

Сценарий урока в 10 классе

Урок № 15. Прыжок в высоту с 9—11 шагов разбега способом «перешагивание»

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме

понятие прыжков в высоту с разбега;

история прыжков в высоту и рекорды;

развитие прыжков в высоту;

способы прыжков в высоту;

техника выполнения прыжка способом «перешагивание»;

упражнения для подготовки к прыжку;

правила безопасности для тренировки прыжков в высоту.

Урок посвящён изучению истории прыжков в высоту и обучению технике выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» с 9—11 шагов разбега.

Глоссарий

Беговые упражнения – специальные упражнения, включающие в себя бег различными способами для развития физических показателей.

Маховая нога – нога, которая первой преодолевает планку в прыжке.

Прыжковые упражнения – комплекс упражнений, включающий различные прыжки для подготовки к основной тренировке и для улучшения функциональных возможностей тела.

Прыжок в высоту – дисциплина легкой атлетики, целью которой является достижение максимальной высоты в прыжке.

Прыжок «перешагиванием» – один из видов прыжка в высоту с преодолением планки, в прыжке ноги переходят через планку одна за другой.

Прямой разбег – разбег, осуществляемый по прямой траектории.

Стритбол – вид «уличного» баскетбола, отличающийся меньшим количеством участников, играющих на небольшой площадке.

Толчковая нога – нога, осуществляющая отталкивание при совершении прыжка.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Прыжки в высоту с разбега – упражнение в легкой атлетике, состоящее из разбега, отталкивания, преодоления планки и приземления. Прыжки в высоту ввиду своей сложности входят в олимпийский вид спорта.

История соревнований по прыжкам в высоту началась в XIX веке. Олимпийская история прыжков в высоту начинается с 1896 года, когда впервые среди мужчин были разыграны медали по этой дисциплине. Прыжки в высоту у женщин стали входить в олимпийскую программу только с 1928 года.

Изначально, прыжок выполняли с прямого разбега с поджиманием ног к груди. Приземление происходило на обе ноги. Однако, такой способ прыжка не прижился, поскольку общий центр масс тела спортсмена находился существенно выше уровня планки.

Более эффективный способ прыжка – «перешагивание», его также называют «ножницами». Во время прыжка через планку последовательно переносились ноги, расстояние от центра масс прыгуна до планки снизилось почти на 25 сантиметров. Приземление теперь выполнялось на одну ногу – маховую. Рекорды: 1859 год – Роберт Гуч (170 см), 1926 год – Филлис Грин (156 см).

В 1895 году американец Майкл Суини представил вниманию новый способ прыжка, названный «волной». Выполнив прыжок таким способом, он преодолел высоту в 197 см. Название прыжок получил в связи с тем, что тело спортсмена и маховая нога в полете над планкой напоминают дугу. Приземляется спортсмен на маховую ногу.

В 1912 году был установлен новый мировой рекорд на высоту 2 метра способом прыжка, именуемом «перекатом». Используя «перекат», можно было сместить общий центр масс тела до 10—12 сантиметров выше планки. «Перекат» выполняется преодолением планки боком. Приземление происходит на толчковую ногу.

Далее, появился еще один способ прыжка – «перекидной». Удалось сместить общий центр масс до расстояния всего в 1 сантиметр до планки. При «перекидном» прыжке спортсмен преодолевает планку животом вниз и приземляется на маховую ногу и одну руку. Рекорды: Юрий Степанов (216 см) и Валерий Брумель (228 см). Среди женщин рекорд в 191 см установила Иоланда Балаш в 1960-х.

Последний прыжок обязан своим названием американцу Ричарду Фосбери. Он победил на Олимпийских играх 1968 года, выполнив прыжок, названный в дальнейшем «фосбери-флорп». Этот прыжок побил все предыдущие способы по продуктивности, так как общий центр масс тела сместился до уровня планки и даже ниже ее. Теперь перепрыгивали планку спиной вниз и приземлялись на спину. Рекорды: 1993 год – Хавьер Сотомайор (245 см), 1987 год – Стефка Костадинова (209 см).

Самым простым из прыжков в высоту считается прыжок с прямого разбега. То есть, траектория разбега – прямая. Толчковая нога отталкивается, а маховая нога максимально высоко поднимается. Приземление осуществляется на толчковую ногу. Таким образом, прыжок выполняется с толковой ноги на толчковую.

Для прыжков в высоту крайне важно определить толчковую и маховую ноги.

Толчковая нога имеет такое название, поскольку именно ей отталкиваются для совершения прыжка. Маховая нога преодолевает планку первой и придает инерцию в полете.

Чтобы определить, какая нога толчковая, можно выполнить несколько упражнений.

Выполнить прыжок с разбега в длину. Та нога, которой совершится толчок, будет «толчковой».

Попросите кого-нибудь внезапно толкнуть вас в спину. «Толчковая» нога та, которую выставляете вперед при толчке.

Приседания на одной ноге. «Толчковая» нога та, которая выдержит наибольшее количество приседаний.

В прыжках в высоту скорость разбега должна быть оптимальной, чтобы совершить правильный прыжок. Оптимальной считается скорость 6—8 метров в секунду, то есть, необходимо совершить 9—11 шагов до прыжка. Чтобы рассчитать разбег, нужно определить место для прыжка и пробежать расстояние обратно до точки старта. Последний шаг разбега должен быть выполнен максимально быстро.

Рассмотрим более детально технику выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание».

Разбег должен состоять из 9—11 шагов и выполняться под углом 30—45 градусов к планке, справа (если толчковая нога левая) или слева (если толчковая нога правая).

Отталкиваться нужно ногой, дальней от планки. Чтобы понять, в каком месте нужно будет оттолкнуться, необходимо, встав боком к планке, вытянуть руку и коснуться кистью планки. При отталкивании толчковая нога должна быть почти прямая.

После толчка маховая нога выпрямляется, достигнув максимальной высоты, можно немного ее согнуть. Тело должно держаться вертикально. Когда маховая нога будет находиться над планкой, нужно подтянуть толчковую ногу, несильно согнув ее в колене. Сначала маховая нога преодолевает планку, за ней переносится толчковая. Когда обе ноги преодолели планку, нужно развернуть плечи по направлению к планке, чтобы при приземлении ее не задеть.

Приземляться нужно на маховую ногу. Преодолеваемая высота должна быть не слишком низкой, чтобы она позволяла опустить почти прямую маховую ногу.

Чтобы освоить прыжок в высоту с разбега, необходимо тщательно к нему подготовиться. Для этого нужно выполнить подготовительные упражнения:

прыжки на скакалке;

приседания;

различные махи ногой, махи ногой с одновременным прыжком на другой ноге, дотягивание маховой ногой до подвешенного предмета;

прыжки через препятствия;

переходы через планку с места;

прыжки в высоту с места;

прыжки в высоту способом «перешагивание», сначала без планки, потом с ней;

тренировка разбега, например, бег на 10 метров.

Прыжки в высоту с разбега – очень травмоопасное занятие, поэтому необходимо соблюдать правила безопасности.

Перед тренировкой обязательно выполните тщательную разминку!

Уберите все посторонние предметы с места выполнения упражнения!

Наденьте спортивную нескользкую обувь и проверьте шнуровку!

Почувствовав недомогание или боль, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

## ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

### 1. Техники прыжков

При выполнении какого прыжка общий центр масс тела находится ближе всего к планке?

«Перекат»

«Перешагивание»

«Фосбери-флоп»

«Перекидной»

«Волна»

### 2. Прыжки в высоту

Найдите пять способов прыжков в высоту.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| м | з | б | и | л | ш | з | е | ф | п | у | к | ц | д |
| б | е | м | ф | о | й | я | в | о | л | н | а | з | в |
| а | и | у | у | т | к | х | ц | с | ф | и | ш | э | у |
| щ | ф | в | и | ш | е | щ | ч | б | ч | п | ю | о | с |
| д | и | ы | х | щ | п | е | р | е | к | а | т | й | р |
| ц | ч | ц | с | к | э | у | у | р | о | з | р | ё | ю |
| г | п | е | р | е | ш | а | г | и | в | а | н | и | е |
| г | м | г | в | ы | ж | у | б | ф | у | в | ц | ш | а |
| б | е | а | и | ё | з | в | х | л | и | б | ц | и | ж |
| п | е | р | е | к | и | д | н | о | й | у | р | г | б |
| ч | э | т | и | ц | ч | я | ч | п | у | г | л | ю | л |
| ф | д | о | ц | и | щ | ж | е | х | ф | ш | ф | п | к |
| ш | ц | л | ц | й | ц | г | г | к | с | ч | г | г | ш |
| в | в | ю | о | ш | м | б | с | р | м | к | б | щ | ц |