

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ (ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ)

В статье рассматривается специфическая значимость изучения основ техники опорных прыжков.

В спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. При обучении у занимающихся воспитываются решительность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у учащихся большой интерес и эмоциональный подъем. Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетельствует о хорошей прикладной подготовленности учащихся. В связи с этим следует отметить, что в комплексной программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, имеющие определенный интерес как упражнения прикладного характера (прыжок боком, углом), а также прыжки классификационной программы по спортивной гимнастике категории «Б» (прыжок, согнув ноги, ноги врозь). Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. В определенной степени эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмотренные программой в I—IV классах. При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, на мостик, толчку ногами о мостик, далее технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опорным прыжкам.

Приземление завершает прыжок, определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед - наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо.

Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (боком, углом). Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков комплексной программы обычно не превышает 8—12 м, для выполнения боковых прыжков - 5—6 м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.

Разбег и толчок ногами — единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного насока зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед насоком туловище наклоняется вперед (на 5—25°), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги - максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту насока на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» толчке

отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Запрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди от вертикали.

При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю часть стопы параллельно, в 12—15 см от дальнего края мостика. Толчок выполняется акцентированно, слегка согнутыми ногами, последующее их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика. Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук. Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе.

Руки ставятся на снаряд вперед туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно.

Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (при выполнении прыжка ноги врозь через коня в длину) за счет разгибания в тазобедренных суставах, создает условия для резкого сгибания тела в момент толчка руками. Полет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь.

С небольшого разбега вскок в упор, стоя на коленях на козла или коня в ширину и с взмахом рук, соскок вперед.

В этом классе учащиеся осваивают одно из подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.

Основным опорным прыжком, которому обучают в этом классе, является прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100—110 см.

Прыжок через козла в этом классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 30-40 см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, пригибания тела и поднимания головы.

При выполнении этого прыжка и прыжка согнув ноги (VII класс) основной недостаток у учащихся — слабое отталкивание руками. Поэтому при обучении необходимо давать ряд упражнений, связанных с укреплением мышц плечевого пояса и рук.

В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.

Из упора лежа толчком ног упор, стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.

Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.

Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись, ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.

Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.

С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

Начиная с VII класса, девочки и мальчики осваивают различные опорные прыжки. Девочки в этом классе продолжают совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 105—110 см. Мальчики начинают осваивать опорный прыжок, согнув ноги через козла в ширину на высоте -115см.

Прыжок, согнув ноги через козла в ширину.

Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз - назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление.

Литература:

1. Немов А.Н. Петров П.К. Гимнастика в школе. –Ижевск: Изд. Удмурт. университет, 1980.
2. Семенов Л.П. Опорные прыжки мужчин. –М.: Физкультура и спорт, 1975.
3. Антонов Л.К. Опорные прыжки женщин. -М.: ФИС, 1975.
4. Коркин В.И. На уроках акробатики. //Физкультура в школе, 1991.
5. Коркин В.И. Обучение равновесиям, «мостам», шпагатам. //ФК в школе, 1991.