Техніка виконання опорного стрибка

Елементарні навички виконання опорних стрибків складаються з наступних, строго послідовних дій вправи.

Розбіг – перша енергоутворююча фаза опорного стрибка. Довжина, швидкість і кількість бігових кроків у розбігу можуть бути різними. При стрибках через коня довжина розбігу звичайно становить 20-25 м. Число кроків у жінок – 14-18, у чоловіків 11-13. Стабільність виконання розбігу по числу необхідних кроків, їхньому ритму, наростанню швидкості й точності влучення з певної ноги на місток – обов'язкова умова виконання стрибка; без стабільного розбігу нормальне виконання стрибків невозможно. Швидкість розбігу оцінюється по її значенню до моменту виконання наскоку на місток.

Наскок на місток виконується у фазі стабілізації швидкості розбігу. Він являє собою стрибок з поштовхової на обидві ноги із влученням на місток. Довжина польоту в наскоку міняється залежно від швидкості розбігу й звичайно становить близько 2,5 м. Збільшення висоти наскоку на місток завжди пов'язане з небажаними явищами – падінням швидкості розбігу перед наскоком, посиленням неефективного удару ногами об місток та ін.

Відштовхування ногами – ще одна найважливіша енергоутворююча дія в стрибку. Закінчуючи наскок, стрибун попадає на середню частину містка. Ноги ставляться жорстко, акцентовано, «з носка». Одночасно з опусканням на стопу ноги мінімально згинаються в колінних і тазостегнових суглобах; руки розташовуються внизу або ледве спереду від стегон. У вирішальній фазі взаємодії з опорою відбувається швидке випрямлення ніг і всього тіла, що супроводжується змахом рук упереднагору. Потужна махова робота руками є невід'ємною частиною всього механізму відштовхування; руки не тільки організують виліт тіла, дають напрямок його переміщенню, але й вносять значний вклад в енергію відштовхування.

Політ до опори руками найчастіше носить відносно короткий і допоміжний характер, хоча в стрибках «пірует – переворот», «сальто – переворот» і подібних, він може бути рівноцінний другій польотній фазі й навіть перевершувати її за характеристиками. Існує об'єктивна залежність між параметрами першої й другої польотної фази. Висота замаху різна в різних стрибках. У прямих стрибках і в особливо потужних переворотах рухах наскок робиться підкреслено низьким, у більше «спокійних» переворотах він ближче до стійки на руках. Що стосується конкретних дій у положенні з опорою руками, то вони різні й визначаються програмою польоту в другій частині стрибка.

Відштовхування руками. Активна частина відштовхувань руками протікає в різних зонах руху відносно опори. У прямих стрибках цей рух починається й закінчується досить рано. У традиційних переворотах раціональне положення переходу в політ – у вертикалі. Це стосується й курбетних дій у стрибках типу «цукахара». Що стосується бічних стрибків, то в них робота руками носить розтягнутий, рівномірний характер і перепадає на різні фази руху тіла щодо опори.

Політ перед приземленням – найважливіша польотна фаза опорних стрибків, на яку, як правило, доводяться найбільш важкі й ефектні рухи. Саме від положення тіла гімнасти та дій, що виконуються в цій фазі, стрибок отримує свою назву.

Приземлення в опорних стрибках виконується відповідно до загальних закономірностей. Практично використовують два основних положення приземлення: обличчям до снаряду після обертання назад і спиною до нього після обертання вперед. У прямих стрибках і стрибках боком використовуються й інші положення, але вони менш типові.

1.Переліч послідовно дії виконання опорного стрибка.2.Скільки кроків розбігу виконує спортсмен?

3.Яка довжина польоту в наскоку? 4.Які два основних положення приземлення використовують?