

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МОСТИКА НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ

Ф.Ф. Любич

Полесский государственный университет

Введение. При обучении прыжкам в высоту на начальных этапах обучения, тренерам спортивных школ и преподавателям физической культуры учебных заведений приходится сталкиваться с тем, что начинающие прыгуны, не имея достаточного уровня физической подготовки, выполняют прыжки и специальные прыжковые упражнения через планку на достаточно низкой высоте, что не дает возможность прочувствовать всю структуру прыжка, начиная от отталкивания, перехода через планку и кончая приземлением. Разучивая разбег и отталкивание, они допускают в техническом выполнении существенные ошибки, которые закрепляются. В связи с недостаточностью силы отталкивания начинающие прыгуны, первые движения начинают с преждевременного наклона туловища и головы в сторону планку. С начала тренировок закрепляются технические навыки, где фактически отсутствуют у прыгуна ощущения вертикальности усилий в отталкивании. В момент завершения отталкивания, туловище находится не над опорой, а отталкивание проходит в стороне от общего центра тяжести и прыгун не «попадает в себя». Спортсмен в момент отталкивания рано наклоняется в сторону планки и сбивает её плечами на взлёте.

Регулярно обучать новичка стилю «Фосбери-Флоп», можно только предварительно создав общую базу достаточной силы отталкивания. На последующих этапах обучения, когда прыгуны в высоту достигают достаточного уровня физической подготовки для прыжков на средних и более высотах, то им приходится много времени и сил тратить на исправление технических ошибок, что не всегда удаётся сделать, а иногда в дальнейшем достигать высоких результатов. Эти ошибки особенно проявляются в сложных условиях спортивного соревнования при наличии психического стрессового состояния.

Планка начинающему прыгуну обычно доступна на уровне до пояса. Из-за недооценки самого отталкивания большое количество тренировочных прыжков оказываются неудачными. Наблюдая за соревнованиями прыгунов в высоту, даже не специалист замечает, как почти все прыгуны отталкиваются не вверх, а вбок, заваливаясь на переднюю стойку. Сила отталкивания не реализуется в должном объеме и лишает спортсмена возможности усвоения правильной техники вертикального толчка. А она очень важна для создания связи правильного ощущения «попадания в себя». Ощущения позволяют управлять величиной и скоростью всех усилий и создают индивидуальный стиль прыжка. Огромную помощь в овладении правильной техники отталкивания и создании общей базы достаточной силы отталкивания помогает использование в тренировочном процессе гимнастического мостика, что помогает решать задачи по обучению правильному отталкиванию очень близкому к модельным требованиям.

Вот что о применении упражнений говорит М.М. Шур, заслуженный тренер Республики Беларусь, кандидат педагогических наук: «Каждое применяемое упражнение, связанное с отталкиванием, должно решать эту задачу и по своим параметрам должно быть близким к модельным требованиям конкретного результата тогда можно ставить вопрос: стоит ли применять то или иное упражнение, если на выходе в финальной части прыжка не получаем близких по значению величин? Стоит ли применять упражнение, если оно не даёт нужного тренировочного эффекта?»

Целью исследования было узнать, как влияет гимнастический мостик на овладение в целом техникой прыжка в высоту с разбега. Исследования проводились на учебно-тренировочных занятиях в СДЮШОР профкома ОАО «Полесье» г.Пинска, Брестской области в группах начальной подготовки с первого года обучения и на продолжении четырех лет. Группы по составу состояли из девочек. Первая (контрольная) группа выполняла прыжки без мостика, вторая (экспериментальная) выполняла в тренировочном занятии до 95% прыжков, отталкиваясь от гимнастического мостика и совершая 5% прыжков без мостика. Гимнастический мостик устанавливался на месте отталкивания под различными углами к планке по линии разбега, в зависимости от характера упражнений и прыжков.

В обучении использовался гимнастический мостик как при выполнении отталкивания в самих прыжках, так и различных подготовительных прыжковых упражнениях. Группы занимались у одного тренера по единому плану подготовки.

В обучении прыжкам в высоту использовались следующие упражнения с прыжками через планку или резинку с гимнастического мостика:

-прыжки с места и с напрыгиванием на месте:

- а) отталкиваясь двумя ногами вверх, стоя спиной к планке с приземлением на спину;
- б) отталкиваясь двумя ногами вверх, стоя боком к планке с приземлением на спину;

-прыжки с прямого разбега:

а) отталкиваясь двумя ногами вверх, подтянув колени к груди, лицом к планке, с приземлением на две ноги;

б) отталкиваясь одной ногой (поочередно левой, затем правой), подтянув колени к груди лицом к планке, с приземлением на две ноги;

в) отталкиваясь одной ногой (поочередно левой, затем правой) с махом прямой ногой вверх лицом к планке, с приземлением на толчковую ногу;

г) отталкиваясь одной ногой (поочередно левой, затем правой) с махом согнутой ногой вверх лицом к планке, с приземлением на две ноги;

д) отталкиваясь двумя ногами вверх, напрыгнув боком к планке, с приземлением на спину;

е) отталкиваясь одной ногой, напрыгнув боком к планке, с приземлением на спину;

ж) отталкиваясь двумя ногами, напрыгнув спиной к планке, с приземлением на спину;

з) отталкиваясь одной ногой вверх с приземлением через планку на спину;

-прыжки с разбега по дуге:

а) отталкиваясь одной толчковой ногой с махом прямой ногой вверх лицом к планке, с приземлением на толчковую ногу;

б) отталкиваясь двумя ногами вверх через планку, с приземлением на спину;

в) отталкиваясь одной ногой вверх, с приземлением через планку на спину.

В некоторых прыжках использовались два гимнастических мостика, которые устанавливались на место отталкивания один на другой. Прыжки с разбега выполнялись с 5-11 беговых шагов. Все прыжковые упражнения с вертикальным отталкиванием и все существующие способы прыжка в высоту являются частями целостного понятия прыжок в высоту с разбега. Распиряя и постепенно усложняя серии прыжковых упражнений, можно создать базовые основы отталкивания вверх.

Результаты исследования и их обсуждение. В тренировке прыгуна следует сосредоточить внимание на выполнение последних шагов и отталкивания, но все, что касается толчка, должно занимать в целом не меньше $\frac{3}{4}$ тренировочного времени, так как огромные возможности силы взлета, что прыгун получает в вертикальном отталкивании, не идут в сравнение с возможностями так называемого, «экономного преодоления планки»

Для того чтобы превзойти личные рекорды, 60-70% тренировочной работы должно выполняться с интенсивностью, близкой к соревновательной. Все упражнения общего или специального характера, применяемые в тренировке, должны соответствовать или превосходить соревновательные показатели скорости, силы и мощности. Объем тренировочной работы должен достигаться через качество выполнения того или иного упражнения.

Эти выводы можно было сделать при сравнительном четырехлетнем анализе двух групп, которые обучались прыжкам в высоту по приросту лучшего результата за год, показанного на официальных соревнованиях (табл.)

Таблица – Динамика среднего результата в прыжках в высоту с разбега за четыре года тренировок

Тренировочная группа	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год
Контрольная	97 см	106 см	114 см	128 см
Экспериментальная	103 см	116 см	135 см	150 см
Разница в результатах	5 см	10 см	16 см	22 см

Выводы. Таким образом, использование гимнастического мостика и облегчение усилий в отталкивании дало существенный прирост среднего годового результата в экспериментальной группе. Это можно связать с тем, что данная методика способствовала:

- а) созданию условий для правильного вертикального отталкивания и создания ощущений «падания в себя»;
- б) в прыжках на больших высотах помогать начинающим прыгунам не заваливаться на переднюю стойку;
- в) выполнять вдвое большее количество прыжков и отталкиваний;
- г) существенно улучшить технику не только фазы отталкивания, но и всего прыжка в целом.

Литература

1. Шур М. М. Азбука тренировки прыгуна в высоту. Учебное пособие. Витебск, 1998. - 148с.