

1/1
1961, № 1
18-18

К рубежу 18 метров

Накал предолимпийской подготовки благоприятствовал обновлению мирового рекорда в тройном прыжке, принадлежавшего О. Федосееву. Новым рекордсменом мира стал польский прыгун Юзеф Шмидт. Это не было неожиданностью. Отличная разносторонняя подготовка Шмидта (100 м — 10,5 сек., длина — 7,48), целеустремленность и крепкие нервы обеспечили ему успех на пути завоевания мирового рекорда. 16,51 в Туле, 16,69 в Ростове, наконец, 17,03 в Олыштине и золотая медаль в Риме — таковы этапы этого пути.

Для прыжков Шмидта характерна очень высокая скорость. Мастерски используя в разбеге свои спринтерские качества, он делает первые два прыжка очень быстрыми и полными при относительно коротком скачке и затем вкладывает все силы в третий прыжок. Соотношение отдельных частей в его рекордном прыжке: 5,69 + 5,02 + 6,32 м.

Наблюдения же советских тренеров показывают, что тройной прыжок наиболее эффективен, когда атлет использует и скорость разбега, и свои силовые возможности в опорно-толчковых фазах. Иными словами, наши прыгуны стремятся очень мощно оттолкнуться на большой скорости разбега. Поэтому они достигают высокого и длинного скачка. Например, у О. Федосеева в 1959 году в прыжке с небольшим заступом соотношение частей было 6,80 + 4,90 + 5,40 м (по данным С. Кузнецова), что в сумме составляет 17,10 м. Мы склонны считать, что если Шмидт сумеет добиться более мощного первого и второго отталкивания, увеличив скачок без уменьшения длины второго прыжка, то даже при некотором возможном сокращении третьего прыжка он получит реальные шансы вместе с советскими прыгунами О. Федосеевым и В. Горяевым претендовать на покорение 18-метрового рубежа.

Возможен ли такой прыжок? На наш взгляд, да. И хотя сейчас это может показаться несколько фантастичным, мы уверены, что достижение подобного результата не за горами.

Возможности человека неограниченны. Все, что вчера было далекой мечтой, сегодня может стать реальной действительностью. В 1951 г., когда бразилец да Силва преодолел рубеж 16 м, трудно было поверить, что уже через 8 лет в мире будет более 20 прыгунов, добившихся такого же успеха, а сильнейший из них перешагнет границу 17 м. Поэтому можно смело надеяться, что пройдет еще несколько лет и появятся спортсмены, способные легко прыгать за 17 м. И кто-то из них непременно улучшит мировой рекорд до 18 м.

Попробуем заглянуть в это недалекое будущее. Как будет выглядеть прыжок за 18 метров и каким будет атлет, которому суждено его совершить?

Эволюция тройного прыжка еще далеко не закончилась. Но ожидать в его технике каких-либо принципиальных новинок вряд ли возможно. Дальнейший прогресс тройного прыжка будет зависеть главным образом от повышения уровня физического развития прыгунов, их умения наиболее полно использовать свои возможности. А это, в свою очередь, позволит улучшить отдельные детали прыжка и, в частности, повысить скорость разбега, усовершенствовать его ритм, увеличить амплитуду и быстроту выполнения маховых движений (что приведет, в связи с сокращением времени отталкивания

и увеличением мощности, к повышению его эффективности), а также позволит добиться более устойчивого равновесия в прыжке, особенно в его полетных фазах. В результате скорости прыжка и следовательно его дальность увеличатся.

Посмотрите на таблицу 1. Именно от увеличения горизонтальной скорости спортсмена в прыжке зависит рост его результатов. Чем большую скорость разовьет прыгун в разбеге и чем меньше он потеряет ее в опорно-толчковых фазах, тем больший результат можно ожидать.

Как же будет выглядеть прыжок на 18 метров, каковы будут его особенности? Ответить на этот вопрос мы попытались в таблице 1, составленной с учетом анализа прыжков современных атлетов.

Сделать скачок на 6,80 подготовленный прыгун сможет без особого труда. Однако нельзя забывать, что ему предстоит еще два прыжка. Поэтому скорость скачка для достижения 18-метрового результата должна быть очень высокой, а скорость в разбеге на отрезке 40—45 м — достигать 10,4—10,6 м/сек.

Доступно ли это прыгунам? Очевидно, да. Могут же развивать такую скорость в стартовом разгоне хорошие спринтеры. Нужно лишь очень быстро, значительно быстрее, чем это делают прыгуны сейчас, начинать разбег. Не удивительно, если в недалеком будущем мы увидим прыгуна, который начинает разбег с низкого старта или близкого к нему положения. Однако следует оговориться: начинать так разбег имеет смысл лишь большим мастерам прыжка, достигшим высоких результатов в спринте и отлично владеющим искусством расслабления.

Чтобы сделать второй прыжок * более чем на 5 м, необходимо развить горизонтальную скорость порядка 8,8 м/сек. Это возможно, если потери ее во втором толчке не превысят 0,4—0,5 м/сек. В противном случае горизонтальная скорость скачка (при его длине 6,80 м) должна быть более 9,2—9,3 м/сек, что уже нереально. Таким образом, от второго толчка во многом зависит величина горизонтальной скорости и, следовательно, успех всего прыжка. Если же учесть, что во втором толчке нужно создать и вертикальную скорость около 2 м/сек, то станет очевидным, что от прыгуна требуется исключительное мастерство.

Результаты специальных исследований позволяют наметить реальные пути совершенствования второго толчка квалифицированными прыгунами. Известно, что необходимым условием для эффективной работы мышц-разгибателей в толчке является их предварительное растягивание в фазе амортизации. Обычно оно достигается за счет постановки стопы опорной ноги на грунт несколько впереди тела. Но поскольку такая постановка приводит к значительным потерям горизонтальной скорости, во втором толчке целесообразно ставить ногу как можно ближе к проекции о.ц.т., а для предварительного растягивания мышц-разгибателей использовать инерцию падающего тела. В этом случае прыгун должен поставить ногу на грунт сверху, буквально под себя, и затем при сравнительно небольшом ее амортизационном сгибании очень быстро и мощно оттолкнуться вслед телу.

* Автор избегает названия «шаг»: этот термин возник на заре развития техники тройного прыжка и в современных условиях не отвечает действительности.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
„ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“

НА 1961 ГОД

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ВО ВСЕХ ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ

Автоматически...
...

Таблица 1

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРЫЖКА

Фамилии прыгунов	V _{гор.} на последнем шаге разбега (м/сек)	1-й прыжок			2-й прыжок			3-й прыжок			Общая дальность прыжка (м)	Год										
		V _{нач.} (м/сек)	V _{верт.} (м/сек)	V _{гор.} (м/сек)	V _{нач.} (м/сек)	V _{верт.} (м/сек)	V _{гор.} (м/сек)	V _{нач.} (м/сек)	V _{верт.} (м/сек)	V _{гор.} (м/сек)												
Шербakov Л.	9,7	9,2	2,5	8,9	16	32,0	6,00	8,6	1,8	8,4	12	16,5	4,70	10,70	7,4	2,6	7,0	21	35,0	5,20	15,90	1966
Раховский О.	10,0	9,2	2,55	8,9	16	33,0	6,20	8,8	1,67	8,6	11	14	4,60	10,80	7,5	2,58	7,1	20	34,0	5,45	16,25	1969
Бресер В.	9,8	9,1	2,05	8,7	17	37,0	6,10	8,95	2,00	8,65	13	20	5,15	11,25	7,6	2,1	7,3	16	23,0	5,05	16,30	1969
Федосеев О.	10,2	9,35	2,88	8,9	18	42,0	6,55	8,9	1,7	8,75	11	11,5	4,50	11,05	7,7	2,37	7,3	13	28,6	5,30	16,35	1969
?	10,6	9,64	2,81	9,22	17	40,0	6,80	9,0	2,02	8,77	13	20,7	5,20	12,00	8,2	2,67	7,78	13	36,5	6,00	18,00	?

«Отскок», как можно назвать этот прием, позволит более полно использовать скорость разбега в прыжке при длинном и высоком скачке. Однако такой прием требует от спортсмена исключительной быстроты и мощности всех движений в толчке, что в первую очередь относится к маху свободной ногой. Без него прыгуна просто «пронесет» вперед, он не успеет оттолкнуться и создать необходимую вертикальную скорость взлета.

А можно ли в третьем прыжке достичь длины 6 м? Безусловно! Третий толчок позволяет прыгунам значительно увеличить результат тройного прыжка. Многие атлеты еще недостаточно эффективно выполняют третье отталкивание и непростительно мало внимания уделяют в тренировке развитию мощности маховой ноги. Вместе с тем из поля их зрения выпала необходимость специального развития способности выполнять маховые движения толчковой ногой, от чего в значительной мере зависит как мощность толчка, так и равновесие в третьем прыжке. В результате его длина обычно достигает лишь немного больше 5 м и то не всегда. Поэтому надо обратить самое серьезное внимание на совершенствование техники третьего прыжка, что позволит приземляться за отметкой 16 м даже прыгунам, имеющим в сумме первых двух прыжков 10,50—10,70 м.

И, наконец, последнее. Прыжок на 18 м невозможен без устойчивого равновесия. К сожалению, многие прыгуны еще недооценивают этого и зачастую, не понимая причины своих неудач, покидают стадион с горькой убежденностью, что родились под несчастной звездой. Потеря равновесия в полетных фазах — главным образом вращение вперед — особенно неприятна. Прыгуны вынуждены преждевременно опустить ногу на грунт, сокращая время фазы полета. Вследствие этого не достигается дальность полета, которая была бы возможной при данных угле и начальной скорости вылета. Менее эффективным оказывается и последующее отталкивание. Избежать потери равновесия можно только при очень быстром и мощном махе свободной ногой в толчке с выведением таза вперед за счет энергичного разгибания в тазобедренном суставе опорной ноги. Чтобы добиться таких эффективных движений, нужно развивать силу соответствующих групп мышц.

Итак, каким же должен быть прыгун, которому по силам преодолеть в тройном прыжке 18 м?

У выдающихся прыгунов мира результаты в беге на 100 м и прыжках в длину (табл. 2) свидетельствуют о их высокой разносторонней подготовленности. И в том, и в другом виде они могут принести отличный зачет своей команде, а времени некоторых в беге на 100 м могут позавидовать многие спринтеры. Но для прыгунов, идущих на штурм 18-метрового рубежа, этого мало. Физическая подготовка их должна быть еще более высокой, а достижения в «смежных» видах должны подниматься до уровня: бег на 100 м — 10,4—10,5 сек., на 200 м — 21,3—21,4 сек., на 30 м со старта — 3,5—3,6 сек.; кроме того, в прыжках в длину с толчковой ноги нужно показывать результат около 8 м, с маховой — не менее 7,50—7,70 м и около 2 м в прыжках в высоту.

Овладеть таким «комплексом» достижений в состоянии только атлет-многоборец, который обладает исключительными морально-волевыми качествами и достиг очень высокого уровня разносторонней физической подготовленности. Вместе с тем он должен иметь мужество отказаться от заманчивой возможности «блеснуть» в спринте или прыжках в длину ради достижения высоких результатов в тройном прыжке.

Ю. ВЕРХОШАНСКИЙ

Таблица 2

Фамилии прыгунов	Страна	Рост	Вес	Высшие достижения		
				100 м	длина	тройной
Намбу Ч.	Япония	172	63,5	10,5	7,98	15,76
Тадзима Н.	Япония	177	63,0	10,8	7,74	16,00
Цоганков К.	СССР	185	81,0	11,0	7,47	16,19
Шербakov Л.	СССР	178	73,0	11,2	7,75	16,46
Кресер В.	СССР	180	69,0	11,2	6,98	16,49
да Сиava А. Ф.	Бразилия	178	69,0	11,2	7,34	16,55
Раховский О.	СССР	175	69,5	10,6	7,98	16,59
Горнев В.	СССР	182	73,0	11,1	7,50	16,63
Федосеев О.	СССР	169	82,0	10,7	7,77	16,70
Шмидт Ю.	Польша	184	70,0	10,5	7,48	17,03