

## АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

*Эльмариеми Абдурахман Масауд,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Прыжки, также как ходьба и бег, являются теми видами легкой атлетики, которые наиболее часто используются человеком в повседневной жизни. Прыжок в длину с разбега относится к основным видам упражнений, которые включены в базовое содержание школьной программы по физическому воспитанию. Кроме того, он является обязательным видом при изучении предмета «легкая атлетика» в вузах физкультурного профиля.

Вопросам обучения технике прыжков в длину с разбега посвящено много работ. Вместе с тем результаты исследований [1] свидетельствуют, что далеко не все учащиеся общеобразовательных школ могут выполнить нормативные требования учебной программы по прыжкам в длину с разбега. Аналогичное положение наблюдается и при сдаче контрольных нормативов студентами Белорусского государственного университета физической культуры. Вероятно, одной из причин создавшегося положения является несовершенство методик обучения технике прыжков.

Анализируя существующие методики обучения технике прыжков в длину с разбега, следует прежде всего обратить внимание на постановку педагогических задач и их обоснование.

Так, например, А. В. Коробков с соавт. [2] определяет следующие задачи при обучении технике прыжков в длину с разбега: 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике прыжка способом «согнув ноги». 2. Проверить умение выполнять прыжок в длину с разбега на основании создавшегося у занимающихся представления и прежнего опыта. 3. Обучить технике отталкивания. 4. Обучить ритму всего разбега и последних шагов перед отталкиванием, а также установить длину полного разбега. 5. Обучить технике приземления. 6. Обучить технике полетной фазы прыжка.

В.А. Бартнев [3] считает, что при обучении прыжку в длину с разбега необходимо последовательно решать следующие задачи: 1. Ознакомить занимающихся с особенностями техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 2. Проверить умение занимающихся выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» и определить толчковую ногу. 3. Научить технике отталкивания в сочетании с махом. 4. Научить технике движений в полете способом «согнув ноги». 5. Научить технике прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом с короткого и среднего разбега. 6. Научить технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.

А.Н. Макаров с соавт. [4] отмечает, что попытка научить технике прыжка в длину с разбега за короткий срок заранее обречена на неудачу. Авторы рекомендуют использовать сложившуюся традиционную схему обучения прыжкам в длину, включающую освоение отталкивания, сочетание разбега с толчком, правильное приземление, совершенствование техники прыжка в целом.

Некоторые специалисты считают, что учащиеся вначале должны понять и освоить общую структуру прыжка, а затем уже дополнять ее и совершенствовать. При этом на начальных этапах важно обучать занимающихся только ведущим элементам техники посредством постановки конкретных задач [1,2].

В отдельных работах рассматривается последовательность обучения прыжковым упражнениям учащихся школьного возраста. Так, например, П.Н. Гойхман с соавт. [5] подчеркивает, что на начальных этапах не следует обучать упрощенной, видоизмененной технике прыжков. Техника рационального выполнения движений должна быть единой для всего процесса обу-

чения. В зависимости от степени трудности авторы расположили простые формы прыжков в определенной последовательности. С 1 по 4-й класс главной задачей они считают общее знакомство с техникой прыжка в длину с разбега. Младшие школьники должны научиться преодолевать небольшие горизонтальные препятствия, разбегаться и попадать толчковой ногой на место отталкивания, отталкиваться одной ногой, приземляться на две ноги. В этот период не следует добиваться от школьников максимальных по длине прыжков. С 5 по 8-й класс авторы ставят задачу овладеть правильной структурой упражнения, ритмом его выполнения. В этот период учащиеся приступают к освоению узловых элементов техники прыжка в длину с разбега. Изучение должно сопровождаться целостным выполнением прыжков.

Особенность методики, предлагаемой Г.В. Рощупкиным и А.В. Гогиным [6], заключается в постепенном увеличении трудности выполняемых упражнений, направленных на освоение основных элементов прыжков: отталкивания одной ногой, сочетания разбега с толчком, управления движениями в полете, приземления. Основная направленность в занятиях характеризуется совершенствованием техники отталкивания на высокой скорости. Трудность выполнения этой фазы прыжка обусловлена возрастающей скоростью разбега и недостаточным силовым потенциалом опорно-двигательного аппарата занимающихся. Отдельное занятие, по мнению авторов, следует посвятить коррективке разбега. У хорошо подготовленных учащихся длина разбега может достигать 16 беговых шагов.

При обучении прыжкам в длину с разбега большое значение имеет правильный подбор подводящих упражнений. Большинство авторов [3–5] ссылаются, как правило, на сложившуюся практику использования подводящих упражнений при решении различных задач обучения.

Определены наиболее типичные ошибки в технике прыжков в длину с разбега и способы их исправления [5, 6]. К таким ошибкам при разбеге относят нестабильность беговых шагов, удлинение последних 2–4 шагов, излишний наклон вперед на последних шагах разбега. Кроме того, ошибками при отталкивании являются: «стопорящее» отталкивание, чрезмерно отклоненное назад туловище, «отставание» таза и наклон туловища вперед; ошибками после отталкивания – вращение туловища вперед; недостаточное «выбрасывание» ног вперед при приземлении.

Обоснование педагогических задач обучения в ходе преемственного, лонгитудинального педагогического эксперимента представлено в работе С.А. Баранцева с соавт. [7]. В ходе эксперимента была разработана принципиально новая технология синтеза методик, основанная на учете возрастных биомеханических закономерностей развития движений, уровня двигательной подготовленности детей и подростков, доступности применяемых физических упражнений.

Обоснование педагогических задач обучения технике прыжков в длину с разбега учащихся общеобразовательных школ показывает, что эти задачи не постоянны и меняются в зависимости от возраста и пола учащихся [5].

Таким образом, в специальной научно-методической литературе отсутствуют методики обучения технике прыжков в длину с разбега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, а также оценка эффективности этих методик на основе биомеханического анализа.

Мы предполагаем, что проводимое нами изучение механизма освоения техники прыжка в длину, темпов формирования кинематической и динамической структуры движений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся будет способствовать совершенствованию методики обучения технике прыжков в длину с разбега.

1. Пахомова, Л.Э. Содержание и методика подготовки школьников 7–11 лет к выполнению требований программы и комплекса ГТО по прыжкам: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Э. Пахомова; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1986. – 18 с.

2. Коробков, А.В. Физкультура людей разного возраста / А.В. Коробков, В.А. Шкурдода, П.П. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 372 с.

3. Бартнев, В.А. Прыжки в длину способом «согнув ноги» / В.А. Бартнев // Физическая культура в школе. – 2002. – № 3. – С. 16–20.
4. Макаров, А.Н. Легкая атлетика: учебник для пед. училищ / А.Н. Макаров, П.З. Сириш, В.П. Теннов. – М.: Просвещение, 1990. – 208 с.
5. Гойхман, П.Н. Легкая атлетика в школе / П.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 200 с.
6. Рошупкин, Г.В. Прыжки в IV–X классах / Г.В. Рошупкин, А.В. Гогин // Физическая культура в школе. – 1989. – № 3. – С.22–24.
7. Баранцев, С.А. Комплекс технических средств для изучения локомоций человека и его метрологическая оценка / С.А. Баранцев, Н.А. Якунин // Новые методы и средства обучения: сб. науч. тр. – М., 1993. – С. 98–101.

## **ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

*Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Жидко Н.А.,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В жизни современного общества спорт занимает значительное место. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и способствует воспитанию его морально-волевых качеств [1].

Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны, характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой – личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Это свидетельствует о том, что, наряду с другими науками, психология спорта может существенно дополнить всесторонний анализ спортивной деятельности и тем самым помочь рациональному решению многих связанных с ней практических вопросов [2].

Изучение психологических особенностей личности спортсмена имеет большое научно-практическое значение: оно должно дать научно апробированный материал для воспитания у спортсмена тех черт и особенностей личности, которые необходимы ему для успешной деятельности в избранном виде спорта.

Одной из главных задач психологии спорта является разработка психологических основ спортивного мастерства как в целом, так и применительно к отдельным видам спорта [3]. Участие в спортивных соревнованиях требует специальной технической и тактической подготовки, высокого уровня развития физических качеств. Все это может быть достигнуто только путем длительной и систематической спортивной тренировки. Вместе с тем методика спортивной тренировки должна иметь в своей основе углубленное изучение как психологических особенностей личности спортсмена, так и самой спортивной деятельности в ее различных видах [1].

Проблемы изучения психики спортсменов, управления ею, организации психологической подготовки в командах чрезвычайно сложны и затрагивают все стороны тренировочного процесса. Если еще сравнительно недавно содержание психологической подготовки ограничивалось регуляцией предстартовых состояний спортсмена, настройкой перед выступлением, созданием психической готовности, то сейчас задачи психологической подготовки существенно расширились и связаны с развитием и формированием личности спортсмена, воспитанием специфических качеств, развитием способности к самоконтролю и саморегуляции, созданием благоприятного психологического климата в команде, доверительных творческих взаимоотношений между тренером и спортсменами и т. д.