

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2020*

УДК 796.431(075.8)
ББК 75.711.7я73
О-26

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 26.02.2020.

Составитель: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **О.В. Прокопов**

Ответственный за выпуск:
заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.К. Гулидин*

Рецензенты:
заведующий кафедрой физической культуры и спорта УО «ВГТУ» *А.Г. Мусатов*;
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

Обучение технике прыжков на занятиях по учебной
О-26 дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» :
методические рекомендации / сост. О.В. Прокопов. – Витебск :
ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 24 с.

В данном издании представлены рекомендации по обучению технике легкоатлетических прыжков студентов 1-го курса факультета физической культуры и спорта.

Предназначено для студентов и преподавателей университета.

УДК 796.431(075.8)
ББК 75.711.7я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	7
1.1 Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Обучить технике отталкивания в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту способом «перешагивание»	7
1.2 Обучить подготовке к отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание»	8
1.3 Обучить движениям в полетной фазе в прыжках в высоту способом «перешагивание»	10
1.4 Обучить прыжку способом «перешагивание» в целом. Совершенствовать технику	11
1.5 Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	12
1.6 Классификация ошибок для оценки техники	12
2. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	13
2.1 Создать представление о технике прыжков в высоту способом «фосбери-флоп». Обучить технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» с места толчком двух ног	13
2.2 Обучить отталкиванию в условиях действия центробежной силы ...	14
2.3 Обучить движениям в полетной фазе прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	15
2.4 Обучить технике прыжка способом «фосбери-флоп» в целом	16
2.5 Совершенствовать технику разбега прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	16
2.6 Классификация ошибок для оценки техники	17
3. Методика обучения технике прыжка в длину	18
3.1 Создать представление о технике прыжков в длину. Обучить отталкиванию в прыжках в длину	18
3.2 Обучить технике приземления	19
3.3 Обучить технике полетной фазы прыжка способом «согнув ноги» ...	19
3.4 Обучить технике полетной фазы прыжка способом «прогнувшись» .	20
3.5 Обучить технике полетной фазы прыжка способом «ножницы»	20
3.6 Совершенствование техники прыжка в длину в целом (со среднего разбега)	21
3.7 Классификация ошибок для оценки техники	21
4. Методика обучения технике прыжка	22
4.1 Создать представление о технике тройного прыжка. Обучить технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага»	22
4.2 Обучить технике «прыжка» и сочетанию «шаг-прыжок»	23
4.3 Подобрать разбег и обучить тройному прыжку в целом	23
4.4 Совершенствовать технику тройного прыжка	24
Литература	24

ВВЕДЕНИЕ

Прыжок – это способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета. В легкой атлетике имеется четыре вида прыжков: прыжок в высоту, в длину, тройной прыжок и с шестом. Раньше, соревновались только мужчины во всех четырех видах прыжков. В 80-х гг. прошлого века женщины также стали соревноваться во всех видах прыжков, до этого они выступали только в двух видах: в прыжках в высоту и в длину.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида; 1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть как можно выше, – прыжок в высоту и прыжок с шестом; 2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть как можно дальше, – прыжок в длину и тройной прыжок. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Легкоатлетические прыжки также можно классифицировать как соревновательные прыжки – оба вида вышеперечисленных прыжков; и как различные прыжки, имеющие тренирующее значение, – прыжок с места, многократные прыжки, спрыгивания в глубину и выпрыгивание и т.п.

Характерной особенностью в прыжках – является полет. Дальность и высота полета тела зависит от начальной скорости ОЦМ прыгуна и угла вылета.

Как целостное действие прыжок можно разделить на отдельные фазы:

- *разбег и подготовка к отталкиванию* – от начала разбега до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания;
- *отталкивание* – с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания;
- *полет* – с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления;
- *приземление* – с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Разбег и подготовка к отталкиванию. Все легкоатлетические прыжки имеют свои особенности в разбеге и общие черты.

Основные задачи разбега – придать прыгуну оптимальную скорость разбега, соответствующую прыжку, и создать оптимальные условия для фазы отталкивания. Почти во всех видах прыжки имеют прямолинейную форму, кроме прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп», где последние шаги выполняются по дуге. Начало разбега должно быть привычным, всегда одинаковым. Задача прыгуна в разбеге – не только набрать оптимальную скорость, но и точно по-

пасть на место отталкивания толчковой ногой, поэтому разбег, его ритм и все движения должны быть постоянными.

Существует два варианта разбега: 1) равноускоренный разбег и 2) разбег с поддержанием скорости. Применение того или иного варианта разбега зависит от индивидуальных особенностей прыгуна. Отличительные особенности последней части разбега зависят от вида прыжка. Общая отличительная черта последней части разбега, это увеличение скорости на этом отрезке (набегание).

В прыжках в длину и тройном прыжке с разбега при подготовке к отталкиванию происходит уменьшение длины последних шагов и увеличение их частоты.

В прыжках в высоту с разбега этот этап зависит от стиля прыжка. Во всех стилях прыжка, имеющих прямолинейный разбег («перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной»), подготовка к отталкиванию происходит на последних двух шагах, когда маховая нога делает более длинный шаг, тем самым снижая ОЦМ, а толчковая нога делает более короткий быстрый шаг, при этом плечи прыгуна отводятся назад за проекцию ОЦМ. В прыжке «фосбюри-флоп» подготовка к отталкиванию начинается на последних четырех шагах, выполняемых по дуге с отклонением корпуса тела в сторону от планки, где последний шаг – несколько короче, а частота шагов увеличивается. Важно наиболее эффективно выполнить технику подготовки к отталкиванию. Скорость разбега и скорость отталкивания взаимосвязаны между собой. Необходимо, чтобы между последними шагами и отталкиванием не было никакой потери скорости.

Отталкивание – основная фаза любого прыжка. Задача отталкивания сводится к изменению направления движения ОЦМ прыгуна. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная. В первой части отталкивания происходит увеличение сил давления на опору за счет горизонтальной скорости и стопорящего движения толчковой ноги, инерционных сил движений маховой ноги и рук; наблюдается снижение ОЦМ (величина снижения зависит от вида прыжка); выполняется растягивание напряженных мышц и связок, которые участвуют в последующей части. Во второй части отталкивания происходит изменение вектора скорости движения тела прыгуна; снижаются силы давления на опору, ближе к окончанию отталкивания; растянутые мышцы и связки передают свою энергию телу прыгуна; инерционные силы движений маховой ноги и рук также принимают участие в изменении вектора скорости движения. Все эти факторы создают начальную скорость вылета ОЦМ прыгуна. Начальная скорость ОЦМ прыгуна определяется в момент отрыва толчковой ноги от места отталкивания и зависит от: горизонтальной скорости разбега; величины

мышечных усилий в момент перевода горизонтальной скорости в вертикальную; времени действия этих усилий.

Полет. После отталкивания прыгун описывает определенную траекторию полета. Траектория зависит от угла вылета, начальной скорости и сопротивления воздуха. Сопротивление воздуха в полетной фазе прыжков, если нет сильного встречного ветра, незначительно, поэтому его можно не учитывать. Фаза полета в прыжка является безопорной, кроме прыжка с шестом, где полет делится на две части: опорную и безопорную. В фазе полета прыгун не может изменить траекторию движения ОЦМ, которая задается в фазе отталкивания, но может изменять положения звеньев тела относительно ОЦМ.

Приземление. Каждый прыжок завершается фазой приземления. Задачи любого приземления это создание безопасных условий спортсмену и возможности улучшения спортивного результата (прыжок в длину и тройной прыжок). Тело прыгуна в момент приземления испытывает сильное ударное воздействие, которое приходится не только на звенья тела, непосредственно соприкасающиеся с местом приземления, но и внутренние органы. Необходимо снизить вредное воздействие на прыгуна. Здесь два пути: первый – улучшение места приземления; второй – овладение оптимальной техникой приземления.

1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

1.1 Создать представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Обучить технике отталкивания в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту способом «перешагивание»

Содержание	Доз.	Методические указания
Рассказ о технике прыжков в высоту способом «перешагивание» и демонстрация прыжка. Показ кинограмм, видео.	3–4 мин.	Акцентировать внимание на наиболее важных моментах.
Исходное положение – стоя боком со стороны толчковой ноги у гимнастической стенки. Рука на опоре на уровне груди. Махи маховой ногой.	8–10 раз	Смотреть вперед. Туловище и толчковая нога прямые. Мах выполняется с акцентированным ускорением вперед–вверх, стопу «взять на себя».
Исходное положение – стоя боком со стороны толчковой ноги у гимнастической стенки. Рука впереди на опоре на уровне груди. Махи маховой ногой. При махе назад, стопу опорной ноги «взять на себя» с последующим перекатом на носок при махе вперед. Рука, одноименная маховой ноге, выполняет махи вместе с ногой.	8–10 раз	Смотреть вперед. Туловище и толчковая нога прямые. Мах выполняется с акцентированным ускорением вперед–вверх, стопу «взять на себя». Рука, отведена назад в сторону, при махе ногой, движется вниз–вперед–вверх.
Исходное положение – стоя на толчковой, маховая сзади на носке, руки находятся в положении замаха. Мах маховой ногой и руками с подскоком на толчковой.	8–10 раз	Туловище выпрямлено. Отталкивание происходит строго вверх. Смотреть вперед. Приземление на место отталкивания на толчковую.
Исходное положение – полуприсед спиной к гимнастической стенке, руками взяться за перекладину над головой. 1 – шаг толчковой вперед. 2 – исходное положение	6–8 раз	Стопу ставить через пятку сверху вперед. В конечном положении руки, туловище и толчковая на одной прямой, маховая нога на носке, согнута в колене.

Исходное положение – стоя на согнутой маховой, толчковая впереди на пятке выпрямлена, боком к гимнастической стенке маховая снаружи, одноименная рука на перекладине, вторая в замахе. Мах рукой и ногой.	6–8 раз	Мах начинать бедром. После момента вертикали маховая нога выпрямляется в колене, стопу «взять на себя». После маха туловище и толчковая на одной вертикали.
Исходное положение – стоя на согнутой маховой, толчковая впереди на пятке выпрямлена, руки в замахе. Отталкивание в сочетании с махом.	8–10 раз	Туловище выпрямлено, смотреть вперед. Отталкиваться вверх. Приземлиться на место отталкивания.
Исходное положение – полуприсед, руки слегка согнутые в локтях впереди. 1 – шагом толчковой прийти в положение стоя на согнутой маховой, толчковая впереди на пятке, руки сзади в замахе. 2 – отталкивание вверх в сочетании с махом ногой и руками.	10–12 раз	Вначале под счет выполняется, затем слитно. Мах и отталкивание выполняется одновременно.

1.2 Обучить подготовке к отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание»

Содержание	Доз.	Методические указания
Рассказ о технике подготовки к отталкиванию и демонстрация	3–4 мин.	
В ходьбе отталкивание вверх с одного шага. Исходное положение полуприсед, руки, слегка согнутые в локтях, впереди. 1 – шагом толчковой принять положение перед отталкиванием. 2 – отталкивание вверх в сочетании с махом.	8–10 раз	Вначале под счет выполняется, затем слитно. В исходном положении туловище вертикально. В положении 1 туловище отклонено назад и находится на одной прямой с толчковой ногой, руки в замахе. При отталкивании усилия направлять вверх–назад. Своевременно выполнить активный мах. Приземлиться на толчковую.

<p>В ходьбе отталкивание вверх с двух шагов. Исходное положение – основная стойка. 1 – шагом маховой принять положение перед прыжком на маховой. 2 – шагом толчковой принять положение перед отталкиванием. 3 – отталкивание вверх в сочетании с махом.</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Вначале под счет выполняется, затем слитно. На счет «2» движение начинается от бедра толчковой ноги, плечи остаются сзади. При слитном выполнении обратить внимание на ритм движения.</p>
<p>В ходьбе отталкивание вверх с 3 шагов. Исходное положение – основная стойка. 1. – шаг на толчковую. 2. – предтолчковый шаг на маховую, обе руки впереди. 3. – постановка толчковой на место отталкивания, руки сзади в замахе. 4. – отталкивание вверх с выполнением маховых движений.</p>	<p>8–10 раз</p>	<p>Вначале под счет выполняется, затем слитно. Строго следить за соблюдением позы под счет.</p>
<p>В медленном беге отталкивание вверх с 3 беговых шагов.</p>	<p>5–7 раз</p>	<p>Подготовка к отталкиванию всегда должна быть связана с повышением скорости разбега. Важно добиться постепенного понижения ОЦТ при подготовке к отталкиванию. Постепенное ускоренное движение ОЦТ вверх начинается с разгибания маховой в последнем шаге.</p>
<p>Отталкивание вверх с 3–5 беговых шагов с касанием маховой предмета, подвешенного на уровне груди.</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Отталкиваться точно вверх.</p>
<p>Отталкивание вверх с 3–5 беговых шагов разбега с касанием головой предмета, подвешенного выше на 40–50 см.</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Отталкиваться точно вверх.</p>

1.3 Обучить движениям в полетной фазе в прыжках в высоту способом «перешагивание»

Рассказ о технике перехода через планку и демонстрация.	2–4 мин.	Рассказать о преимуществе и недостатках изучаемого способа.
Исходное положение – стоя в поворота к планке. 1. – поднять прямую маховую с одновременным махом руками. 2. – шагом вперед поставить ее за планку, сразу же поднимая толчковую вперед–вверх.	4–6 раз	Планка на высоте 40–50 см. Обозначить место постановки маховой за планкой. При переносе толчковой через планку, нога выпрямляется.
Прыжок «перешагиванием» (без движений, направленных на уход от планки в момент наивысшего взлета) с подхода к месту отталкивания короткими частыми шагами.	4–6 раз	Обозначить место отталкивания на расстоянии 30–40 см от проекции планки. Для указания направления разбега провести к планке со стороны маховой ноги прямую под углом 30–45°. Все движения в отталкивании и полете выполнять по линии разбега. Маховую за планку опускать быстро, с целью компенсаторного подъема таза и толчковой.
Прыжок «перешагиванием» (без движений, направленных на уход от планки в момент наивысшего взлета) с 3–5 беговых шагов разбега.	4–6 раз	Обозначить место отталкивания на расстоянии 30–40 см от проекции планки. Беговые движения выполнять по линии разбега.
Прыжок в высоту способом перешагивание с 3–5 беговых шагов разбега.	6–8 раз	В наивысшей точке взлета маховая и плечи посылаются за планку, что вызывает компенсаторное движение.

1.4 Обучить прыжку способом «перешагивание» в целом. Совершенствовать технику

<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на небольшой высоте с 3 беговых шагов разбега.</p>	<p>3–5 раз</p>	<p>Выявить ошибки и недочеты в технике и попытаться исправить их по следующей схеме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. при наличии нескольких ошибок определить главную, вызывающую остальные; 2. определить причины ошибок; 3. устранить причину, мешающую правильному выполнению прыжка; 4. исправить ошибку, облегчая условия выполнения прыжка; 5. выполнить прыжок в обычных условиях, сосредоточивая внимание на той его части, в которой наблюдалась ошибка; 6. закрепить технику прыжка повторными упражнениями в различных (облегченных, обычных, усложненных) условиях.
<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на средней высоте с 5 шагов разбега беговых шагов разбега.</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Скорость разбега постепенно увеличивается. Отталкиваться точно вверх.</p>
<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега на высоте близкой к максимальной.</p>	<p>4–6 раз</p>	<p>Скорость разбега постепенно увеличивается. Отталкиваться точно вверх.</p>

1.5 Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»

Прыжок в высоту способом «перешагивание» на небольшой высоте с 3 беговых шагов разбега.	3–5 раз	Отталкиваться точно вверх.
Прыжок в высоту способом «перешагивание» на средней высоте с 5 шагов разбега беговых шагов разбега.	4–6 раз	Скорость разбега постепенно увеличивается. Отталкиваться точно вверх.
Прыжок в высоту способом «перешагивание» с полного разбега на высоте близкой к максимальной.	4–6 раз	Скорость разбега постепенно увеличивается. Отталкиваться точно вверх.

1.6 Классификация ошибок для оценки техники

Мелкие ошибки: влияет на структуру, но не снижает результат	Существенные ошибки: влияет на структуру и результат
Разбег	
постановка стоп с разворотом носков; недостаточная скорость разбега.	нарушение прямолинейности разбега; недостаточная длина последних шагов; наклон туловища вперед; одинаковая длина шагов во время разбега (нарушение ритма разбега); отсутствие обгона тазом плеч и туловища; недостаточная скорость последнего шага; неумение самостоятельно размечать разбег.
Отталкивание	
недостаточная амплитуда маха ногой в отталкивании.	нарушение ритма в отталкивании; недостаточная амплитуда движений при отталкивании.
Переход через планку	
недостаточный поворот туловища над планкой; отсутствие наклона туловища вперед и опускание рук при пере-	нарушение прямолинейности прыжка (траектория полета не в одной плоскости с разбегом); одновременный перенос обеих

ходе через планку; недостаточное опускание маховой ноги при переходе через планку; согнуты ноги при переходе через планку.	ног через планку; отсутствие «ухода» от планки; слишком раннее поднимание толчковой ноги при переходе через планку; значительное сгибание ног при переходе через планку.
Приземление	
неуверенное приземление.	приземление на обе ноги.

2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»

2.1 Создать представление о технике прыжков в высоту способом «фосбери-флоп». Обучить технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» с места толчком двух ног

Рассказ и демонстрация техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».	3–4 мин.	Акцентировать внимание на наиболее важных моментах.
Выпрыгивания вверх на месте из положения полуприседа.	3–5 раз	При полупреседе и замахе руками туловище вертикально. Выпрыгивать точно вверх.
Выпрыгивания на месте вверх и несколько назад плечами с акцентированным движением вверх груди и таза. В парах.	3–5 раз	Партнер страхует сзади руками под лопатки.
«Мостик». Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты, стопы около ягодиц, руки около головы.	3–5 раз	Опираясь на стопы и руки вывести таз вверх как можно выше.
Из стойки на лопатках принять «мостик фосбери» опираясь на стопы и плечи опуская вниз голени и бедра.	3–5 раз	Вывести таз вверх как можно выше.
Из стойки ноги врозь принять «мостик фосбери», выполняя мах руками и направляя плечи вверх–назад–вниз.	3–5 раз	Выполнять стоя спиной к месту приземления. При замахе руками туловище вертикально. Вывести таз вверх как можно выше.

Стоя спиной к месту приземления ноги врозь, активно выполнить отталкивание и приземлиться на лопатки.	3–5 раз	Движения в полете выполняется по дуге вслед за головой и плечами. Во время наивысшей точки взлета нужно максимально прогнуться.
Стоя спиной к месту приземления толчком двух ног выполнить прыжок в высоту способом «фос-бери-флоп».	3–5 раз	Место отталкивания расположено на расстоянии 40–60 см от планки. Приземление на лопатки и кувырок назад.

2.2 Обучить отталкиванию в условиях действия центробежной силы

Имитация отталкивания с одного шага.	5–7 раз	Стоя на маховой толчковую ставить с пятки с переходом на всю стопу несколько загребающим движением. Мах начинать с активного выведения бедра вперед–внутри. Туловище находится вертикально.
Имитация отталкивания в ходьбе.	10–12 метров	Имитацию отталкивания выполнять только толковой ногой.
Имитация отталкивания (сначала без прыжка, затем с прыжком) в ходьбе по кругу через 3 шага.	1–3 круга	При шаге на маховую одноименную руку отвести назад и там задержать. С постановкой толковой отвести в замах другую руку. Мах выполнять согнутой в колене ногой и руками. Приземляться на толчковую.
Бег по кругу радиусом 8–10 метров в среднем темпе.	2–3 круга	Туловище для противодействия центробежной силе наклонено внутрь.
Отталкивание через шаг в медленном беге по кругу радиусом 8–10 метров.	1–2 круга	Во время отталкивания туловище наклонено внутрь.
Отталкивание через 3 шага в среднем темпе по кругу радиусом 8–10 метров.	1–2 круга	Во время отталкивания туловище наклонено внутрь.

2.3 Обучить движениям в полетной фазе прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»

Стоя спиной к месту приземления толчком двух ног выполнить прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»	3–5 раз	Место отталкивания расположено на расстоянии 40–60 см от планки. Приземление на лопатки и кувырок назад.
Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с 6–8 шагов разбега перпендикулярно планке.	3–5 раз	Во время наивысшей точки взлета стараться максимально прогнуться.
Отталкивание через 3 шага в беге по кругу радиусом 8–10 метров.	1–2 круга	Приземление происходит на толчковую. При беге и отталкивании сохранять наклон туловища внутрь круга. При переходе через маховую ногу в предпоследнем шаге необходимо обеспечить более быстрое продвижение таза вперед на место отталкивания и сохранить наклон тела.
То же через 5 шагов в беге по кругу.	1–2 круга	Во время отталкивания туловище наклонено внутрь.
С 5–6 беговых шагов дугообразного разбега выполнить отталкивание не преодолевая планку, с приземлением на толчковую.	4–6 раз	При отталкивании маховая движется бедром несколько внутрь, голенью и стопой наружу. Одноименная маховой рука совершает мах более активный, чем другая и выводит вперед соответствующее плечо. При приземлении туловище вертикально.
Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с 5–6 беговых шагов разбега по дуге с преодолением планки.	10–12 раз	Вначале выполнять на небольшой высоте, затем постепенно увеличивать высоту.

2.4 Обучить технике прыжка способом «фосбери-флоп» в целом

Равномерно ускоренный разбег по прямой с переходом на дугу на последних четырех беговых шагов.	3–5 раз	Во время бега по разбегу ноги ставятся на переднюю часть стопы, а при входе в дугу маховая ставится несколько в сторону наружу. Темп бега по дуге должен возрастать.
Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с 5–6 беговых шагов разбега по дуге с преодолением планки.	3–5 раз	Темп бега по дуге должен возрастать.
Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с 7–9 шагов разбега.	6–8 раз	От начала разбега до отталкивания темп бега должен равномерно возрастать. Одинаковый ритм при пробегании по разбегу и при выполнении прыжка является показателем хорошего усвоения упражнения.

2.5 Совершенствовать технику разбега прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»

Стоя спиной к месту приземления толчком двух ног выполнить прыжок в высоту способом «фосбери-флоп».	2–4 раза	<p>Выявить ошибки и недочеты в технике и попытаться исправить их по следующей схеме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. при наличии нескольких ошибок определить главную, вызывающую остальные; 2. определить причины ошибок; 3. устранить причину, мешающую правильному выполнению прыжка; 4. исправить ошибку, облегчая условия выполнения прыжка; 5. выполнить прыжок в обычных условиях, сосредоточивая внимание на той его части, в которой наблюдалась ошибка; 6. закрепить технику прыжка повторными упражнениями в различных (облегченных, обычных, усложненных) условиях.
---	----------	---

Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с 5–6 беговых шагов.	3–5 раз	Индивидуальная работа с каждым занимающимся.
Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега.	5–7 раз	При совершенствовании техники прыжка в целом необходимо следить, чтобы последние 3–5 шагов, выполнялись по дуге, проходили на большой скорости, толчковая нога должна ставиться беговым движением вперед от себя в «захват» – точно по линии разбега. Последний шаг должен быть несколько короче и быстрым.

2.6 Классификация ошибок для оценки техники

Мелкие ошибки: влияет на структуру, но не снижает результат	Существенные ошибки: влияет на структуру и результат
Постановка стоп с разворотом носков; Недостаточная скорость разбега; Наклон головы; Несогласованная работа рук.	Недостаточный наклон туловища к центру дугообразного разбега; Отсутствие чувства ритма при разбеге; Недостаточная скорость на последних трех шагах; Наклон туловища вперед; Одинаковая длина шагов во время разбега (нарушение ритма); Неумение самостоятельно размечать разбег; Неправильный ритм разбега; Остановка перед отталкиванием.
Отталкивание	
Недостаточная амплитуда маха ног в отталкивании; Недостаточно активная работа руками в момент отталкивания.	Постановка толчковой ноги не по линии разбега и с разворотом; Нарушение техники отталкивания; – Опускание ближнего плеча к планке; Ранний наклон туловища в сторону планки; В фазе завершения отталкивания туловище повернуто спиной к планке; Несогласованность работы маховой ноги и рук в момент отталкивания.

Переход через планку	
Пассивный переход планки.	Нет зрительного контроля; Быстрое опускание таза; Разбросаны руки в момент перехода; Слишком раннее поднимание толчковой ноги при “переходе через планку”; Сильное сгибание ног в коленных суставах; Излишний наклон головы назад.
Приземление	
Неуверенное приземление.	Приземление на спину.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ

3.1 Создать представление о технике прыжков в длину. Обучить отталкиванию в прыжках в длину

Рассказ о технике прыжков в длину. Показать технику прыжка с полного или среднего разбега. Просмотреть видео, кинограммы.	2–3 мин.	Акцентировать внимание на наиболее важных моментах.
Стоя на маховой, сделать постановку толчковой и выполнить имитацию отталкивания.	8–10 раз	Занимающиеся во всех прыжковых упражнениях должны чувствовать упругость в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах при постановке и сгибании толчковой ноги с последующим активным выпрямлением во всех суставах.
Прыжки с места толчком одной и махом другой ногой с переходом на бег.	6–8 раз	Приземлятся на маховую ногу, туловище прямое, плечи не опускать.
Прыжки «в шаге» с приземлением на маховую, отталкиваясь при медленном беге через 1 шаг.	30 метров	Отталкивание только толчковой ногой. Следить за вертикальным положением туловища и полным выпрямлением толчковой ноги после отталкивания.

Прыжок «в шаге» с 2–3 шагов разбега с приземлением на маты в положении выпада.	5–7 раз	Акцентировать внимание на полете в «шаге».
Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50 – 60 см.	5–7 раз	Туловище держать вертикально, не заваливая плечи вперед.

3.2 Обучить технике приземления

Прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх и далёким выбрасыванием ног вперед.	3–5 раз	Обратить внимание на своевременное выведение коленей вверх-вперёд перед приземлением.
Прыжки в длину с короткого разбега через планку.	3–5 раз	Планку установить на высоте 20 – 40 см за полметра до предполагаемого места приземления.
Прыжок в длину с небольшого разбега в обозначенное место приземления.	4–6 раз	В момент касания ногами песка, руки должны двигаться активно вниз–назад, при этом туловище наклониться вперед.

3.3 Обучить технике полетной фазы прыжка способом «согнув ноги»

Прыжки через препятствия вверх на двух ногах с активным подтягиванием коленей к груди.	3–5 раз	Туловище вертикально. Высоту препятствия постепенно увеличивать.
Имитация полетной фазы. В положении выпада подтянуть толчковую ногу к маховой.	3–5 раз	Туловище вертикально.
Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого и среднего разбега.	6–8 раз	В момент касания ногами песка, руки должны двигаться активно вниз–назад, при этом туловище наклониться вперед.

3.4 Обучить технике полетной фазы прыжка способом «прогнувшись»

Прыжок «в шаге» с короткого разбега, с приземлением на маховую и с дальнейшим пробеганием.	3–5 раз	Отталкивание выполнять больше вверх, а маховая активно опускается вниз.
Прыжок вверх отталкиваясь двумя с небольшим прогибанием туловища.	4–6 раз	Выполнить активный мах руками вверх.
Исходное положение стоя на согнутой маховой, толчковая впереди. Выполнить отталкивание, опустить маховую ногу вниз, а затем «забросить назад». После «прогиба» вверху, приземлиться на две ноги.	4–6 раз	Следует активно опустить маховую ногу вниз–назад, таз вывести вперед.
Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 3,5,7 беговых шагов.	6–8 раз	Обратить внимание на активное «выбрасывание» ног вперед при приземлении.

3.5 Обучить технике полетной фазы прыжка способом «ножницы»

Прыжок «в шаге» с короткого разбега, с приземлением на маховую и с дальнейшим пробеганием.	3–5 раз	После обозначения положения «в шаге» маховая активно опускается вниз.
Прыжки в длину с короткого разбега отталкиваясь толчковой и приземлением на толчковую и дальнейшим пробеганием.	3–5 раз	В полете туловище вертикально, ноги выполняют одно беговое движение.
Прыжок в длину с небольшого разбега со сменой положения ног в полете и приземлении в положении выпада.	3–5 раз	Приземление на две в положении выпада толчковая впереди.
Имитация полетной фазы в ходьбе.	4–6 раз	После отталкивания выполнить имитацию полета (2,5 шага) с приземлением на две.
Прыжки в длину с различного разбега способом «ножницы».	3–5 раз	Отталкивание с возвышения. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног, на амплитуду перемещения ног.

3.6 Совершенствование техники прыжка в длину в целом (со среднего разбега)

Повторное выполнение среднего разбега (10 –12 беговых шагов) с ускорением и попаданием на планку.	5–7 раз	Необходимо обратить внимание на обучение ритму последних шагов разбега и уверенному и сильному отталкиванию.
Соревнование внутри группы на лучшую технику выполнения прыжка.	3–5 раз	Прыжки на технику с оценкой и анализом техники.

3.7 Классификация ошибок для оценки техники

Мелкие ошибки: влияет на структуру, но не снижает результат	Существенные ошибки: влияет на структуру и результат
Отталкивание с разбега 1–5 шагов и навыки мягкого приземления	
Небольшое замедление скорости разбега перед отталкиванием; Мах недостаточно согнутой ногой.	Отсутствие ускорения в разбеге; Недостаточное выпрямление толчковой ноги; Отсутствие выноса бедра маховой ноги в момент отталкивания; Нарушение осанки; приземление на толчковую ногу, затем на маховую; Шаг назад после приземления; Приземление на прямые ноги; Наклон туловища вперед или назад в отталкивания.
Отталкивание с разбега 4–6 шагов с точным попаданием на момент бруска	
Недостаточный мах руками во время отталкивания; Недостаточная амплитуда движений рук во время разбега.	Непопадание на брусок; Отсутствие вертикального положения туловища на последних двух шагах; Последний шаг растянут; Преждевременное подтягивание толчковой ноги после отталкивания.

4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА

4.1 Создать представление о технике тройного прыжка. Обучить технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага»

Рассказ о технике тройного прыжка. Показать технику прыжка с полного или среднего разбега. Промотреть видео, кинограммы.	2–3 мин.	Акцентировать внимание на наиболее важных моментах.
Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	3x8	Выполнять прыжки как можно дальше. Бедро маховой ноги выносить до уровня горизонтали. Ногу ставить на опору активным загребающим движением на всю стопу или с пятки с переходом на всю стопу, с последующим проталкиванием вперед.
Прыжки в «шаге» с 4–6 шагов разбега с приземлением в прыжковую яму и последующим пробеганием.	3–5 раз	После отталкивания выполнить положение шага в полете, с последующим загребающим движением вниз–назад маховой.
Рассказ о технике выполнения скачка и сочетания «скачок–шаг» и ее демонстрация.	1–2 мин.	Акцентировать внимание на наиболее важных моментах.
Стоя на толчковой выполнить сочетание «скачок–шаг» с места.	3–5 раз	Выполнять по отметкам – скачок короткий, шаг длинный.
Сочетание «скачок–шаг» с 3–5 беговых шагов.	3–5 раз	Скачок длинный, шаг длинный, с последующим пробеганием.
Сочетание «скачок–шаг» с 6–8 беговых шагов.	3–5 раз	Выполнять прыжки по отметкам. Вначале скачок короткий, шаг длинный, затем расстояние выровнять между отметками. Скорость разбега постепенно увеличивать. Упражнение заканчивать пробеганием.

4.2 Обучить технике «прыжка» и сочетанию «шаг-прыжок»

Рассказ о технике «шага».	1–2 мин.	Акцентировать внимание на наиболее важных моментах.
Прыжок в длину с места.	4–6 раз	Руки полностью отвести назад. Одновременно с отталкиванием выбросить руки вперед, подать таз вперед. Перед приземлением подтянуть колени к груди, туловище и ноги активно послать вперед.
Рассказ о технике выполнения сочетания «шаг-прыжок» и ее демонстрация.	1–2 мин.	Акцентировать внимание на наиболее важных моментах.
Стоя на толчковой выполнить сочетание «шаг-прыжок» с места.	3–5 раз	Выполнять по отметкам – шаг короткий, прыжок длинный.

4.3 Подобрать разбег и обучить тройному прыжку в целом

Тройной прыжок с короткого разбега.	3–5 раз	Выполнять по отметкам. Приземление в яму с песком. Отталкивание за счет активной загибающей постановки ноги на грунт с последующим длинным проталкиванием стопой и активным махом.
Тройной прыжок со среднего разбега.	3–5 раз	Разбег с увеличением скорости перед отталкиванием. Прыжок выполнять по отметкам с акцентом на укорочение «скачка» и удлинение «шага» и «прыжка».
Подбор полного разбега.	3–5 раз	Определиться с количеством беговых шагов. После пробегания полного разбега оттолкнуться в произвольном месте. Измерить длину своего разбега стопами или рулеткой.
Тройной прыжок с полного разбега.	3–5 раз	Выполнять по отметкам для «скачка» и «шага». Корректировать длину разбега.

4.4 Совершенствовать технику тройного прыжка

Уточнение полного разбега.	2–4 раза	Отмерить длину полного разбега, начиная от бруска для отталкивания. Выполнить разбег в полную силу с отталкиванием от бруска.
Тройной прыжок с полного разбега.	3–5 раз	Выполнять по отметкам для «скачка» и «шага». Корректировать длину разбега, исправлять индивидуальные ошибки.
Соревнование внутри группы на лучшую технику выполнения прыжка.	3–5 раз	Прыжки на технику с оценкой и анализом техники.

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ.культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В.Н. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
2. Легкая атлетика: учебник для студентов по спец. «Физ. культура и спорт» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: Тесей, 2005. – 335 с.
3. Марцинович, Л.И. Общеразвивающие упражнения для подготовительной части урока по легкой атлетике: метод. рекомендации / Л.И. Марцинович, Г.Н. Ситкевич. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 с.
4. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. и факультетов физ. воспит. / под общ. ред. М.П. Кривоносова и Т.П. Юшкевича. – Минск: Высш. шк., 1986. – 312 с.
5. Легкая атлетика: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов 1 курса факультета физической культуры и спорта: метод. рекомендации / сост. О.В. Прокопов. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 49 с.