**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 пере-

**148**

**149**



численных 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

**150**

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.

**10.3. ПРИКЛАДНЫЕ ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ**

Вскок **в** упор на коленях и соскок ноги врозь (козел в ширину). Выполнив наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнув руками вперед-кверху, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пя­ток, и, разводя ноги врозь, выполнить еоскок с прогнутым телом.

Обучение: а) на полу сидя на пятках, одновременно со взмахом руками кверху встать на колени; б) то же, но, отталкиваясь коленями, прийти в присед; в) из упора стоя на коленях перейти в упор стоя ноги врозь; г) то же в стойку ноги врозь, руки вверх.

Страховка. Страховать под грудь или под спину (в за­висимости от того, как падает ученик).

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел или конь в ши­рину). Оттолкнувшись ногами, опереться руками о снаряд и перей­ти в упор присев на снаряде. В темпе, выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу. Такое положение сохра­нять до приземления.

Обучение: а) из упора присев на полу прыжок вверх и мягко приземляться; б) из стойки на гимнастической скамейке, низком бревне или на подвесной площадке прыжок с устойчивым приземлением; в) наскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Страховка. Поддерживать под грудь или под спину — в зависимости от положения ученика в полете перед приземлением.

Прыжок боком через коня с ручками (рис. 136). После толчка но­гами, опираясь на ручки коня, энергично поднять согнутое тело вверх и в сторону прыжка. Подавая таз вперед, разогнуться над снарядом и, оттолкнувшись одной рукой, передать тяжесть тела на другую. В положении боком над конем прогнуться. Когда тело пройдет над снарядом, оттолкнуться рукой, опиравшейся на ручку. Приземлиться спиной к снаряду.

Обучение: а) из упора лежа толчком ног упор лежа боком на правой (левой) руке; б) оттолкнувшись от мостика, напрыгнуть на коня в упор боком; в) стоя на трамплине перед конем, хватом за ручки, оттолкнуться ногами и выполнить прыжок боком; г) о разбега прыжок боком, опираясь одной рукой **о** ручку коня, дру­гой — о тело.

Страховка. Стоять у места приземления, держать одной рукой за предплечье опорной руки гимнаста, другой — под таз.

Примечание. Прыжок можно выполнять с дополнительной опорой одной ногой о снаряд без остановки.

**Прыжок** углом через **коня вдлину толчком одной ноги** (рие. 137).

**1S1**

При прыжке углом вправо надо оттолкнуться от мостика, стоя­щего сбоку, левой ногой и одновременно опереться правой рукой о коня. Маховая нога движется кверху, а толчковая после отталки­вания быстро прсоединяется к ней. Опираться следует сначала правой, затем двумя и, наконец, левой рукой. Сохранять опору до момента приземления. Тело занимающегося над опорой должно быть согнутым. Мостик устанавливается сбоку, параллельно ко­ню, у ближнего края снаряда. Приземляться боком к снаряду.

Обучение: а) сидя на коне на правом бедре, опереться руками за телом, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к нему; б) сидя на коне ноги врозь, опереться руками сзади о тело коня и взмахом ног соскок углом справа (влево); в) из седа на правом бедре на низких брусьях соскок углом через обе жерди (в помощью и самостоятельно); г) с 2—3 шагов наскок в сед углом на коня (на коня положить гимнасти­ческий мат); д) прыжок углом с помощью и самостоятельно.

**153**



Страховка. Правой ру­кой поддерживать за плечо, левой — под спину.

Прыжок углом через коня в ширину с ручками (рис. 138). После прямого разбега, оттолк­нувшись ногами от мостика и опираясь прямыми руками о ручки коня, повернуться на 90° налево или направо. Начинать поворот последовательным дви­жением ног и туловища. В мо­мент поворота ноги находятся под прямым углом к туловищу. При прыжке углом вправо тя-

жесть тела в момент поворота перенести на правую руку и про­пустить под левой рукой ноги над снарядом. После этого правая рука отталкивается от снаряда в направлении прыжка и несколько вперед, тяжесть тела переносится на левую руку. В момент при­земления правая рука поднимается вперед или в сторону.

Обучение: а) из упора лежа перемах двумя влево с пово­ротом налево в сед; б) в упоре на низких брусьях размахивание и соскок углом (махом вперед); в) стоя на мостике, хватом руками за ручки, сделать несколько подскоков на месте и с последним под­скоком выполнить прыжок углом.

Страховка. Стоять сбоку на стороне приземления, одной рукой держать гимнаста за руку выше локтя, другой — под спину.



*ш*

Прыжок прогнувшись через коня в ширину с ручками (рис. 139). Опираясь прямыми руками на ручки коня, оттолкнуться ногами и сделать ими мах назад до угла 35—45° к горизонтали. Вслед за этим, подавая плечи вперед и в сторону поворота, повернуться грудью к снаряду. Одновременно прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника. Проходя над снарядом, оттолк­нуться рукой, в сторону которой выполняется прыжок, и призем­литься.

Обучение: а) из размахивания в упоре на низких бруеь-ях махом назад соскок прогнувшись вправо (влево); б) из разма­хивания в упоре на концах брусьев лицом наружу соскок прогнув-щись с поворотом на 90° боком к снаряду; в) прыжок прогнувшись с места через коня в ширину с ручками, стоя на трамплине; г) пры­жок прогнувшись через коня с двух мостиков, поставленных один на другой.

Страховка. Двумя руками держать ученика за опорную руку.

**10.4. СПОРТИВНЫЕ ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ**

Прыжок ноги врозь через козла в ширину (рис. 140). Гимнаст ставит руки на снаряд значительно впереди туловища, под тупым углом к нему. При постановке рук под углом меньше 90° плечи уйдут далеко вперед, и усилия придется тратить на то, чтобы под­нять их. В результате отталкивание получится низким. С началом толчка руками развести ноги врозь пошире. Толчок должен быть очень быстрым, как говорят гимнасты — «в одно касание». После толчка спортсмен, разгибаясь в тазобедренных суставах, поднимает руки назад-вверх, описывая почти круг. Это помогает разогнуться до слегка прогнутого положения. Зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, гимнаст соединяет ноги и сгибается в тазобед­ренных суставах. Ноги несколько обгоняют туловище, чтобы, встретив опору, задержать движение тела вперед и сохранить устойчивость в момент приземления.

Обучение: а) прыжок на месте толчком двумя ногами с разведением и сведением их в полете; б) прыжок ноги врозь с вы­соты (50—100 см); в) из упора лежа на полу толчком ногами перей­ти в упор стоя согнувшись ноги врозь; г) и. п. — упор стоя у гим­настической стенки. Прыжки на месте с разведением и сведением ног после отталкивания. Следить, чтобы в момент полного разве­дения ног в стороны таз поднимался до уровня плеч; д) упражне­ние с партнером: прыжок ноги врозь, сгибаясь и разгибаясь. Пры­жок выполняется толчком двумя ногами, партнер стоит сзади и поддерживает гимнаста за поясницу.

Страховка. Одной рукой поддерживать под грудь или под спину — в зависимости от положениия тела гимнаста перед приземлением, другой — за предплечье или за запястье.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину (рис. 141). Техника выполнения разбега, наскока на мостик, толчка ногами и полета на снаряд аналогична технике выполнения тех же фаз в прыжке ноги врозь. При прыжке на снаряд прыгун держит ноги прямыми. С постановкой рук на снаряд начинается сгибание ног в коленных суставах. Раннее сгибание ног в коленных суставах несколько облегчает выполнение прыжка, но значительно снижает его зре-лищность. Закончив толчок руками, занимающийся начинает раз­гибание, поднимая плечи и руки вверх и опуская ноги.

Обучение: а) опираясь руками о гимнастическую стенку (прямые руки на уровне плеч), прыжки на месте сгибая ноги. При

**1 *Ш***





выполнении упражнения таз поднимать возможно выше, группиро­ваться плотно, ноги не разводить; б) из упора лежа толчком ног перейти в упор присев (в упоре присев ноги вместе, носки доходят до линии рук, колени у груди); в) из упора присев встать, руки вверх-наружу, затем принять положение приземления g последую­щим выпрямлением в основную стойку; г) прыжок согнув ноги с последующим разгибанием (плечи назад не отводить) о различных прыжковых снарядов; д) е разбега вскок в упор присев на козла и соскок согнув ноги с последующим разгибанием. Прыжок согнув ноги через козла можно усложнить, отодвигая мостик от снаряда, увеличивая высоту препятствия, предлагая выполнить прыжок через веревочку, протянутую перед или за снарядом.

Если занимающийся допускает ошибки в технике, ему нецеле­сообразно продолжать выполнять прыжок, надо переключиться на подводящие упражнения, чтобы отрабатывать отдельные фазы | прыжка.

Страховка. Придерживать ученика за руку выше локтя или под спину.

**156**



Прыжок ноги врозь че­
рез коня в длину (для муж­
чин, рис. 142). Длина раз­
бега 14—16 м. Мостик ус­
танавливается на расстоя­
нии 60—70 см. Для пра­
вильного выполнения
прыжка необходимо в по­
лете слегка прогнуться.
Замах, как правило, не
превышает 15—20°. Гим­
наст ставит руки на снаряд
значительно впереди туло­
вища (плечетуловищный
угол равен 150—168°). Ес­
ли угол меньше, то плечи

сваливаются вперед и толчок выполняется «под себя». После та­кого толчка полет будет низким. Ноги разводятся в стороны только с началом толчка руками, и одновременно тело сгибается в тазобедренных суставах. Таз перемещается вверх. Закончив от­талкивание руками, гимнаст поднимает плечи вверх и постепенно разгибается. Торопиться с разгибанием не следует, так как проги­бание при толчке руками — грубейшая ошибка.

Обучение. Прежде чем приступить к изучению данного прыжка, необходимо проверить степень овладения прыжками ноги врозь через козла в ширину и длину (высота снаряда ПО—120 см, мостик на расстоянии 1 м. Приземление не ближе 150 см от снаряда). Если в этих прыжках допускаются ошибки, то рекомендуется по­вторить упражнения для изучения отдельных фаз опорных прыж­ков. Овладение прыжком ноги врозь через коня в длину осуществля­ется в следующей последовательности: а) с 2—3 шагов разбега прыжок на руки на горку из 3—5 гимнастических матов и толчком руками переход в стойку ноги врозь на матах; б) стоя в приседе на ближней части коня, прыгнуть ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня; в) прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных вплотную, толчком руками о дальний снаряд. Вы­полнять разбег, не снижая скорости перед наскоком на мостик. Следить за тем, чтобы тело в полете было выпрямленным и руки полностью вынесены вперед; г) прыжок ноги врозь через коня с положенным на него гимнастическим матом; д) прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см с приземлением в стойку ноги врозь на горку матов, уложенных вплотную к коню на одном с ним уровне. Обратить внимание на высоту взлета после толчка руками и полное выпрямление в полете.

Страховка. Поддерживать ученика под грудь и за руку выше локтя.