**ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ**

**Неопорные прыжки.** Неопорные (простые) прыжки состоят из четырех фаз: подготовки к толчку, толчка одной или двумя ногами, полета и приземления.

*Подготовка к толчку.* При прыжках с места занимающиеся слегка приседают, отводя руки назад до отказа. Ноги на ширине плеч, голова прямо. Если необходим разбег, то он выполняется с постепенным ускорением, что обеспечивает скорость горизонталь­ного перемещения тела и в сочетании с толчком создает условия для выполнения прыжка. Скорость разбега обычно не превышает 3— 4 м/с. Длина разбега колеблется в пределах 3—7 беговых шагов. Разбег следует выполнять на передней части стоп, располагая их параллельно. Бег на носках позволяет быстрее развить необходи­мую скорость за счет лучшего использования «рессорного» свойства стоп.

*Толчок.* При выполнении прыжка в длину или в высоту с разбега • отталкивание выполняется одной ногой с перекатом с пятки на носок. Маховая нога и руки энергично поднимаются вверх-вперед. При прыжках с места в высоту и длину толчок выполняется двумя ногами. При выполнении толчка стопу (стопы) разворачивать наружу не следует, так как это снижает эффективность отталкива­ния.

 *Полет* — безопорная фаза прыжка. Действия прыгуна в полете направлены на улучшение динамического равновесия тела для правильного выполнения прыжка.

*Приземление* начинается с момента касания мата или пола но­гами и заканчивается смягчением удара, а также своевременным погашением скорости движения тела.

Прыжки в высоту е места. 1. Стоя лицом к план­ке или веревочке, толчком обеих ног прыжок согнув ноги. 2. Стоя боком, прыжок перешагивая. 3. Прыжок ноги врозь, прогнувшись, в группировке, с поворотом на 180 и 360°. 4. Прыжки на различные препятствия: стопку матов, козла, коня, бревно и другие снаряды. Высота планки или другого препятствия должна соответствовать двигательным возможностям учеников.

Прыжки в высоту с разбега через планку или веревочку (лицом к препятствию). 1. Толчком одной прыжок сог-гнув ноги. 2. То же толчком двумя. 3. Толчком одной прыжок сог­нувшись (гимнастический прыжок). Для выполнения этого прыж­ка мостик ставят от планки на расстоянии длины поднятой вперед ноги. Для первых попыток планка или веревочка устанавлива­ется на высоте 40—60 см. Затем высота постепенно поднимается.

Прыжки в длину (с места и с разбега) выполняются вперед, назад, в сторону толчком одной или двумя ногами. То же на дальность или на заданное расстояние. Приземляться следует на гимнастический мат. Длину прыжка увеличивать постепенно.

Прыжки с трамплина. Их еледует применять после того, как занимающиеся научатся выполнять отталкивание с простого мостика. При выполнении прыжков с трамплина необхо­димо использовать силу и пружинность снаряда, что достигается высоким наскоком на него. Почти прямые ноги касаются трампли­на сразу всей стопой. Выполняются прыжки: прогнувшись, со­гнув ноги, ноги врозь, согнувшись, согнув ноги назад, с поворотом на 180 и более градусов. Прыжки разучиваются сначала е места (т. е. из положения стоя на трамплине), затем они выполняются после небольшого наскока (с 2—3 шагов) и затем с разбега. На мес­те приземления нужно обязательно положить 1—2 гимнастических мата.

Прыжки с высоты или в глубину (с подвес­ного мостика, бревна, коня и т. д.) выполняются из седа, приседа или основной стойки вперед, назад, в сторону. Толчком двумя и одной. Прыжки с высоты из виса на наклонной лестнице, гимнас­тической стенке без поворотов и с поворотами. Прыжки е высоты согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, согнувшись, согнув ноги назад и др. Прыжки с высоты с ловлей мяча, прыжки с закрытыми глазами и т. д. Начинать обучение следует с небольшой высоты (рис. 135) из простых исходных положений и без усложнения фи­гуры прыжка.

**Опорные прыжки.** При анализе техники опорных прыжков вы­деляют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка рука­ми и приземление. Ошибочное выполнение хотя бы одной из



пепечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подго­товительными для выполнения последующей фазы.

Техника выполнения муж­ских и женских прыжков прин­ципиально не отличается.

*Разбег.* У высококвалифици­рованных гимнастов скорость разбега достигает 7,6—8,6 м/с. Разбег должен быть равномер­но ускоренным. Значительные колебания скорости разбега от­рицательно влияют на качество

выполнения толчка ногами, так как изменяют условия отталкива­ния. Чтобы избежать этого, гимнастам необходимо: а) начинать разбег из одного и того же исходного положения; б) не изменять (на данный период подготовки) длину разбега; в) скорость разбега увеличивать постепенно, так как резкий старт вызывает скован­ность движений.

Длина разбега зависит от снаряда, через который выполняется прыжок, вида прыжка, степени овладения техникой и др. У начи­нающих длина разбега обычно не превышает 8—12 м. Техника бе­говых шагов принципиально ничем не отличается от техники бега на короткие дистанции в легкой атлетике

*Наскок на мостик* выполняется в момент приобретения наиболь­шей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыги-ванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега. В момент наскока туловище слегка наклоняется вперед (от 5 до 26°), ноги «обгоняют» туловище, согнутая в тазобедренном и коленном су­ставах толчковая нога подтягивается к маховой, затем ноги соеди­няются и по'ГГй. прямые выносятся вперед. Наскок на мостик про­должается 0,27- О^ЗЗ с. При этом руки из крайне заднего положе­ния начинают двигаться вниз-вперед и в момент касания ногами мостика находятся внизу. Это важно для выполнения последую­щего взмаха руками. Чем зыше скорость разбега, тем дальше ста­вят мостик от снаряда (на расстоянии 50—100 см).

*Толчок ногами.* Прыжок на кюстик произзодится на носки на­пряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, на расстоянии ширины стопы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцентированно. С этой целью они в конце прыжка на мостик активно разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп. Неквалифицированные спортсмены пассивно ждут момента приземления. При акценти­рованной постановке ног отталкивание длится 0,09—0,12 мс, а при неакцентированной — 0,15—0,18 с. Толчок ногами и взмах ру­ками заканчиваются одновременно. В момент окончания толчка ноги полностью выпрямляются в коленных суставах. Спина округ­лена. Тело гимнаста слегка наклонено вперед (15—20° от верти­кали).

*Полет до толчка руками.* В полете уже нельзя изменить траекто­рию о.ц.т тела. Движениями в полете спортсмен может изменить только позу тела и положение его отдельных частей относительно о.ц.т. В этой фазе спортсмен выполняет предварительный мах но­гами назад, разгибаясь в тазобедренных суставах до слегка про­гнутого положения. Замах выполняется до опоры руками и способ­ствует созданию условий для резкого сгибания тела в тазобедрен­ных суставах в момент толчка руками. Время полета до толчка руками обычно колеблется в пределах 0,20—0,45 с.

*Толчок руками.* Отталкивание руками в опорных прыжках представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой двигательных действий гимнаста. Несмотря на кратковре­менность толчка (0,15—0,45 с), действия прыгуна происходят в строгой последовательности. В толчке можно выделить три фазы: 1) стопорящую постановку выпрямленных рук на опору; 2) вос­приятие спортсменом удара, вызывающего некоторое сгибание рук в локтевых суставах и «проваливание» в плечевых суставах с на­растанием напряжения мышц-разгибателей, участвующих в оттал­кивании (амортизация); 3) активное отталкивание, представляю­щее собой быстрое движение плечевого пояса вверх, разгибание рук в плечевых и локтевых суставах и сгибание в лучезапястных. При выполнении всех прыжков руки ставятся на снаряд впереди туловища, под острым углом к снаряду. Толчок руками следует сочетать с рывковым движением туловища, вызывающим переме­щение таза вверх и торможение ног. Это позволяет гимнасту уве­личить давление на опору и эффективнее оттолкнуться от снаряда. Толчок руками должен заканчиваться к моменту, когда плечи пе­ресекут вертикаль, проходящую через площадь опоры. Это дает наибольшую вертикальную составляющую опорной реакции, сле­довательно, и наибольшую высоту взлета после толчка руками.

*Полет после толчка руками.* Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполне­ния этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом. В боковых прыжках время полета крайне незначительно (0,2—0,3 с). В прыжках других структурных групп время полета увеличивается (0,6—0,8 с). Зафиксировав положение, определяю­щее конкретную форму прыжка, гимнаст перед приземлением вы­прямляется.

*Приземление.* Приземлившись на носки напряженных и вы­прямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и уси­лить давление на ту «часть стопы», в сторону которой теряется рав­новесие. Для сохранения равновесия спортсмену необходимо вы­полнить волнообразное движение. Оно начинается с нижних звеньев тела и направляется в сторону, противоположную потере равновесия. «Запас устойчивости» будет большим, когда носки и

**151**

колени разведены в стороны. Упругое сгибание ног в момент при­земления необходимо для смягчения удара, возникающего при со­прикосновении ног с опорой. Так называемое жесткое приземление, как правило, затрудняет сохранение равновесия и нередко приводит к травмам ног.