ΛΕΓΚΑЯ ΑΤΛΕΤΙΚΑ

Тройной прыжок

Выполнил студент ОБ-ФКДО-11 Касымов Николай • **ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК** — ДИСЦИПЛИНА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ, ОТНОСЯЩАЯСЯ К ГОРИЗОНТАЛЬНЫМ ПРЫЖКАМ ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ.



ИСТОРИЯ

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК С РАЗБЕГА У МУЖЧИН

ПРИНАДЛЕЖАЛ К СОВРЕМЕННОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ

ПРОГРАММЕ ЕЩЁ С САМОГО НАЧАЛА ПРОВЕДЕНИЯ

Олимпийских игр в 1896 году, причём на

Олимпийских играх 1900 и 1904 годов

СОРЕВНОВАНИЯ ТАКЖЕ ПРОВОДИЛИСЬ В ТРОЙНОМ

прыжке с места. Первым современным

ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ У

мужчин стал американец Джеймс Конноли. С 1996

ГОДА ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК ТАКЖЕ СТАЛ ОЛИМПИЙСКИМ

видом и для женщин. Звание олимпийской

ЧЕМПИОНКИ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ ПЕРВОЙ ЗАВОЕВАЛА

Инесса Кравец (Украина).



ТЕХНИКА И ПРАВИЛА



Технически, тройной прыжок состоит из трёх

ЭЛЕМЕНТОВ:

- ((CKAYOK))
- ☐ ⟨⟨ШАГ⟩⟩
- □ «прыжок»

ПРЫГУН БЕЖИТ ПО СПЕЦИАЛЬНОМУ СЕКТОРУ ИЛИ ДОРОЖКЕ ДО БРУСКА ДЛЯ ОТТАЛКИВАНИЯ. ЭТОТ БРУСОК ЯВЛЯЕТСЯ НАЧАЛОМ ПРЫЖКА ПРИ ЗАМЕРЕ ЕГО ДЛИНЫ ОТ ЛИНИИ ИЗМЕРЕНИЯ ОТМЕЧЕННОЙ ПЛАСТИЛИНОВЫМ ВАЛИКОМ ДЛЯ ФИКСАЦИИ "ЗАСТУПОВ", И ОТ ЭТОЙ МЕТКИ НАЧИНАЕТСЯ выполнение прыжка. Вначале выполняется первый ЭЛЕМЕНТ — СКАЧОК, ПРИ ЭТОМ ПЕРВОЕ КАСАНИЕ ЗА БРУСКОМ ДОЛЖНО ПРОИСХОДИТЬ ТОЙ ЖЕ НОГОЙ, С КОТОРОЙ ПРЫГУН НАЧИНАЛ ПРЫГАТЬ. ЗАТЕМ СЛЕДУЕТ ВТОРОЙ ЭЛЕМЕНТ ПРЫЖКА — ШАГ (КАСАНИЕ ЗЕМЛИ ДОЛЖНО происходить другой ногой). Заключительный элемент — ЭТО СОБСТВЕННО ПРЫЖОК, И ПРЫГУН ПРИЗЕМЛЯЕТСЯ В ЯМУ С ПЕСКОМ КАК ПРИ ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ.



РАЗБЕГ

Разбег несколько отличается от РАЗБЕГА ПРЫГУНА В ДЛИНУ. Наклон туловища сохраняется КАК ПРИ РАЗБЕГЕ, ТАК И ПРИ ОТТАЛКИВАНИИ. В КОНЦЕ РАЗБЕГА ЧАСТОТА ШАГОВ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, ΔΛИΗΑ ИХ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО СОКРАЩАЕТСЯ. ОДНАКО СКОРОСТЬ РАЗБЕГА ПОВЫШАЕТСЯ ВПЛОТЬ ДО ОТТАЛКИВАНИЯ. Δ ЛИНА РАЗБЕГА — 35-40 м.



CKAYOK

Отталкивание может выполняться сильнейшей или слабейшей ногой. Оба способа имеют свои преимущества и свои недостатки. По характеру отталкивания скачок необходимо рассматривать как продолжение разбега. Несмотря на мощность отталкивания, задерживаться нельзя.

ВО ВРЕМЯ ПОЛЕТА СПОРТСМЕН ОПУСКАЕТ МАХОВУЮ НОГУ ВНИЗ НАЗАД, А СОГНУТУЮ ТОЛЧКОВУЮ ВЫВОДИТ ВПЕРЕД ВВЕРХ И ОПУСКАЕТ ЕЕ ДЛЯ ВТОРОГО ОТТАЛКИВАНИЯ, ДНЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ((ШАГА)). ЭТА АКТИВНАЯ ПОСТАНОВКА НОГИ, ВЫПОЛНЯЕМАЯ НА ВСЮ СТУПНЮ, ЯВЛЯЕТСЯ НЕПРЕМЕННЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ УСПЕШНОГО ПЕРЕХОДА ОТ ((СКАЧКА)) К ((ШАГУ)). РУКИ ПОМОГАЮТ СМЕНЕ НОГ.



- Чтобы не потерять равновесия в полете «скачка», прыгун полностью разгибает толчковую ногу в тазобедренном суставе, высоко выносит маховую ногу вперед от бедра и быстро выводит таз вперед, придавая туловищу вертикальное положение.
- «Скачок» самый длинный из всех трех прыжков. От правильности его выполнения зависит успешное выполнение других прыжков (в «шаге», в «прыжке»).
- После длинного входа в «скачок» прыгун несколько задерживается в положении «шага» (кадр 3).
- Голень маховой ноги выходит чуть вперед, и в высшей точке взлета происходит смена ног. В полете прыгун как бы делает два беговых шага. К середине взлета сильно согнутая толчковая нога выводится вперед (кадры 5, 6, 7). Голень свободно опущена вниз или слегка поднята вверх. Маховая нога плавно начинает разгибаться и опускаться вниз-назад.
- Очень важно вынести толчковую ногу не торопясь, согласовывая движение с ритмом всех движений в «скачке».
- Небольшой наклон тела вперед, ненапряженное положение рук и плечевого пояса способствуют сохранению равновесия в «скачке».
- В конце «скачка» прыгун подготавливается к приземлению и к следующему толчку. Чтобы выполнить его энергично и достаточно быстро, прыгун поднимает толчковую ногу, делая своеобразный замах, и отводит руки назад (кадр 4). Активно опуская и полностью выпрямляя ногу, он ставит ее для толчка плоско на всю стопу быстрым «загребающим» движением вниз-назад. Мышцы ноги в момент опоры должны быть напряжены. Ногу надо ставить на дорожку ближе к вертикали.
- Тело в вертикальном положении или чуть наклонено вперед, маховая нога сближается с опорной.
- Отклонение туловища назад от вертикали недопустимо. Оно всегда приводит к жесткому «наталкиванию» на ногу, а главное, к значительному угасанию горизонтальной скорости.

ШАГ

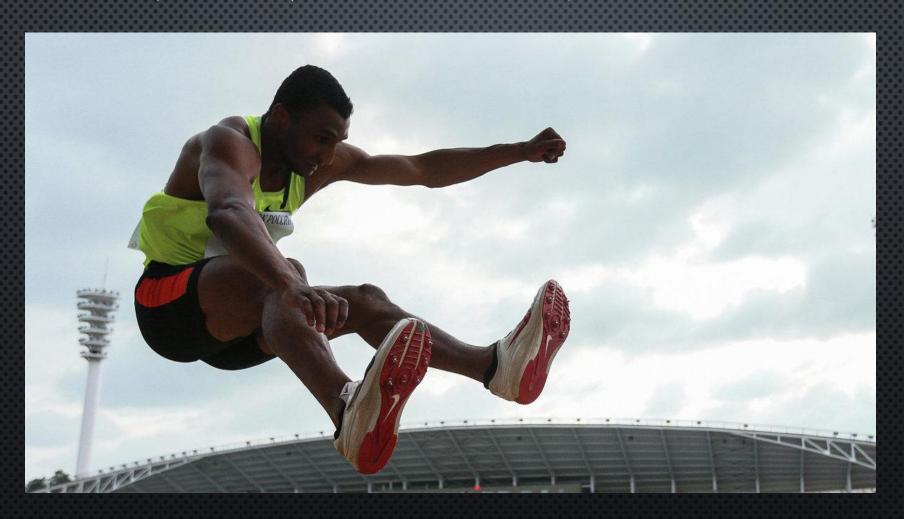
После касания грунта происходит немедленное отталкивание. Бедро маховой ноги принимает горизонтальное положение, а опущенная вниз голень образует с ним острый угол. В таком положении прыгун старается пролететь как можно дальше. После этого он начинает опускать ногу для нового активного отталкивания.

При этом голень выносится вперед. В момент касания земли толчковая нога снова находится вблизи вертикальной проекции ОЦТ. На искусственных покрытиях (например, на тартане) нога ставится на землю немного впереди туловища. При переходе к отталкиванию туловище слегка выпрямлено и поэтому похоже на отталкивание прыгуна в длину.



ПРЫЖОК

В зависимости от индивидуальных особенностей прыгуна и характера самого прыжка он выполняется, согнувшись, прогнувшись или «ножницами».



РАБОТА РУК

Примерно до 1950 г. движения рук в тройном прыжке выполнялись, как при беге. Так прыгали все спортсмены. Однако в настоящее время многие прыгуны, в особенности силового стиля, с успехом пользуются двойным (одновременным) взмахом обеих рук при «прыжке» или даже при «шаге».



РЕКОРДЫ

В 1995 году, в ходе соревнований на Кубок Европы британцу Джонатану Эдвардсу Удался самый далёкий в истории тройного прыжка полёт на 18.43 метра, который не был ратифицирован, как мировой рекорд, из-за попутного ветра 2.4 м/с, превышавшего норму (2,0 м/с)

ДЖОНАТАН ЭДВАРДС



Результат	Спортсмен	Страна	Дата	Место
Мировые рек	орды на стадионе	ille		
18,29 м	Джонатан Эдвардс	ВЕ Великобритания	7 августа 1995	Гётеборг, Швеция
15,50 м	Инесса Кравец	Украина	10 августа 1995	Гётеборг, Швеция
Мировые рек	орды в помещении			
17,92 м	Тедди Тамго	Франция	6 марта 2011	Париж, Франция
15,36 м	Татьяна Лебедева	Россия	6 марта 2004	Будапешт, Венгрия
Олимпийский	і рекорд			
18.09 м	Кенни Харрисон	Ш США	27 июля 1996	Атланта, США
15,43 м	Франсуаза Мбанго Этон	Т Камерун	17 августа 2008	Пекин, Китай

Оба действующих мировых рекорда среди мужчин и женщин были установлены в августе 1995 года на чемпионате мира в Гётеборге.