

## **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):***

"Втыканье" 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:**

Партинер 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 "втыканье" 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.