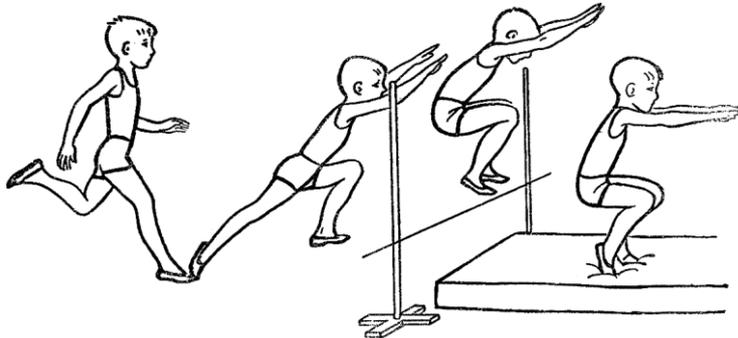


## ПРЫЖОК В ВЫСОТУ СОСТОИТ ИЗ:

- Разбега
- Отталкивания
- Полета через планку
- Приземления



### **Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега**

во многом схожа с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги».

Прямой разбег в прыжках в высоту составляет 3—5 беговых шагов и выполняется с ускорением. Подготовка к отталкиванию осуществляется как и при прыжках в длину. Выполняя последний шаг, прыгун переходит на маховую ногу за счет быстрого выноса толчковой ноги после прохождения туловищем вертикального положения. Если при постановке маховой ноги в предпоследнем шаге туловище еще имеет некоторый наклон вперед, то при выносе толчковой ноги вперед одновременно происходит и перемещение таза, туловище принимает вертикальное или близкое к нему положение. При выполнении последнего шага поддерживается высокая беговая активность — разгибание маховой ноги в коленном суставе. Носу на отталкивание ставят с касания опоры пяткой с последующим быстрым переходом на всю стопу. Отталкивание будет эффективным, если фаза амортизации (от момента постановки ноги до начала активного разгибания ноги) закончится до момента вертикали. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, при выполнении отталкивания, быстро выносится вперед-вверх. В фазе амортизации при продвижении тела вперед через толчковую ногу плечи не должны обгонять линию таза. Положение туловища при окончании отталкивания сходно с аналогичным положением туловища в прыжках в длину, но угол наклона толчковой ноги больше, т.е. движения в фазе отталкивания в прыжках в высоту обеспечивают больший угол вылета, а значит, и большую высоту взлета ОЦМ тела. В фазе полета прыгун для рационального перехода через планку группируется: толчковая нога приближается к маховой, и они обе подтягиваются коленями к груди в сочетании с некоторым наклоном туловища вперед. Руки выносятся вперед. После перехода через планку ноги сначала выпрямляются и после касания передней частью стопы места приземления сгибаются в коленных суставах, обеспечивая мягкое приземление.