

Л/А, 1965, № 7

ЛЕТНЯЯ ТРЕНИРОВКА

В ПОМОЩЬ МОЛОДОМУ СПОРТСМЕНУ

Юрий ВЕРХОШАНСКИЙ,
кандидат педагогических наук

ПРЫГУНА В ВЫСОТУ



ЭТО — пора соревнований, пора подведения итогов зимней тренировки. Продолжая совершенствовать физическую подготовку и техническое мастерство, спортсмен проверяет их качество в единоборстве с соперниками.

Летом, наряду с подготовкой к соревнованиям, надо тренироваться так же регулярно, как и зимой. Правда, характер тренировки меняется: уменьшается количество упражнений и возрастает интенсивность усилий при их выполнении. Большое место продолжают занимать и общеразвивающие упражнения, которые способствуют более быстрому восстановлению организма после интенсивной тренировки и соревнований. Таким образом, сочетание «черновой» тренировочной работы с непосредственной подготовкой к соревнованиям является главной особенностью соревновательного периода.

Итак, вы прыгун в высоту II разряда. Зимой вы провели большую тренировочную работу, окрепли физически, глубже познали технику прыжка. Как же тренироваться летом? Планируя летнюю тренировку, выделите в ней три основных направления.

Техническая подготовка. Цель ее — совершенствование техники прыжка в высоту. Она объединяет средства, направленные на овладение рациональными основами техники, и вместе с тем включает в себя поиск такого ее варианта, который позволил бы наиболее полно использовать ваши физические данные с учетом индивидуальных особенностей.

Если вы хорошо поработали над техникой зимой, то летом не следует много прыгать через планку. Нужно только поддерживать освоенную вами схему прыжка и, шлифуя необходимые детали, добиваться ее стабильности. Делайте это на высоте, которая ниже вашего личного рекорда на 10—15 см. Прыжки на такой высоте позволяют лучше контролировать свои движения и избежать закрепощенности и напряженности, вызванных желанием во что бы то ни стало преодолеть планку. В одном тренировочном занятии можно выполнять 20—25 прыжков.

Прежде всего следите за тем, чтобы весь прыжок воспринимался как единое целостное упражнение, каждый элемент которого логически вытекает один из другого. В прыжке все должно быть «удобно», без резких переходов от разбега к толчку, от толчка к взлету над планкой и т. д. Разбег выполняется с ускорением и постепенным нарастанием интенсивности усилий и заканчивается «взрывом» — толчком. Не допускайте снижения скорости, последние шаги разбега выполняйте активно с энергичным отталкиванием стопой. Вместе с тем помните, что работа над переходом через планку не должна стать самоцелью и идти в ущерб совершенствованию разбега и его сочетания с толчком. Если в этой фазе прыжка что-то неладно, ищите причину прежде всего в последних шагах разбега и толчке.

Если техника прыжка вполне удовлетворительна, полезно прыгать и на предельной высоте. Такие прыжки выполняйте один раз в неделю и только в том случае, если в конце ее нет соревнований. Больше отдыхайте между прыжками, анализируя выполненный прыжок и настраиваясь на следующий. Вместе с разминочными и пробными попытками в такой тренировке должно быть около 10—15 прыжков. Начинать, как в соревнованиях, с небольшой высоты, а затем постепенно поднимайте планку. Однако не ограничивайтесь только задачей преодоления высоты. Помните, что стабильность техники — показатель уровня вашего мастерства, и стремитесь к тому, чтобы с поднятием планки техника, как говорят прыгуны, не помалась. Это очень важная задача, в процессе решения которой вы воспитаете в себе ценное качество — умение контролировать и управлять своими движениями при прыжках на большой высоте.

Работайте над совершенствованием техники не только в прыжках через планку. Очень полезна имитация отдельных элементов прыжка. Преимущество имитационных упражнений в том, что их можно повторять многократно, без заметного утомления. Подбираются они для тех элементов прыжка, в которых требуется исправить ошибку или добиться большего совершенства.

Так, например, можно совершенствовать ритм разбега, выполняя его свободно и отталкиваясь не в полную силу, можно совершенствовать сочетание разбега с толчком в отталкивании с небольшого разбега, доставая маховой ногой невысокую ветку и т. д. Особое внимание следует уделять имитации предтолчковых шагов, добиваясь активного их выполнения и плавного перехода к толчку. Работе над техникой уделяйте внимание в каждом тренировочном занятии, особенно если в технике имеются погрешности. Включайте необходимые имитационные упражнения в разминку, в утреннюю зарядку, и вы быстро добьетесь успеха.

Следует особо остановиться на разбеге. Несомненно, что чем выше его скорость, тем выше может быть прыжок. В принципе это сделать нетрудно, стоит лишь начать быстрее перед со старта. Однако если вы решитесь таким, казалось бы, простым приемом сразу улучшить свой результат, вас наверняка постигнет неудача. Завышенная скорость разбега приведет к «смазыванию» толчка или не менее худшей ошибке — невольному торможению на последних шагах. Поэтому, ставя перед собой задачу повышения скорости разбега, делайте это постепенно, совершенствуя прежде всего, умение быстро, но полноценно и правильно, выполняйте весь комплекс движений в толчке при активном «проталкивании» на последних шагах разбега.

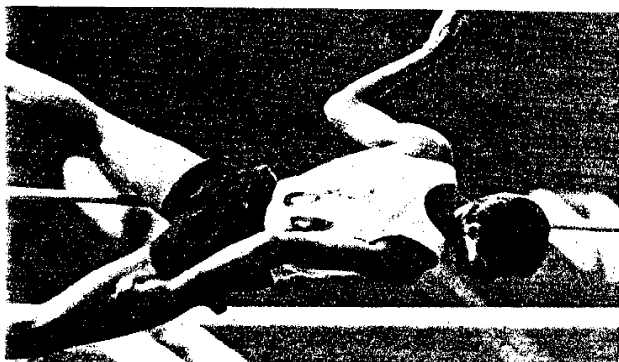
Разносторонняя общефизическая подготовка включает упражнения, которые помогут вам стать сильным, быстрым, ловким и выносливым. Применяя различные тренировочные средства, вы повышаете свою двигательную культуру и тем самым облегчаете себе путь к овладению совершенной техникой. Вместе с тем, вы создаете базу для воспитания необходимых специальных физических качеств.

Основное место в общефизической подготовке должны занимать спринтерский и барьерный бег, прыжковые упражнения и метания. Нужно хорошо владеть техникой этих упражнений и параллельно с прыжками в высоту участвовать в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики, стремясь достичь хорошего результата. Это не значит, что надо стать десятиборцем, однако на ранних стадиях становления спортивного мастерства многоборность создает хорошую базу для будущих успехов.

Наряду с легкоатлетическими упражнениями следует находить время для игр с мячом, плавания и других видов спорта. Это ускорит процесс восстановления организма после соревнований и интенсивных прыжковых тренировок и, вместе с тем, позволит отвлечься от однообразной обстановки стадиона. Желательно, чтобы разносторонняя физическая подготовка не стала бы доводом к основной тренировке, а занимала равноправное положение с вашим основным упражнением. Ей можно посвящать отдельные тренировочные занятия.

Несколько слов об упражнениях для развития силы. Такие упражнения как рывок, толчок и приседания со штангой не исключаются из летней тренировки. Однако в сравнении с зимой их объем сокращается, а вес увеличивается. В одном тренировочном занятии достаточно сделать 4—5 подходов в рывке, толчке или приседаниях, увеличивая вес до предельного. Важно, чтобы достижения в этих упражнениях были на





В нынешнем сезоне заметно прогрессирует молодой московский прыгун в высоту Валентин Гаврилов.

уровне ваших личных рекордов. Если эти показатели снижаются, следует увеличить объем силовой работы. В этом случае упражнения со штангой выполняют в каждом недельном цикле. Если же они решают задачу поддержания достигнутого уровня силовой подготовки, то достаточно применять их раз в две недели.

Хорошо развивают способность к проявлению концентрированных усилий взрывного характера толкание и метание ядра или тяжелого камня различными способами. Поэтому на отдельных занятиях целесообразно устраивать соревнования с товарищами в этих полезных упражнениях.

Специальная подготовка объединяет средства тренировки, синтезирующие качественные сдвиги, полученные в итоге технической и разносторонней физической подготовки. Эти средства способствуют совершенствованию умения полноценно использовать двигательные навыки при выполнении прыжка в высоту.

Основное место среди таких средств занимает сам прыжок через планку. Однако есть целый ряд и других средств, позволяющих развивать мощность отталкивания в упражнениях двигательного тождественных прыжку через планку. Основным из них является отталкивание с разбега с задачей достать маховой ногой высокую ветку. Это упражнение отлично развивает «взрывную» способность прыгуна в толчке в сочетании с мощным маховым движением ногой и руками. Выполняется оно 20—25 раз в одном тренировочном занятии. Одним из вариантов этого упражнения является отталкивание с махом ногой в ходьбе на каждый шаг сериями по 5—6 раз. Такую серию можно повторить 3—5 раз. Другой вариант этого упражнения — серия отталкиваний после небольшого разбега 3—5 шагов. Можно делать 3—4 серии по 3—4 отталкивания.

Отличным средством для развития взрывной силы мышц являются отталкивания вверх после прыжка в глубину с высоты 70—100 см. Это упражнение можно повторять 15—20 раз один или два раза в неделю, но не ближе, чем за 7—8 дней до соревнований. Помните также о развитии мощности махового движения ногой. Не забывайте включать в занятия специальные силовые упражнения динамического или изометрического характера для мышц, поднимающих бедро.

Следует подчеркнуть, что указанное выше разделение средств на три группы несколько условно. Практически техническая, общефизическая и специальная направленность в тренировке взаимосвязаны и взаимообусловлены. Однако такая условность облегчает планирование и организацию тренировки, позволяет четко дифференцировать средства по их

преимущественной направленности, объединять и рационально распределять их в рамках одного занятия и недельного тренировочного цикла.

Исходя из необходимости сочетания тренировочной работы с выступлениями в соревнованиях как в прыжках в высоту, так и в других видах легкой атлетики, летом целесообразно пользоваться следующим недельным циклом тренировки:

Понедельник. Отдых после соревнований.

Вторник. Тренировка небольшого объема, включающая преимущественно средства разносторонней физической подготовки (в том числе и упражнения со штангой) и совершенствование техники в имитационных упражнениях.

Среда. Прыжки через планку на средней высоте. Задача — совершенствование техники. Силовые упражнения общей и специальной направленности. Разнообразные упражнения отталкивающего характера.

Четверг. Тренировка, включающая средства разносторонней физической подготовки, преимущественно спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания. Заканчивается тренировка повторным бегом в $\frac{1}{2}$ или $\frac{3}{4}$ силы на отрезках до 100—120 м.

Пятница. Отдых.

Суббота. Небольшая по объему тренировка типа разминки с включением легких прыжковых и силовых упражнений, метаний и имитационных упражнений для совершенствования техники прыжка.

Воскресенье. Соревнования в прыжках в высоту или других видах легкой атлетики.

Если в воскресенье нет соревнований, можно заменить их прыжками через планку на предельной высоте, устроить контрольную прикидку в других видах легкой атлетики, или, если в этом есть необходимость, выполнить упражнения со штангой. Если же вы хотите провести воскресенье в кругу друзей, за городом или на пляже, перенесите воскресную тренировку на субботу, а в воскресенье можете поплавать, пробежать небольшой кросс, поиграть в мяч или бадминтон. Вовлеките своих друзей в импровизированные соревнования, например, тройной или пятерной прыжок с места, метание камней и т. п. Это внесет приятное разнообразие в ваш отдых и поможет вам стать еще сильнее и быстрее.

Объем недельной нагрузки регулируется в зависимости от календаря соревнований. Так если предстоит ответственное соревнование, к которым ваша команда готовится особенно тщательно, лучше несколько снизить объем тренировочной работы, сократить количество прыжков через планку в среду. Если же это контрольные или квалификационные соревнования — тренируйтесь в полную силу.

К соревнованиям готовьтесь тщательно, заранее продумайте, за какими деталями прыжка вы должны следить в первую очередь, каков должен быть ритм разбега и всего прыжка в целом. Никогда не настраивайте себя на мысль, что добьетесь своего лучшего результата именно в этих соревнованиях. Внимательно разметьте на секторе длину разбега, опробуйте его и постарайтесь сделать два-три пробных прыжка. Не начинайте соревнования с большой высоты. Лучше начать прыгать раньше, проверить свою технику и к большой высоте обрести уверенность. Анализируйте прошедшие соревнования, это поможет вам накопить необходимый опыт для будущего.

И, наконец, последнее. Обязательно ведите спортивный дневник. Суммируйте тренировочную работу и анализируйте ее характер. Сопоставляйте это с результатами соревнований, контрольными прикидками и вашим самочувствием. Ищите наиболее удачные варианты подготовки к соревнованиям, выявляйте те средства и их сочетания в недельной тренировке, которые обеспечат вам боевое состояние в день соревнований.

Много полезного и интересного материала вы найдете на страницах журнала «Легкая атлетика». Например, если вас интересует техника прыжка в высоту — просмотрите номера журналов 11 за 1963 г. и 1 за 1965 г. Вопросы силовой подготовки освещены в номерах 3 и 11 за 1963 г., в № 7 за 1964 г. и в № 4 за 1965 г., а вопросы планирования и организации тренировки в прыжках в высоту в номерах 8 за 1963 г. и 2, 7 и 8 за 1964 г.

Атлетическая подготовка — основа успехов прыгуна в высоту. Штанга — верная помощница В. Брумеля, а гибкости Д. Томаса могут позавидовать гимнасты и акробаты

