

**ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ  
КОЗЛА -  
ПОПУЛЯРНОЕ  
ГИМНАСТИЧЕСКОЕ  
УПРАЖНЕНИЕ**

# СОДЕРЖАНИЕ:

- Воздействие на организм
- Фазы выполнения прыжка
- Предварительная разминка
- Техника выполнения упражнения
- Разбег Наскок на мостик
- Отталкивание ногами
- Полёт и касание снаряда руками
- Полёт после толчка

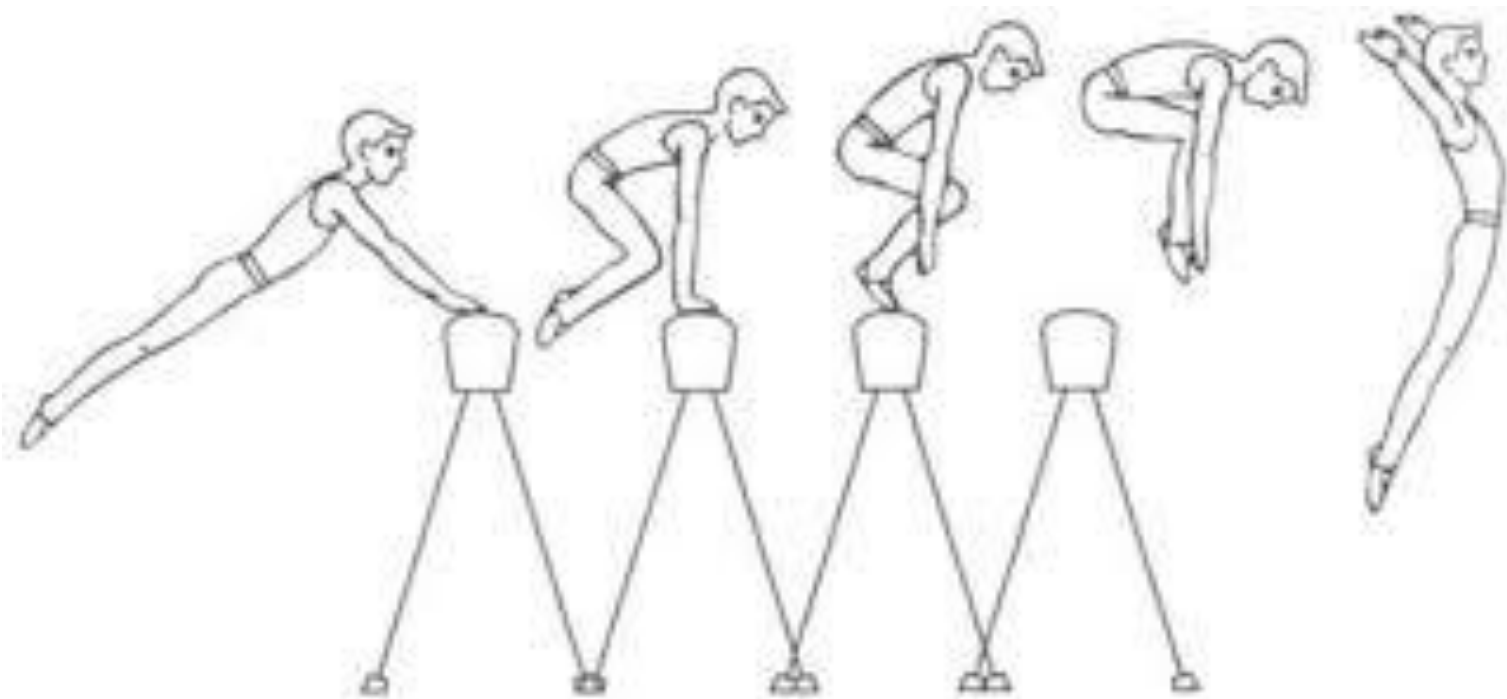
## ▪ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

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.



# ФАЗЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА

- Разбег (спортсмен ускоряется перед запрыгиванием на мостик).
- Наскок на мостик (обеими ногами необходимо приземлиться на его пружинящую поверхность).
- Отталкивание ногами (упругий толчок от мостика придает телу дополнительное ускорение).
- Полёт (фактически это начало прыжка до момента касания опоры).
- Касание руками поверхности коня или козла (отталкивание от снаряда).
- Полёт после толчка (завершающая фаза прыжка).
- Приземление (в идеале требуется приземлиться на две слегка согнутые ноги, после чего выпрямиться).



# ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

- 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. Часто время разминки соотносится со временем, затраченным на тренировку, а иногда даже превосходит его. После завершения разминки вы должны почувствовать, что ваше тело стало более гибким, мышцы обрели эластичность, а суставы подвижность. Для тех, кто хорошо знаком с гимнастикой и занимается прыжками давно, существует более быстрый и интенсивный вариант разминки. Он включает несколько серий прыжков, каждую из которых нужно выполнять в течение 30-60 секунд. Для начала следует попрыгать на месте, стараясь коснуться коленями груди. После этого нужно делать переходы из упора лёжа в упор сидя.

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

## □ Разбег

Разбег должен проводиться с постепенным ускорением. Резкие изменения скорости могут негативно сказаться на качестве прыжка. В профессиональной гимнастике скорость разбега может достигать 8 м/с. Займите исходное положение, из которого вы обычно начинаете бег. Не стоит стартовать слишком резко. Ваши движения должны быть плавными и естественными. Длина дистанции зависит от ряда факторов, включая: тип снаряда; вид прыжка; уровень спортивной подготовки. Для новичков расстояние разбега составляет примерно 10 м. Техника бега такая же, как при беге на короткие дистанции.

## □ Наскок на мостик

Наскок необходимо делать при достижении максимального разгона. Многие новички совершают ошибку, притормаживая прямо перед запрыгиванием на мостик. Это автоматически ухудшает технику и портит конечный результат. Обычно снаряд и мостик стоят в 1 метре друг от друга. Это расстояние может увеличиваться или уменьшаться в зависимости от скорости разбега. 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. Отталкивание ногами



## □ Отталкивание ногами

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.

## □ Полёт и касание снаряда руками

В фазе полёта спортсмен совершает мах ногами назад и разгибает туловище. Это подготавливает суставы таза к быстрому сгибанию при последующем толчке.

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.

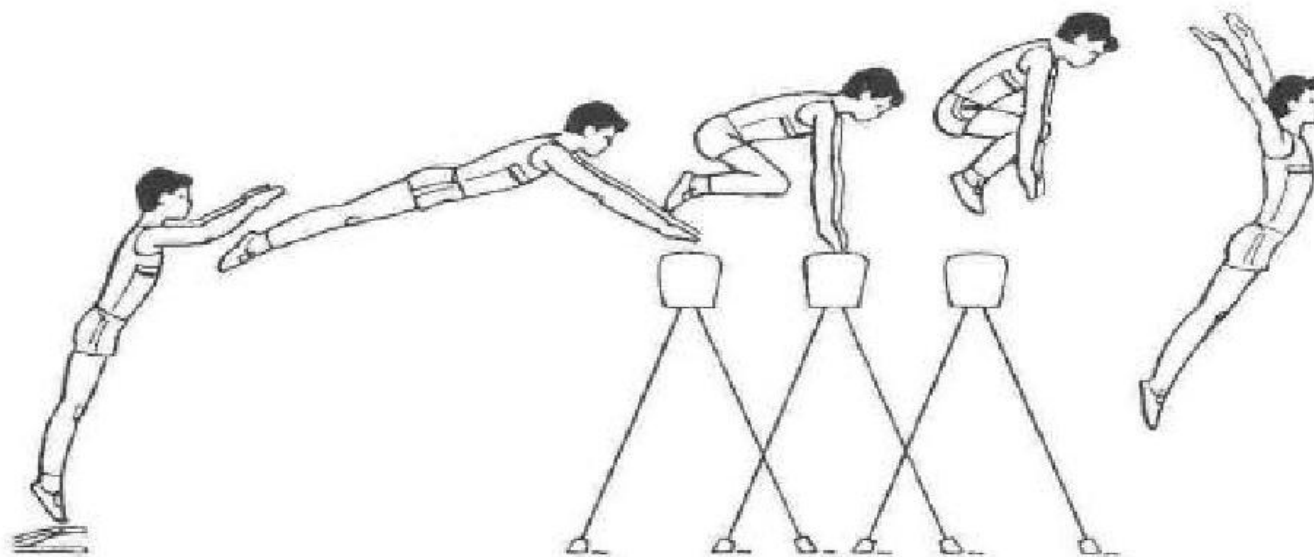
## □ Полёт после толчка

Стадия полёта является одной из важнейших для гимнаста, так как она во многом влияет на окончательную оценку выступления судьями. Положение тела в полёте зависит исключительно от того, какой вид прыжка вы совершаете. Непосредственно перед приземлением следует выпрямить тело и максимально напрячь ноги. Приземление производится на носки, при этом необходимо сразу же встать на стопу. Если не сделать этого, то можно потерять равновесие и упасть. Чтобы смягчить удар, можно попробовать слегка согнуть ноги. Жёсткое приземление может привести к болезненным ощущениям и травмам.

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.

# ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ КОЗЛА

Опорный прыжок через козла  
способом «согнув ноги»



# ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ КОЗЛА

**Опорный прыжок через козла  
способом «ноги врозь»**

