

## **ПРЫЖОК В ВЫСОТУ СПОСОБОМ ПЕРЕШАГИВАНИЕ (НОЖНИЦЫ)**

Прыжки в высоту считаются относительно молодым видом спорта. Первые официальные упоминания о нем фиксировались в 19 веке, а уже с начала 20 века упражнение стало отдельной олимпийской дисциплиной, в которой спортсмены соревнуются и по сегодняшний день.

Упражнение развивает ловкость, прыгучесть, умение сконцентрироваться, координировать свои движения, технически выполнить последовательность действий, благодаря которым ученики достигают положительного результата.

В случае с выполнением прыжков в высоту с разбега необходимо не только тренированные мышцы, умение «взрываться» для прыжка в нужный момент, но и все это технически грамотно выполнять. По сути, положительный результат здесь на 50% зависит от знания техники и ее практического применения.

Упражнение делится на базовые стадии: разбега, подготовки и отталкивания, перелета через планку, приземления.

### **Разбег**

- для разбега достаточно выполнить 5 – 7 полных шагов. Какое это будет расстояние – зависит от роста спортсмена;
- бежать необходимо в умеренном темпе. Чрезмерно скоростной бег может только навредить, ибо вы потеряете скорость во время остановки для прыжка и не сумеете максимально преодолеть имеющееся препятствие;
- на последних двух шагах необходимо подготовить тело к толчку;
- в момент отталкивания маховую ногу следует немного согнуть в колене, руки завести назад туловища;
- в момент толчка упорная нога полностью ставится на твердую поверхность, а таз резко подается вперед и вверх.

### **Толчок**

- толчок на последнем шаге необходимо выполнять энергично и резко, полностью выпрямляя толчковую ногу;
- таз заводится вперед и одновременно вверх;
- прыгун должен в миг отталкивания сжаться как пружинка с тем, чтобы всем телом содействовать максимальному положительному результату;
- одновременно с маховой ногой вперед и вверх нужно также выбросить руки;

- толчковая нога должна следовать вслед за маховой.

### Преодоление планки

- во время полета через планку туловище необходимо удерживать в вертикальном положении;
- маховая нога должна подниматься немного выше толчковой, которую в буквальном смысле подтягивают вслед за всем телом;
- в пиковой точке, когда маховая нога преодолевает планку, ее носок опускается вниз, а в этот момент толчковую ногу следует поднять максимально вверх с поворотом наружу;
- туловище проворачивается к планке, а дальше немного наклоняется к толчковой ноге, руки начинают опускаться вниз;
- приземление осуществляется на маховую ногу.
- Приземление
- Этот этап не влияет на результат, если все действия до этого выполнены правильно. Но здесь нужно быть предельно сконцентрированным, собранным и осторожным с тем, чтобы не повредить себе какую—либо часть тела. Поверьте, падение с высоты выше 1,5 метра, даже на маты или рыхлый песок, не исключает вывихов, переломов, растяжений, ушибов. Поэтому группируйтесь, подавайте руки, голову и ноги немного вперед, после падения делайте кувырок, с тем чтобы переместить напряжение во время контакта с поверхностью.

