**ОБУЧЕНИЕ ОПОРНЫМ ПРЫЖКАМ** Эффективность обучения опорным прыжкам зависит от умения учителя подбирать подводящие упражнения. К подводящим относят упражнения, сход­ные по биомеханической структуре с основными и доступные для всеобщего выполнения. Они целенаправленно воздействуют на развитие необходимых скоростно-силовых, координационных и во­левых качеств.  
  
Многие из этих упражнений выполняют фронтальным и групповым способами, что в значительной мере повышает плот­ность урока, качество и скорость овла­дения прыжками. При выполнении под­водящих упражнении, связанных с разведением ног, наиболее эффективными формами организации занимающихся яв­ляются прыжки шеренгами и в колоннах. Учащиеся размещаются в две шеренги, в 3 шагах одна от другой, спиной к короткой стороне спортивного зала (пло­щадки). Учащиеся первой шеренги при­нимают положение выпада левой (пра­вой) ногой, наклоняют голову вперед и упираются прямыми руками в бедро (как в игре в чехарду). Ребята из второй шеренги выполняют 2-3 шага разбега на живую опору, одновременно с толчком обеими ногами разводят ноги и толкают­ся обеими руками о лопатки учащихся, стоящих в первой шеренге с последую­щим прогибанием в полете и мягким приземлением на обе ноги. Затем они делают 2 шага вперед и занимают ис­ходное положение, описанное для первой шеренги. После этого прыгают учащиеся первой шеренги. И т.д.  
  
Для организации прыжков в колоннах класс делят на 2 — 3 колонны (девочки отдельно), построенные в 3 шагах одна от другой, спиной к короткой стороне зала (площадки) с дистанцией между учащимися в колоннах в 3 шага. Все учащиеся, кроме замыкающих, принима­ют исходное положение, описанное выше для первой шеренги, по сигналу замыкающие в колоннах после 1 - 2 шагов разбега выполняют прыжок ноги врозь поочередно через всех впереди стоящих. Вслед за ними прыгают следующие иг­роки. И т.д., пока каждый в колонне не перепрыгнет столько раз, сколько уча­щихся стоит впереди.  
  
Приведенные формы организации школьников создают благоприятные воз­можности для учета дозирования объема и интенсивности физической нагрузки, а также для контроля за техникой выпол­нения упражнений. Повторив 2-3 серии по 10 - 14 прыжков (время отдыха между сериями 2 — 3 мин.), занимающиеся получают не только высокий кумулятив­ный эффект совершенствования техники прыжка, развития прыгучести, координа­ции, но и повышают функциональные возможности организма. При этом пульс в каждой серии повышается от 130 до 170 уд./мин.  
  
Вскок в упор присев на коленях и соскок вперед (козел, конь в ширину, высота 80 см). Оттолкнувшись обеими ногами от мостика, опереться руками о снаряд и вскочить на него в упор стоя на коленях. Затем, наклоняясь вперед, опу­ститься на пятки и отвести руки назад, быстро разогнуться в тазобедренных и коленных суставах, выполнить мах руками вперед-вверх, оттолкнуться голенями и соскочить вперед в мягкий и устойчивый полуприсед руки вверх-наружу.  
  
**Упражнения для обучения.**  
  
1. Из упора лежа на полу толчком ногами сед на пятках.  
  
2. Из седа на пятках, руки назад, быстро разогнуться и одновременно с толчком голеностопами выполнить мах руками вперед-вверх, осуществить пры­жок вперед-вверх в полуприсед.  
  
3. То же, что упр. 2, но с горки матов.  
  
4. Вскок е упор на коленях с двух лежащих друг на друге мостиках,  
  
5. Вскок в упор на коленях с помощью.  
  
6. Вскок в упор присев на коленях, увеличивая длину разбега с 5 до 12 шагов, и соскок вперед-вверх, выпря­мившись в полете с последующим при­землением в мягкий и устойчивый полуприсед,  
  
Страховку и помощь оказывать под грудь и спину занимающегося.  
  
Вскок в упор присев и соскок про­гнувшись (козел или конь в ширину, высота 80 — 100 см). Оттолкнувшись обеими ногами от мостика, опереться руками о снаряд и вскочить в упор присев. Быстро выпрямиться и выполнить соскок прогнувшись вперед-вверх с мяг­ким и устойчивым приземлением, руки вверх-наружу.  
**Упражнения для обучения.**  
  
1. Из упора лежа на полу толчком ногами упор присев и в темпе прыжок вверх прогнувшись.  
  
2. То же, что упр. 1, прыжок вверх-вперед прогнувшись.  
  
3. Из упора лежа на полу толчком ногами полуприсед и в темпе прыжок вперед-вверх прогнувшись в полуприсед.  
  
4. Из упора лежа на полу толчком ногами упор стоя согнувшись и прыжок вперед-вверх прогнувшись с мягким при­землением в полуприсед.  
  
5. Из приседа на горке матов, гимна­стической скамейке, низком бревне пры­жок прогнувшись вперед-вверх с мягким и устойчивым приземлением в полупри­сед, руки вверх-наружу.  
  
8, Из стойки на мостике, опираясь о ручки коня, вскок в упор присев и соскок прогнувшись вперед-вверх с мягким и устойчивым приземлением.  
  
7. С 3 шагов разбега вскок в упор присев и соскок прогнувшись с мягким и устойчивым приземлением в полуприсед.  
  
8. То же, что упр. 7, но увеличивая разбег до 12 шагов, а также высоту снаряда и расстояние от мостика до козла.  
  
Страховка. При напрыгивании на снаряд поддерживать выполняющего за руку выше локтя и под бедро, а в момент приземления под грудь или спину.

**Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 100 - 110 см VI класс — девочки; 105 — 110 см VII класс - девочки. Одновременно с толчком ногами выполнить мах руками вперед-вверх, потянуться к месту их постановки. В это время тело занимает положение, близкое к горизонтальному. Одновременно с постановкой рук поднять таз назад, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги врозь по шире, быстро оттолкнувшись, поднять плечевой пояс вверх, прогнуться, соединить ноги, мягко и устойчиво приземлиться в полу­присед, руки вверх-наружу.**

**Упражнения для обучения**.  
  
1. Из упора лежа на полу толчком ногами упор стоя согнувшись ноги врозь и в темпе прыжок вперед-вверх прогнувшись, ноги врозь с последующим их сведением и приземлением в полуприсед.  
  
2. Прыжки толчком обеими с разведе­нием и сведением ног через 3-5 набивных мяча, лежащих в 1 м. друг от друга на одной линии.  
  
3. Из упора стоя лицом к низкому бревну толчком развести ноги врозь и поднять таз до линии плеч в положение согнувшись, приземляясь соединить ноги.  
  
4. Из упора стоя у горки матов толчком ногами упор стоя ноги врозь на горке матов.  
  
5. В упоре лежа на скамейке толчком руками встать, руки вверх-наружу.  
  
6. Из упора стоя в шаге от стенки, толчком руками быстро поднять их вверх и прогнуться.  
  
7. То же, что упр. 6, но с поворотом на 360°.  
  
8. Из стойки на мостике, руки опира­ются на ручки коня, вскок в упор стоя согнувшись, ноги врозь по шире и соскок прогнувшись.  
  
9. То же, что упр. 8, но через коня без ручек.  
  
10. Прыжок ноги врозь через козла с поддержкой.  
  
11. Прыжок ноги врозь с постепенным увеличением разбега с 5 до 15 шагов, а также высоты снаряда и расстояния от мостика до козла.  
  
Страховка. Стоя лицом к прыгаю­щему, поддерживать его за руки выше локтя.  
  
Опорный прыжок, согнув ноги через козла в ширину высотой 110 - 115 см (VII класс — мальчики); через козла в длину высотой 110 - 115 см (VII — IX классы — мальчики). Одновременно с отталкиванием ногами выполнить мах руками вперед-вверх, потянуться к месту их постановки. В это время тело зани­мает положение, близкое к горизонталь­ному. Одновременно с постановкой рук на опору поднять таз назад, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения коленями вертикали бы­стро оттолкнуться руками, поднять пле­чевой лояс вверх, прогнуться, мягко и устойчиво приземлиться в стойку, руки вверху-наружу.  
**Упражнения для обучения.**  
  
1. Из упора лежа на полу толчком ногами присед, руки вперед.  
  
2. Из упора лежа на полу толчком ногами полуприсед, руки вверх-наружу.  
  
3. Из упора лежа на полу толчком ногами упор стоя согнувшись.  
  
4. В упоре лежа слегка согнувшись прыжки после одновременного толчка ногами и руками с продвижением вперед, влево и вправо.  
  
5. Прыжки вперед-вверх, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах и разгибая их во время полета, с мягким приземлением в полуприсед.  
  
6. То же, что упр. 5, но с гимнасти­ческой скамейки, низкого бревна, горки матов.  
  
7. Из стойки на мостике, опираясь о тело козла, вскок в полуприсед и без остановки соскок прогнувшись.  
  
8. Прыжок согнув ноги через козла с поддержкой за руку и бедро;  
  
9. Прыжок согнув ноги с постеленным увеличением разбега до 15 шагов, а также высоты снаряда и расстояния от мостика до козла.  
  
Страховка. Стоять впереди снаряда и сбоку от прыгающего и поддерживать его за руку, а в момент приземления под грудь или спину.  
  
Опорный прыжок боком с поворотом на 90\* через коня в ширину высотой 110 см (VIII класс — девочки) и пры­жок боком через коня в ширину (IX класс — девушки). Прыжок боком с по­воротом на 90° выполнять с 9 - 12 шагов разбега через коня в ширину с ручками и без ручек. Одновременно с отталкива­нием ногами опереться о тело (ручки) коня и, поднимая согнутое в тазобедрен­ных суставах тело, послать его вверх — в сторону прыжка, оттолкнуться рукой (при прыжке правым боком — правой), поднять ее в сторону, перенести массу тела на левую руку, выпрямиться в горизонтальное положение над плоско­стью коня, оттолкнуться левой рукой, повернуться налево и приземлиться ле­вым боком к коню.  
  
**Упражнения для обучения.**  
  
1. Из упора лежа на полу толчком ногами перемах в упор лежа боком.  
  
2. То же, что упр. 1, но через лежащий в 1 м справа или слева набивной мяч.  
  
3. Из упора лежа боком на левой (правой) руке на коне махом правой вперед и толчком левой соскок с пово­ротом налево (направо) в стойку левым боком к коню.  
  
4. Из стойки на мостике, руки на ручках коня вскок в упор лежа боком на левой (правой).  
  
5. Из стойки на мостике, рука на теле козла прыжок боком с поворотом налево (направо).  
  
6. То же, что упр. 5, но с 3 — 5 шагов разбега.  
  
7. С 5 шагов разбега прыжок правым (левым) боком, опираясь одной ногой о коня.  
  
8. Прыжок боком с поворотом.  
  
9. То же, что упр. 8, но через мяч, положенный на конец коня со стороны прыжка.  
  
10. Прыжок боком с поворотом на 90°, постепенно увеличивая разбег до 12 шагов.  
  
Техника прыжка боком через коня в ширину, подводящие упражнения и последовательность их обучения аналогич­ны вышеописанным для прыжка боком с поворотом.  
  
Страховка. Стоя за конем со сторо­ны приземления, немного сбоку в зави­симости от движения ног прыгающего, поддерживать его за руки и под спину до момента приземления.  
  
Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду толчком одной через коня в ширину, высотой 110 см. Мостик устанавливается почти парал­лельно у ближней части коня (X - XI классы - девушки). Для выполнения прыжка углом вправо необходимо с 7 — 9 шагов разбега набежать левой ногой на мостик, выполнить мах правой ногой вверх-вправо, толкнуться левой ногой, опереться правой рукой справа о ближ­нюю часть коня, присоединить левую ногу над конем к правой, левую руку подста­вить в упор-сзади (в этот момент тело над конем занимает положение упора углом), толкнуться правой рукой и вы­прямиться вперед-вправо, толкнуться ле­вой рукой и приземлиться.  
  
**Упражнения для обучения**.  
  
1. Из стойки на мостике правым боком к коню, левая нога на шаг вперед, опереться правой рукой справа о ближнюю часть снаряда, выполнить мах правой ногой вверх-вправо, толкнуться левой ногой и запрыгнуть на коня в сед, руки опира­ются сзади. Упражнение выполнять с поддержкой за пояс страхующего, сто­ящим сзади.  
  
2. Из седа, опираясь руками сзади, выполнить мах правой ногой вперед - вправо, толкнуться левой ногой и правой рукой и соскочить в стойку левым боком к снаряду.  
  
3. Из седа верхом на нижней жерди брусьев левым боком к верхней, опира­ясь правой рукой о нижнюю жердь сзади, а левой за верхнюю жердь, выполнить соскок махом ногами вперед-вправо с приземлением левым боком к снаряду. Упражнение выполнять с поддержкой за пояс страхующего, стоящим сзади.  
  
4. То же, что упр. 3, но из седа верхом на коне, опираясь руками сзади.  
  
5. Из седа на правом бедре, опираясь руками сзади, выполнить мах ногами вперед-вправо и соскочить в стойку ле­вым боком к снаряду.  
  
6. С 3 шагов разбега махом правой и толчком левой напрыгнуть в сед, опира­ясь руками сзади, махом правой вперед-вправо и толчком левой соскочить в стоику левым боком к снаряду.  
  
7. Прыжок углом с 7 — 9 шагов разбе­га.  
  
Техника прыжка углом влево анало­гична описанию техники прыжка углом вправо.  
  
Страховку и помощь оказывать стоя у места приземления боком к снаряду, поддерживать выполняющего прыжок за руку и спину.  
  
Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 — 120 см (X класс - юноши), 120 - 125 см (XI класс - юноши). Наскок на мостик производить на носки почти прямых ног. В момент касания мостика руки нахо­дятся внизу. Толчок ногами и мах руками вперед-вверх заканчивать одно­временно. После отталкивания следует мах сомкнутыми ногами назад до слегка прогнутого над конем положения тела. Руки ставить на дальнюю часть коня под острым углом (плечетуловищный угол равен 150 — 168°). Одновременно с на­чалом толчка руками ноги развести врозь-пошире, таз за счет сгибания в плечевых суставах поднять вверх. За­кончив отталкивание руками, поднять плечевой пояс вверх и за счет этого прогнуться. После сведения ног и обоз­начения полета прогнувшись следует мягкое и устойчивое приземление в стойку, руки вверх-наружу.  
  
**Упражнения для обучения.**  
  
1. Прыжок ноги врозь прогнувшись с брев­на, горки матов, коня высотой 50 - 100 см.  
  
2. Из упора лежа на полу толчком ногами упор стоя согнувшись, ноги врозь.  
  
3. То же, что упр. 2, но в стойку согнувшись, ноги врозь, руки в стороны.  
  
4. Из упора руками о низкое бревно прыжки с подниманием таза до уровня плеча, разведением ног и сведением их перед приземлением.  
  
5. Выполнять шеренгами: стоящие в задней шеренге опираются о плечи впе­реди стоящей шеренги и напрыгивают в упор ноги врозь на плечи впереди сто­ящих.  
  
6. То же, что упр. 5, но в сед верхом на плечах впереди стоящих с поддержкой за пояс сзади стоящими страхующими.  
  
7. Длинный кувырок на горку из 3 – 5 матов, вначале через две, потом через 3 поставленные одна на другую гимна­стические скамейки или коня высотой 50 см.  
  
8. Из приседа (полуприседа) на ближ­ней части коня соскочить ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня.  
  
9. С 5 шагов разбега прыжок в упор лежа на бедрах на теле коня.  
  
10. Прыжок ноги врозь через козла в длину, постепенно удаляя мостик от козла до 1 м и увеличивая полет в прогнутом положении до 1,5 м.  
  
11. Прыжок ноги врозь через два козла, поставленных вплотную, толчком руками о дальний снаряд.  
  
12. Прыжок ноги врозь через коня в ширину.  
  
13. прыжок ноги врозь через коня в длину с положенным на него матом.  
  
14. Прыжок ноги врозь через коня в длину с постепенным увеличением разбега с 7 до 15 шагов.  
  
Страховка. Поддерживать ученика под грудь и за руку выше локтя.