

*Воронов Н.А., к.б.н., доцент
старший преподаватель кафедры физической подготовки
ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной
обороны» Министерства обороны Российской Федерации
Россия, г. Ярославль*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА КУРСАНТАМИ ВОЕННОГО ВУЗА

***Аннотация:** Данная статья рассматривает вопросы опорного прыжка - вид упражнений, состоящий в преодолении (с разбега) специально предназначенного препятствия определенным способом, используя промежуточную опору. Опорные прыжки (опорные прыжки толчком руками о снаряд (через козла, плинт, коня,) выполняемые через снаряд, поставленный в ширину или в длину, толчком о дальнюю, среднюю, и ближнюю части.)*

***Ключевые слова:** опорный прыжок, физические качества, результат.*

***Annotation:** This article considers vault questions - the type of exercises consisting in overcoming (from running start) specially intended obstacle in the certain way, using an intermediate support. Vaults (vaults a push hands about a shell (through a goat, a plinth, a horse) carried out through the shell put in width or in length, a push about distant, average, and near parts.)*

***Key words:** vault, physical qualities, result.*

Опорные прыжки - вид упражнений, состоящий в преодолении (с разбега) специально предназначенного препятствия определенным способом, используя промежуточную опору. Ею в данном случае служат гимнастические снаряды [1]. В качестве примера можно привести опорный прыжок через козла или коня. Снаряд может быть поставлен в длину либо в ширину. Выполнение опорного прыжка может быть прямым и боковым. Техника его имеет следующие фазы:

разбег, наскок на гимнастический мостик, ножной толчок, фаза полета, толчок руками о снаряд, полет после ручного толчка, приземление.

Завершение гимнастом каждой фазы служит подготовительным этапом для следующей. Ошибка при выполнении любой из стадий испортит весь опорный прыжок через козла. При этом выполнение прыжков мужчинами и женщинами не имеет особых отличий по технике.

Разбег должен производиться с равномерным ускорением, т. к. колебания его скорости отрицательно сказываются на качестве прыжка [2]. Скорость его у хороших гимнастов достигает восьми и более метров в секунду. Его нужно начинать из одного исходного положения, сохраняя постоянной длину. Скорость при движении увеличивают постепенно - резкий старт препятствует плавности движений. Длина дистанции для разбега зависит от вида снаряда, разновидности самого прыжка, степени подготовки гимнаста и многого другого. Для начинающих это расстояние, как правило, порядка 10 метров. Техника шагов при этом та же, что при беге на короткие дистанции.

Наскок на мостик совершается в момент достижения наивысшей скорости. Снижение ее перед вспрыгиванием на мостик ухудшает результат прыжка и говорит о неправильной технике. При наскоке туловище немного наклонено вперед, согнутая толчковая нога приближается к маховой. Обе они - впереди туловища. После чего прямые соединенные ноги выносятся вперед. При касании мостика ногами руки находятся внизу. Чем выше скорость при разбеге, тем больше расстояние между снарядом и мостиком. Обычно это - полметра или метр.

Что касается толчка ногами, прыгает на мостик гимнаст на носки (не на всю ступню) почти прямых напряженных ног. Ставятся они на мостик параллельно на ширину стопы. Опытные гимнасты, опускаясь, распрямляют ноги в коленях и сгибают подошвы. Новички просто ждут приземления. Взмах руками заканчивается в момент ножного толчка. При этом ноги полностью выпрямлены в коленях. Тело немного наклонено вперед, спина округлена.

В фазе последующего полета и ручного толчка гимнаст делает предварительный мах назад ногами, разгибаясь туловищем. Он помогает создать условия быстрого сгибания тела в суставах таза при толчке руками. Отталкивание от снаряда - самый сложный момент, который содержат опорные прыжки. Это целый комплекс взаимосвязанных движений. Несмотря на кратковременность, действия гимнаста ведутся строго последовательно.

В толчке выделяют три фазы: постановка прямых рук на опору; прием удара со сгибанием рук в локтях и «проваливанием» в плечах, при этом напряжение мышц-разгибателей растет; фаза активного отталкивания, при котором плечевой пояс быстро движется вверх, руки выпрямляются в локтях и сгибаются в запястьях. При любом прыжке опора о снаряд происходит перед туловищем. Толчок руками нужно объединить с рывком туловищем, ведущим к подъему вверх таза и торможению ног. Это повышает эффективность отталкивания путем увеличения давления на опору. Толчок руками заканчивается в момент пересечения плечами вертикали, проведенной через линию их постановки. Это дает максимальную высоту последующего взлета.

От вида прыжка зависит положение тела спортсмена в полете. Качество выполнения данной фазы упражнения влияет на общую оценку. Зафиксировав требуемое для конкретного вида прыжка положение, перед приземлением гимнаст выпрямляется [3].

Приземление происходит на носки выпрямленных напряженных ног, при этом требуется сразу опуститься полностью на стопу и усилить давление на нужную ее сторону, чтобы не потерять равновесие, для чего тело спортсмена вынуждено совершить волнообразное движение. Для смягчения удара об опору необходимо, приземляясь, упруго согнуть ноги. Жесткое приземление, как правило, ведет к потере равновесия и зачастую к травмам.

Существуют различные виды прикладных опорных прыжков:

1) козел в ширину:

Техника выполнения опорного прыжка в этом случае заключается во вскоке на снаряд на коленях в упор, затем соскоке в положении ноги врозь.

Требуется, произведя наскок на колени, с отведенными назад руками опуститься на пятки, туловище подать вперед. Сильным взмахом руками оттолкнуться от снаряда, развести ноги и прогнув тело, выполнить соскок.

Этапы обучения: сидя на пятках на полу, встать на колени, взмахнув руками. Прodelать то же самое и прийти в присед, оттолкнувшись коленями. Из положения "упор на коленях стоя" перейти к положению "упор ноги врозь стоя". Перейти в положение "стойка ноги врозь" с поднятыми руками. Если ученик начинает падать, тренеру необходимо подстраховать его под грудь или спину.

2) конь или козел в ширину:

Вскок на снаряд делается в приседе, а соскок - в положении прогнувшись.

Техника выполнения: оттолкнуться ногами, руками опереться о снаряд. Запрыгнуть на него и остановиться в упоре присев. Быстро выпрямившись, оттолкнуться, одновременно прогибаясь, руки развести наружу и вверх. В таком же положении приземлиться.

Этапы обучения: совершать прыжки вверх на полу из упора присев с мягким приземлением. Отрабатывать прыжок, добиваясь устойчивого приземления, с гимнастической скамейки, подвесной площадки или низкого бревна. Производить наскок на снаряд, останавливаясь в положении в упор присев, затем совершать соскок прогнувшись. Страховка также заключается в поддержке под спину или грудь.

3) опорный прыжок ноги врозь в ширину через козла:

Выполняя его, спортсмен помещает руки на снаряд намного впереди туловища, угол постановки обязательно должен быть тупым. Если он будет менее 90° , потребуются дополнительные усилия, чтобы поднять плечи. Отталкивание выйдет низким. Техника опорного прыжка через козла требует в начале толчка разведения ног как можно шире. Толчок требуется стремительный, после чего гимнаст разгибается и поднимает руки вверх, одновременно отводя назад. Это помогает ему разогнуться. В положении ноги врозь гимнаст сгибается и соединяет ноги, которые слегка обгоняют туловище. Это позволяет в момент приземления сохранить устойчивость.

Этапы обучения: совершать прыжки на месте, отталкиваясь обеими ногами, разводя и сводя их в воздухе. Прыгать с ногами врозь с высоты полметра-метр. Переходить из упора лежа сильным толчком в упор стоя. Стоя у гимнастической стенки, совершать прыжки на одном месте, разводя и сводя ноги. Страховка - в поддержке под грудь или спину, другой рукой - за запястье или предплечье.

4) прыжок в ширину через козла, согнув ноги:

Техника опорного прыжка через козла в этом случае аналогична предыдущей. Ноги держатся прямыми. С момента касания руками снаряда идет сгибание ног в коленях. После толчка спортсмен разгибается, поднимает руки и опускает ноги.

Этапы обучения: прыгать на месте, держась руками за гимнастическую стенку. Руки должны быть прямыми. Переходить из упора лежа в упор присев, оттолкнувшись ногами. Из того же положения встать, поднять руки, приземлиться и выпрямиться в основную стойку. Совершать прыжки с согнутыми ногами с разных снарядов. Разбежавшись, вскочить в упор на козла и соскочить с него, согнув ноги. Упражнение можно усложнить, отодвинув мостик подальше от снаряда или увеличив высоту последнего. Страховка аналогична описанным для предыдущих упражнений. Если опорные прыжки выполняются гимнастом с ошибками, правильнее будет начать с подводящих упражнений.

Прыжки - ценные физические упражнения. При правильной методике проведения они благоприятно воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что положительно сказывается на функциональном состоянии всего организма [4].

Прыжки, особенно опорные, способствуют развитию силы мышц и быстроты их сокращений, развитию координации движений, ориентации в пространстве и воспитанию смелости и решительности.

При выполнении прыжков занимающиеся овладевают навыками, позволяющими легко и быстро преодолевать препятствия, что указывает на

прикладное значение прыжков. Прыжки нередко используются как средство повышения эмоционального состояния занимающихся.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Воронов Н.А. Влияние физической нагрузки на состояние организма человека / Н.А. Воронов // Центральный научный вестник. 2018. Т. 3. № 12 (53). С. 50-51
2. Воронов Н.А. Повышение физической подготовленности за счет поддержания здорового образа жизни / Н.А. Воронов // Молодежный научный вестник. 2018. № 8 (33). С. 4-9
3. Киотя В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ. 2016. – 431 с.
4. Косяшников Н.Т. Эффективность формирования специальных физических качеств у студенческой молодежи / Н.Т. Косяшников, Ю.Г.Елькин, А.В. Буриков // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. 2014. № 2 (29). С. 107-110.