

Техника приземления в тройном прыжке

Автор: Иванов Андрей Николаевич, тренер-преподаватель Тамбовского областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 3».

Цель: Обучение правильному и безопасному приземлению после каждого этапа тройного прыжка (с скачка, шага, прыжка), а также финальному приземлению.

Задачи:

1. Технические:

- * Освоение правильной постановки ног при приземлении.
- * Эффективное гашение ударной нагрузки.
- * Сохранение равновесия и центровки тела.
- * Минимизация тормозящего эффекта при переходе к следующему этапу.
- * Максимальное продвижение вперед при финальном приземлении.

2. Физические:

- * Развитие силы и эластичности мышц ног и голеностопа.
- * Укрепление связочного аппарата.
- * Развитие чувства равновесия.

3. Психологические:

- * Формирование уверенности в приземлении.
- * Снижение страха перед ударной нагрузкой.
 - * Концентрация на предстоящем действии (следующем прыжке или финальном приземлении).

Этапы обучения приземлению:

I. Подготовительный этап (1-2 недели)

Общая физическая подготовка (ОФП):

Упражнения на развитие силы ног (приседания, выпады, жим ногами).

Упражнения на развитие эластичности мышц (растяжка, динамические упражнения).

Упражнения на развитие силы мышц кора для стабилизации.

Прыжковые упражнения с акцентом на мягкость и контроль.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Прыжки на мягкую поверхность (мат, песок) с акцентом на мягкое гашение.

Бег с акцентом на правильную постановку стопы (приземление на переднюю часть стопы).

Упражнения на развитие подвижности и укрепление голеностопа.

II. Основной этап (продолжительность зависит от уровня подготовки)

1. Приземление после первого прыжка (скакок):

Фаза полета: Ноги вынесены вперед. Корпус слегка наклонен вперед.

Приземление:

Приземление на опорную ногу (ту, что была сзади): Это ключевой момент.

Приземление происходит на переднюю часть стопы, практически на носок.

Работа колена: Колено опорной ноги активно сгибается, чтобы погасить ударную нагрузку. Важно не "втыкаться" ногой, а мягко "подсесть".

Мах свободной ногой: Свободная нога (которая была впереди) активно выбрасывается вперед и вверх, помогая сохранить импульс и подготовиться к следующему шагу.

Работа рук: Руки также активно помогают стабилизировать тело и продвинуть его вперед.

Сохранение вертикальной оси: Важно не "заваливаться" вперед. Корпус должен оставаться практически вертикальным.

Переход к шагу: Максимально быстрое и плавное "втыкание" опорной ноги в дорожку для выполнения шага.

2. Приземление после второго прыжка (шаг):

Принцип тот же, что и при скачке, но с некоторыми особенностями:

Постановка ноги: Приземление на переднюю часть стопы опорной ноги (той, что была свободной после скачка).

Сгибание колена: Активное сгибание колена для гашения ударной нагрузки.

Мах свободной ногой: Свободная нога (которая была опорной в скачке) активно выбрасывается вперед и вверх для подготовки к финальному прыжку.

Продвижение вперед: Важно не терять горизонтальный импульс.

3. Финальное приземление (после третьего прыжка):

Максимально продвинуть тело вперед, минимизируя торможение.

Постановка ног:

Ноги выносятся вперед как можно дальше.

Приземление происходит на обе ноги одновременно на переднюю часть стоп.

Работа коленей: Колени активно сгибаются, а таз движется вперед и вниз. Это позволяет "дотянуться" до передней точки приземления.

Наклон корпуса: После касания ногами дорожки, корпус наклоняется вперед.

Работа рук: Руки активно выбрасываются вперед, помогая избежать падения назад.

"Группировка" тазом: Важно, чтобы таз не "упал" назад раньше стоп. После касания ногами, таз активно продвигается вперед.

Фиксация: После приземления – быстрый контроль равновесия.

4. Упражнения для отработки техники приземления:

Прыжки на мягкие маты: С места, с акцентом на мягкость и контроль. С небольшого разбега.

Прыжки в глубину с последующим приземлением: Спрятывание с тумбы и выполнение приземления, имитирующего один из этапов тройного прыжка.

Многоскоки с приземлением: Выполнение скачков, шагов и прыжков с акцентом на правильное приземление и сохранение импульса.

Имитация этапов тройного прыжка: Отработка каждого этапа отдельно: приземление после скачка, приземление после шага.

Прыжки с акцентом на финальное приземление: Выполнение прыжка в длину с места с акцентом на максимальное продвижение вперед при приземлении, используя правильную технику.

Упражнения на равновесие: Стойка на одной ноге, повороты на одной ноге.

Видеоанализ: Просмотр видео с образцами правильного приземления. Анализ собственных прыжков.

Возможные ошибки и пути их исправления:

Жесткое приземление, "втыканье" ноги:

Работа над эластичностью мышц.

Упражнения на мягкое приземление.

Акцент на сгибание колена.

Падение назад:

Работа над силой мышц кора.

Активный мах руками вперед.

Продвижение таза вперед.

Потеря импульса при переходе к следующему этапу:

Активный мах свободной ногой.

Быстрое и эффективное отталкивание от опорной ноги.

Недостаточное продвижение вперед при финальном приземлении:

Вынос ног как можно дальше.

Глубокое сгибание коленей.

Активная работа тазом и руками.

Заключение:

Правильное приземление в тройном прыжке – это сложный, но крайне важный элемент, который определяет не только дальность прыжка, но и безопасность спортсмена. Систематическая отработка техники, развитие физических качеств и внимательное отношение к деталям помогут спортсмену добиться успеха.