

*Романюк Валерий Александрович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ РАЗБЕГА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ

Аннотация: Актуальность данного исследования обуславливается тем, что на сегодняшний день уровень показываемых результатов спортсменами экстра-класса в прыжках в высоту с разбега достиг такого уровня, что возможность нахождения новых вариантов стимулирования спортивных результатов практически сводится к нулю, что обуславливает возможность дальнейшего прогресса только за счёт максимального «раскрытия» в тренировочном процессе всех уже хорошо известных факторов влияющих на достижение спортсменом наилучшего результата в соревновательной деятельности. В статье рассмотрен один из главных факторов достижения высокого спортивного результата в прыжках в высоту с разбега — это техническая эффективность выполнения разбега. В работе даётся ряд практических рекомендаций по улучшению организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в прыжках в высоту с разбега.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, прыжок в высоту, прыгун, разбег, техника выполнения прыжка, тренировочный процесс.

Abstract: The relevance of this study is due to the fact that to date, the level of results shown by extra-class athletes in high jump from a running start has reached such a level that the possibility of finding new options for stimulating sports results is practically reduced to zero, which makes it possible for further progress only due to the maximum "disclosure" in the training process of all already well-known factors

influencing the athlete's achievement of the best result in competitive activity. The article considers one of the main factors of achieving a high sports result in high jump from a run—up is the technical efficiency of the run-up. The paper provides a number of practical recommendations for improving the organization of the training process of athletes specializing in high jump from a run.

Key words: athletics, high jump, jumper, run-up, jump technique, training process.

Для достижений высоких, а тем более рекордных результатов в прыжках в высоту спортсмену недостаточно обладать лишь высоким ростом, длинными ногами, небольшим весом. Ему необходимо развить до высокого уровня свои скоростные и силовые качества, ловкость, гибкость, особенно в тазобедренном суставе, а также координацию движений [1].

Соревнования по прыжкам в высоту длятся иногда по несколько часов, что предъявляет особые требования к психологической подготовке спортсмена. Атлету нужно уметь равномерно расходовать физическую и нервную энергию по ходу выступления в соревновании, причем так, чтобы значительный запас ее был неизрасходованным к моменту решающих прыжков на больших высотах. Этими качествами в полной мере обладали сильнейшие прыгуны мира.

Прыжок в высоту с разбега необходимо рассматривать как единое целостное упражнение, отдельные элементы и фазы которого тесно связаны между собой. Важнейшими фазами прыжка являются разбег, отталкивание и переход через планку. Такое разделение прыжка чисто условно, так же, как и деление фаз на более мелкие элементы. Однако это дает возможность более подробного их изучения и описания

Разбег в прыжках в высоту состоит как правило из 7 — 9 беговых шагов (11 — 14 метров) и начинается тремя-четырьмя шагами подхода, что позволяет приобрести скорость 2 — 2,5 метров в секунду еще до начала выполнения беговых шагов и помогает настроиться на ритм ускоренного бега. Разбег производится со стороны толчковой ноги под углом 25 — 35° к проекции

планки.

Первая половина разбега (4 — 6 беговых шагов) не имеет отличий от обыкновенного ускоренного бега. Увеличение скорости сопровождается увеличением длины шагов.

Если в начальной части разбега перед прыгуном стоит задача приобретения горизонтальной скорости, то на 2 — 3 последних шагах к этой задаче присоединяется дополнительная — подготовка прыгуна к выполнению отталкивания. Прыгун должен соединить разбег с отталкиванием, сохраняя ускоренное продвижение вперед. При этом он должен расположить отдельные части тела так, чтобы их движение органически слилось с последующим выполнением отталкивания. Эта перестройка, начинающаяся с выпрямления корпуса и опускания общего центра тяжести (о.ц.т.) спортсмена в предпоследнем шаге, и обуславливает увеличение длины предпоследнего шага разбега и наличие наибольшего угла сгибания в коленном суставе маховой ноги (в это время выполняющей функцию опорной). Обязательным условием для дальнейшего ускоренного движения о.ц.т. прыгуна вперед является положение плечевого пояса и таза над площадью опоры в момент пересечения вертикали, проходящей через переднюю часть стопы опорной ноги.

Дальнейшее движение прыгуна связано с активным выведением таза вперед-вверх и постановкой толчковой ноги на место отталкивания. В этот момент движение таза опережает движение плечевого пояса, а руки спортсмена готовятся к выполнению одновременного замаха. При постановке толчковой ноги противоположная ей рука не выносится вперед, а остается сзади, что дает возможность сочетать движение маховой ноги вперед-вверх с аналогичным движением обеих рук.

Уменьшение длины последнего шага связано в первую очередь с повышением о.ц.т. прыгуна при выходе на толчковую ногу и сильным проталкиванием маховой ногой, направляющей движение вперед-вверх. Кроме того, на уменьшение последнего шага влияет изменение положения корпуса прыгуна и перестройка работы рук. Увеличение предпоследнего и уменьшение

последнего шага разбега достигает у ведущих наших прыгунов 15 — 20% от средней длины последних четырех шагов разбега. Разница между последним и предпоследним шагом колеблется в пределах 30 — 40 сантиметров.

Однако, несмотря на увеличение предпоследнего шага, время его полетной фазы не превышает времени полетной фазы предыдущего шага. Это объясняется большим увеличением скорости и сокращением полетной фазы за счет опускания о.ц.т. Уменьшение же времени полетной фазы в последнем шаге происходит не за счет увеличения скорости движения, а за счет укорочения его длины в связи с подъемом о.ц.т. и за счет быстрой постановки ноги на место отталкивания.

Изменение структуры движения на последних шагах разбега, связанное с изменением ритма и скорости разбега, представляет для спортсменов значительные трудности. Не все спортсмены даже высокого класса способны успешно справиться с такой перестройкой координации движений на большой скорости разбега. Иными словами, для каждого спортсмена существует оптимальная скорость разбега, соответствующая его физическому развитию и технической подготовленности. При этом увеличение скорости обуславливается повышением уровня техники и ростом физических качеств прыгунов.

Обучение и совершенствование техники разбега проводится одновременно с обучением отталкиванию. Ускоренное пробегание отрезка в 7 — 9 беговых шагов с подхода в 2 — 4 шага без выполнения отталкивания дает возможность выработать нужный навык в беге по разбегу. Далее разбег многократно повторяется в сочетании с отталкиванием (без перепрыгивания через планку). Такое сочетание дает возможность совершенствовать подготовку к отталкиванию.

Главным недочётом многих прыгунов в этой части прыжка — чрезмерно быстрое начало бега, когда они достигают максимальной скорости к середине разбега. После этого подготовка к отталкиванию и сам толчок выполняется на фоне замедляющегося бега, что провоцирует целый ряд ошибок: раннее выведение таза и оставление плеч сзади, возникновение стопорящих усилий на

предпоследнем шаге, пассивный проход с маховой ноги вперед-вверх на толчковую ногу. На первой стадии совершенствования часто встречается еще одна ошибка — это раннее опускание о.ц.т. Такой низкий бег не дает возможности прыгуну подняться с маховой ноги при переходе к отталкиванию и отрицательно сказывается на его эффективности.

Таким образом, для совершенствования в разбеге в прыжках в высоту рекомендуются три основных упражнения:

1. Пробегание разбега в 7 — 9 беговых шагов без выполнения отталкивания.
2. Выполнение трех последних шагов разбега в сочетании с отталкиванием.
3. Выполнение полного разбега в сочетании с отталкиванием без перехода через планку [2].

Библиографический список:

1. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.
2. Чистяков, Ю. Прыжки в высоту / Ю. Чистяков // Легкая атлетика — 1969. – № 1. – с.18-19.