**Прыжок в высоту с способом « ножницы», перекидной.**

1 Нормативы в школе – прыжок в высоту “ножницами”

2 Техника выполнения упражнения прыжок перекидной.

3 Полезные факты о прыжках в высоту:

Одним из наиболее зрелищных видов спорта являются прыжки в высоту. Простота правил и невозможность необъективного судейства, делают соревнования по прыжкам в высоту дополнительно привлекательными для всех любителей спорта.

Данный вид спорта является относительно молодым. Впервые соревнования по прыжкам в высоту провелись в 19 веке, а уже к середине 20 они стали отдельной олимпийской дисциплиной.

На протяжении всего развития прыжков в высоту, спортсмены преодолевали планку, так называемым гимнастическим способом. После разбега под прямым углом по отношению к планке, спортсмен поджимал ноги, и в таком положении преодолевал преграду. Затем настала пора перешагивания, или, как ее назвали англичане – “ножницы”.

Прыжок в высоту способом ножницы (перекидной.)

При этом способе прыжка, разбег выполнялся под углом к планке. Отталкиваясь дальней от планки ногой, спортсмен поочерёдно переносил через планку ноги.

Нормативы в школе – прыжок в высоту “ножницами”

Прыжки в высоту перекидной (ножницы)

9 кл 125 120 115 110 105 95

10 кл 130 125 120 110 105 95

11 кл 135 130 120 115 110 100

В настоящее время на соревнованиях по легкой атлетике спортсмены используют способ «фосбери-флоп», обучение которому предъявляет строгие требования к местам приземления и усиленным тренировкам. В образовательных учреждениях изучают технику прыжка в высоту способом «перешагивание», который является наиболее простым по технике движений в фазе полета и безопасным по характеру приземления.

техника прыжка в высоту перешагиванием

Снаряды для выполнения прыжков в высоту можно использовать самые разнообразные. Среди них можно выделить:

природные;

передвижные.

Благодаря этому данный вид прыжка можно осуществлять в любое время года и в любой обустроенной для этого местности.

Обязательные условия для проведения прыжков:

ширина между опорами должна быть не менее 4 метров;

подготовленная площадка для падения после прыжка должна составлять приблизительно 3 на 5 метров;

для разбега ученика должно выделяться 10-15 метров.

Для летнего периода снаряды чаще всего устанавливаются на стадионе, а в зимнее время их можно запросто собрать в любом спортивном зале. Поэтому у учащихся появляется отличная возможность потренироваться в прыжках, и основательно подготовиться к сдаче нормативов.

Обычно тренировки данного упражнения начинают проводится в средней школе. Упражнение развивает прыгучесть и ловкость детей.

Техника выполнения упражнения прыжок- перекидной. Упражнение делится на ниже-представленные базовые стадии:

Разбег. Для разбега спортсмена обязательно выполнение следующих моментов:

обязательная дистанция от старта до снаряда – от 5 до 7 шагов, в зависимости от роста спортсмена;

бег к снаряду необходимо выполнять в умеренном, небыстром темпе;

подготовка тела к толчку на последних двух шагах;

в момент отталкивания маховую ногу следует немного согнуть в колене, руки завести назад туловища.

выполнение прыжка перешагиванием

Очень часто в этой фазе прыжка допускаются ошибки. Первая ошибка зачастую допускается из-за чрезмерного увеличения длины предпоследнего шага таз прыгуна «проваливается» назад, и вследствие чего заметно снижается темп разбега. Это вызывает сильное «подседание» в последнем шаге, нога ставится на отталкивание в упор, из-за большой потери скорости переход через планку затрудняется — прыгун «зависает» над планкой. Вторая основная оплошность — спортсмен ставит ногу на опору в предпоследнем шаге с заметным наклоном туловища вперед. Прыжок получается «смазанным», прыгун «пробегает» отталкивание, траектория полетной фазы получается пологой, наивысшая ее точка находится за планкой. В таком прыжке резко увеличивается темп предпоследнего шага, уменьшается его длина.

Подготовка и отталкивание. В момент толчка спортсмену необходимо выполнить следующее:

на последнем шаге толчок должен быть выполнен четко и резко;

во время отталкивания спортсмен должен сжаться как пружинка;

во время выброса маховой ноги вперед, необходимо выбросить руки;

толчковая нога должна следовать вслед за маховой.

Перелёт через планку. В этот момент необходимо:

вытянуться вверх перенося маховую ногу и туловище через планку;

туловище в момент перелета 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. Этот этап не влияет на результат, если все действия до этого выполнены правильно. Важно обеспечить безопасность приземления.

Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание

Полезные факты о прыжках в высоту:

В данном виде спорта преимущество имеют высокие атлеты, однако шанс на успех есть у каждого.

Очень часто можно встретить производителей обуви, предлагающих спортсменам обувь с разнообразными шиповками. И делается это не зря, ведь благодаря ей, у спортсмена появляется дополнительная возможность более эффективного отталкивания.

Окончательно в споре за право называться наиболее эффективным способом прыжков высоту, победителем стал Фосбери-Флоп.

Средний результат десяти лучших спортсменов мира, с 1997 года не превышал уровень 235 см.

Лучший показатель 238,4 см в 1988 году.