

В летних юношеских соревнованиях 1959 г. наши воспитанники оказались лучшими средневиками в крае. Они дважды улучшали краевой рекорд в эстафете 800+400+200+100 м, который стоял 13 лет и принадлежал сборной моло-

душному олимпа в общую копилку тренерской мудрости, и этот вопрос, который стал проблемой, будет решен.

г. Чита

Л/А, 1962, N 4.

В. АРБУЗОВ

# ТРЕНИРОВКА ПРЫГУНА В ВЫСОТУ

## О ТРЕТЬЕГО КО ВТОРОМУ РАЗРЯДУ

**И**так, из многих видов легкой атлетики вы избрали прыжки в высоту. Третий разряд для вас уже пройденный этап, и вы решили в ближайшем будущем штурмовать заветную двухметровую высоту. Теперь вас занимает вопрос, как организовать свою тренировку, чтобы она безошибочно привела вас к намеченной цели.

Ближайший рубеж, который вы должны преодолеть на пути к спортивному мастерству, — высота 1 м 75 см. Это норма второго разряда и цель тренировки на год. Основные задачи этого года — разносторонняя физическая подготовка и овладение техникой перекидного способа прыжка в высоту.

### ОСЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА

Задача осенней тренировки — втягивание организма в систематическую работу, подготовка к большим тренировочным нагрузкам в зимний период.

Осенью занимайтесь 3—4 раза в неделю на стадионе или в парке. Включайте в занятия самые разнообразные упражнения. Чем шире и разнообразней круг этих упражнений, тем интересней и полезней будут тренировки. Игры с мячом, метание легкоатлетических снарядов или камней

разного веса, лазанье по канату или деревьям, прыжковые упражнения, ускорения по 80—150 м и барьерный бег, бег с высокого и низкого старта на 30—60 м, кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость и расслабление должны сменяться одно другим и выполняться в самых разнообразных сочетаниях.

Нагрузку регулируйте по самочувствию. Уходя с тренировки, вы должны ощущать приятную усталость, которая проходит через 1,5—2 часа.

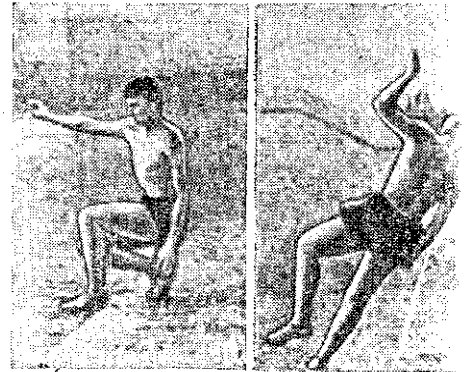
Не забудьте, начиная тренировку, побывать у спортивного врача и затем посоветуйтесь с ним через каждые 3—4 месяца.

### ЗИМНЯЯ ТРЕНИРОВКА

После того как стадион покроется снегом, не спешите переходить в спортивный зал. Старайтесь проводить на открытом воздухе как отдельные тренировки, так и разминку перед занятиями в зале. Это закалит вас и внесет в тренировку разнообразие. Зимой придерживайтесь следующего примерного тренировочного цикла.

1-й день. Разминка — упражнения на гибкость и увеличение амплитуды маха ногой. Ускорения 2—3 × 60—80 м; высокие или низкие старты или барьерный бег.

Изучение и совершенствование техники прыжка в высоту, применяя специальные прыжковые упражнения (в конце зимы прыжки через планку). Метания или упражнения со штангой. Упражнения на расслабление.



2-й день. Разминка — игра в ручной мяч (резиновый или набивной) или баскетбол 10—15 мин. Разнообразные прыжковые упражнения в сочетании с имитацией отдельных элементов техники прыжка. Общеразвивающие силовые упражнения (главным образом для мышц туловища и плечевого пояса). Повторный бег 2—4 × 100—150 м вполсилы. Упражнения на расслабление и гибкость.

3-й день. Отдых.

4-й день. Разминка на воздухе. Ускорения 2—3 × 60—80 м. Упражнения со штангой — жим, рывок, толчок, общий вес 2—4 тонны. Приседания с тяжелой штангой, общий вес 2—3 тонны. Упражнения на расслабление.

5-й день. Разминка беговая. Семенящий бег и ускорения 4—5 × 60 м. Прыжковые упражнения в сочетании с имитацией элементов техники прыжка в высоту. Метания, или упражнения с набивным мячом, или силовые упражнения для туловища и плечевого пояса. Упражнения на расслабление и гибкость. Свободный повторный бег 2—3 × 80—100 м вполсилы.

6-й день. Кросс, лыжная прогулка, коньки или баскетбол (по выбору).

7-й день. Отдых.

Совершенствованием техники прыжка занимайтесь на каждом занятии, в одних случаях отводите для этого специальное время (первый и пятый день), в других — включайте прыжковые упражнения в разминку. Большое внимание уделяйте имитационным упражнениям, они позволяют многократно повторять отдельные элементы прыжка (например, отталкивание) без больших затрат энергии (см. рисунок).

Помните, что главный элемент прыжка — толчок, поэтому не жалейте времени на его совершенствование. Начните с овладения правильной координацией движений. Для этого имитируйте толчок в обычной ходьбе через каждые 3—5 шагов. Особое внимание обращайте на согласованность маховых движений ногой и равноименной рукой. Затем то же делайте в беге. Заканчивайте имитацию легким отталкиванием, стараясь мягко приземлиться на толчковую ногу на 30—50 см дальше места отталкивания.

Обращайте внимание на согласованность маховых движений с отталкиванием. Для этого выполняйте следующее упражнение: стоя на месте и придерживаясь рукой за опору со стороны маховой ноги, попробуйте «подбросить» себя вверх за счет маховых движений, лишь слегка отталкиваясь опорной ногой. Вы скоро заметите, что наиболее легко взлет получается в тех случаях, когда отталкивание выполняется как бы вслед маху.

Старайтесь «поймать» эти ощущения в имитации толчка с легкого бега, вначале без планки, а затем через низко поставленную планку с прямого разбега в 5—7 беговых шагов. Переходя планку подтягивайте под себя толчковую ногу и мягко приземляйтесь на обе ноги в яму с песком или на маты. Разбег делайте упруго и свободно, с плавным ускорением к толчку. Последние шаги выполняйте энергично продвигаясь вперед и не отклоняйте плечи назад. К концу зимы в этом упражнении вы должны легко преодолевать высоту 160—165 см.

Кроме того, в первый и пятый дни тре-

нировочного цикла выполняйте больше упражнений, основной элемент которых — отталкивание одной ногой с махом другой с разбега 3—5 шагов, например, прыжки через планку способом перешагивание или отталкивания, доставая подвешенный предмет носком, коленом, бедром маховой ноги, головой или плечом.

К концу первой половины зимы включайте в тренировку в эти же дни «пируэт» — подводящее упражнение, которое поможет вам овладеть общей схемой прыжка перекидным способом. Как оно выполняется видно на рисунке. Вначале научитесь делать пируэт без планки, затем через низкую планку. Мах выполняйте строго в плоскости разбега: начинайте вращение вокруг вертикальной оси тела не раньше, чем закончится толчок; не «заваливайтесь» в сторону планки; в толчке старайтесь «пройти» вперед; приземляйтесь на маховую ногу. Понемногу повышая высоту планки и принимая более горизонтальное положение при ее переходе, вы постепенно перейдете к прыжку перекидным способом.

Во второй половине зимы вы должны уже хорошо прыгать этим способом. Перед прыжками повторяйте основные специальные упражнения для настройки. На первых порах не увлекайтесь высотой, чтобы не нарушать правильной схемы прыжка и не прыгать бесцельно. В каждом прыжке акцентируйте внимание на каком-то одном элементе. Работайте над техникой сосредоточенно и последовательно.

Во второй и пятый день цикла включайте прыжки в длину с толковой и маховой ноги, тройные прыжки с места и разбега, повторные прыжки на одной ноге, с ноги на ногу и толчком двух ног через барьеры, напрыгивая на высокие предметы (гимнастической конь) с места и с небольшого разбега.

Для упражнений со штангой выделяйте специальный день (четвертый). Вначале занимайтесь изучением техники классических упражнений штангиста, главным образом рывака и толчка, которые надо выполнять правильно. Тренировку начинайте с умеренного веса (на 15—20 кг меньше максимального) и постепенно доводите его до околопредельного (на 5—10 кг меньше максимального). Упражнения делайте сериями по 3—5 подъемов. Раз в две недели выполняйте упражнения до предела, поднимая каждый вес по одному разу и последовательно увеличивая его на 5 кг.

К концу зимы начинайте уменьшать количество подъемов в каждой тренировке, но увеличивайте вес штанги. После разминки с небольшими весами устанавливайте вес на 15 кг меньше рекордного и затем прибавляйте по 5 кг, делая по одному-два подхода на каждый вес. Если вы легко подняли свой рекордный вес, то попробуйте поставить еще 2,5—5 кг. При неудачной попытке отдохните, поднимите более легкий вес и затем поставьте рекордный.

Тренировку заканчивайте приседаниями со штангой на плечах. В начале зимы ее вес должен быть на 15—20 кг меньше предельного, но приседания нужно делать многократно, сериями по 10—15 раз. К концу зимы чаще приседайте с максимальным весом. С середины зимы дополнительно включайте упражнения со штан-

гой в первый день тренировочного цикла (специальные упражнения с отягощениями и приседания со штангой умеренного веса). Каждую тренировку со штангой обязательно заканчивайте легкими повторными пробежками и упражнениями на расслабление.

Для развития силы ног очень полезны выпрыгивания с гирей 32 кг. Это упражнение можно применять во второй и пятый день цикла и выполнять в чередовании с прыжковыми.

В процессе тренировки не пренебрегайте спринтерским бегом, иначе вам трудно будет добиться совершенства в разбеге. Бег с низкой или высокого старта включайте в первый день тренировочного цикла, а повторный бег вполсилы на отрезках до 100—150 м — в пятый день.

Варьируйте нагрузку на занятиях. В начале зимы чередуйте недели с высокой и средней нагрузкой. В середине зимы последовательно повышайте нагрузку две недели подряд и снижайте в третьей.

### ВЕСЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА

Весной несколько снизьте нагрузку и перестройте недельный тренировочный цикл, чтобы заранее приспособить организм к летней тренировке.

1-й день. Силовые упражнения с легкими отягощениями. Упражнения со штангой — рывок — толчок, общий вес 1000—1500 кг. Приседания с тяжелой штангой, общий вес 1000—1200 кг. Повторный бег 2—3 × 100 м вполсилы. Упражнения на расслабление.

2-й день. Ускорения 3—4 × 50—80 м, бег с низкого старта 5—8 × 30—60 м или барьерный. Прыжковые упражнения. Метания (по выбору) или силовые упражнения для туловища и плечевого пояса. Упражнения на расслабление и гибкость в чередовании с легким бегом трусцой.

3-й день. Отдых.

4-й день. Ускорения 2—3 × 50—80 м. Специальные прыжковые упражнения или прыжки перекидным на умеренной высоте. Толкание ядра. Повторный бег на отрезках 80—150 м вполсилы 3—4 раза. Упражнения на расслабление и гибкость в чередовании с легким бегом трусцой.

5-й день. Отдых.

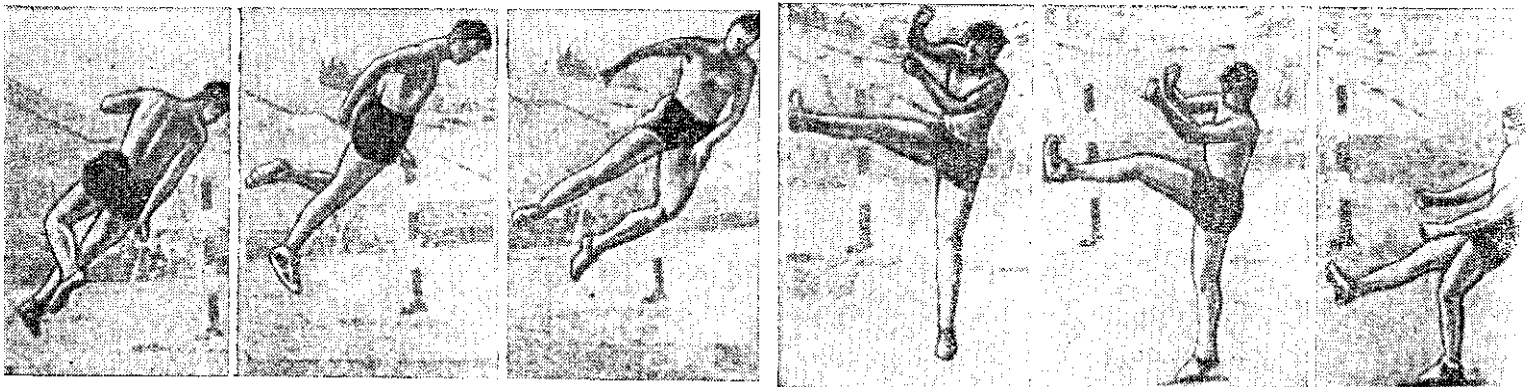
6-й день. Разминка для соревнований. Прыжки перекидным, доводя высоту планки до предельной. Метания или легкие силовые упражнения. Легкий бег 2—3 × 80 м по траве. Упражнения на расслабление.

7-й день. Отдых.

К концу весеннего этапа необходимо достаточно хорошо овладеть схемой прыжка, чтобы иметь возможность уверенно выступать в соревнованиях. В прыжках на умеренной высоте работайте над схемой и общим ритмом прыжка. Один раз в неделю приучайтесь к прыжкам на большой высоте без нарушения ритма и техники. В специальных и имитационных упражнениях совершенствуйте те элементы прыжка, которые еще нуждаются в этом.

Сократите объем упражнений со штангой. Теперь в одной тренировке выполняйте 5—7 подходов от околопредельного до предельного веса в рывке или толчке и 2—3 серии приседаний по 2—5 раз

Упражнение для овладения перекидным способом прыжка



с околопредельным и предельным весом. В шестой день попробуйте различные варианты разминок, чтобы найти наиболее подходящий для соревнований.

### ЛЕТНЯЯ ТРЕНИРОВКА

Лето — пора соревнований. Однако соревнования не должны нарушать тренировочного процесса. Они являются его составной частью и проверкой качества тренировочной работы. Педельный тренировочный цикл строите с учетом соревнований в субботу.

**Понедельник.** В разминке имитационные упражнения для совершенствования элементов техники прыжка. Бег с низкого старта 5—7 × 30—60 м; повторный бег на отрезках 80—120 м, вполсилы и 3/4 силы — 3—4 (или барьерный бег). Упражнения на расслабление и гибкость.

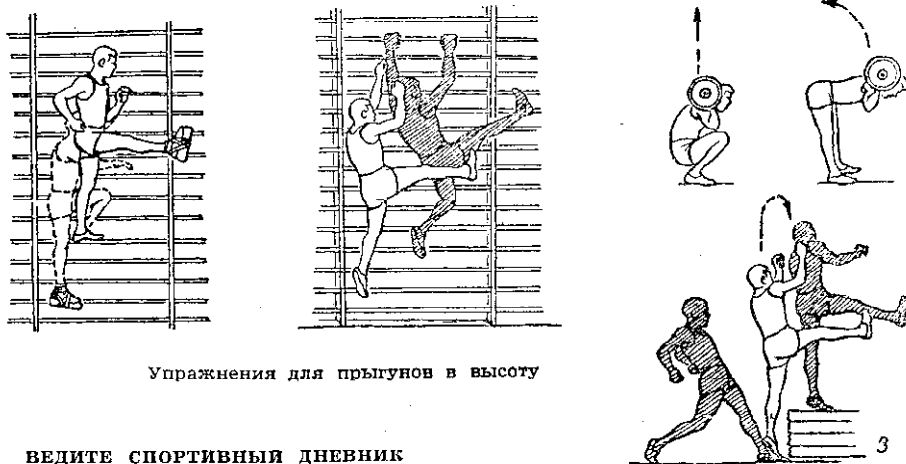
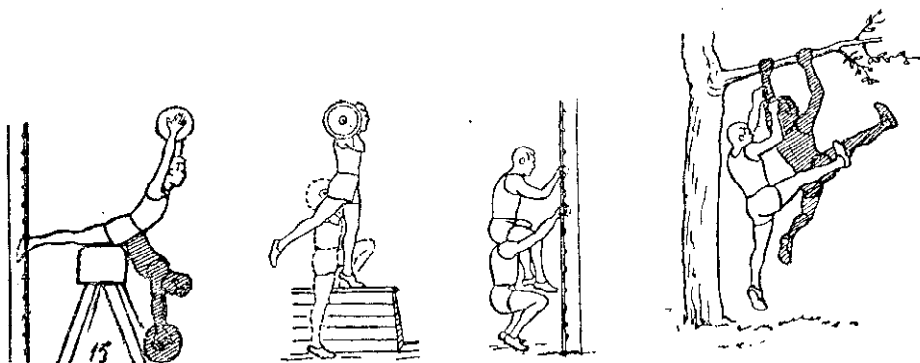
**Вторник.** Разминка, как в понедельник. Прыжковые упражнения в небольшом объеме. Силовые упражнения для мышц ног и туловища или метания (раз в две недели упражнения со штангой). Упражнения на расслабление в чередовании с легким бегом трусцой по траве.

**Среда.** Отдых.  
**Четверг.** Разминка соревновательная. Прыжки перекидным на умеренной высоте или специальные прыжковые упражнения. Толкание ядра. Ускорения 3—4 × 60—80 м в 3/4 силы. Упражнения на расслабление в чередовании с легким бегом трусцой по траве.

**Пятница.** Отдых.  
**Суббота.** Соревнования или контрольные прыжки.

**Воскресенье.** Отдых.  
Сократите количество прыжков через планку. Достаточно 8—10 прыжков на средней высоте для совершенствования и стабилизации ритма прыжка в четверг и столько же в субботу. Если в субботу нет соревнований, проведите контрольную тренировку, т. е. прыжки, повышая высоту планки до предельной по правилам соревнований. Определите начальную высоту, с которой вы можете уверенно начинать прыгать в соревнованиях. Прыжки на предельной высоте старайтесь выполнять без напряжения. Сознательно боритесь с «боязнью высоты», приучайте себя к рекордным прыжкам. Затем установите планку на 5 см выше личного рекорда. Если в тренировке вы легко «заберетесь» на эту высоту, то в соревнованиях уверенно возьмете ее.

Совершенствуя технику прыжка, избегайте слепого подражания известным мастерам. Технику мастеров надо внимательно изучать и оценивать с точки зрения своих возможностей. Наблюдайте прыжки мастеров и ваших товарищей на соревнованиях и тренировках, анализируйте кинограммы. Сравнивайте их с кинограммами или фотографиями своих прыжков. Это поможет вам проникнуть в секреты техники и найти наиболее удобный для себя вариант прыжка.



Упражнения для прыгунов в высоту

### ВЕДИТЕ СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

В заключение хочется еще раз напомнить: тщательно, аккуратно и подробно записывайте в дневник каждую тренировку. Помните, что мелочи, которые на первый взгляд кажутся незначительными, могут сыграть большую роль в вашем спортивном будущем.

В конце года проанализируйте дневник. Проследите, как изменились высота планки и вес штанги в тренировке в течение года, суммируйте количество прыжков и прыжковых упражнений, количество стартов и отрезков в повторном беге и т. д. Сопоставьте это со своим самочувствием в те или иные периоды тренировки и сделайте выводы на будущее. Посоветуйтесь с опытным спортсменом или тренером. Это поможет вам в следующем году правильно построить тренировку.

Тренируйтесь с перспективой на буду-

щее. Не пытайтесь за один год решить все задачи тренировки. Пусть первый год вы потратите на овладение техникой прыжка на фоне разносторонней общей физической подготовки. Следующий год посвятите главным образом развитию силы и мощности отталкивания на фоне дальнейшего совершенствования техники прыжка и общей физической подготовки. Последовательное решение этих задач даст вам возможность в следующие годы акцентировать внимание на дальнейшем совершенствовании техники прыжка на базе повышающегося уровня общей и специальной физической подготовки, преодолеть рубеж I разряда и успешно штурмовать планку на высоте 2 метра.

Ю. ВЕРХОШАНСКИЙ