

Техника разбега в тройном прыжке

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

Введение: Эффективный разбег в тройном прыжке – это комплексная работа, включающая развитие физических качеств, освоение техники и психологическую подготовку.

Цель: Обучение правильному и эффективному разбегу в тройном прыжке, обеспечивающему максимальное накопление скорости и подготовку к первому прыжку (скачку).

Задачи:

1. Формирование правильной постановки стопы на протяжении всего разбега.
2. Достижение оптимальной скорости разбега к моменту отталкивания.
3. Сохранение вертикальной оси тела и сбалансированного положения.
4. Подготовка мышц и связок к ударной нагрузке отталкивания.
5. Развитие скоростно-силовых качеств.
6. Укрепление мышц ног, корпуса и плечевого пояса.

Этапы обучения разбегу:

I. Подготовительный этап (1-2 недели)

Общая физическая подготовка (ОФП):

* Упражнения на развитие общей выносливости (бег на средние и длинные дистанции).

* Упражнения на развитие силы (приседания, выпады, отжимания, подтягивания, упражнения на пресс).

* Упражнения на развитие гибкости (статические и динамические растяжки).

* Упражнения на развитие координации (прыжки через скакалку, упражнения на баланс).

Специальная физическая подготовка (СФП):

- * Бег с изменением темпа (например, ускорения по прямой).
- * Прыжки на месте (например, многоскоки на одной ноге).
- * Упражнения на развитие подвижности голеностопного сустава.
- * Бег с акцентом на правильную постановку стопы (особенно на передний отдел).

II. Основной этап

1. Обучение технике бега с акцентом на разбег:

Стартовая позиция:

- * Исходное положение: стоя на линии старта, одна нога впереди, другая сзади, корпус слегка наклонен вперед.
- * Разноуровневое положение рук: одна рука вперед, другая назад.
- * Полная готовность к началу движения.

Первые шаги:

- * Акцент на мощный толчок передней ногой.
- * Быстрый и энергичный вынос свободной ноги вперед.
- * Активная работа рук для создания импульса.
- * Постепенное увеличение темпа.

Средняя часть разбега:

- * Достижение рабочей скорости.
- * Сбалансированное положение тела: корпус почти вертикален, голова прямо, взгляд направлен вперед.
- * Активная работа ног: каждый шаг должен быть длинным и быстрым, с акцентом на постановку стопы на переднюю часть и быстрое отталкивание.
- * Активная работа рук: синхронная с работой ног, но не чрезмерно размашистая, помогающая поддерживать баланс и скорость.

Предстартовая часть (перед отталкиванием):

- * Небольшое снижение темпа (на 1-2 шага).
- * Наклон корпуса вперед.
- * Завершающий, мощный толчок передней ногой.
- * Активное подтягивание свободной ноги для последующего отталкивания.

2. Упражнения для отработки техники разбега:

Бег с низкого старта:

- * Короткие отрезки (10-20 м) с акцентом на первые шаги и ускорение.
- * Бег с разбега по прямой с фиксацией положения тела в конце (имитация отталкивания).

Бег с разной длиной разбега:

- * Начиная с короткого разбега (5-7 шагов) и постепенно увеличивая его до стандартной длины.
- * Это помогает спортсмену почувствовать, как набирать и поддерживать скорость.

Бег с акцентом на постановку стопы:

- * Бег босиком или в легкой обуви по мягкой поверхности (например, песок, трава) с контролем постановки стопы (на передний отдел, с последующим перекатом).

Ускорения:

- * Ускорения на различных отрезках (30-60 м) с целью достижения максимальной скорости.

Бег с имитацией отталкивания:

- * Бег с разбега, а затем выполнение имитации отталкивания первой ногой, с акцентом на мощный толчок и подтягивание второй ноги.

- * Просмотр видео с образцами техники разбега у профессиональных спортсменов.

- * Просмотр своих записей для самоанализа.

3. Контроль и коррекция:

- * Тренер должен внимательно наблюдать за техникой разбега, отмечая ошибки.

- * Съемка разбега спортсмена на видео и его последующий анализ.

- * Регулярное обсуждение с спортсменом его ощущений и ошибок, а также предоставление конкретных рекомендаций по их исправлению.

Возможные ошибки и пути их исправления:

Низкая скорость разбега:

- * Увеличение интенсивности и объема скоростной работы в тренировках.

- * Акцент на мощный толчок передней ногой с места.

- * Работа над силой мышц ног.

Неправильная постановка стопы (например, "шлепок" пяткой):

- * Бег на передней части стопы, акцент на быструю постановку и отталкивание.

- * Упражнения на подвижность голеностопа.

- * Бег босиком.

Сутулость, потеря вертикальной оси:

- * Упражнения на укрепление мышц спины и корпуса.

- * Акцент на положение головы и плеч во время разбега.

- * Визуализация правильного положения.

Замедление перед отталкиванием:

- * Тренировка "финишного ускорения" на последних шагах.

- * Небольшое снижение темпа перед отталкиванием должно быть контролируемым, а не случайным.

Несинхронная работа рук:

- * Синхронизация движений рук с работой ног.

- * Руки должны помогать поддерживать баланс и создавать дополнительный импульс.