

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК НОГИ
ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ КОНЯ
(ЮНОШИ)**

**УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МОУ ЛЬВОВСКАЯ ШКОЛА № 4
ЦВИРКО Р. В.**

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

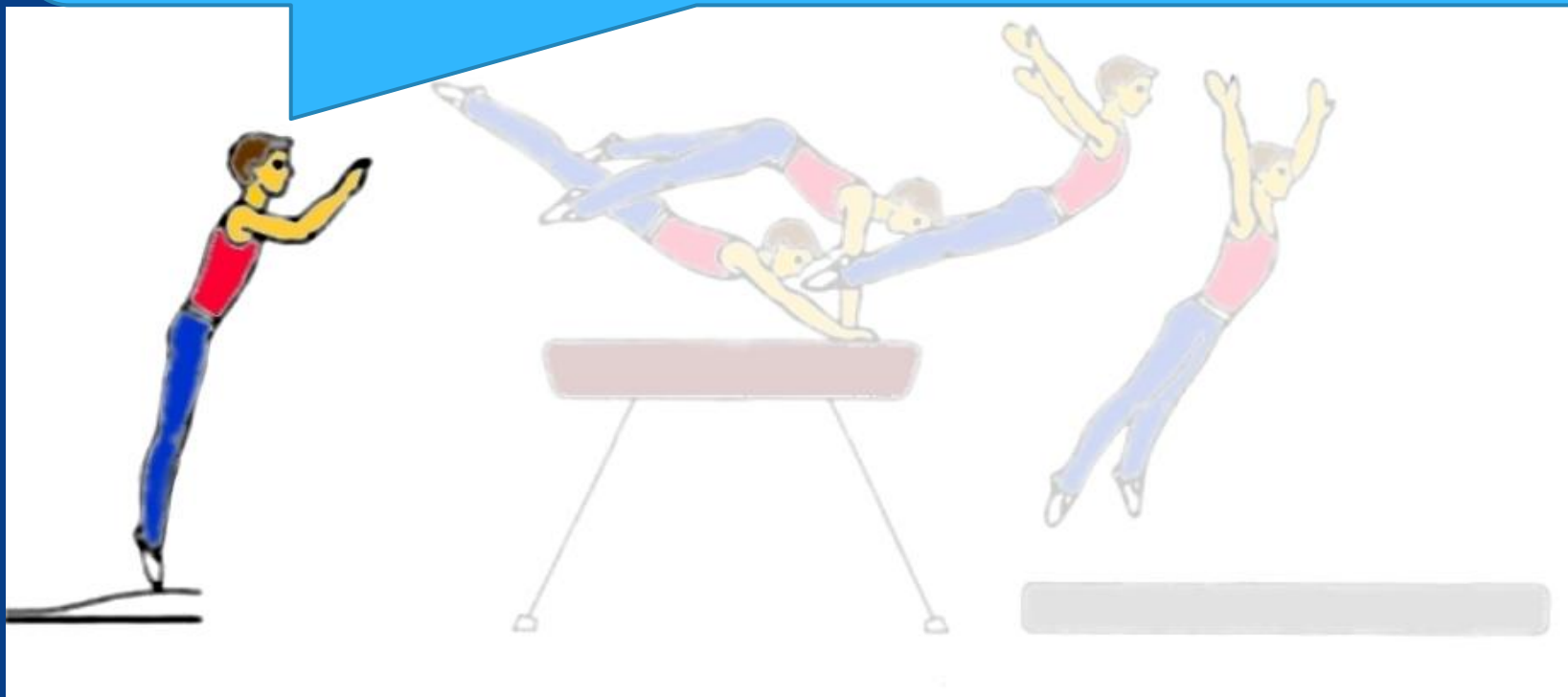
При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения и др.). Особое внимание уделяется качеству приземления, падение при приземлении или даже неуверенно исполненное приземление приводят к резкому снижению итоговой оценки.

Фазы опорного прыжка

1. Разбег.
2. Носок на мостик.
3. Отталкивание ногами.
4. Полёт до отталкивания руками.
5. Отталкивание от снаряда руками.
6. Полет после отталкивания руками.
7. Приземление.

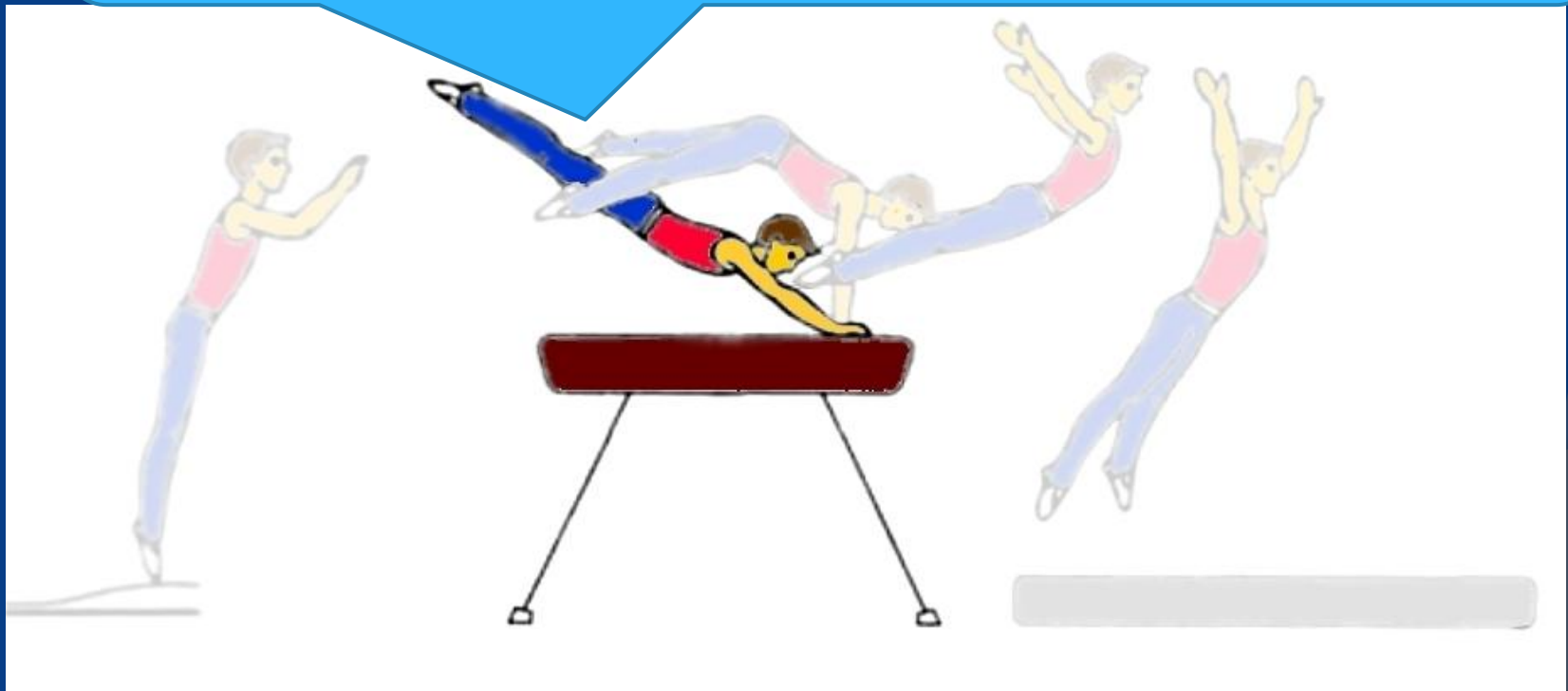
Фазы опорного прыжка

Наскок на мостик и отталкивание выполняются в момент приобретения гимнастом наибольшей горизонтальной скорости толчком сильнейшей ноги.



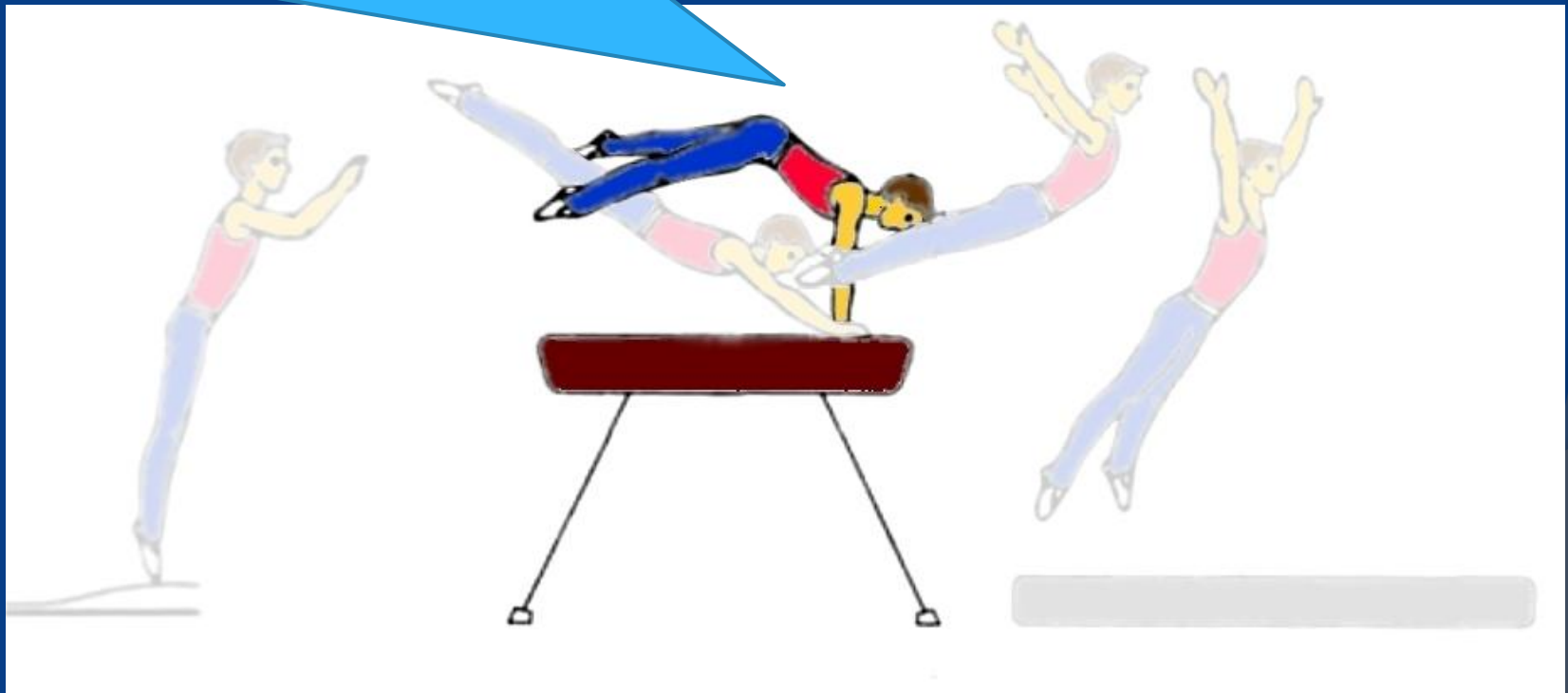
Фазы опорного прыжка

Учащийся ставит руки на снаряд значительно впереди туловища (плече - туловищный угол равен $150-168^\circ$).



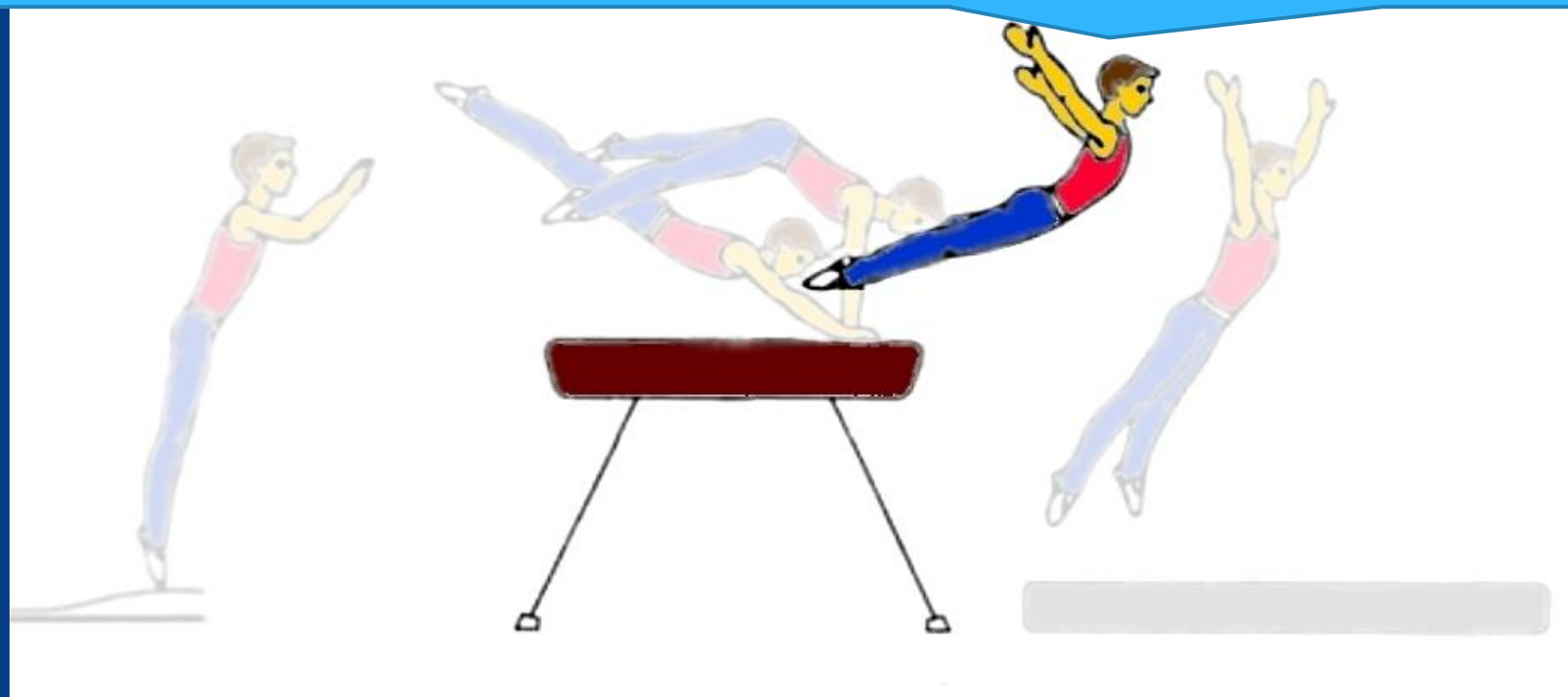
Фазы опорного прыжка

Ноги разводятся в стороны только с началом толчка руками, и одновременно тело сгибается в тазобедренных суставах. Таз перемещается вверх. Закончив отталкивание руками, учащийся поднимает плечи вверх и постепенно разгибается. Торопиться с разгибанием не следует, так как прогибание при толчке руками – грубейшая ошибка



Фазы опорного прыжка

В полёте после толчка руками необходимо выгнуть спину. Чем дольше сохраняется фиксированное положение тела в полете, тем выше качество исполнения прыжка. Высота и длина полета после толчка руками зависят от вертикальной и горизонтальной скорости, направления и силы толчка руками и ногами.



Фазы опорного прыжка

Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени слегка разведены, туловище слегка наклонено вперед, руки подняты вперед-вверх-наружу, голова прямо.

