

Техника выполнения шага в тройном прыжке

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

Шаг в тройном прыжке является связующим звеном между скачком и финальным прыжком. Правильное выполнение этого элемента требует сочетания силы, скорости, гибкости и хорошей координации.

Цель: Обучение правильной и эффективной технике выполнения шага в тройном прыжке, обеспечивающего максимальное сохранение и развитие скорости, а также подготовку к финальному прыжку.

Задачи:

1. Освоение правильного положения тела и постановки ноги при приземлении после скачка.
2. Обеспечение оптимального угла выноса свободной ноги для подготовки к финальному прыжку.
3. Синхронизация работы рук и ног.
4. Развитие скоростно-силовых качеств ног.
5. Повышение гибкости и подвижности тазобедренных суставов.
6. Укрепление мышц кора для стабилизации.
7. Развитие концентрации внимания на переходе от скачка к шагу и от шага к прыжку.

Этапы обучения шагу:

Подготовительный этап (1-2 недели)

Общая физическая подготовка (ОФП):

- * Упражнения на развитие силы ног (приседания, выпады, прыжки из приседа).
- * Упражнения на развитие гибкости (особенно в тазобедренных суставах, шпагаты).
- * Упражнения на укрепление мышц кора.
- * Упражнения на развитие общей выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- * Прыжки с акцентом на длину и быстроту.
- * Бег с акцентом на длинный, но быстрый шаг.
- * Упражнения на имитацию шага (например, выпады с активным выносом свободной ноги).
- * Прыжки с одного шага (имитация финального прыжка).

Основной этап

1. Техника выполнения шага:

Приземление после скачка:

Опорная нога: Приземление происходит на переднюю часть стопы опорной ноги (той, что была сзади после скачка). Важно мягко погасить удар, сгибая колено.

Свободная нога: Свободная нога (та, что была впереди после скачка) активно выбрасывается вперед и вверх. Это ключевой момент для создания импульса для шага.

Работа рук: Руки активно работают, помогая продвинуть тело вперед.

Фаза шага (Переход к отталкиванию):

"Втыкание" опорной ноги: Опорная нога быстро "втыкается" в дорожку, завершая фазу приземления скачка и начиная фазу отталкивания шагом.

Вынос свободной ноги: Свободная нога продолжает движение вперед и вверх. В момент приземления опорной ноги, свободная нога уже находится впереди и начинает готовиться к выносу вперед для финального прыжка.

Наклон корпуса: Корпус слегка наклоняется вперед, чтобы сохранить горизонтальный импульс.

Работа корпуса: Мышцы кора стабилизируют корпус, не давая ему "завалиться".

Фаза отталкивания шагом:

Опора: Отталкивание происходит за счет мощного выпрямления опорной ноги (той, что приземлилась после скачка).

Мах свободной ногой: Свободная нога (которая уже была впереди) максимально активно выбрасывается вперед и вверх. Это уже подготовка к финальному прыжку.

Завершение шага: Шаг завершается практически полным выпрямлением опорной ноги и активным выносом свободной ноги вперед.

2. Упражнения для отработки техники шага:

Имитация шага после скачка:

Выполнение короткого разбега (2-3 шага), имитация скачка (можно с небольшой высоты или просто прыжок), приземление на одну ногу и выполнение "шага" с активным выносом второй ноги.

Выпрыгивания из выпадов:

Приняв положение выпада, выполнить мощное выпрыгивание вверх и вперед, с активным выносом свободной ноги.

Прыжки с акцентом на длину шага:

Выполнение серии прыжков, где каждый последующий прыжок выполняется из положения приземления предыдущего, с акцентом на длину шага.

Тройной прыжок с акцентом на переход от скачка к шагу:

Выполнение тройного прыжка, с особым вниманием к фазе приземления после скачка и началу шага.

Многоскоки с акцентом на шаг:

Выполнение серии скачков и шагов, где каждый "шаг" максимально длинный и быстрый.

Работа с партнером:

Партнер может контролировать глубину приседа при приземлении скачка и помогать спортсмену почувствовать правильный вынос ноги.

Контроль тренера:

Контроль правильности постановки ноги, глубины приседа, выноса свободной ноги, работы рук.

Анализ техники шага на видео.

Объяснение ошибок и рекомендации по их исправлению.

Возможные ошибки и пути их исправления:**1. Слишком короткий или "втыкающийся" шаг:**

Работа над гибкостью тазобедренных суставов.

Акцент на активный вынос свободной ноги.

Упражнения на имитацию длинного шага.

2. Потеря скорости при переходе от скачка к шагу:

Активная работа рук.

Быстрое "втыкание" опорной ноги.

Сохранение наклона корпуса.

3. Неправильный вынос свободной ноги (слишком низко или в сторону):

Акцент на вынос ноги вперед и вверх.

Упражнения на развитие силы и координации ног.

4. Сутулость, потеря вертикальной оси:

Упражнения на укрепление мышц кора.

Контроль положения корпуса.