

МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ К БОЛЬШОЙ ВЫСОТЕ



В этой статье я попытаюсь рассказать о сложной и многообразной работе тренера, который добился определённых успехов в подготовке прыгунов в высоту. Но который по прежнему учится оттачивая и шлифуя элементы прыжка вместе своими учениками и коллегами.



На первых своих Всероссийских соревнованиях в г.Железногорске Курской области, которые проводил замечательный тренер Геращенко Геннадий Алексеевич (тренер А.В.Шалопина), в самой младшей возрастной группе победила в упорной борьбе моя ученица Уразаева Миля с результатом 140 см. Я был бесконечно счастлив и горд! А через 30 лет Данил Лысенко в Монако преодолел высоту 240 см.

Невозможно быстро перепрыгнуть с 140 см на высоту 240 см. Это целая жизнь! Сложная и интересная.



Алёна Калачева(Ляпустина)



**Михайлова Амелия
Рекордсменка Республики
среди девушек
177 см.**



В течение тренерской работы, приходилось общаться со многими выдающимися тренерами, и каждый делился чем-то интересным и ценным. Это – Загорулько Е.П., Бурт А.С., Ключин С.П., Габрилян Г.Г., Шур М.М., Зырянов Л.С., Купоросов Б.Н., Мухин Е.И., Геращенко Г.А., Кузинов Н.В. и многие другие. Некоторые из них являются авторами бесценных книг, где подробно описано всё о прыжках в высоту, о технике, физической подготовке, о психологии спортсмена, о педагогических аспектах тренера. Вся эта литература есть и в нашей спортивной школе «Юность». Им всем огромное спасибо и земной поклон!

Но, все-таки, все это время, я бок о бок ежедневно работал и работаю со своими коллегами: Шалопиным Алексеем Валентиновичем, которого мы и считаем основателем нашей школы прыгунов в высоту (Алексей профессионально занимался прыжками в высоту, прыгая способом «перекидной» - 210 см) и моим сыном Артёмом, который присоединился к нам после завершения своей спортивной карьеры и окончания педагогического института. В нашей работе, в спорах и на соревнованиях рождались и рождаются новые рекорды и новые победы. Только чемпионами и призерами различных Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира бирские прыгуны в высоту становились более 150 раз.



Первым кто отличился на международной арене, был Марат Ракипов. Тренер Марата – Шалопин Алексей Валентинович. На юниорском Кубке Европы Марат занял 1 место в прыжках в высоту, а на юниорском Чемпионате Европы был четвертым. Также Марат – участник Чемпионата Мира в Сиднее (Австралия). Закончил спортивную карьеру с результатом 226 см.

И мне было на кого ровняться! Со временем появились мои первые победители Первенств России. А на международной арене отличился Усман Усманов. Не очень высокого роста (178 см), но с сильным характером. Усман все свои личные рекорды установил только на Первенствах России. То же произошло на Чемпионате Мира среди юношей в 2011 году в городе Лиль (Франция), прыгнув 213 см и проиграв лишь по попыткам победителю, Усман завоевал серебряную медаль и звание в 16 лет - Мастер спорта России. А лучший результат Усмана – 220 см.



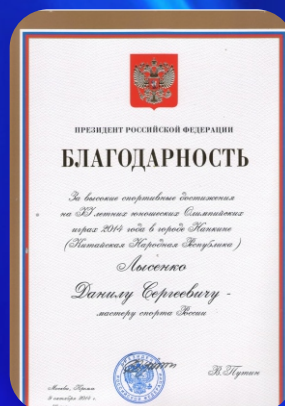
**Тренировочные сборы
Сочи 2014 год**



**Усманов Усман на юношеском чемпионате мира
в г.Лиль(Франция)**

А затем пришло время Данила Лысенко. Уже в юношеском возрасте у Данила появилась возможность выступать за границей: в Шотландии, Голландии, Бразилии, Казахстане, Азербайджане, Китае, США. Данилу давались прыжки в высоту невероятно легко, и не случайно он стал рекордсменом России почти во всех возрастах. Его высшие достижения: для юношей 16 лет – 210 см (в помещении), в 18 лет – 224 см (в помещении), юниорский рекорд России - 231 см в помещении и 230 см на стадионе. И самый высокий результат Данила – 240 см, показанный на этапе бриллиантовой лиги, соответствует рекорду России среди молодежи и мужчин.

Не обладая феноменальными физическими данными, Данил преображался в секторе (он схож с Усманом) и 2014 год стал для него супер интересным. Выступая на «Дедуровской высоте», он прыгал в одном секторе с Александром Шустовым и Андреем Сильновым (Олимпийским чемпионом) и все трое показали по 225 см, но по попыткам выиграл бирянин, Данил – юноша, а они – взрослые именитые спортсмены. Через два дня - отбор на юниорском Первенстве России в Чебоксарах – итог 224 см. Такой же результат в Баку, здесь был отбор на Олимпийские юношеские игры в Нанкин. В итоге Данил поехал на юниорский Чемпионат Мира в Юджин (США). Была упорная борьба и результат 222 см позволил стать шестым. А выиграл тогда россиянин - Акименко Михаил с результатом 224 см. Мне посчастливилось побывать на этих соревнованиях. Незабываемые впечатления!



Купил в магазинчике садовую статузтку - кузнечика с длинными ногами как у Данила. Считаем его счастливым талисманом и он теперь уже более 10 лет на всех стартах в Бирске. А мы поехали дальше в Китай. Являясь фаворитом на Олимпийских юношеских играх, Данил свой шанс не упустил, хотя было не просто. Для победы хватило 220 см. Для нас обоих это грандиозное событие. Восхищены были и этими играми! И архитектурой, и культурой Китая, и выступлением Российской команды. А за тем уже в ноябре в г. Кинешма на Всероссийском турнире «Покорение Эвереста» Данил обновил рекорд России в помещении для юношей 224 см, что является повторением рекорда Мира, который принадлежит прыгуну из Израиля Кройтеру. Я посчитал средний результат в прыжках в высоту Данила в 2014 году - он равнялся 222 см, специалисты могут оценить это достижение 17-летнего прыгуна.

В конце 2015 года началась совместная работа с Евгением Петровичем Загорулько, которая быстро дала свои плоды. Данил стал успешно выступать среди взрослых спортсменов России и международной арене. И тренировки не проходили даром. И в итоге первый международный старт во взрослой компании в Лондоне – Чемпиона Мира по легкой атлетике. Прильнув к экранам телевизоров, мы переживали за наших прыгунов в высоту – Илью Иванюка и, конечно, Данила Лысенко. И бирянин не подвел! Завоевал серебро с результатом 232 см (ему было тогда 20 лет). А в 21 год – золото и опять в Англии в Бирмингеме на Чемпионате Мира. Победа и какая! Над самим Мутазом Баршимом! 236 см – таков победный результат Данила. Затем последовало серия соревнований в Бриллиантовой лиге. Стоит отметить результат в Германии – 238 см и в Монако – 240 см. К сожалению, затем наступила «черная полоса» длиною в 4 года. Данил достойно прошел это испытание и сейчас тренируется в Москве, и по-прежнему радует россиян «космическими» прыжками! И москвича - Данила нередко называют «Бирским кузнечиком». А мы радуемся успехам Данила!



Нанкин. Китай.
Олимпийские юношеские игры
Данил 220см 1 место

Сейчас успешно выступает на Российской арене другой бирянин – Матвей Тычинкин. В 2022 году после победы на Спартакиаде России среди юниоров с результатом 224 см, Матвей поехал на юниорский Чемпионат Мира в Кению. Но, увы, из-за положительного теста на COVID-19, хотя признаков заболевания Матвей не чувствовал, но к соревнованию не был допущен и выступать не смог. И самое обидное победитель этих соревнований показал результат 224 см, что было по «зубам» нашему Матвею. А сейчас, победив на Первенстве России среди молодежи с результатом 227 см – это норматив МСМК, Матвей составляет достойную конкуренцию и Данилу Лысенко и Илье Иванюку. Отличительная черта Матвея - круговое движение руками, которое украшает его прыжок. Размышления о технике прыжка в высоту.

Тренера при обучении прыгуна в высоту можно представить в роли скульптура, который отсекает от глыбы всё лишнее и получается произведение, которым хочется любоваться. Всем известно, что первое правило при обучении прыжкам – это создать правильное представление. И это важно не только для спортсмена, но и для тренера. Через несколько десятков лет я понимаю, что есть более простые и правильные подходы к технике прыжка. И вот один из них кардинально изменил многое для меня. В разговоре с «ходаками», выяснилось, что они не выводят таз, а убирают его. А это на порядок проще, удобнее. Спортсмен проходит через опорную ногу и до конца отпускает её. Происходит разворот таза наружу и движение заканчивается проталкиванием большим пальцем стопы.

Для начинающих спортсменов более понятно не таз вперед, а «карман», который мы, проходя через опорную ногу, убираем, чтобы его не было видно. Начинаем движение с пятки и, утрированно, вращая стопу, проталкиваемся. Акцент на проталкивание, не пытаюсь выносить ногу вперед, она автоматически ставится под «себя». Есть простое объяснение, которое пришло с годами тренерской работы - если я двигаюсь через пятку и держу таз впереди, то таз двигается автоматически. То есть я прохожу через опорную ногу и тем самым набираю скорость. И чем активнее убираю таз, тем быстрее иду или бегу.



И сейчас я вижу у прыгунов в высоту только две ошибки (остальное следствие этих ошибок). Это согнутые в коленях ноги, даже чуть-чуть и таз, который не впереди, оба элемента взаимосвязаны.

Очень сложно научить правильным движениям прыгуна бегущего с носка. Стоит разъяснить плюсы бега через всю стопу или через пятку. Самое главное, стоя на месте, взять носок толчковой ноги на себя и в итоге бег будет свободным, не надо будет держать всю массу тела на носке. Мы проталкиваемся активнее за счет работы таза и набираем более высокую скорость, не напрягаясь. За счет движения таза, бег идет практически по одной линии, а не по «рельсам». Особенно это важно в беге по дуге. И здесь на точке поворота возникает масса ненужных движений. Чтобы этого избежать необходимо оставить плечи в исходном положении, а ногами продолжить движение к центру планки.

Стоит попробовать следующее упражнение. Идти по прямой линии, но ставить толчковую ногу на пятку в дугу, маховую перед собой. Должно появиться ощущение, что вы идете или бежите по кругу только за счет одного движения постановки ноги в дугу. Упираясь на неё, вы должны постараться на какое-то мгновение на ней постоять. И чем больше постановка опорной ноги в дугу, тем меньше радиус круга и больше наклон туловища.



**Данил, Усман,
Тычинкина Вероника.
Рекордсменка Республики в многоборье**



**Я и мои коллеги
г.Волгоград**

Другое упражнение – стоя у планки в секторе для прыжков, повернуться к планке грудью. Пробежать по небольшому кругу с высокой скоростью, держать (для левой толчковой ноги) левое плечо и руку впереди. Должно появиться ощущение, что вы бежите не просто грудью, а спиной вперед. И вы прибегаете в то же исходное положение, с которого начали движение, то есть грудью к планке, выполнив прыжок в высоту.

О маховых движениях. Мах прямой или согнутой ногой зависит от гибкости прыгуна. Данил Лысенко в юношеском возрасте доставал ногой баскетбольное кольцо. Естественно, до определенного возраста он выполнял мах прямой ногой. Считается, что это медленное движение, но если выполнять свободно, хлестообразно послать ногу к планке с акцентом, мах обгоняет отталкивание, то будет заметна эффективность этого маха. Примером подобного выполнения: Мария Ласицкене, Кристина Королева. И, конечно, это все индивидуально. У меня такой мах делала рекордсменка Республики Башкортостан – Калачева (Ляпустина) Алена – её рекорд 186 см.

Если говорить о работе рук, то кругообразное движение, впервые увиденное мной у Чемпионки Мира из ЮАР, вызвало удивление. Но, однажды, попробовав его при обучении, пришел к выводу, что это реально, эффективно и не сложно. Главное максимально широко развести руки и пустыми свободными руками сделать четверть или половину, или полный круг. Выполняется движение за 2 шага до отталкивания. И здесь еще один плюс, чем быстрее круг руками, тем быстрее последние 2 шага разбега. При таком выполнении легко сохранить свободу движений. Важно ладонями также делать активное, вращательное движение. В дальнейшем создается ощущение, что вас берут за плечи и тащат вверх. Это при правильном выполнении. Стоит попробовать!



**А лучший результат
Данила на тренировке
235 см**



Переход через планку. Акцент на прогибание – ошибка (Загорулько Е.П.)! Движение только вверх, а прыгуну хватит координации, чтобы не задеть планку - это объяснение из разговора с А.С.Буртом. А для себя я тоже нашел объяснение, как преждевременно не поворачиваться к планке. Основатель прыжка Р.Фосбери, прыгал способом «перешагивание» и на большой высоте не сумел поставить ногу на мат и в итоге приземлялся сидя или на спину. Вывод: на тренировке прыгая «флопом», старайтесь все сделать как в «перешагивание», но маховую ногу в полете не ставить, а фиксировать, а в дальнейшем отпускать её и поднимать таз. И в итоге не будет преждевременного разворота, что позволит прыгнуть выше.



Наша школа «Бирский Кузнечик»

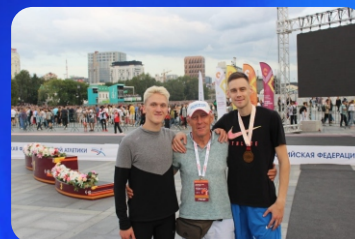
Это обычная спортивная школа, которая находится без должного финансирования, при минимальном количестве тренажёров, без сектора для прыжков в высоту на улице, прыгаем только в зале и живём в небольшом городке с населением около 50 тысяч человек.

Это недостатки, на которые мы уже не обращаем внимания. За то у нас просторный, светлый зал 36х18 метров с современным покрытием. В зале есть 2 сектора для прыжков в высоту, что мы очень ценим, потому что совсем недавно нашим «кузнечикам» приходилось прыгать через железную планку и на самодельные маты.

Более 20 лет назад прошли первые соревнования «Бирский кузнечик», и по прошествии многих лет, наши спортсмены успешно выступают на всех Первенствах и Чемпионатах России и на самых крупных международных стартах. Мы часто слышим в адрес нашего спортсмена «Бирский кузнечик», и это как признак качества нашей школы со своими достижениями и со своей биографией.



А путь к успеху – это, в первую очередь, фанатичное отношение к своему делу небольшого, но дружного тренерского коллектива и наших спортсменов. Учитывая специфику нашего города, каждому тренеру приходится вести тренировки от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства. И здесь свои плюсы и минусы. К нам не приходят разрядники или мастера, а приходят дети 8-10 лет, которые не всегда очень способные. Детей приходит очень много и проходит не один год, чтобы кто-то из них заблистал на российской, а возможно на международной арене. Стоит отметить, что наши спортсмены выступали в 58 городах России и в 22 странах Мира, и на всех континентах – Африке, Северной и Южной Америке, Австралии, Европе и Азии, и где не раз в честь победного выступления поднимался Российский флаг! Несмотря на достигнутые успехи, мы ведём тренировки исходя из наших условий, начиная с групп начальной подготовки. Дети приходят разные. И не всегда талантливые, но мы учим всех и сами с ними учимся, потому что испытанные приемы постановки техники подходят не всегда и не всем. А исходя из правила, что техника – это искусство возможного, и из того, что возможности в зависимости от возраста и подготовки прыгуна разные, то приходится экспериментировать, пробовать что-то новое, индивидуальное. И это всегда интересно шагать к вершинам мастерства с теми, кто этого очень хочет. Значит, что рано или поздно к нам вновь придут такие как Марат, Усман, Алена, Данил, Матвей! Удачи всем Вам, идущие на высоту!





Мазнев Антон

Тренер: Шалопин А.В.



Кучуркин Павел-Мастер спорта

Тренер: Шалопин А.В.



Маленькими шагами к большой высоте это и о Шайбакове Максиме на этом фото он совсем юный прыгун а буквально вчера стал мастером спорта победив на Первенстве России в Волгограде. И это первый мастер спорта в тренерской карьере Ковальского Артема Николаевича!

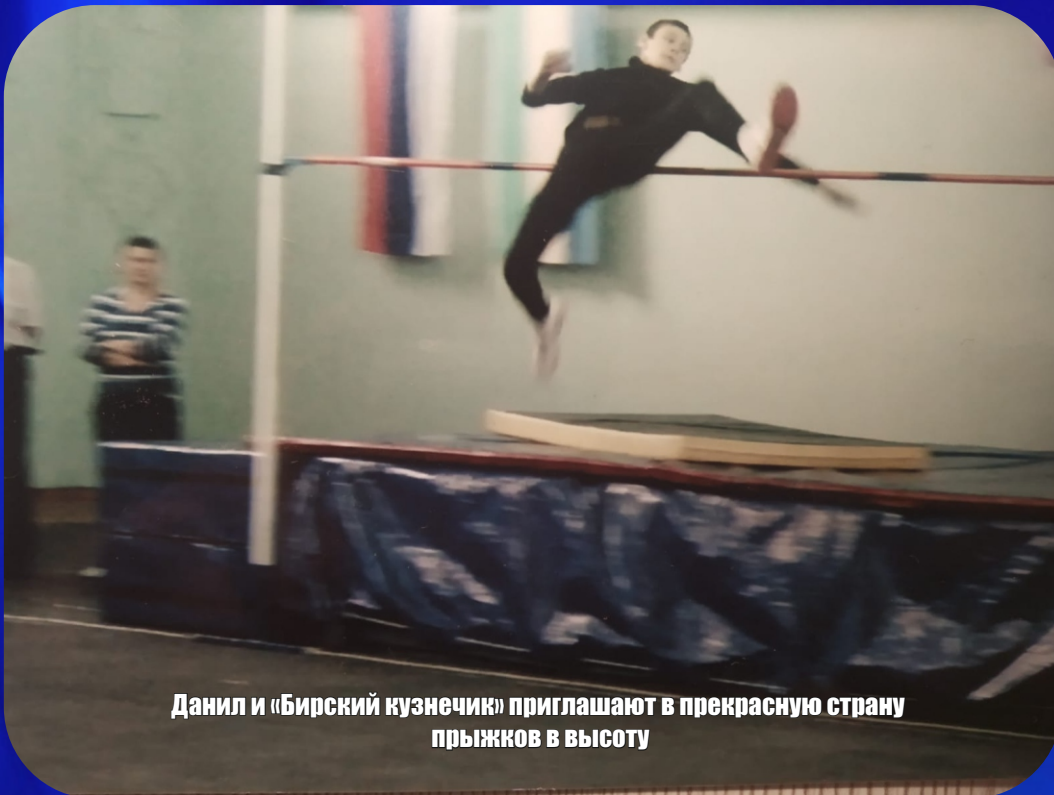


Подрастает новая смена Бирских кузнечиков



Биряне на Самарской высоте





Данил и «Бирский кузнечик» приглашают в прекрасную страну прыжков в высоту



Рост результатов Данила Лысенко

Год	Результат	Возраст
2007	145	10
2008	160	11
2009	171	12
2010	186	13
2011	198	14
2012	210	15
2013	216	16
2014	225	17
2015	217	18
2016	231	19
2017	238	20
2018	240	21
2019-2021		
2022	235	25
2023	238	26
2024	233	27
2025	235	28



Алексей Афанасьевич Иванов (1936-1982г.) преподаватель физического воспитания у которого я занимался ,а затем вместе с ним работал. Однажды вернувшись с тренировки по лыжной подготовке. Алексей Афанасьевич разделся снял свою тельняшку и выжал её и на полу осталась целая лужа пота. Спасибо, нашим учителям за то, что они привели нас в прекрасный мир спорта!

Евгению Петровичу Загарулько,
Николаю Михайловичу Ковальскому,
Шалопину Алексею Валентиновичу,
Ковальскому Артёму Николаевичу
Данилу Лысенко и всем-всем бирским
«кузнечикам» посвящается.

**Прыжок в высоту как свободный полет,
Короткий полет к звездам.
И планка тебя в нетерпении ждет-
Ведь ты для этого создан.
В трех нервных попытках судьбы приговор:
Победа или баранка.
Вопросом кого кто решается спор
В схватке атлета и планки.
Кто первым полета познал остроту,
Тот многое в жизни успел.
Икар тоже был прыгуном в высоту,
А после к Солнцу взлетел.
Ты властелин запредельных высот,
Ты все рассчитал и взвесил.
Пусть сбито дыхание, глаза щиплет пот,
Но ты непобедим и весел.
Ты вышел на старт, ты дышать позабыл
Так было и будет всегда.**

**А что «ахиллес» свой опять повредил -
Так спорт это не ерунда.
Сегодня твой день, все рекорды твои,
Ты этому отдал столь сил!
Плевав на все травмы, болячки свои,
Оставив азарт и пыл.
Прыжок в высоту - ослепительный миг,
Мгновение, секунда, вечность.
Длиннее всей жизни, короче, чем крик.
Растянутый в бесконечность.
Разбег по кривой, сумасшедший разгон и...
Небо чуть ближе стало.
А у соперника слезы и стон,
Ему начинать сначала.
Ты первый, ты все же Олимп покорил
Этим победным взлетом.
И, может, кому-то мечту подарил
Звездным своим полетом.
Илья АЛЕКСЕЕВ.**



**Нам с детства снится небосвод
И Звезд серебряные чащи,
Чтоб быть певцом среди высот
Над планкой птицею парящей
На свете выше высоты
Одна любовь земная.
Во имя веры и мечты
Мы в небо гордое взлетаем.**



Тренерский состав, на Бирском кузнечике

**АВТОР: Заслуженный тренер РФ.
Заслуженный работник физической культуры РФ.
Ковальский Н.М.**