

75.711.7
С85
Учебники
и учебные пособия



А. П. Стрижак

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНА В ВЫСОТУ



Москва

А. П. Стрижак

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНА В ВЫСОТУ



Москва
2021

УДК 796.431.1.015

ББК 75.711.75

С85

Автор: **Стрижак А. П.**, доктор педагогических наук, профессор.

Рецензент: **И. А. Тер-Ованесян**, заслуженный мастер спорта, почетный член IAAF.

Стрижак А. П.

С85 **Спортивная подготовка прыгуна в высоту.** — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 80 с.

ISBN 978-5-00129-174-9

Автор, опираясь на передовой тренерский опыт и данные научно-методического сопровождения спортивной подготовки отечественных прыгунов в высоту к чемпионатам Европы, мира и Олимпийским играм в течение пяти олимпийских циклов, расширяет представления о прыжке в высоту, методике обучения технике прыжка, основах современной концепции и технологии подготовки прыгунов высокого уровня спортивного мастерства.

Книга ориентирована на широкий круг занимающихся физической культурой и спортом: школьников, студентов, спортсменов, тренеров, преподавателей физической культуры, любителей спорта.



УДК 796.431.1.015

ББК 75.711.75

© Стрижак А.П. , 2020

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020

ISBN 978-5-00129-174-9

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Пути становления отечественной школы прыжка в высоту.....	6
Техника прыжка в высоту.....	9
Перспективы совершенствования техники прыжка	18
Методика обучения технике прыжка.....	21
Ошибки в технике прыжка в высоту	38
Техническая подготовка	42
Физическая подготовка	47
Построение спортивной подготовки.....	54
Психологическая подготовка	68
Технологии коррекции спортивной подготовки	74