

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

В прыжке в высоту способом «перешагивание» прыгун толкается дальней ногой от планки и переходит ее ногами поочередно: сначала маховой, затем толчковой.

Разбег выполняется под углом 30-40° к планке. Длина разбега составляет 5-7 шагов, при этом прыгун разбегаются по прямой (рис.1). Разбег начинается с контрольной отметки, которая устанавливается заранее экспериментальным путем. Прыгун отмечает разбег либо шагами (из расчета два обычных шага на один беговой), либо стопами (из расчета 5-6 стоп на каждый шаг разбега). В зависимости от попадания на место отталкивания контрольная отметка может передвигаться вперед (если прыгун отталкивается далеко от планки) или назад (если отталкивается близко от планки). Первые шаги разбега выполняются в наклоне вперед, нога ставится на стопу, а последние три шага – с пятки, с последующим быстрым перекатом на стопу. Темп бега на последних шагах возрастает. Туловище постепенно выпрямляется и на последних шагах разбега занимает вертикальное положение. Руки работают, как в обычном беге, но с большей амплитудой. Взгляд направлен вперед-вверх на планку. Подготовка к отталкиванию сводится к подседанию на последних шагах, удлинению предпоследнего шага и укорочению последнего. Это приводит к ускоренному продвижению таза вперед (по сравнению с верхней частью туловища).

В зависимости от выбора способа выполнения маховых движений (одной рукой или двумя руками) происходит изменение движения рук на последних шагах. Если руки выполняют маховое движение как в прыжках в длину, то на последнем шаге локоть руки, одноименной толчковой ноге, задерживается сзади, а другая рука меньше выносится вперед (см. рис. 2).

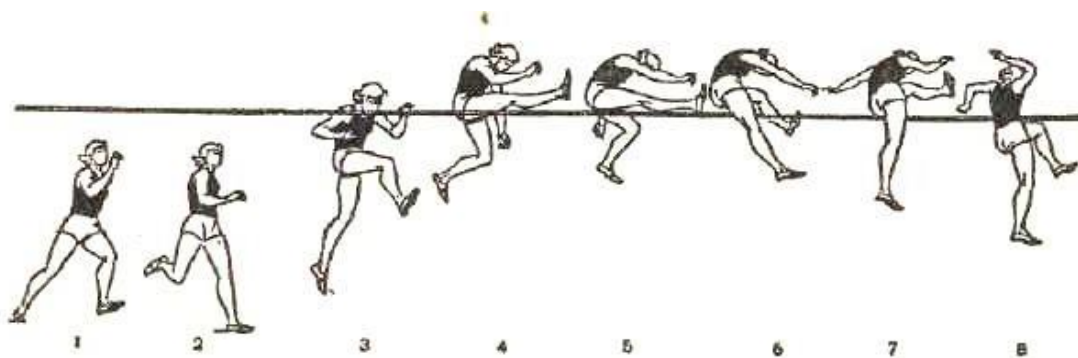


Рис. 1. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Если маховое движение выполняется двумя руками одновременно, то на последнем шаге рука, одноименная маховой ноге (правая), не выносится вперед, а остается сзади, а другая же рука (левая) полукругом отводится назад. Таким образом, к моменту постановки ноги на место отталкивания обе руки оказываются отведенными назад.

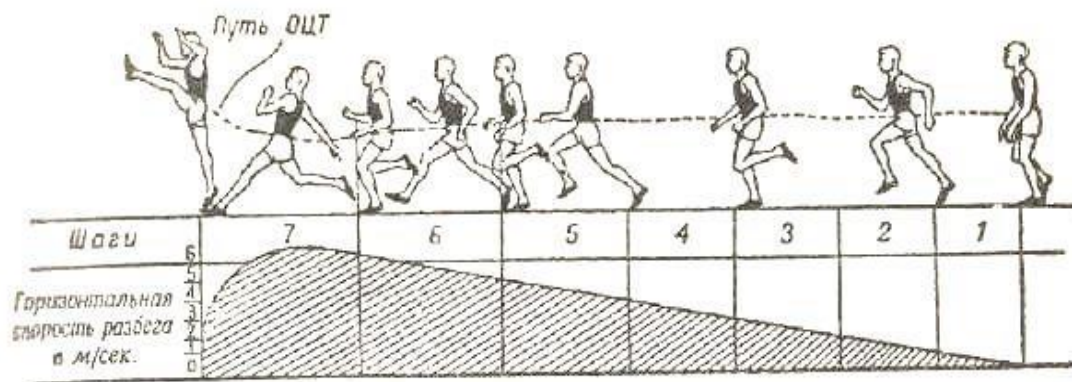


Рис.2 Изменение высоты ОЦМТ и скорости разбега в прыжках высоту (по Н.Г. Озолину)

Отталкивание выполняется около ближней стойки на расстоянии 60-80 см от проекции планки. Нога на отталкивание ставится прямая с пятки далеко впереди проекции ОЦМТ. Под действием инерции тела, полученной в разбеге, и ускорения маховых звеньев происходит сгибание толчковой ноги в суставах. Мах выполняется разгибающейся ногой по наибольшей амплитуде. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги и вытягиванием туловища вверх (туловище и нога должны лежать на одной прямой) (рис. 3).

Полет – это своеобразная фаза реализации прыжка, именно в полете прыгун преодолевает планку. Для этого прыгун вытягивается вверх, перенося туловище и маховую ногу над планкой. После перехода планки этими частями тела маховая нога и руки опускаются за планку, а туловище наклоняется вперед. Это способствует подъему и переносу через планку толчковой ноги.

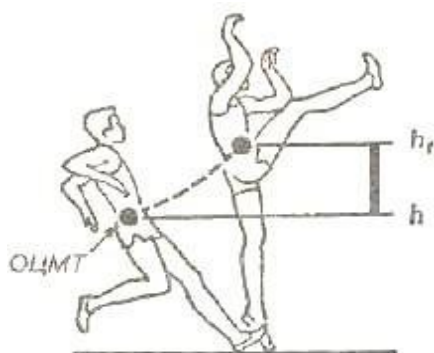


Рис.3. Моменты постановки ноги и окончания отталкивания в прыжках в высоту с разбега

Приземление осуществляется на маховую ногу, затем на толчковую. Во время приземления спортсмен немного разворачивается лицом к планке. При проведении занятий важно следить за состоянием места приземления, которое всегда должно отвечать требованиям безопасности: маты должны плотно прилегать друг к другу; если приземление осуществляется в песок, то яма должна быть всегда вскопана.

