

# ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

ВЯЛЬЦЕВА АНАСТАСИЯ  
10«А» КЛАСС

ТЕМА:  
«ОПОРНЫЕ  
ПРЫЖКИ»



# ПЛАН:

- 1) Вводная часть;
- 2) Воздействие опорных прыжков на организм;
- 3) Предварительная разминка;
- 4) Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- 5) Этапы стандартной техники прыжка через коня;
- 6) Фазы и техника выполнения опорного прыжка через козла способом «Согнув ноги»;
- 7) Чемпионы Российской Федерации по опорным прыжкам;
- 8) Вывод

# ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Опорный прыжок** — один из видов упражнений в спортивной гимнастике.

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).



# ВОЗДЕЙСТВИЕ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ НА ОРГАНИЗМ

Гимнастические прыжки комплексно воздействуют на тело, повышая тонус мышц, гибкость и развивая чувство равновесия. Для выполнения опорных прыжков используется снаряд, который многим знаком из школьных уроков физкультуры.

Как и другие упражнения из спортивной гимнастики, прыжки через опору (коня или козла) комплексно тренируют все мышцы тела. Помимо крупных мускульных групп, они затрагивают мелкие мышцы-стабилизаторы и развивают гибкость суставов. При правильном подходе это упражнение может стать важной частью тренировочного процесса. Многие тренеры также рассматривают прыжки через опору как кардионагрузку, так как во время разбега происходит резкое учащение сердцебиения. Это положительно влияет на организм и тонизирует сердечно-сосудистую систему.

# ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА:

Опорные прыжки требуют предварительной подготовки в виде активной разминки и разогрева мышц и суставов. Несоблюдение этого правила может стать причиной травм и сильной боли в мышцах.

Целью проведения разминки является подготовка мышц и связок к нагрузке. Перед началом занятия рекомендуется походить по залу. Сначала займитесь обычной ходьбой, периодически меняя темп, затем пройдитесь на носках и пятках, пробегите несколько кругов. Далее, совершите серию приседаний и выпадов вперёд и в стороны. Также для разминки подойдут прыжки через скакалку.

После того как вы разогреете ноги, переходите к другим мышцам. Сделайте повороты головы и корпуса, наклоны назад и вперёд, а также вращение суставов в разные стороны.

В качестве подготовительных упражнений к прыжку ноги врозь можно использовать некоторые упражнения на полу, например:

1. Прыжок с места или с разбега, отталкиваясь двумя ногами, с разведением ног врозь.
2. Из упора лежа, отталкиваясь носками, поднять таз вверх и перейти в упор стоя ноги врозь.

На уроках физической культуры мы изучали технику выполнения опорных прыжков через козла способом «ноги врозь» и опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».

В своём проекте я хочу рассказать об этих двух способах опорного прыжка.

# ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ КОЗЛА СПОСОБОМ «НОГИ ВРОЗЬ»

Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» девочки:

Фазы прыжка:

-разбег

-наскок на мост

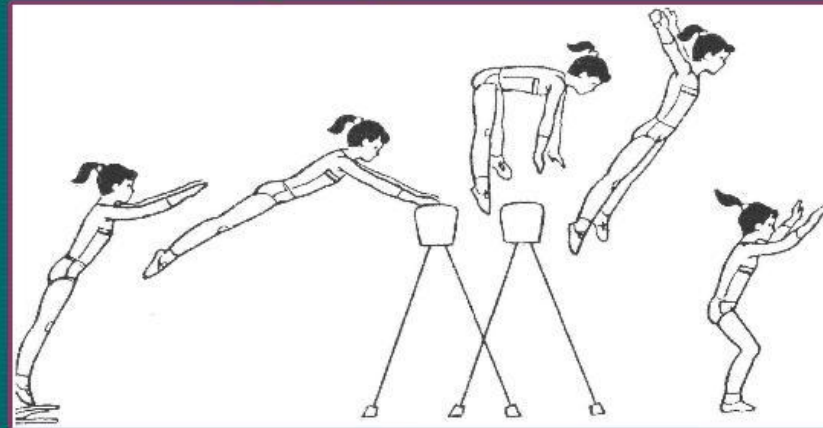
-толчок ногами

-полет до толчка рук

- толчок руками

- полет после толчка рук

-приземление



# СТАНДАРТНАЯ ТЕХНИКА ПРЫЖКА ЧЕРЕЗ КОНЯ ИМЕЕТ НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ:

1) Разбег (спортсмен ускоряется перед запрыгиванием на мостик). Проспект должен проводиться с постепенным ускорением. Ваши движения должны быть плавными и естественными. Для новичков расстояние разбега примерно 10 м. Техника бега такая же, как при беге на короткие дистанции.

2) Наскок на мостик (обеими ногами необходимо приземлиться на его пружинящую поверхность). Наскок на мостик необходимо делать при достижении максимального разгона. Обычно снаряд и мостик стоят в 1 м друг от друга. При наскоке на мостик тело должно быть немного наклонено вперёд. Обе ноги нужно вынести за линию туловища, соединить вместе. Затем необходимо оттолкнуться и коснуться мостика. В этот момент руки должны находиться внизу.



3)Отталкивание ногами (упругий толчок от мостика придает телу дополнительное ускорение). Важное значение имеет приземление на мостик. Необходимо приземлиться на носки, при этом ноги должны быть практически ровными и напряжёнными. Стопы должны встать на мостик параллельно друг другу. После приземления начинается новая фаза – толчок ногами. Ноги нужно выпрямить в коленях, а тело немного наклонить вперёд, округлив спину.

4)Полёт (фактически это начало прыжка до момента касания опоры). В фазе полёта спортсмен совершает мах ногами назад и разгибает туловище. Это подготавливает суставы таза к быстрому сгибанию при последующем толчке.

5)Касание руками поверхности коня или козла (отталкивание от снаряда). Толчок включает в себя 3 стадии: Установка рук на опору (поверхность коня или козла). Приём удара со сгибанием локтевых суставов и проседанием в плечах. Активный толчок, во время которого плечи перемещаются вверх, руки выпрямляются, а запястья сгибаются. Важно совместить толчок руками с рывком туловища. Это приведёт к подъёму таза и остановке ног, что позволит взлететь более высоко.

6) Полёт после толчка (завершающая фаза прыжка).  
Непосредственно перед приземлением следует выпрямить тело и максимально напрячь ноги.

7) Приземление (в идеале требуется приземлиться на две слегка согнутые ноги, после чего выпрямиться). Приземление производится на носки, при этом необходимо сразу же встать на стопу.

# ФАЗЫ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОПОРНОГО ПРЫЖКА ЧЕРЕЗ КОЗЛА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»:

В отличие от прыжка ноги врозь прыжку согнув ноги могут предшествовать вскоки на снаряд. Подготовительными упражнениями могут служить:

- а) прыжок на месте с подтягиванием ног к груди;
- б) из упора присев, колени вместе, быстро вставая, прыгнуть вверх и приземлиться в исходное положение;
- в) из упора лежа, отталкиваясь носками, перейти в упор присев, колени вместе, и в полуприсед.

# ФАЗЫ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОПОРНОГО ПРЫЖКА ЧЕРЕЗ КОЗЛА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»

Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги» мальчики:

Фазы прыжка:

-разбег

-наскок на мост

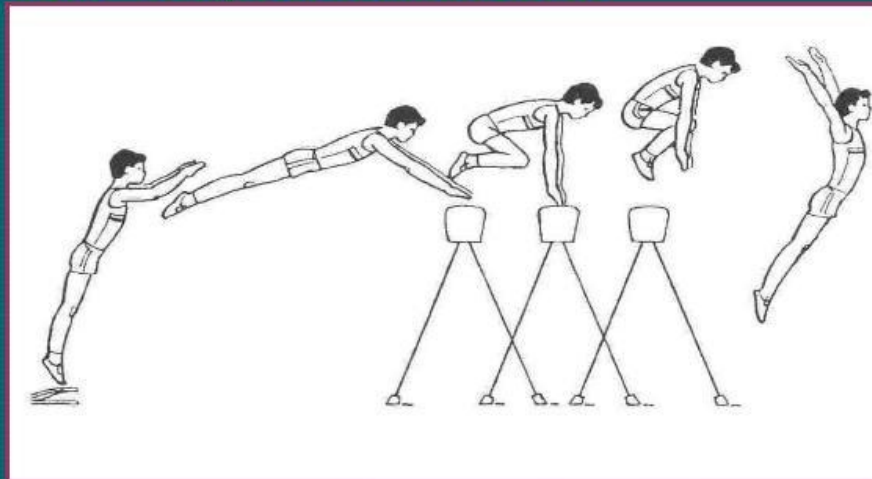
-толчок ногами

-полет до толчка рук

- толчок руками

- полет после толчка рук

- приземление



# ЧЕМПИОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ОПОРНЫМ ПРЫЖКАМ:

- 1) **Азарян Эдуард Альбертович (1980)**
- 2) **Азнавурян Альберт Мигранович (1956, 1963)**
- 3) **Айрапетян Валерий Володаевич (1974)**
- 4) **Алексеева Тамара Степановна (1964)**
- 5) **Андрианов Николай Ефимович (1976, 1980, 1972)**

## ВЫВОД:

Прыжки через гимнастический снаряд – это классическое упражнение из спортивной гимнастики. Оно равномерно развивает всё тело, улучшая пластичность и чувство равновесия. Если выполнять прыжки регулярно и грамотно сочетать их с силовой нагрузкой, можно достичь хороших спортивных показателей и гармонично развить своё тело.