Тема: Прыжки в высоту способом перешагивание.

Прыжок в высоту способом «перешагивания» («ножницы») - одно из направлений в лёгкой атлетике. Это естественный способ преодоления человеком препятствий, поочередно переставляя одну ногу за другой.

При высоком препятствии человек использует физические усилия: разбег и толчок. Также необходимо применить прыжок. Чем выше препятствие, тем толчок должен быть сильнее, возможно применение разбега. Важно учитывать центр тяжести и физический рост, преодолевая препятствие, это вырабатывается тренировкой и навыками.

Первый рекорд прыжков высоту способом «перешагивания» в 1 м 67 см был зафиксирован в официальных соревнованиях в Англии в 1868 году прыгуном Робертом Мейчу. Но официально признанным стал мировой рекорд с результатом 1 м 70 см лондонского студента-медика Роберта Гуча. У Гуча был особенный стиль и техники прыжка. Обычно спортсмены разбегаются на планку, но Гуч разбегался под острым углом к планке и движения его ног в моменте преодоления планки были похожи на ножницы.

Таким способом атлеты показали мировой рекорд в 1937 году до 2 м 9 см. Иоланде Балаш в женских соревнованиях, используя эту же технику, в 60-х годах достигла результата в 191 см. Позже способ модифицировали, и он получил название «волна», затем «перекат» и «перекидной».

Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» несложная. Ей можно обучиться посредством тренировок и соблюдения правил. Чтобы достичь хороших результатов в прыжках в высоту способом «перешагивания», важно уделять время разминке, пробежке и растяжке. Пробежка должна быть перед каждым занятием.

Огромную роль играет растяжка. Специальные упражнения на растягивание мышц существенно облегчат тренировку, например, махи в стороны ногами. Упражнение можно выполнять в парах или одному, просто держась за опору.

После нескольких прыжков и тренировок атлет научится правильно приземляться. Рекомендуется постепенно завышать планку для новичков, во избежание травм.

Правильное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание»

Сам прыжок состоит из следующих фаз:

разбег;

подготовка к отталкиванию;

отталкивание;

преодоление планки;

приземление.

Существует два способа разбега – по прямой к планке и под углом. Каждый атлет выбирает для себя наиболее предпочтительный вариант. Новичку надо дать возможность на низкой высоте испробовать эти два способа, чтобы он выбрал более удобную технику и далее совершенствовался в ней.

Техника

В прыжке маховой ногой считается та, которая первая пересекает планку. Толчковой называется нога, которая совершает толчок и второй пересекает планку. В простой технике маховая нога переносится над планкой согнутой, толчковая быстро подбирается к ней и переносится вместе со всем телом над планкой.

В способе «ножницы» (разбег осуществляется под острым углом) делается отталкивание перед планкой. Туловище находится в боковом положении к препятствию, руки делают одновременно с толчком взмах вверх для увеличения момента отскока и поддержания координации в фазе преодоления планки и до фазы завершения прыжка. В момент приземления первой становится маховая нога, потом толчковая.

Мастерство прыжка в высоту заключается в том, чтобы перевести скорость горизонтального разбега в вертикальный полёт. При этом центр тяжести с конечностями необходимо так сбалансировать движениями, чтобы они не зацепили планку сами или не помешали полёту через неё тела в воздухе.

Прыжки в высоту способом «перешагивания» сегодня не являются особо популярными. Тем не менее эта замечательная техника, несомненно, поможет начинающим атлетам достичь своих первых результатов.