

Опорные прыжки

ПЛАН

1. Характеристика прыжков.
2. Классификация опорных прыжков.
3. Фазы опорных прыжков.
4. Контрольные вопросы.
5. Рекомендуемая литература.

1. Характеристика прыжков

Прыжки – это упражнения с выраженной фазой полета и различным положением тела в фазе полета.

Упражнения в прыжках применяются для развития точности движений, скоростно-силовых и волевых качеств, являются эффективным средством физической подготовки, формирования прикладных умений и навыков.

Различают прыжки простые и опорные

ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ

Это упражнения, в структуру которых входят отталкивание ногами, фаза полета и приземление – прыжки в глубину, прыжки со скакалкой, прыжки в высоту, прыжки в длину

ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ

Это упражнения, в структуру которых входит промежуточная опора в фазе полета руками (рукой) или ногами (ногой) о снаряд, препятствие или пол – прыжки через гимнастические снаряды, акробатические прыжки с промежуточной опорой

Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой о снаряд руками. В школьную программу опорные прыжки включены с 4 по 11 класс (простейшие прыжки через гимнастического коня и козла).

2. Классификация опорных прыжков

Опорные прыжки делятся на три группы:

1. **Прямые прыжки**, для которых характерно перемещение тела над опорной площадью снаряда без переворачивания через голову. К этой группе относятся прыжки ноги врозь, согнув ноги и др.

2. Прыжки переворотом, при выполнении которых гимнаст проходит над снарядом через стойку на руках, переворачиваясь через голову в согнутом, прогнутом положении или группировке. Сюда входят прыжки переворотом вперед, переворотом вперед сгибаясь-разгибаясь, переворотом с последующим сальто вперед и др. Все прыжки могут выполняться толчком о ближнюю или дальнюю часть снаряда без поворота и с поворотами на 180 градусов и более.

3. Боковые прыжки, при выполнении которых ОЦМ тела гимнаста проходит в стороне от площади опоры. К ним относятся прыжки боком, углом. Они выполняются через козла, коня в ширину, через коня с ручками.

3. Фазы опорных прыжков

Каждый из опорных прыжков состоит из следующих фаз:

1. Разбег.
2. Наскок на мостик.
3. Отталкивание ногами.
4. Полет до отталкивания руками.
5. Отталкивание от снаряда руками.
6. Полет после отталкивания руками.
7. Приземление.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение термину «прыжки».
2. Приведите классификацию прыжков. Дайте им краткую характеристику.
3. Классификация опорных прыжков, их характеристика. Приведите примеры.
4. Назовите фазы опорного прыжка.

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Гимнастика и методика преподавания. – Под общ. ред. В.М.Смолевского.- М.:Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.

Дополнительная:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985. 368 с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448с.