

2. Арефьева, А.В. Адаптация студентов к учебному стрессу / А.В. Арефьева и др. // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». – 2012. – Т. 14. – №. 1. – С. 89.

3. Тишутин, Н.А. Вегетативный баланс в оценке функционального состояния организма : монография / Н.А. Тишутин, Э.С. Питкевич, Т.Ю. Крестьянинова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 178 с. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/33707> (дата обращения: 28.01.2023).

ПРОБЛЕМЫ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ I КУРСА ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»

*А.А. Тишутина
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Для проведения исследования мы выбрали прыжок в высоту способом «фосбери-флоп». «Фосбери-флоп» (англ. fosbury flop) – техника прыжка в высоту, разработанная и впервые представленная американским прыгуном в высоту Диком Фосбери, которая позволила ему в 1968 году выиграть золотую медаль на Летних Олимпийских играх в Мексике, установив новый олимпийский рекорд (2,24 метра) [2].

Цель исследования – совершенствовать спортивно-техническую подготовленность студентов 1 курса с применением комплекса упражнений для устранения проблем в обучении технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Материал и методы. В исследовании принимали участие 70 студентов 1 курса факультета физической культуры и спорта. В качестве диагностического инструментария нами применялись «Методика обучения техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» в вузе». В ходе исследования применялись такие методы, как наблюдение, беседа, анализ и обобщение. Исследование проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова.

Результаты и их обсуждение. Перед началом исследования респондента сдали контрольные нормативы по технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Результаты тестирования показали, что 7 практических занятий для обучения этому технически сложному виду легкой атлетики недостаточно.

Таблица – Обобщение основных ошибок в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп» [1].

Фазы выполнения прыжка	Ошибки
Разбег	Бег на полусогнутых ногах. Бег прыжками. Раскачивание туловища в беге. Замедляется скорость при приближении к месту отталкивания. Мышцы рук излишне напряжены. Потеря скорости при входе в дугу.
Разбег должен быть ритмичным, оптимально быстрым и доведен до автоматизма, маховое движение целесообразно делать согнутой ногой.	

Отталкивание	Напрыгивание на толчковую ногу. Далекая (или близкая) постановка толчковой ноги на место отталкивания. Маховое движение за счет выхлеста голени. Поворот спиной в сторону планки в начале отталкивания. При отталкивании нет одновременного движения маховой ноги и рук. Нет законченного разгибания во всех суставах ноги в момент отталкивания.
Полет и приземление	Нет сгибания в тазобедренных суставах. Нет подтягивания колен к туловищу. Нет прогибания в поясничной области над планкой. Голова слишком рано запрокинута назад. Ранее разгибание прямых ног над планкой.
В момент перехода планки руки вытянуты вдоль туловища, которое расположено перпендикулярно к планке. Приземление производится на спину и плечи.	

Если в ходе овладения техникой возникают ошибочные движения, то их следует исправлять путем вычленения из целостного двигательного акта, а уже исправленное вставлять в прыжок. Вычленение движения исправляется посредством специального корректирующего упражнения, с учетом индивидуальных особенностей.

В процессе обучения технике прыжка «фосбери-флоп» наиболее типичными являются следующие ошибки, которые исправляются индивидуально следующими упражнениями:

1. Ошибка: быстрое начало разбега, снижение темпа и скорости на последних четырех шагах перед отталкиванием. **Следствие:** неправильная настройка на прыжок в высоту, вернее неправильное представление об ускоряющемся ритме последних шагов разбега. **Исправление:** 1. Бег по ритму полного разбега без отталкивания; 2. Бег по ритму полного разбега с отталкиванием.

2. Ошибка: середина разбега выполняется по дуге поворота, а последние четыре шага перед отталкиванием прыгун сбегает с дуги поворота и бежит по прямой линии до места толчка. **Следствие:** у прыгуна пропадает натяжение в беговых шагах, и толчковая нога вследствие этого ставится в сторону от линии разбега, плечи прыгуна наклоняются в сторону планки. **Исправление:** 1. Прыжки в высоту с короткого и среднего разбега, начиная бег с отметки по дуге поворота; 2. Бег по дуге разбега, постепенно добавляя 2-4-6 шагов и обозначив дугу поворота отметкой (лейкопластырем), организация наклона тела для перехода к движению по прямой.

3. Ошибка: бег по разбегу широко, ставя ногу на расслабленную стопу или бег с пятки. **Следствие:** использование бегового шага в таком варианте ограничивает динамику скорости разбега. **Исправление:** 1. Бег с 4-х – 6-ти шагов разбега, через 10-15 набивных мячей, расставленных на расстоянии 7-8 стоп по прямой или повороту; 2. Бег через 15-20 бумажных препятствий, расставленных на расстоянии 7-8 стоп прямой или повороту; 3. Бег через 6-8 набивных мячей или 6-8 бумажных препятствий, расставленных по ритму полного разбега прыгуна, последние три шага перед отталкиванием без препятствий с последующим прыжком в высоту.

4. Ошибка: постановка стопы толчковой ноги не по линии разбега, а в сторону. **Следствие:** снижение эффективности толчка толчок осуществляется как бы вдогонку, из-за выраженного жимового усилия; преждевременный поворот спиной к планке во время толчка в период опоры. **Исправление:** 1. Доставка предметов на разной высоте рукой, бедром маховой ноги с места или по ритму 2-3-4 беговых шага; 2. Запрыгивание на возвышенность в положении седа на специально сложенные «горкой» маты или гимнастический стол.

5. Ошибка: стопорящая постановка толчковой ноги на место отталкивания. **Следствие:** натягивание на толчковую ногу, снижение эффективности толчка; возможность получения травмы. **Исправление:** 1. Специальные беговые упражнения, направленные на овладение техникой бега; 2. С помощью специальных упражнений обучение постановке толчковой ноги сверху захватом; 3. Специальные упражнения, способствующие согласованию бега с отталкиванием.

6. Ошибка: отсутствие маха, выполнение прыжка за счет одного толчка. **Следствие:** высокое положение плеч в момент перехода через планку. **Исправление:** 1. Обучение маху с помощью специальных упражнений (доставание бедром маховой ноги подвешенного предмета, запрыгивание на возвышенность в положении седа на гимнастический стол).

7. Ошибка: опрокидывание головы назад в фазе толчка и фазе полета. **Следствие:** затруднение опускания плеч за планку вследствие/действия шейно-тонического рефлекса. **Исправление:** 1. Прыжок стоя правым боком (при левой толчковой ноге) месту приземления, голова повернута в сторону правого плеча. Прыжок вверх с места, прогибание в полете («мостик») и приземление на лопатки при высоко поднятых ногах («березка»).

8. Ошибка: преждевременное подтягивание ног при уходе от планки. **Следствие:** отпуская таз на планку. **Исправление:** 1. Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, голова повернута вправо (при левой толчковой ноге); 2. Поднять таз, прогнуться («мостик»), руки вдоль туловища; 3. Махом выпрямить ноги в коленях; 4. Запрыгивание на гимнастический стол, но с двигательной установкой на подтягивание ног в момент касания плечами стола.

Заключение. Посредством исследования выяснились проблемы в обучении студентов 1 курса технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Исследование подтвердило целесообразность применения комплекса упражнений для устранения проблем в обучении студентов 1 курса технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Резюмируя все изложенное выше, данный комплекс упражнений для устранения технических ошибок в прыжках в высоту можно рекомендовать для включения в программу обучения «Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» в вузе».

1. Шур, М.М. Как научиться высоко прыгать? Школа обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» и арсенал технических средств в системе тренировки прыгуна в высоту. Книга для учащихся 13-14 лет, 15-16 лет / Новый индекс, 2011. – С. 44-47.

2. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.