

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Прыжки в высоту

Россиянка Светлана Школина —
серебряный призер Олимпиады в
прыжках в высоту.



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. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если:

В результате прыжка планка не удержалась на стойках;
Спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку

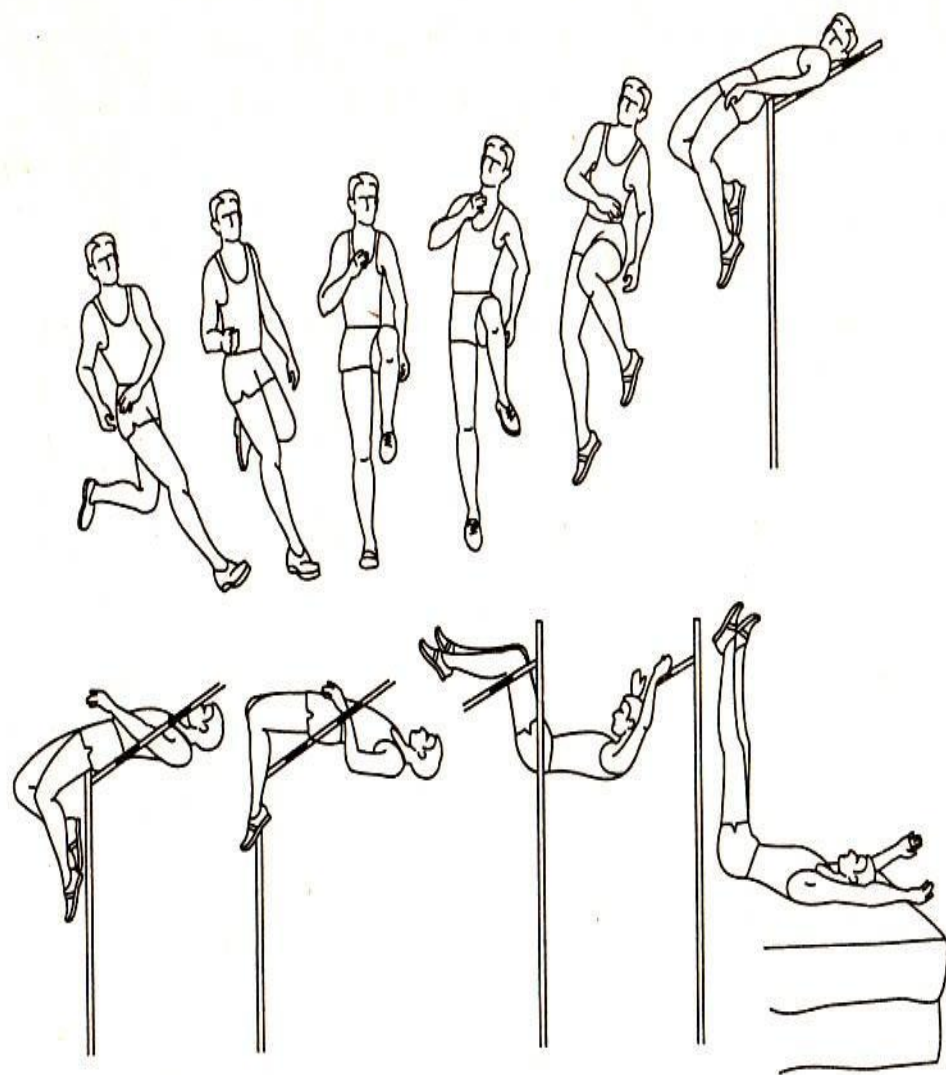
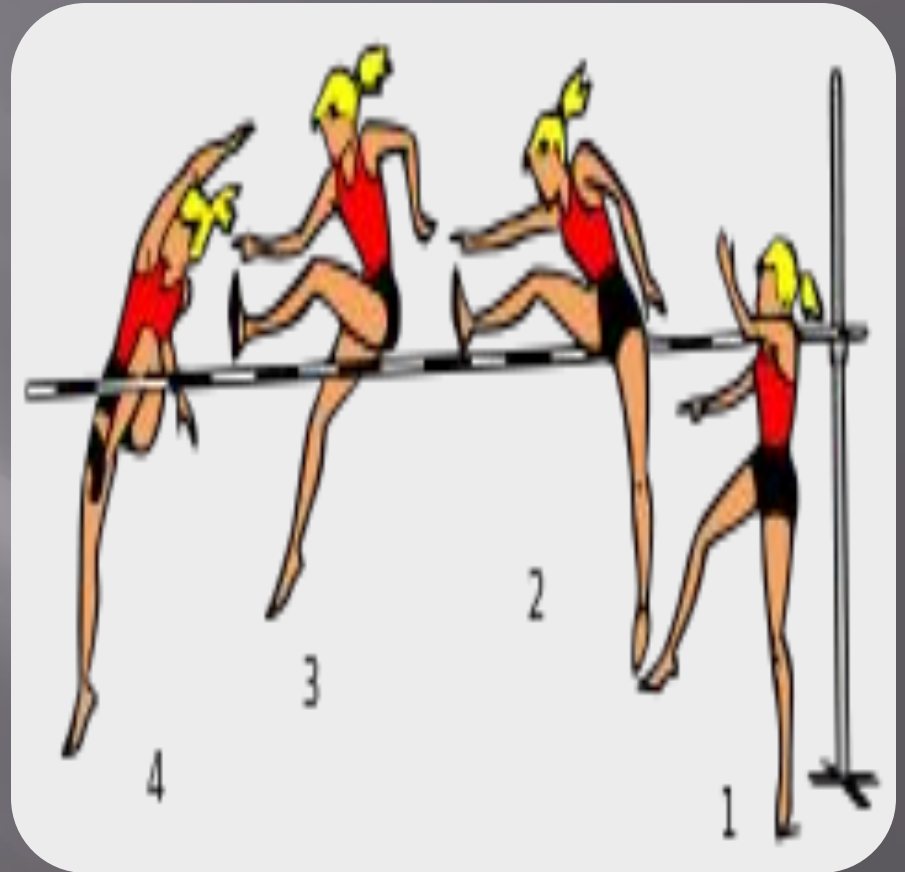


Рис. 56. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»

Способы прыжка

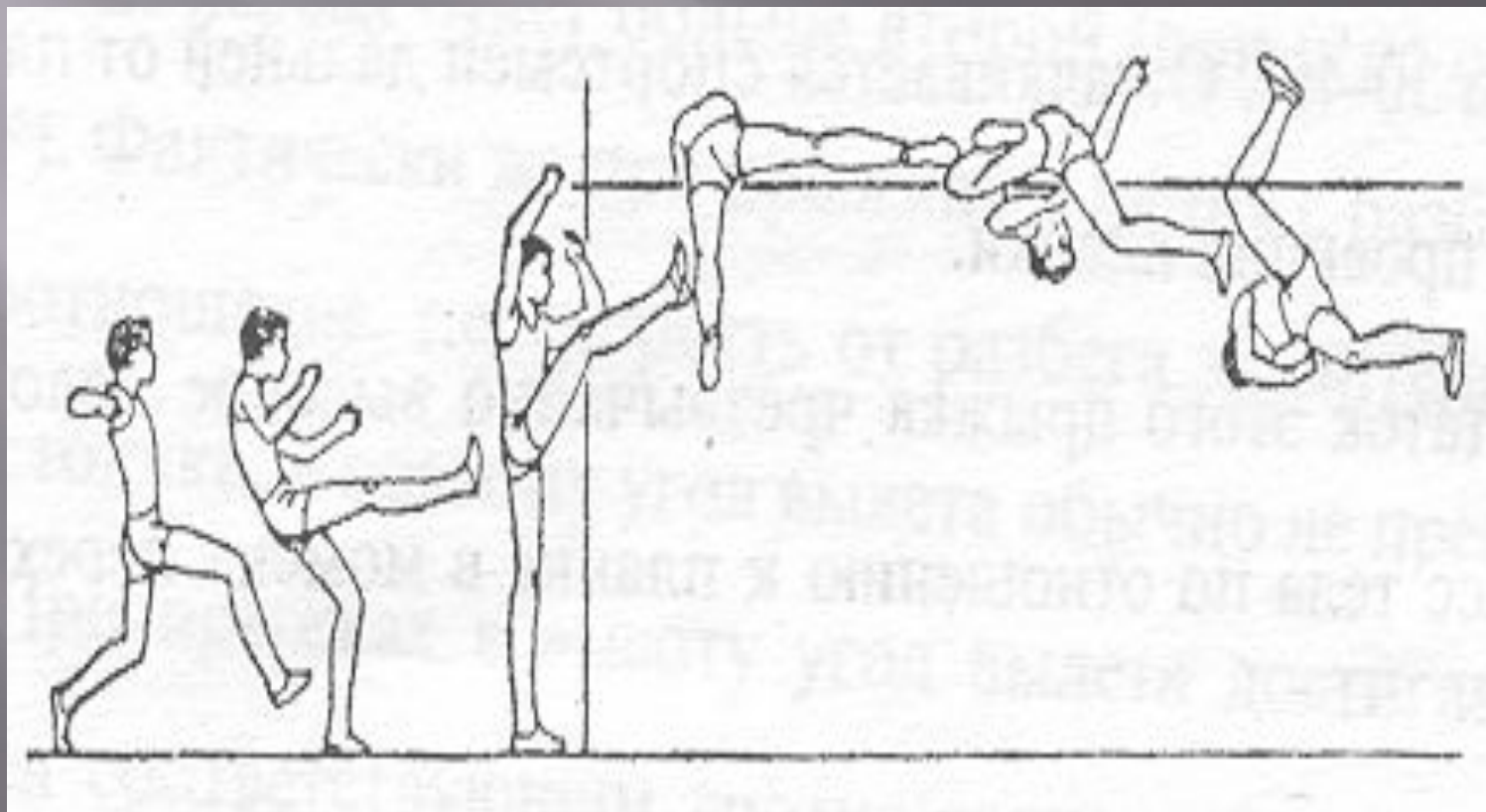
Перешагивание (ножницы)

- При выполнении прыжка разбег осуществляется наискосок к линии планки со стороны маховой ноги, отталкивание производится дальней от планки ногой.
- Мах выполняется ближней к планке, вначале почти прямой для увеличения махового момента, затем маховая нога несколько сгибается в колене, туловище наклоняется вперед для снижения положения центра масс тела, маховая нога резко опускается за планку, а толчковая в это время движется вверх и переносится через планку повернутой стопой снаружи, туловище несколько наклоняется к планке.
- Прыгун приземляется на маховую ногу



Перекат

- Этот способ предшествовал «перекидному».
- 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».



Перекидной

- При прыжке этим способом спортсмен разбегается 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, что дает преимущество по сравнению с перешагиванием на уровне результатов около 200 см не менее 45 сантиметров.

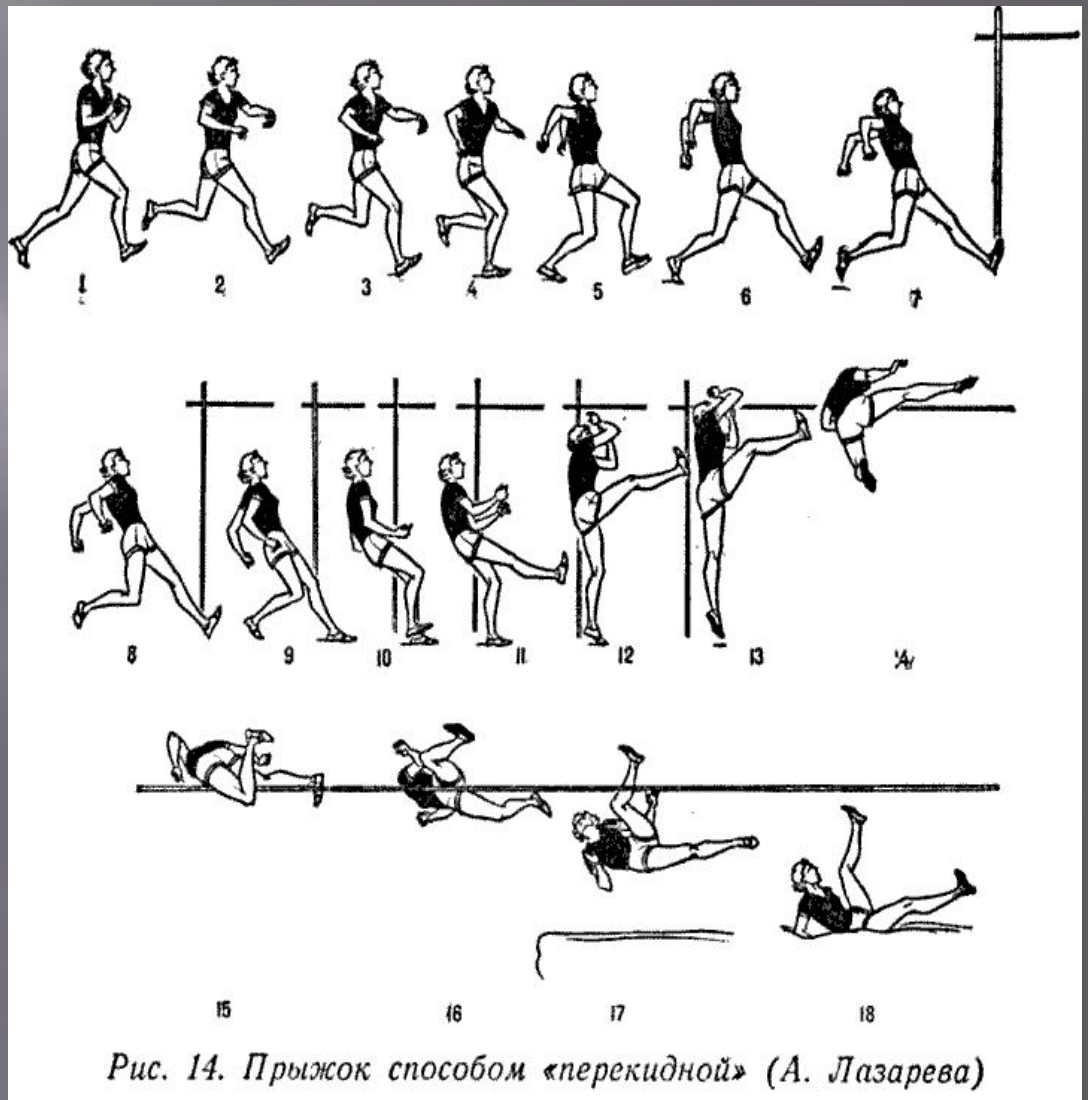


Рис. 14. Прыжок способом «перекидной» (А. Лазарева)

Фосбери-флоп

При прыжке этим способом спортсмен разбегается 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 дальней от планки, толчковой ногой, таз разворачивается, и, взлетая вверх, спортсмен поворачивается спиной к планке, последовательно перенося через планку части тела, что является неоспоримым биомеханическим преимуществом. При выполнении правильного перехода планки плечи опускаются за планку с одной стороны, а ноги удерживаются с другой, чем достигается положение центра масс тела ниже планки. Когда таз также пройдет над планкой, тазобедренные суставы быстро сгибаются и ноги выпрямляются. Прыгун падает на спину, ноги прямые. Центр масс атлета при

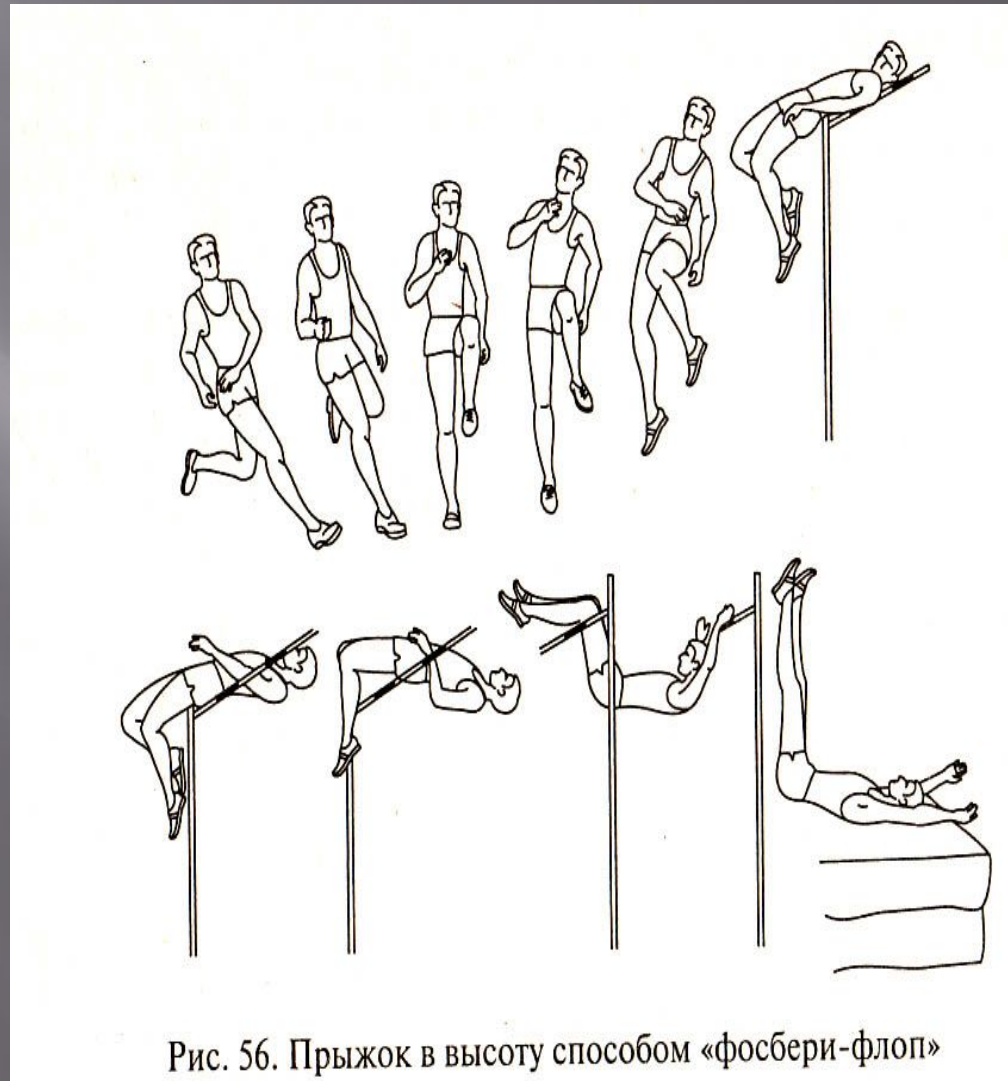
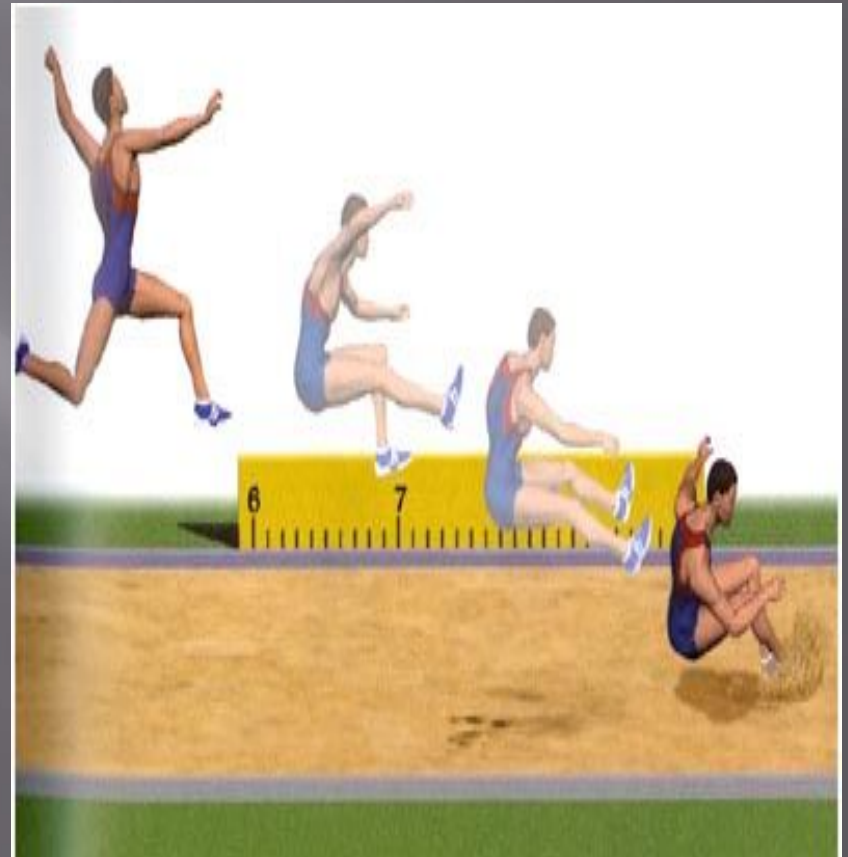


Рис. 56. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»

Прыжки в длину

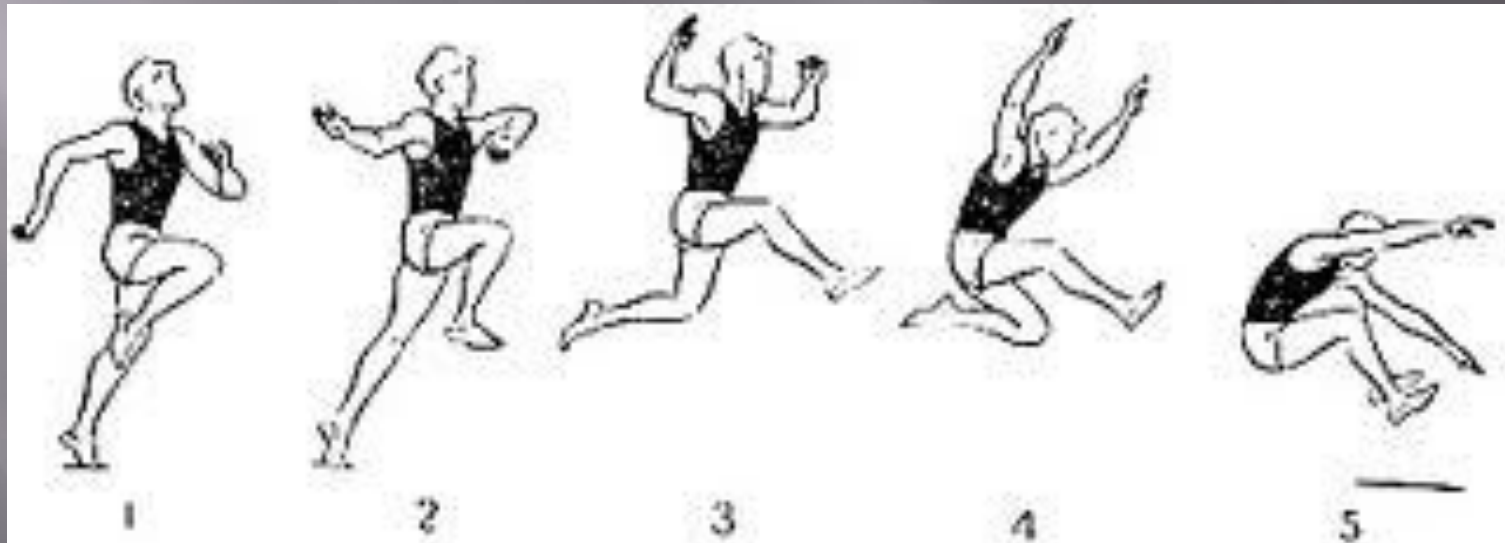
Правила

- ▣ Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.
- ▣ Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.



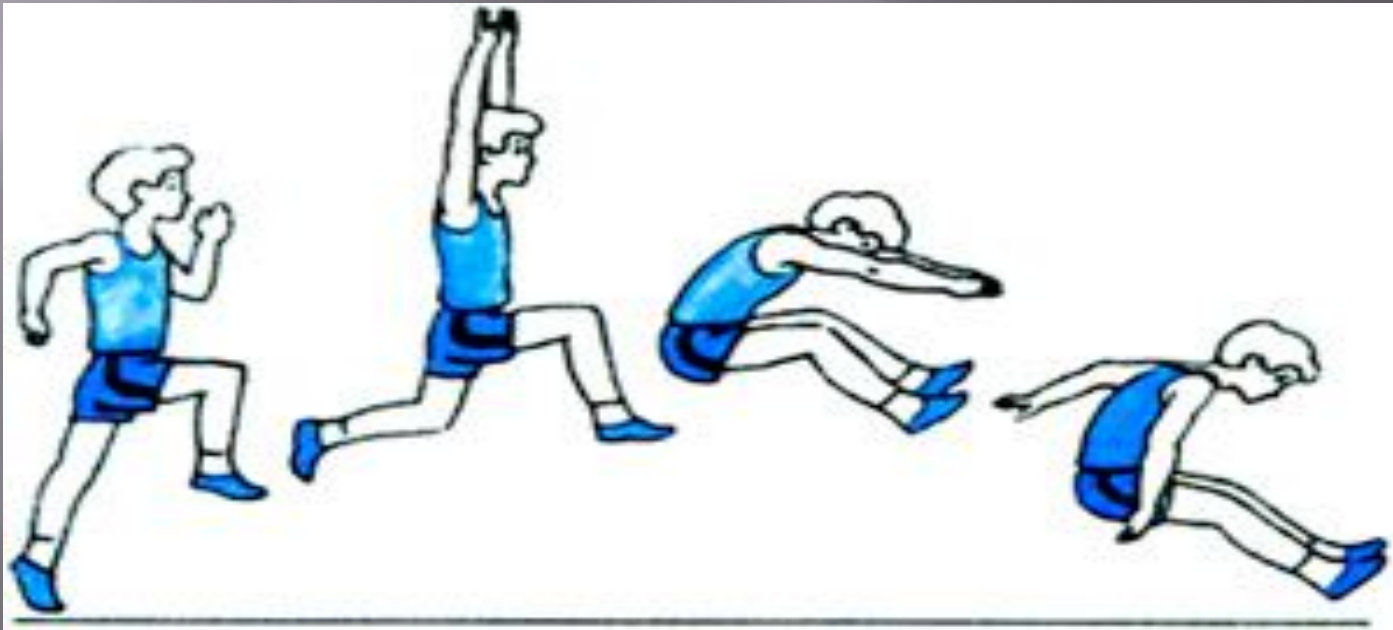
Способы прыжка

- «В шаге» Простейшая техника, известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры — это прыжок «в шаге» или «согнув ноги».
- После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад.
- Хотя это элементарный вариант прыжка, но им пользуются атлеты высокого уровня и в XXI веке.
- Так английский легкоатлет Кристофер Томлинсон, который имеет в активе прыжок на 8,35 м (рекорд Великобритании), прыгает «в шаге».
- Этим же стилем Галина Чистякова установила мировой рекорд 7,52 м.



«Прогнувшись»

- «Прогнувшись» - более сложный вариант, требующий большей тренированности и координации.
- Прыгун в полёте прогибает тело в пояснице и как бы делает паузу перед приземлением.
- В 1920 году эту технику впервые продемонстрировал финский прыгун Туулос.
- На современном этапе развития лёгкой атлетики это наиболее популярная техника у прыгуний-женщин.
- Этим стилем например прыгала Хайке Дрекслер.



«НОЖНИЦЫ»

«Ножницы» — наиболее сложный вариант, требующий высоких скоростно-силовых качеств спортсмена.

- Спортсмен в полете словно продолжает бег и делает 1,5, 2,5 или 3,5 шага ногами по воздуху.
- Это наиболее популярная техника у спортсменов мужчин высокого класса



Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»