

# ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ



**Опорные прыжки** - вид упражнений, состоящий в преодолении (с разбега) специально предназначенного препятствия определенным способом, используя промежуточную опору. Ею в данном случае служат гимнастические снаряды. В качестве примера можно привести опорный прыжок через козла или коня. Снаряд может быть поставлен в длину либо в ширину.



Конь  
гимнастический



Козел  
гимнастический



Гимнастический  
МОСТИК

# Различают следующие фазы

1. РАЗБЕГ
2. НАСКОК НА МОСТИК
3. ТОЛЧОК НОГАМИ
4. ПОЛЕТ ДО ТОЛЧКА РУКАМИ
5. ТОЛЧОК РУКАМИ
6. ПОЛЕТ ПОСЛЕ ТОЛЧКА РУКАМИ
7. ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Техника опорного прыжка  
Разбег и наскок на мостик  
Толчок руками Приземление



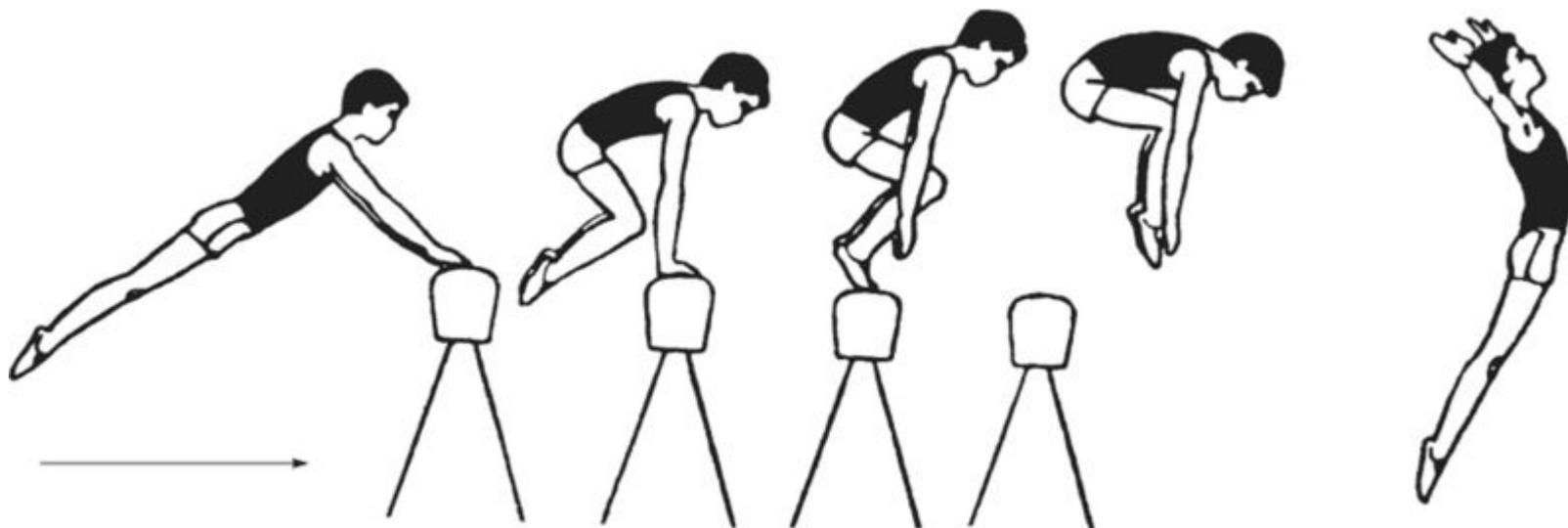
# Опорные прыжки делятся на три группы:

**1 группа - Прямые прыжки**, для которых характерно перемещение тела над опорной площадью снаряда без переворачивания через голову.

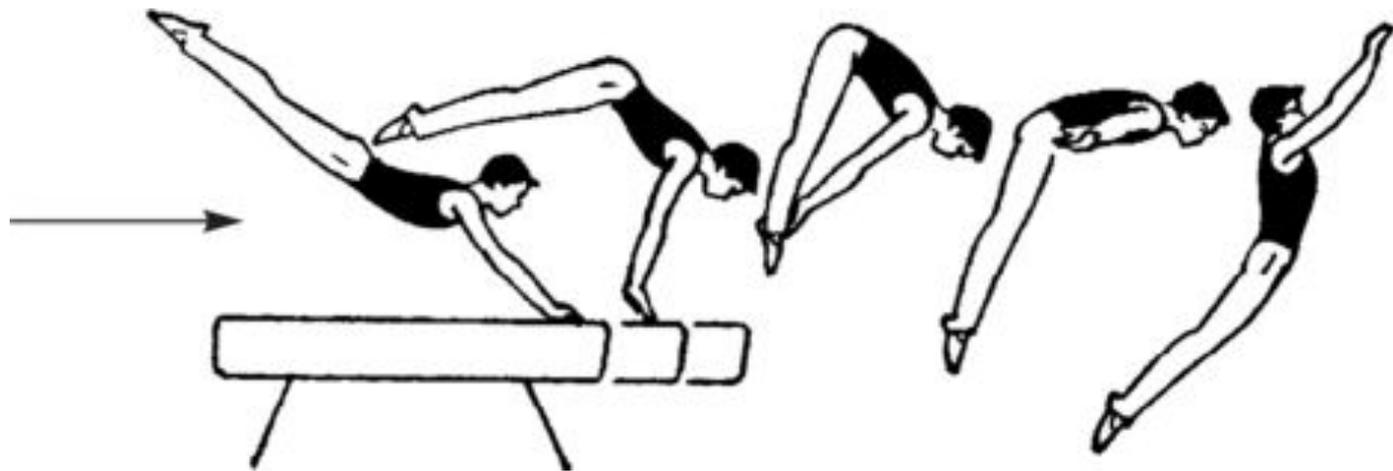
Прыжок ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть выполняется с замахом и без пего. Для полноценной фазы полета, обеспечивающей условия для стопорящего отталкивания руками, мостик устанавливается на расстоянии 4—5 ступеней от снаряда. Разведение ног в стороны начинается одновременно с толчком руками и небольшим сгибанием тела в тазо-бедренных суставах. Разгибание после толчка выполняется главным образом за счет отведения плечевого пояса назад. Страховка осуществляется со стороны дальней части снаряда (у места приземления). Страхующий поддерживает исполняющего под грудь и за плечо ближайшей руки.



**Прыжок согнув ноги через козла в ширину** - в момент толчка руками о снаряд необходимо поднять таз, сгибая ноги к груди. Пройдя в таком положении над снарядом, энергично разогнуться, опуская ноги книзу. В полете зафиксировать положение прогнутого тела, после чего, плавно сгибаясь, подготовиться к приземлению. Страхуя, следует стоять спереди и немного сбоку от места приземления, поддерживая прыгуна за руку выше локтя. В случае падения вперед держать под грудь, при падении назад — под спину.

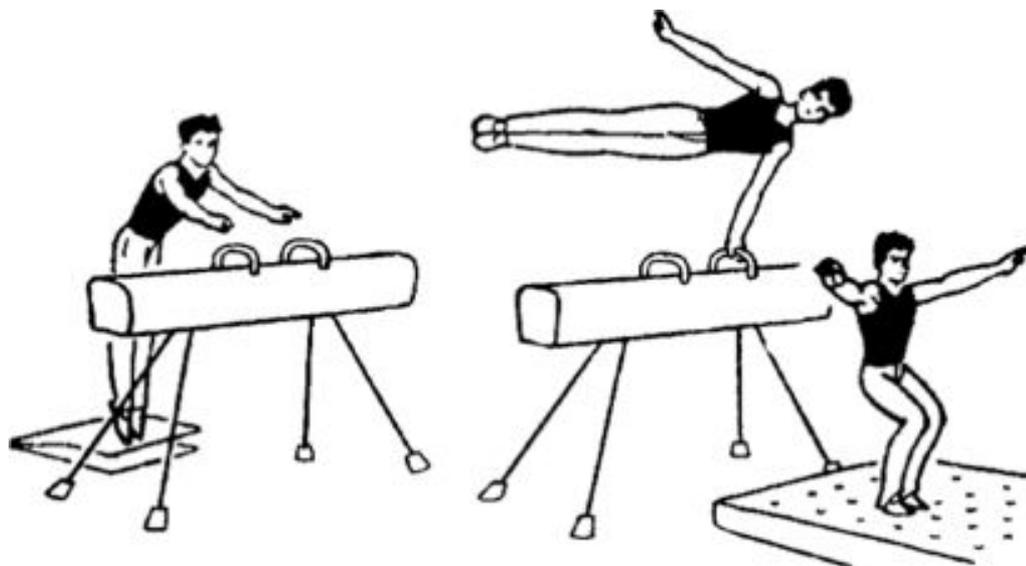


Прыжок согнувшись толчком о дальнюю часть коня выполняется с предварительным замахом. Во время отталкивания руками гимнаст слегка сгибается, тормозя движение ног (сгибание в тазобедренных суставах примерно на  $90^\circ$ ). Толчок руками выполняется от себя и сопровождается рывковым движением туловища вверх-назад. Положение согнувшись некоторое время сохраняется в полете. Затем следует разгибание и подготовка к приземлению.

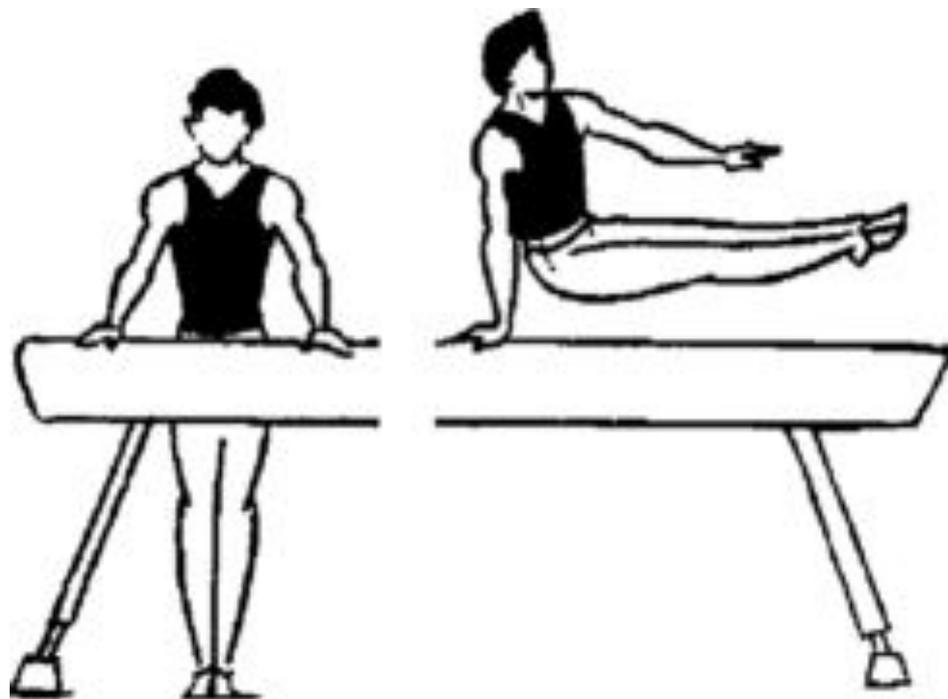


**2 группа - Боковые прыжки**, при выполнении которых общий центр массы тела гимнаста проходит в стороне от площади опоры. К ним относятся прыжки боком, углом, прогнувшись. Они выполняются через козла, коня в ширину, через коня с ручками, через комбинированные снаряды.

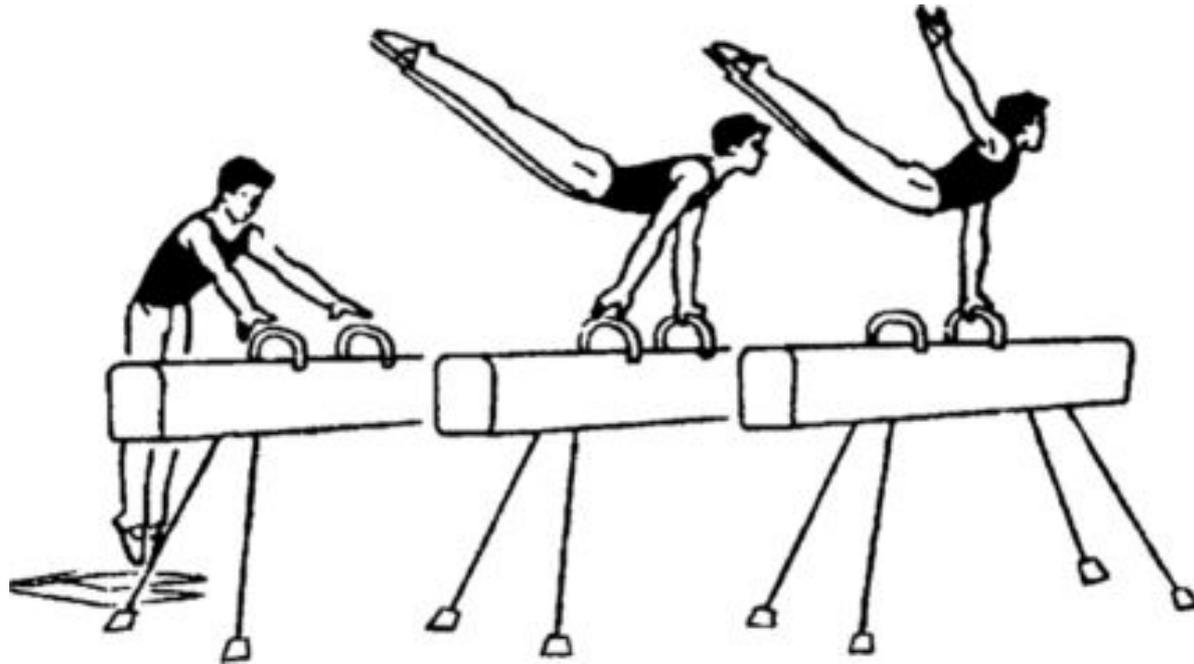
Прыжок боком через коня в ширину с ручками выполняется с небольшого разбега. После толчка ногами, поднимая таз и слегка сгибаясь, быстро сместить тяжесть тела на левую руку, направляя ноги в противоположную сторону. Активно разгибая ноги в сочетании с толчком левой руки, приземлиться спиной к снаряду.



Прыжок углом через коня в ширину . Этот прыжок не требует большого разбега. Оттолкнувшись ногами от мостика и опираясь прямыми руками о снаряд, направить ноги влево (вправо), повернувшись на 90° в сторону, одноименную направлению движения ног. Отталкивание производится последовательно левой и правой руками. После перелета через снаряд ноги резко разгибаются в тазобедренных суставах и спортсмен с опорой на левую руку приземляется боком к снаряду.



Прыжок прогнувшись через колья в ширину с ручками выполняется с небольшого разбега. Одновременно с отталкиванием ногами сместить тяжесть тела на левую руку и, оттолкнувшись правой, а затем и левой рукой, сделать энергичный мах ногами в сторону с поворотом на 90°. Проходя над плоскостью снаряда и сохраняя прогнутое положение тела, приземлиться боком к снаряду.



### **3 группа - Прыжки переворотом**

Прыжок переворотом вперед толчком о дальнюю часть коня (рис. 95).

После толчка ногами в первой полетной фазе тело прогнуто. Замах выполняется с таким расчетом, чтобы к моменту постановки рук на снаряд тело находилось как можно ближе к вертикали. Толчок руками выполняется быстро и энергично с одновременным выпрямлением туловища, что обеспечивает «стопор» в отталкивании и эффективное вращательное движение тела вперед.



# **?ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

- 1.Какие гимнастические снаряды используются для выполнения опорного прыжка?**
- 2.Перечислите фазы выполнения опорного прыжка?**
- 3.Назовите группы опорных прыжков?**
- 4.перечислите виды прямых прыжков?**