ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»

ТРЕНИН ОЛЕГ НИКОЛАЕВИЧ

- Прыжок в высоту один из наиболее популярных видов легкой атлетики и за своё более чем столетнее существование как спортивное упражнение достиг высокого уровня развития. В многообразии факторов, определяющих достижение высоких результатов в прыжках в высоту, решающая роль принадлежит технической и физической подготовке спортсмена

- Анализ научной-методической литературы показал, что на настоящий момент достаточно хорошо разработаны и обоснованы методики подготовки юных прыгунов в высоту, но недостаточно конкретизированы и подобраны средства тренировки для эффективного формирования техники прыжка в высоту способом «ФОСБЕРИ-ФЛОП».

- Таким образом, актуальность исследования определяется необходимостью подбора оптимальных средств обучения этому двигательному действию.

- **Объект исследования** – спортивная тренировка прыгунов в высоту.

- **Предмет исследования** – методика обучения легкоатлетов прыжкам в высоту на «фосбери-флоп».

- **Цель исследования** – формирование техники прыжка в высоту «фосбери-флоп» у легкоатлетов.

Задачи исследования:

- 1. Изучить психолого-педагогические особенности детей изучаемого возраста.
- 2. Изучить современные представления о методических подходах к обучению прыжкам в высоту.
- 3. Осуществить подбор средств и методов для оптимизации процесса обучения прыжку в высоту.
- 4.Апробировать разработанную систему в результате сравнительного педагогического эксперимента.

- **Гипотеза исследования.**

- Предполагалось, что предложенная методика обучения прыжку «фосбери-флоп» позволит улучшить результативность освоения этого двигательного действия.

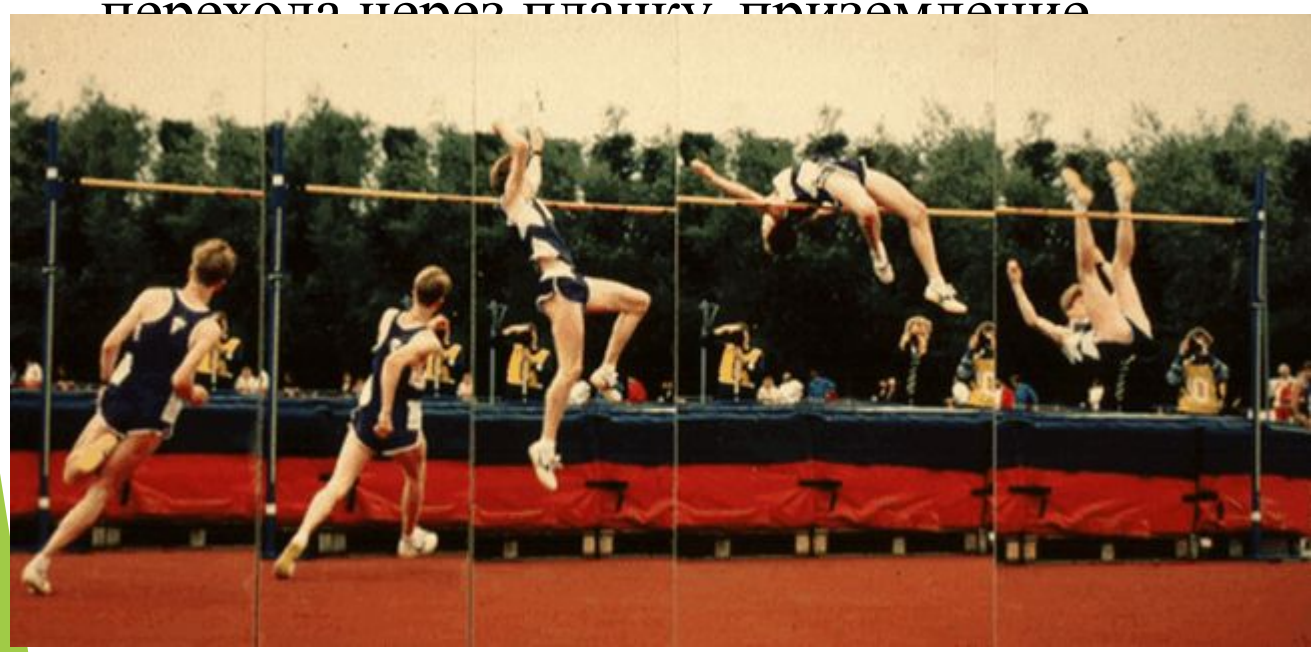
- ***Спортивная тренировка*** - это педагогический процесс физического воспитания, специализированный применительно к спортивной деятельности. Содержание и организация спортивной тренировки изменялось с течением времени, исходя из развития спортивной науки, спортивной деятельности, цели и задач спорта, а также общих социальных принципов воспитательной стратегии общества.

- 1. Система многолетней подготовки спортивного резерва протекает в три этапа: спортивно – оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно – тренировочный этап и этап спортивного совершенствования.
- 2. Этап начальной подготовки в многолетней системе подготовки спортсмена направлен на начальное освоение и совершенствование основ техники вида спорта, расширение функциональных возможностей спортсмена и приобретение соревновательного опыта.
- 3. Основным нормативно – методическим документом, регулирующим направленность и содержание системы многолетней спортивной подготовки, являются программы по видам спорта для детско – юношеских спортивных школ и детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва.
- 4. Процесс обучения двигательным умениям и навыкам осуществляется в три этапа: этап начального разучивания двигательного действия, этап углублённого разучивания и этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Выводы по первой главе.

- **Экспериментальная методика формирования техники прыжка в высоту способом фосбери- флоп.**
- Анализ научно-методической литературы показал, что традиционные методики обучения техники прыжков в высоту строятся на основе общепринятых методов и средств. Как известно в технике прыжка «фосбери-флоп» главную роль занимает умение преодолевать планку толчком одной ноги и бег по дуге.

Способ фосбери- флоп является наиболее эффективным для преодоления планки, поэтому целесообразно обучать этому способу с этапа начальной подготовки, при формировании техники прыжка в высоту способом фосбери флоп мы использовали подводящие и специально подготовительные упражнения, направленные на формирование: - технике отталкивания, технике разбега с сочетанием отталкивания. перехода через планку, приземление



Этап начальной подготовки

- **Основные задачи этапа:**

- - улучшение состояния здоровья и закаливание;
- - устранение недостатков физического развития;
- - привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- - обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- - приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

Таблица 2

Общие данные на спортсменов ЭГ и КГ

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№ п/п	Ф.И. учащегося	Год рождения	№ п/п	Ф.И. учащегося	Год рождения
1	Салата Егор	2007	1	Тиунов Артем	2007
2	Суходолов Георгий	2007	2	Буков Дмитрий	2007
3	Кутепов Александр	2007	3	Бубнов Николай	2007
4	Тыртов Андрей	2007	4	Украинцев Елисей	2007
5	Доброклонский Михаил	2007	5	Нагимов Никита	2007
6	Ставер Максим	2007	6	Панфилов Андрей	2007
7	Кудрявцев Дмитрий	2007	7	Амборян Артур	2007
8	Довженко Александр	2007	8	Юров Станислав	2007
9	Шохин Кирилл	2007	9	Смолин Андрей	2007
10	Кутепов Владислав	2007	10	Иванов Михаил	2007
11	Откин Алексей	2007	11	Паршин Владислав	2007
12	Пономарев Андрей	2007	12	Лобырёв Арсений	2007

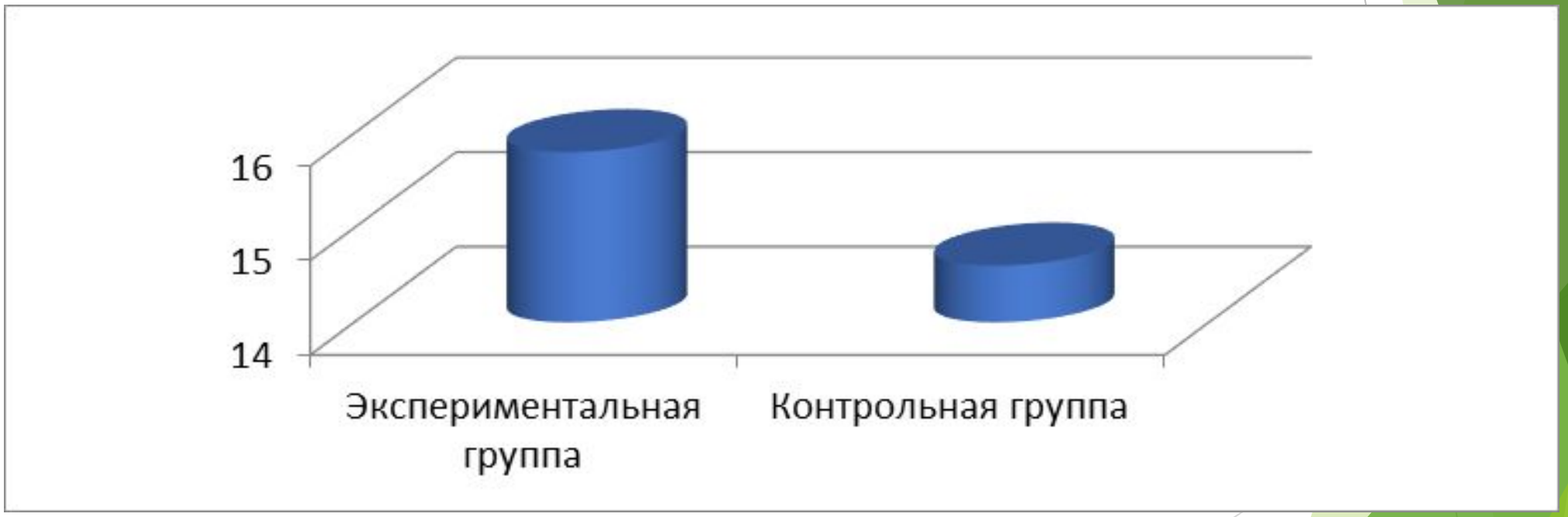
Наименование спортивной дисциплины	Спортивные звания			Спортивные разряды			**Юношеские спортивные разряды**		
	МСМК	МС	КМС	1	2	3	**1**	**2**	**3**
Прыжок в высоту способом фосбери флоп (м)	2,30	2,15	2,02	1,90	1,75	1,60	**1,50**	**1,40**	**1,30**

Таблица 4

Результаты итогового тестирования прыжков в высоту

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№	Ф.И. учащегося	результат	№	Ф.И. учащегося	Результат
1	Салата Егор	1.25	1	Тиунов Артем	1.15
2	Суходолов Георгий	1.20	2	Буков Дмитрий	1.17
3	Кутепов Александр	1.27	3	Бубнов Николай	1.18
4	Тыртов Андрей	1.20	4	Украинцев Елисей	1.26
5	Доброклонский Михаил	1.26	5	Нагимов Никита	1.20
6	Ставер Максим	1.30	6	Панфилов Андрей	1.21
7	Кудрявцев Дмитрий	1.27	7	Амборян Артур	1.23
8	Довженко Александр	1.28	8	Юров Станислав	1.24
9	Шохин Кирилл	1.21	9	Смолин Андрей	1.23
10	Кутепов Владислав	1.30	10	Иванов Михаил	1.27
11	Откин Алексей	1.32	11	Паршин Владислав	1.28
12	Пономарев Андрей	1.32	12	Лобырёв Арсений	1.25
Средний		**1,28**	**Средний**		**1,18**

- Как видно из таблицы 4 графика 1, спортсмены экспериментальной группы показали более высокие результаты в сравнении со спортсменами из КГ, что доказывает эффективность разработанной системы поэтапного обучения. Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтвердилась.



- СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ