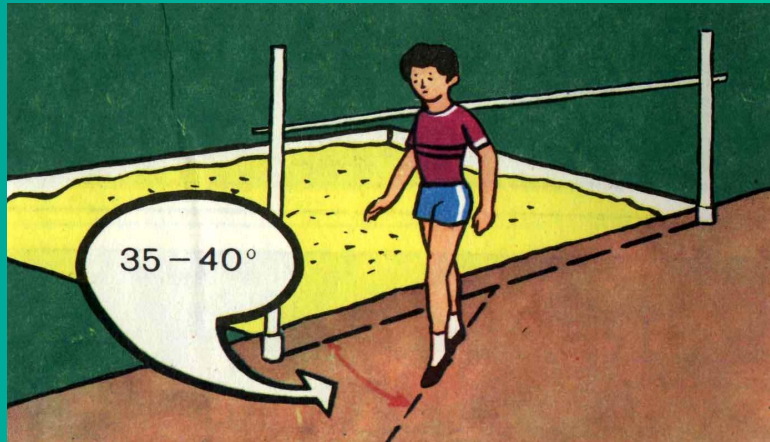
Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»



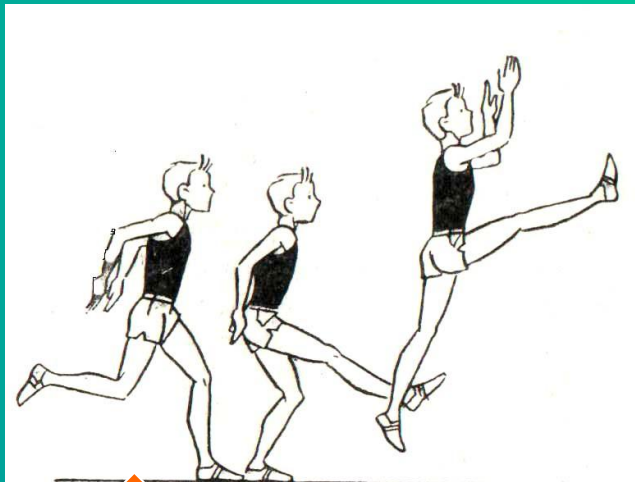
Прыжок состоит из 4-х фаз

- Разбег
- Отталкивание
- Переход через планку
- Приземление

Разбег

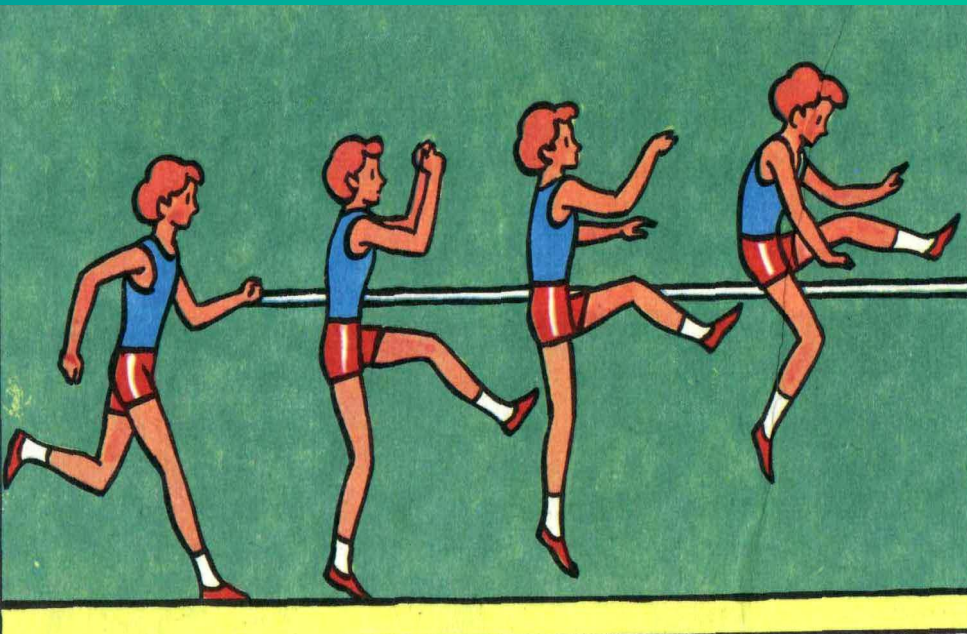


Прыгун располагается справа или слева от стоек под углом $35-40^\circ$. Длина разбега составляет 5-7 шагов по прямой.



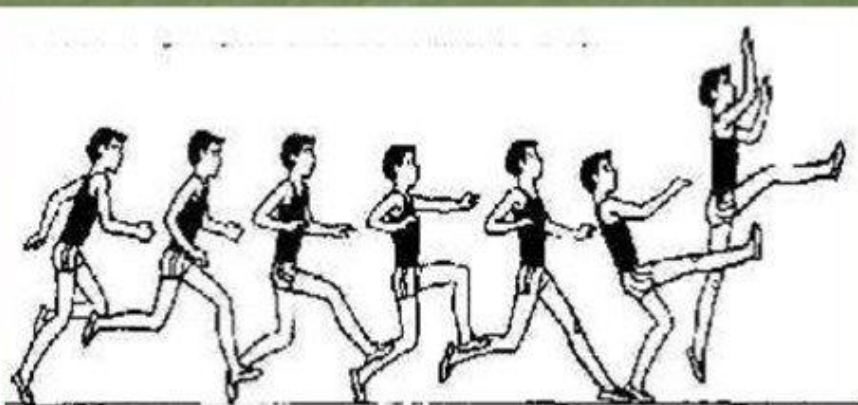
Предпоследний шаг делается отлогим и широким. Маховая нога сгибается в коленном суставе. Обе руки находятся позади туловища.

Отталкивание

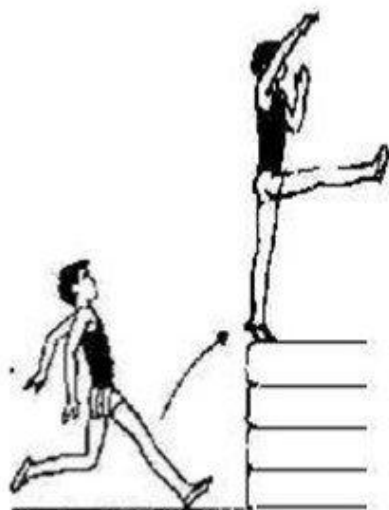


Отталкивание выполняется перекатом ноги с пятки на носок по линии разбега. При отталкивании руки согнуты в локтях и подняты вверх. Отталкивание происходит в первой трети сектора, боком к планке, с широким махом свободной ногой и руками.

Техника разбега в сочетании с отталкиванием

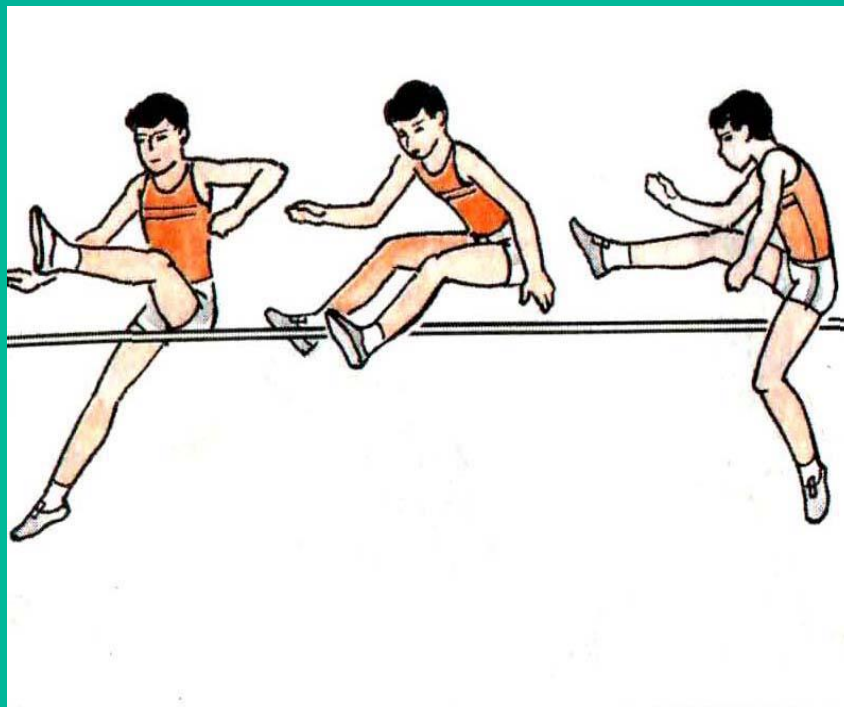


- *Отталкивание и взлет с трех шагов*



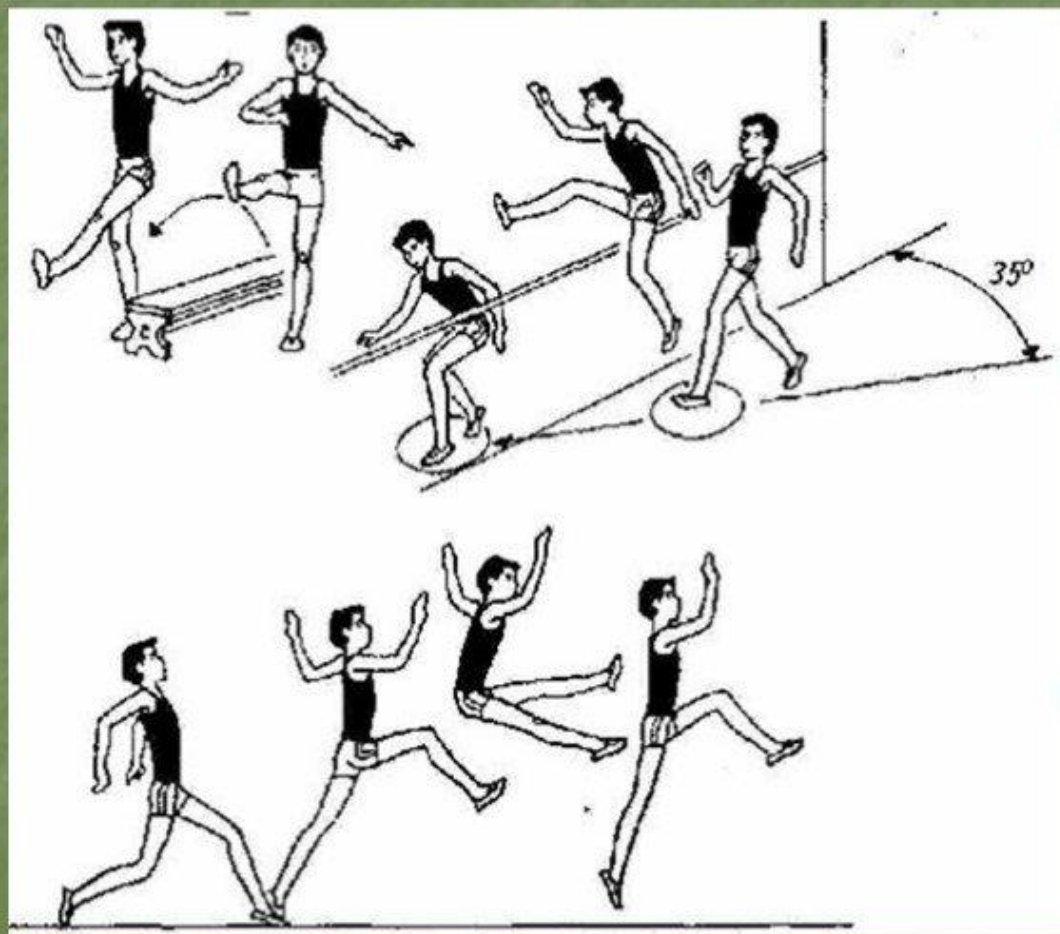
- *Отталкивание с 2, 3, 5 беговых шагов с приземлением толчковой ногой на возвышение*

Переход через планку



Во время взлета толчковая нога некоторое время свободно опущена вниз, а, затем, сгибаясь в коленном суставе вверх, подтягивается к планке. Маховая нога энергичным движением опускается вниз за планку, а толчковая, разгибаясь в коленном суставе, переносится через планку с поворотом наружу.

Техника перехода через планку и приземление



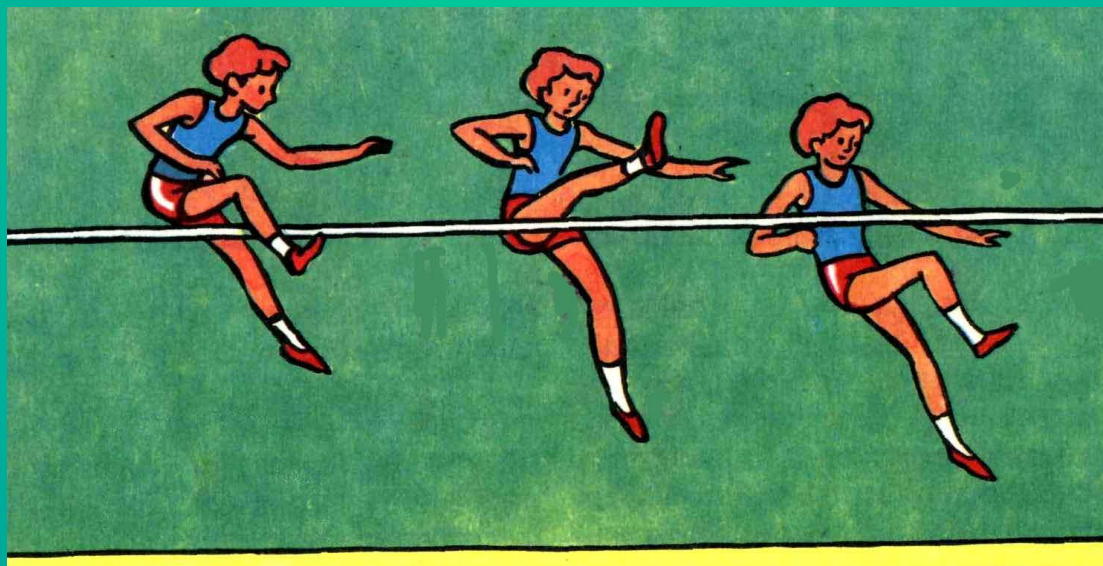
■ *Стоя с боку от скамейки перешагнуть через нее.*

■ *Прыжок через планку с места.*

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

Приземление

Приземление выполняется на маховую ногу боком к планке с последующей постановкой толчковой ноги.



Основные ошибки в технике прыжка в высоту

- Разбег и подготовка к отталкиванию
 - Напряженный, скованный разбег
 - Непопадание на брусок толчковой ногой.
- Отталкивание
 - 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
 - Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета «в шаге».
 - Низко подняты ноги к моменту приземления
- Приземление
 - Стопы расположены параллельно
 - Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.

Советы мировых рекордсменов

- Как же достичь хороших результатов, используя данную технику в прыжках в высоту? Важно уделять время разминке. Пробежка должна быть перед каждым занятием. Огромную роль играет растяжка. Специальные упражнения на растягивание мышц существенно облегчат тренировку. Также важно начинающих атлетов научить правильно приземляться. Не стоит стремительно завышать высоту планки для новичков во избежание травм.

Правила безопасности при выполнении прыжков в высоту

- Тщательно уложить маты, чтобы они не разъезжались.
- Не располагать маты вблизи стены или снарядов.
- Нельзя перебегать дорогу учащемуся, выполняющему прыжок.