

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

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

# ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

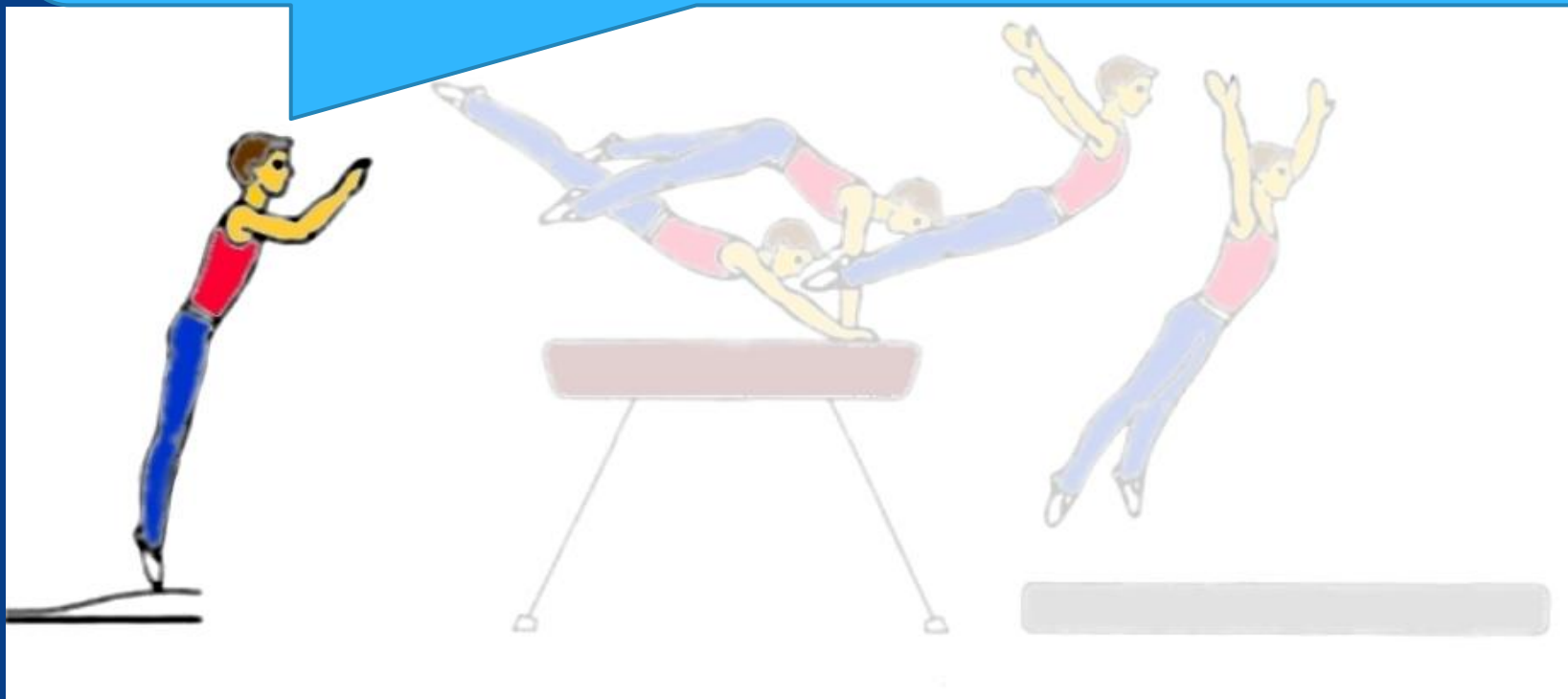
При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе 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.

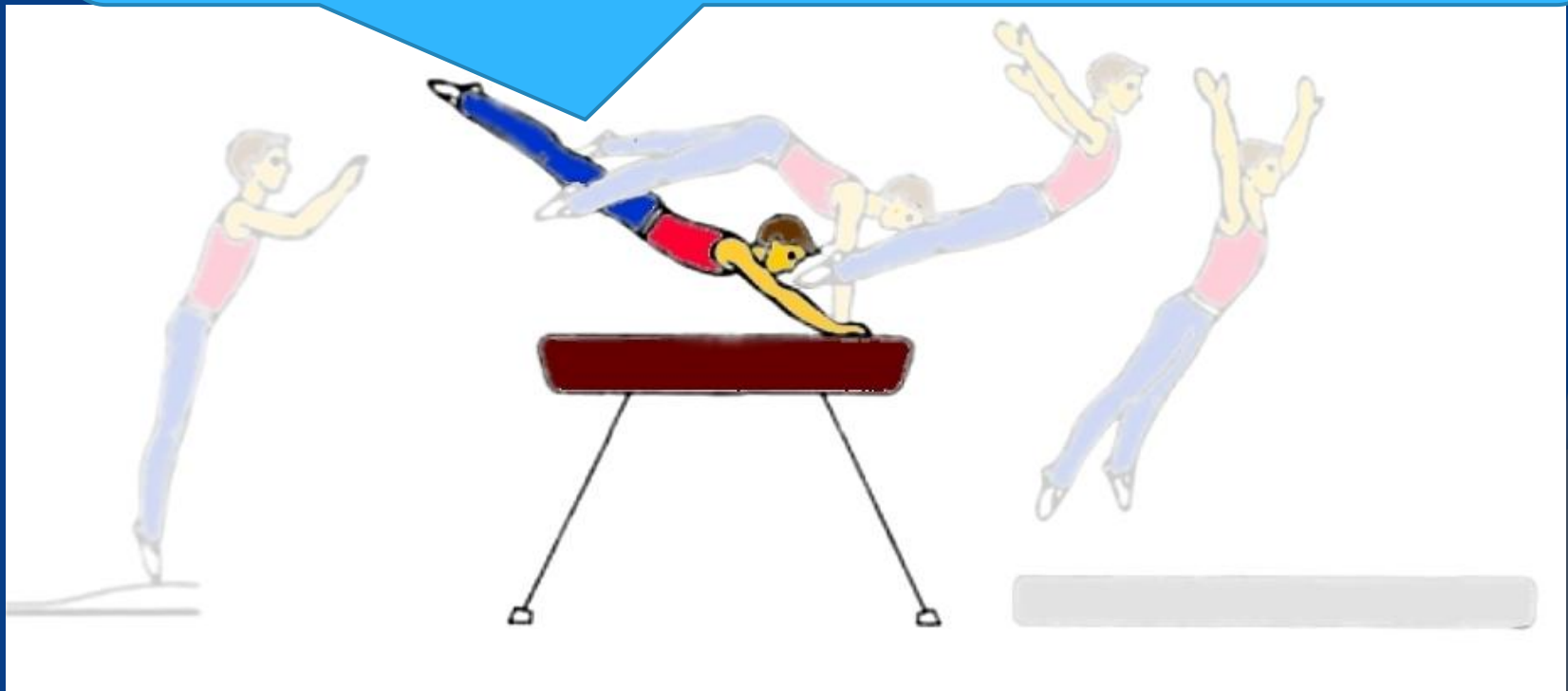
# Фазы опорного прыжка

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



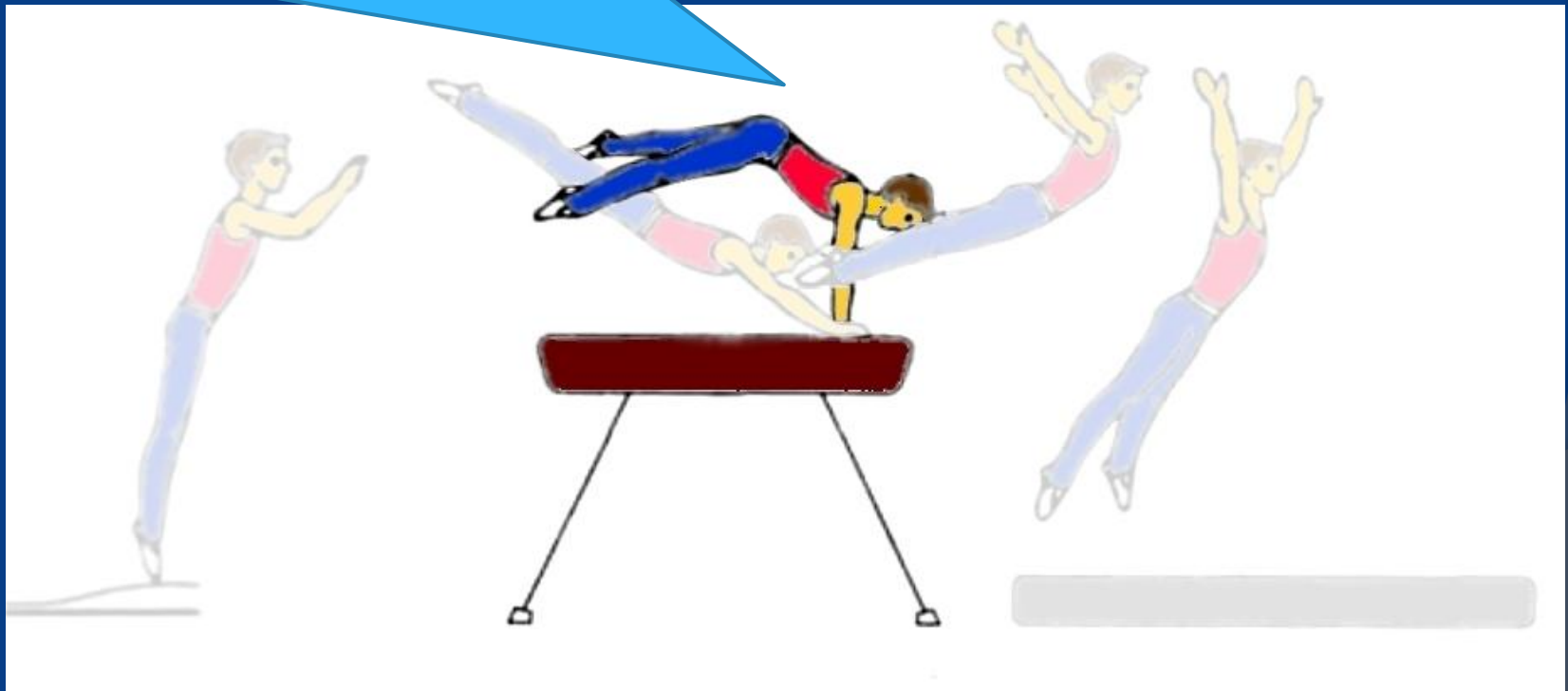
# Фазы опорного прыжка

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



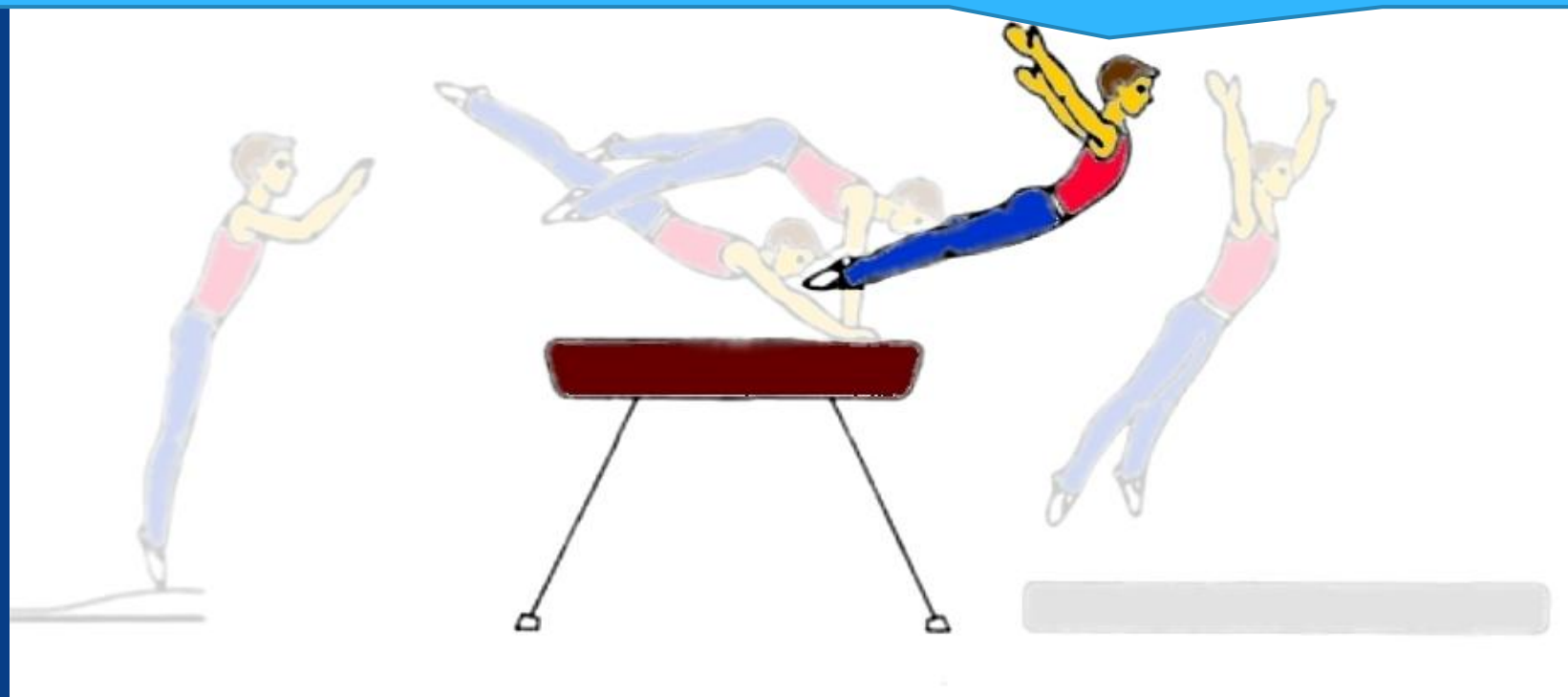
# Фазы опорного прыжка

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.

