

Цель. Познакомьтесь с техникой выполнения прыжков в длину и высоту.

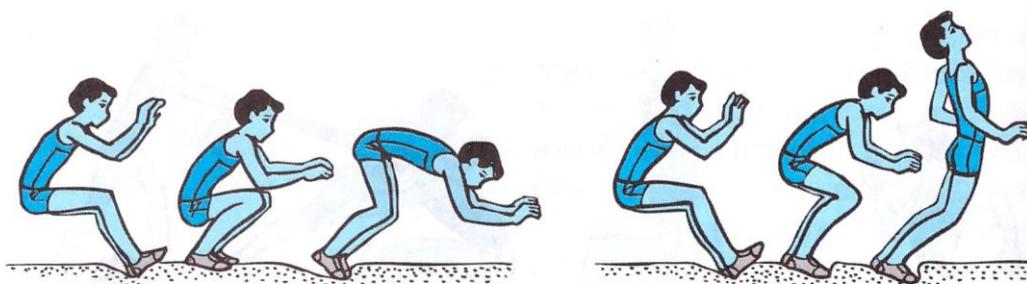


Рис. 27

*Прыжки в высоту с разбега.* Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка способом «перешагивание» в целом (рис. 28). Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (60—70 см).

В секторе для прыжка в высоту с разбега расположены 2 стойки и укреплённая между ними планка, горка матов, уложенных слоями, или поролоновая подушка.

Прыжок состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Толчковая нога осуществляет отталкивание, маховая нога — маховое движение. Прыгун располагается справа или слева от стоек под углом 35—40°, в зависимости от того, какая нога у него толчковая.

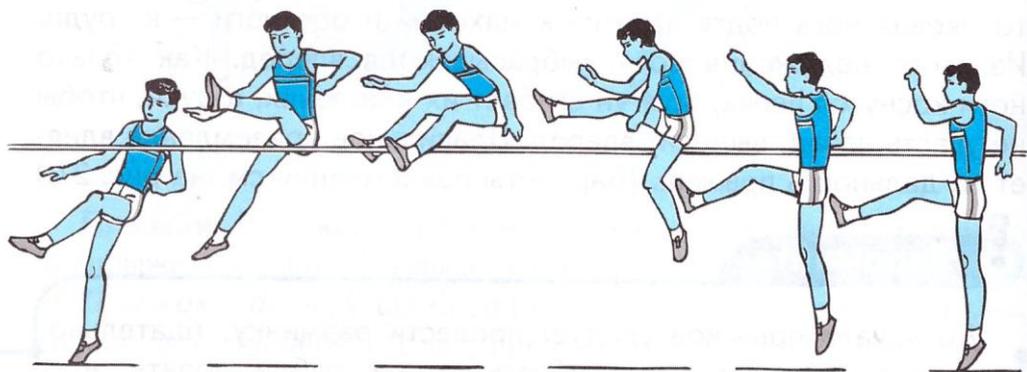


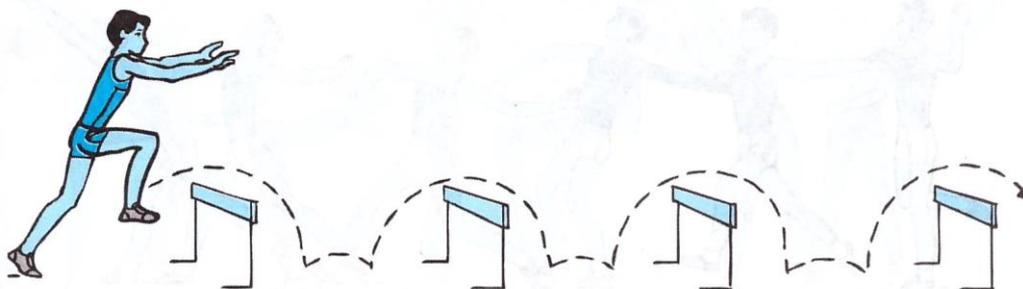
Рис. 28

Ускоряющийся разбег с 7—9 шагов завершается отталкиванием ноги перекатом с пятки на носок по линии разбега. При отталкивании руки согнуты в локтях и подняты вверх. В полёте прыгун некоторое время сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Одновременно он поднимает вверх толчковую ногу и поворачивает плечи к планке. Приземляется прыгун на маховую ногу с последующей постановкой толковой ноги.

### **Запомните**

До выполнения прыжков необходимо подготовить место для приземления — тщательно уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагать маты вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, выполняющему прыжок.

*Упражнения для улучшения техники прыжков:* 1. «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверх-вперёд). 2. Выпады с продвижением вперёд, влево, вправо. 3. Прыжки с одного шага. 4. Приседания. 5. «Пистолетик». 6. Прыжки через препятствия (рис. 29). 7. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой (рис. 30).



**Рис. 29**