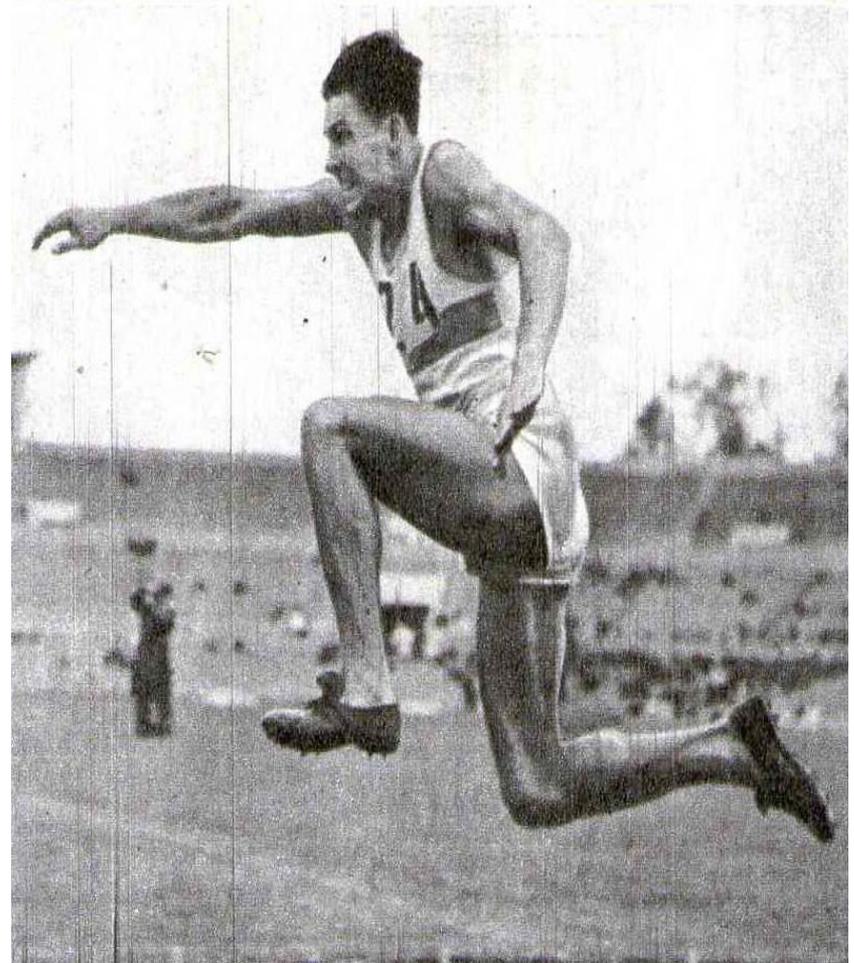


Техника тройного прыжка с разбега



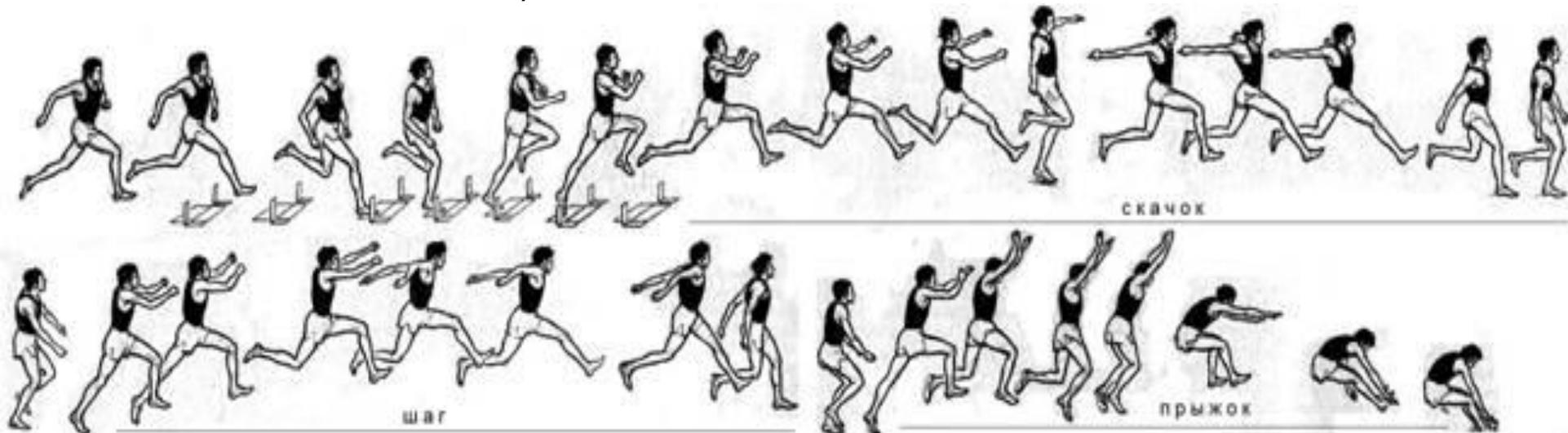
История тройного прыжка с разбега

- Тройной прыжок - один из древнейших видов легкой атлетики. Упоминание о состязаниях в многократных прыжках относится к VIII веку до н. э., а первым чемпионом XVIII Олимпийских игр 708 года до н. э. в пентатлоне (куда входил и многократный прыжок) стал Лампис из Ланкании. В дальнейшем техника прыжка и количество элементов в упражнении все время менялись, исходя из климатических и природных условий местности стран Европы и Америки. В итоге было определено три стиля техники тройного прыжка: греческий «шаг» + «шаг» + «прыжок», ирландский «скачок» + «скачок» + «прыжок» и шотландский «скачок» + «шаг» + «прыжок». В 1908 г. был узаконен шотландский стиль прыжка, который сохранился до настоящего времени.



Техника тройного прыжка с разбега

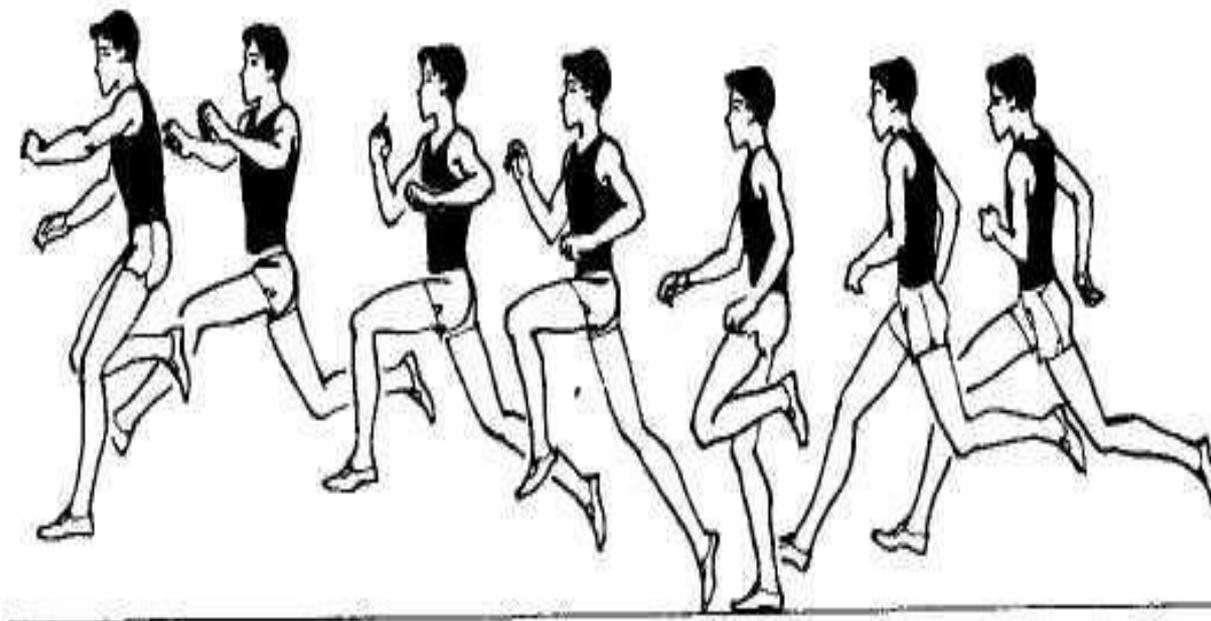
- Техника тройного прыжка состоит из разбега, отталкивания и трех элементов - «скачка», «шага» и «прыжка». «Скачок» выполняется с толчковой ноги с приземлением на толчковую, «шаг» - с толчковой на маховую, «прыжок» - с маховой ноги с приземлением на обе ноги. Третий элемент («прыжок») правилами соревнований разрешается выполнять любым способом прыжка в длину (согнув ноги, прогнувшись, прогнувшись - ножницы, ножницы).



Разбег

- Для достижения высокой скорости длина разбега может состоять из 12-24 беговых шагов. Менее подготовленные спортсмены применяют короткий разбег. Длина индивидуального разбега может изменяться в зависимости от физического состояния спортсмена, направления ветра, типа покрытия сектора (увеличивается или уменьшается на 30-60 см). Исходное положение для начала разбега такое же, как и в прыжках в длину. Равномерноускоренное начало разбега должно обеспечить стандартную длину первых шагов, поэтому туловище имеет большой наклон вперед, руки выполняют энергичные движения по большой амплитуде, бедра активно выносятся вперед, идет длинное проталкивание стопой. При равноускоренном движении темп бега увеличивается с каждым шагом. При разбеге очень важно сохранить постоянную амплитуду движения. В середине разбега туловище постепенно выпрямляется, с увеличением темпа бега при постоянной амплитуде движений спортсмен достигает желаемой скорости и максимального накопления внутримышечной энергии перед отталкиванием. Последний шаг перед отталкиванием незначительно укорачивается, толчковая нога проносится низко над грунтом и ставится на брусок быстрым движением плоско на всю стопу под углом $68-70^\circ$. С постановкой толковой ноги на брусок начинается активное выведение маховой ноги коленом вперед-вверх. После прохождения туловищем момента вертикали толчковая нога активно выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах с одновременным подъемом бедра маховой ноги и рук вперед-вверх. Угол отталкивания составляет $62-65^\circ$, а угол вылета тела спортсмена - $14-19^\circ$.

Разбег



Скачок

- После отталкивания спортсмен принимает положение в «шаге». Для увеличения фазы полета в «шаге» широко разводятся бедра и высоко поднимается колено маховой ноги, туловище прямое, с незначительным наклоном вперед. После этого оставленная далеко сзади толчковая нога энергичным махом выводится вперед, а маховая - также активным движением голени и бедра отводится назад (смена положения ног). Широкое разведение бедер (120°) обеспечивает энергичную постановку толчковой ноги на грунт «загребающим» движением на всю стопу как можно ближе к проекции ОЦМТ (25-35 см). Здесь важно, чтобы движение от «замаха» до отталкивания стопой проходило непрерывно. Это позволяет эффективно перейти от полета к мощному отталкиванию и снижению потери горизонтальной скорости. Угол постановки ноги $65-70^\circ$. Под действием горизонтальной скорости и динамического удара толчковая нога незначительно сгибается в коленном (40°) и тазобедренном (25°) суставах.

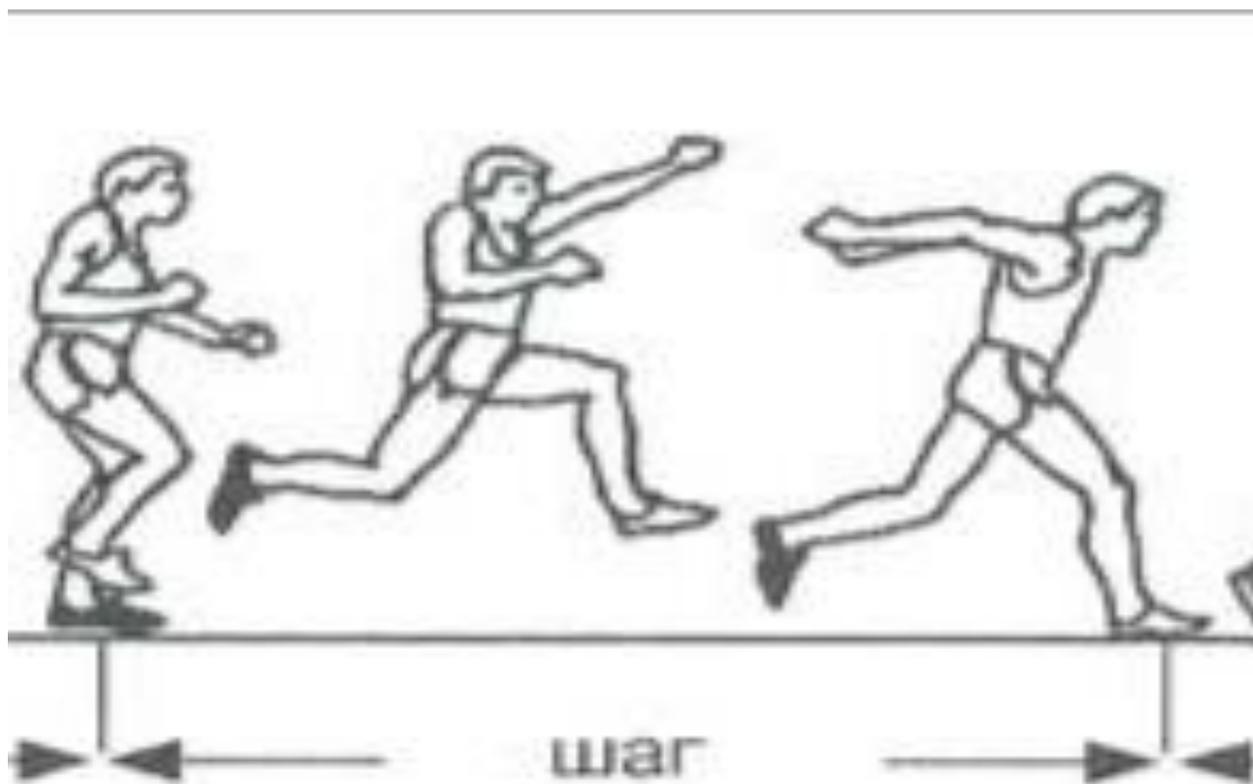
Скачок



Шаг

- С постановкой толчковой ноги на грунт начинается второе отталкивание, в котором используются упругость мышц-разгибателей, их баллистические свойства. Параллельные маховые движения рук и маховой ноги, вертикальное положение туловища снижают тормозящие усилия динамического удара, что способствует быстрейшему продвижению тела вперед через толчковую ногу. Мощное отталкивание (угол отталкивания $60-62^\circ$) позволяет выполнить более длинный полет в «шаге» и увеличить угол вылета ($11-15^\circ$). После энергичного и длинного полета в «шаге» в средней части полета спортсмен несколько группируется - наклоняет туловище вперед, отводит руки назад с еще большим разведением бедер для того, чтобы выполнить «загребающе-протягивающее» отталкивание с широким махом руками. Почти выпрямленная нога ставится на опору под углом $65-68^\circ$, а тело занимает вертикальное положение.

Шаг



Прыжок

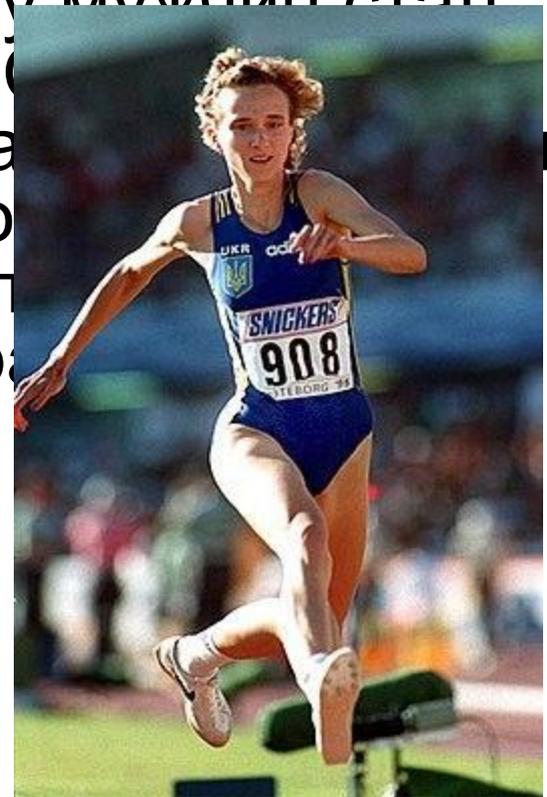
- Отталкивание производится маховой ногой. После отталкивания (угол отталкивания $58-63^\circ$) угол вылета увеличивается до $17-22^\circ$. Толчковая нога и руки активным маховым движением выводятся вперед-вверх, плечи подаются вперед и прыгун принимает положение в «шаге». Затем прыгун, не наклоняя туловище вперед, подтягивает маховую ногу к толчковой, подтягивает обе ноги коленями к груди с одновременным отведением рук назад-вниз в стороны, не отводя колени от груди, наклоняет туловище вперед и принимает положение группировки, как в прыжке в длину, способом «согнув ноги». В момент касания пятками грунта, стопы сгибаются, как бы закапываются в песок, руки выводятся вперед. За счет этих движений колени и таз выводятся вперед, и спортсмен садится в свои следы. Спортсмены высокого класса имеют возможность выполнять третий элемент способом «прогнувшись» или «ножницы».

Прыжок



- Первым современным олимпийским чемпионом в тройном прыжке у мужчин стал американец [Джеймс Конноли](#) Первым современным олимпийским чемпионом в тройном прыжке у мужчин стал американец Джеймс Конноли. С [1996 года](#) Первым современным олимпийским

ойном прыжке у мужчин стал Джеймс Конноли. С прыжок также стал олимпийским чемпионом у женщин. Звание олимпийской чемпионки в тройном прыжке получила украинка [Юлия Кравец](#) (Украина)



Рекорды

- Пять лучших результатов среди мужчин:
- 1)18,29 м Джонатан Эдвардс (Великобритания) (1995)
- 2)18,21 м Кристиан Тэйлор (США) (2015)
- 3)18,16 м Джонатан Эдвардс (Великобритания) (1995)
- 4)18,09 м Кенни Харрисон (США) (1996)
- 5)18,08 м Педро Пичардо (Куба) (2015)
- Пять лучших результатов среди женщин:
- 1)15,50 м Инесса Кравец (Украина) (1995)
- 2)15,41 м Юлимар Рохас (Венесуэла) (2019)
- 3)15,39 м Франсуаза Мбанго Этон (Камерун) (2008)
- 4)15,36 м Татьяна Лебедева (Россия) (2004)
- 5)15,32 м Хрисопия Деветци (Греция) (2004)

Список использованной литературы

- . Догертин, Кеннег Д. Современная легкая атлетика. История, внедрение, техника, тактика и тренировка / М. Физкультура и спорт 1958. -с. 145.
- 2. Коробова А.В. Школа легкой атлетики. Обучение техники видов легкой атлетики / М. Физкультура и спорт 1968. -С. 159-186.
- 3. Ломов Вольфганг “Бег. Прыжки. Метания” / М. Физкультура и спорт 1974. -.С 120-123.
- 4. Озолина Н.Г., Воронина В.И., Приманова Ю.Н. “Легкая атлетика” / М. Физкультура и спорт 1989. - С 461-469.
- 5. Попов В.Б., Прыжок в длину с разбега. М.: Физкультура и спорт 1962. - С. 120.

Спасибо за внимание

