

Проведено анонимное онлайн-исследование среди 114 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет, обучающихся Кубанского ГАУ. Результаты опроса показали, что 76 % респондентов используют мобильные фитнес-приложения, при этом самыми популярными оказались такие платформы, как «MyFitnessPal», «Nike Training Club», «Strava», «Google Fit» и «YouTube»-каналы с тренировками. Наиболее распространёнными причинами начала использования приложений стали желание похудеть (45 %), повысить уровень физической формы (38 %) и улучшить качество сна и общее самочувствие (26 %).

Более половины пользователей отметили положительное влияние приложений на их образ жизни: 61 % признались, что стали чаще заниматься спортом; 54 % указали на улучшение режима дня и качества сна; 47 % сообщили о более осознанном подходе к питанию.

Заключение. На конференции 2025 года в поселке Новомихайловском (очно и заочно) принимало участие более 200 специалистов из многих городов России. Материалы конференции будут размещаться на платформе РИНЦ [1].

Литература

1. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов XXVIII Всероссийской научно-практической конференции, г. Ростов-на-Дону, 22–26 сентября 2025 г. / Отв. ред. к.п.н., доцент Э.В. Мануйленко, А.Н. Касьяненко. – Ростов-на-Дону: РГЭУ (РИНХ), 2025. – 484 с. – Текст: электронный.

УДК 796.431.12

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП» НА ОСНОВЕ МЕТОДА РАСЧЛЕНЕННО-КОНСТРУКТИВНОГО УПРАЖНЕНИЯ

А.С. Мартюшев, В.В. Чёмов, Н.Ю. Петров, И.Н. Батырь

Волгоградская государственная академия физической культуры, Российская Федерация

e-mail: martyushev.85@bk.ru

e-mail: chemov58@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты интеграции в тренировочный процесс юных легкоатлетов экспериментальной программы начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» на основе метода расчлененно-конструктивного упражнения. Определены особенности и правила применения метода расчлененно-конструктивного упражнения в тренировке легкоатлетов на этапе начальной подготовки. Полученные экспериментальные данные позволили констатировать, что последовательное разучивание в одном тренировочном занятии простых технических элементов и соединение в единое сложное движение позволяет оптимизировать и ускорить процесс начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп». Практическое применение результатов исследования позволит оптимизировать процесс начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» в технической подготовке юных легкоатлетов.

Ключевые слова: начальное обучение, прыжок в высоту, метод расчлененно-конструктивного упражнения, техническая подготовка, «Фосбери-флоп».

TEACHING THE TECHNIQUE OF THE HIGH JUMP USING THE “FOSBURY FLOP” METHOD BASED ON THE DISSECTION-CONSTRUCTIVE EXERCISE METHOD

A.S. Martyushev, V.V. Chemov, N.Yu. Petrov, I.N. Batyr

Volgograd State Academy of Physical Culture, Russian Federation

Abstract. The article presents the results of the integration into young athletes' training process the experimental program of initial training of the high jump technique using the "Fosbury flop" method based on the method of dissection and constructive exercise. The features and rules of application of the dissection-constructive exercise method in the training of athlete at the initial training stage are determined. The experimental data obtained allowed us to state that the consistent unlearning of simple

technical elements in one training session and combining them into a single complex movement makes it possible to optimize and speed up the process of initial training in the high jump technique using the Fosbury Flop method. The practical application of the research results will optimize the process of initial training in the Fosbury flop high jump technique in young athletes' technical training.

Keywords: basic training, high jump, dissection constructive exercise method, technical training, «Fosbury flop».

Актуальность. Высокий рейтинг популярности прыжков в высоту в современном российском легкоатлетическом мире не вызывает сомнений. Это подтверждают высокие позиции прыгунов в высоту Российской Федерации в рейтинге IAAF от юношей 16 лет до взрослых спортсменов. Начиная заниматься легкой атлетикой, юные легкоатлеты сразу проявляют устойчивый интерес к прыжкам в высоту с разбега [1, 2, 5]. Юные спортсмены с большим желанием приступают к обучению технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».

Правильно организованный процесс начального обучения является главной отправной точкой многолетнего процесса становления спортивного мастерства прыгуна в высоту [4, 5]. Специалисты отмечают, что в процессе обучения невозможно исключить ошибочные движения. Необходимо вычленять движения из целостного упражнения, исправлять и интегрировать обратно в целостный прыжок в высоту с разбега. Это условие позволит осуществлять процесс обучения и параллельно сформировать ритмо-темповую структуру соревновательного упражнения [5].

Для эффективной организации процесса начального обучения в легкоатлетических прыжках специалисты рекомендуют применять метод расчлененно-конструктивного упражнения [2]. Метод предусматривает дробление целостного сложного двигательного действия на простые элементы с последовательным их разучиванием и последующим соединением в единое целое [1, 2, 5].

При разработке программы начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» учитывались следующие правила применения метода расчлененно-конструктивного упражнения:

- двигательные элементы выделялись только после обучения целостному выполнению прыжка в высоту;
- выделенные двигательные элементы выполняются самостоятельно и затем интегрируются в прыжок в высоту;
- двигательные элементы разучиваются в короткий промежуток времени и сразу же внедряются в целостный прыжок в высоту;
- выделенные двигательные элементы разучиваются в различных вариантах исполнения, что позволяет «изменять» структуру прыжка в высоту с ростом квалификации легкоатлета.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование программы начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» на основе метода расчлененно-конструктивного упражнения.

Результаты исследования. Наблюдения за соревновательной деятельностью и тренировочным процессом юных легкоатлетов г. Волгограда убедили в необходимости разработки экспериментальной программы начального обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» на основе метода расчлененно-конструктивного упражнения.

Педагогический эксперимент проводился на тренировочной площадке МБУ ДО СШОР № 10 г. Волгограда с марта по июнь 2025 г. Экспериментальная программа начального обучения была интегрирована в тренировочный процесс двадцати юных легкоатлетов групп начальной подготовки второго и третьего года обучения (мальчики 2014-2015 года рождения). Она состояла из экспериментальной разминки и комплекса двигательных установок, которые выполнялись юными легкоатлетами в прыжках в высоту с места и с соревновательного разбега.

В обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» у легкоатлетов контрольной группы применялся метод целостного упражнения.

Изменения в технической и физической подготовленности юных легкоатлетов определялись педагогическими тестами типовой программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки [4].

Юные легкоатлеты тестировались в прыжке в высоту с короткого и полного разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп» до и после педагогического эксперимента. Достоверность различий средних величин оценивалась по критерию Стьюдента.

Программа. Метод расчлененно-конструктивного упражнения применяется в обучении сложному по своей структуре двигательному действию, которым является прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп».

Экспериментальная программа начального обучения состояла из двух взаимосвязанных комплексов упражнений. Первый комплекс являлся разминочным и формировал у спортсменов рациональную технику перехода через планку. Вторым комплексом решалась задача создания взаимосвязей между фазой отталкивания и полетной фазой прыжка в высоту.

Разминочный комплекс упражнений выполнялся на секторе для прыжков в высоту или на дорожке из гимнастических матов после подготовительной части тренировочного занятия. Специальные двигательные задания выполнялись последовательно под контролем тренера-преподавателя.

Простые двигательные задания повторяли положение прыгуна в фазе полета – в момент перехода через планку. Далее простые двигательные элементы последовательно объединялись в сложное двигательное действие. Последовательность упражнений и количество повторений было неизменно на протяжении всего педагогического эксперимента.

Время выполнения разминочного комплекса составляло 15–20 минут. Разминочный комплекс упражнений для прыжков в высоту юные легкоатлеты выполняли в течение полугодового цикла подготовки на каждом тренировочном занятии (понедельник, среда и пятница) (таблица 1).

Таблица 1 - Разминочный комплекс упражнений для прыжков в высоту

Двигательное задание	Дозировка	Схематический рисунок
Вращение головой с упором в сектор для прыжков в высоту	20-25 раз	
Перекаты на спине	20-25 раз	
Мостик	10-12 раз	
Стойка на лопатках	10-12 раз	
Перекаты на спине + стойка на лопатках	10-12 раз	
Упор присев + перекувыркивания на спине + стойка на лопатках	10-12 раз	
И.П. стоя руки вверх + падение + кувырок + упор лежа	10-12 раз	
Стойка на руках + падение на спину	10-12 раз	

Экспериментальный комплекс двигательных установок применялся в основной части тренировки. Двигательные установки применялись последовательно вначале в прыжке в высоту с места и затем с полного разбега.

Для максимального исключения ошибочных действий большое внимание уделялось методическим указаниям и положению основных звеньев тела юного легкоатлета, которые отвечают за формирование взаимосвязей между отталкиванием и переходом через планку (работа рук, положение плеч, головы, маховой ноги и таза).

У юных легкоатлетов планка для прыжков в высоту была заменена резиновой лентой, что позволяло выполнять обучение на околопредельной высоте без страха получить травму.

Юные легкоатлеты выполняли три-пять прыжков в высоту с каждой двигательной установкой. Двигательные задания выполнялись в соревновательной и игровой форме, что позволяло сохранять устойчивый интерес к двигательным заданиям тренера.

Время выполнения комплекса двигательных установок оставалось неизменным и составляло 20-30 минут (таблица 2).

Таблица 2 – Комплекс двигательных установок для прыжков в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»

Двигательная установка	Методические указания
Прыжок в высоту + кувырок + упор лежа	«Макушка прыгает вверх», плечи опущены, взгляд направлен вперед
Прыжок в высоту «воздушный»	Голень складывается и «выбрасывается» вперед, стопа расслаблена, «макушка прыгает вверх»
Прыжок в высоту «воздушный» + кувырок + упор лежа	Голень складывается и «выбрасывается» вперед, стопа расслаблена, «макушка прыгает вверх», плечи опущены, взгляд направлен вперед
Прыжок в высоту «воздушный», удерживая мяч над головой в «маховой руке»	Рука с мячом строго поднята над головой и удерживается на протяжении всех фаз прыжка
Прыжок в высоту «воздушный», удерживая мяч над головой в «маховой руке»	Рука с мячом строго поднята над головой и удерживается на протяжении всех фаз прыжка, голень складывается и «выбрасывается» вперед, стопа расслаблена, «макушка прыгает вверх», плечи опущены, взгляд направлен вперед
Прыжок в высоту «воздушный», удерживая мяч над головой в «маховой руке» и ловлей мяча стопами в фазе полета	Рука с мячом строго поднята над головой и удерживается на протяжении всех фаз прыжка, голень складывается, ловить мяч стопами и контролировать ловлю мяча взглядом, стопа расслаблена, «макушка прыгает вверх», плечи опущены, взгляд направлен вперед
Прыжок в высоту «кузнечиком»	В фазе полета бедра «разводятся» в сторону, таз «выводится» вперед, голень и стопа не напряжены, «макушка прыгает вверх», плечи опущены, взгляд направлен вперед
Прыжок в высоту «кузнечиком» + кувырок + упор лежа	«Макушка прыгает вверх», плечи опущены, взгляд направлен вперед, в фазе полета бедра «разводятся» в сторону, таз «выводится» вперед, голень и стопа не напряжены
Прыжок в высоту «кузнечиком», удерживая мяч над головой в «маховой руке»	Рука с мячом строго поднята над головой и удерживается на протяжении всех фаз прыжка, голень складывается и «выбрасывается» вперед, стопа расслаблена, «макушка прыгает вверх», плечи опущены, взгляд направлен вперед
Прыжок в высоту «кузнечиком», удерживая мяч над головой в «маховой руке» и ловлей мяча стопами в фазе полета	Рука с мячом строго поднята над головой и удерживается на протяжении всех фаз прыжка, голень складывается, ловить мяч стопами и контролировать ловлю мяча взглядом, стопа расслаблена, «макушка прыгает вверх», плечи опущены, взгляд направлен вперед

Экспериментальный комплекс двигательных установок для прыжков в высоту способом «Фосбери-флоп» применялся один раз в недельном тренировочном микроцикле (понедельник).

Анализ физической подготовленности юных легкоатлетов экспериментальной и контрольной группы подтвердил отсутствие существенных отличий в воздействии экспериментальной программы начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» на результат в педагогических тестах (рисунок 1).

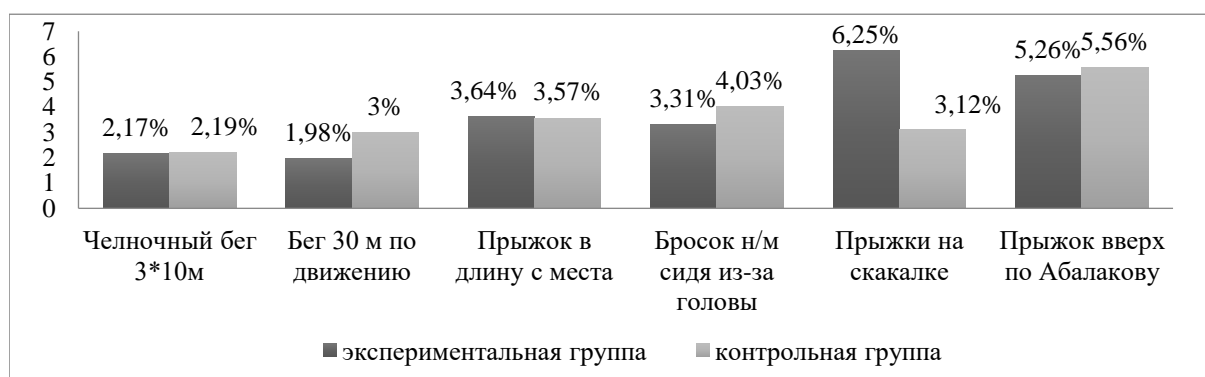


Рисунок 1 – Изменение уровня физической подготовленности юных легкоатлетов экспериментальной и контрольной группы после педагогического эксперимента

В беговых тестах после педагогического эксперимента не выявлено существенной разницы в росте результата у юных легкоатлетов экспериментальной и контрольной группы. Исключение составляет результат у юных легкоатлетов контрольной группы в беге на 30 метров (3%, $p < 0,05$).

К неожиданному росту в параметрах физической подготовленности можно также отнести результат в прыжке на скакалке за 30 секунд у юных спортсменов экспериментальной группы (6,25%, $p < 0,05$).

Результаты в остальных прыжковых тестах подтверждают отсутствие существенной разницы в росте уровня физической подготовленности от применения в технической подготовке метода расчлененно-конструктивного упражнения и метода целостного упражнения (прыжок в длину с места 3,64% и 3,57%; прыжок вверх по Абалакову 5,26% и 5,56% соответственно).

Схожая тенденция выявлена и в броске набивного мяча, где юные спортсмены контрольной группы (4,03%, $p < 0,05$) не намного опередили спортсменов экспериментальной группы (3,31%, $p < 0,05$).

Изменения в педагогических тестах подтверждают равнозначный рост физических кондиций у юных легкоатлетов экспериментальной и контрольной группы.

Оценка технической подготовленности в группах начальной подготовки осуществлялась в прыжке в высоту способом «перешагивание» и способом «Фосбери-флоп». Спортсмены тестировались в прыжках с короткого и полного разбега (рисунок 2.).

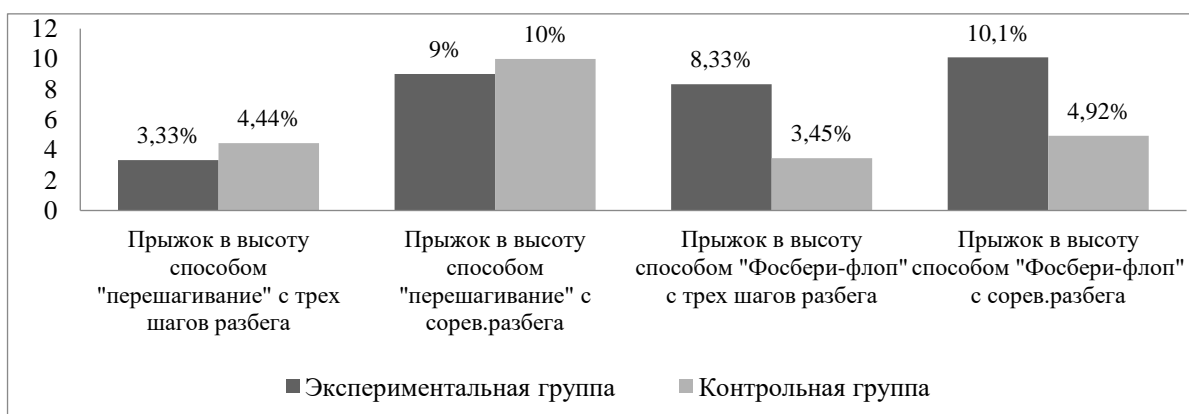


Рисунок 2 – Изменение уровня технической подготовленности юных легкоатлетов экспериментальной и контрольной группы после педагогического эксперимента

В результате применения экспериментальной программы начального обучения у юных легкоатлетов после педагогического эксперимента визуально отмечается формирование взаимосвязей между отталкиванием и переходом через планку.

Изменения в технической подготовленности у юных легкоатлетов экспериментальной группы отразились на соревновательном результате (10,1%, $p<0,01$) и в прыжке в высоту с короткого разбега (8,33%, $p<0,01$).

Рост соревновательного результата у юных спортсменов контрольной группы составил 4,92% ($p<0,05$) и в прыжке в высоту с короткого разбега 3,45% ($p<0,05$) соответственно, что подтверждает приоритет метода расчлененно-конструктивного упражнения перед методом целостного упражнения в начальном обучении сложным двигательным действиям.

Заключение.

1. Применение экспериментальной программы начального обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» позволяет исправлять ошибочное действие и параллельно формировать ритмо-темповую структуру соревновательного упражнения.

2. В результате педагогического эксперимента у юных легкоатлетов не выявлено существенных различий в росте физической подготовленности после применения в технической подготовке метода расчлененно-конструктивного упражнения и метода целостного упражнения.

3. Применение экспериментальной программы начального обучения позволило сформировать взаимосвязь между фазой отталкивания и переходом через планку в прыжках в высоту с разбега, что отразилось в росте соревновательного результата (10,1%, $p<0,01$).

Литература

1. Зеличенко, В.Б. Типовая программа спортивной подготовки по легкой атлетике: этап начальной подготовки / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.А. Привалова // Методическое издание Министерство спорта Российской Федерации. – Москва. – 2020. – 187с.

2. Мартюшев, А.С. Техническая подготовка прыгунов в высоту 15-17 лет / А.С. Мартюшев // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : Сборник материалов IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 26–27 апреля 2022 года. Том 2. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2022. – С. 64–68.

3. Романюк, В.А. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега и рекомендации по ее улучшению / В.А. Романюк // Журнал: Вопросы педагогики. Издательство: Научно-информационный издательский центр «Институт стратегических исследований». – Петрозаводск. - №5-1. – 2021. – С. 229-231.

4. Стрижак, А.П. Основы методики обучения технике прыжка в высоту / А.П. Стрижак // Легкая атлетика. – 2016. – № 9-10. – С. 12–13.

5. Шустова, Е.В. Организация двигательных действий в фазе отталкивания у современных прыгунов в высоту / Е.В. Шустова, А.А. Шустов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 423–428.

УДК 796.071:94"1941/1945":355.48(47+57)

О ПОДВИГАХ СОВЕТСКИХ СПОРТСМЕНОВ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Н.В. Минина, Г.А. Аникеев, В.М. Ананевич

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

e-mail: mininata@mail.ru

Аннотация. Тема Великой Отечественной войны особенно актуальна сегодня в год 80-летия Победы советского народа. А также в современной обстановке, когда некоторые страны пытаются переписать историю и присвоить победу по разгрому фашизма исключительно себе. Советские спортсмены сыграли важную роль и внесли свой вклад в общую победу советского народа. При выполнении специальных заданий они применяли свое спортивное мастерство во благо Родины.

Ключевые слова: спортсмен, подвиг, Великая Отечественная война, память, патриотизм.