ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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:

- «скачок»
- «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.

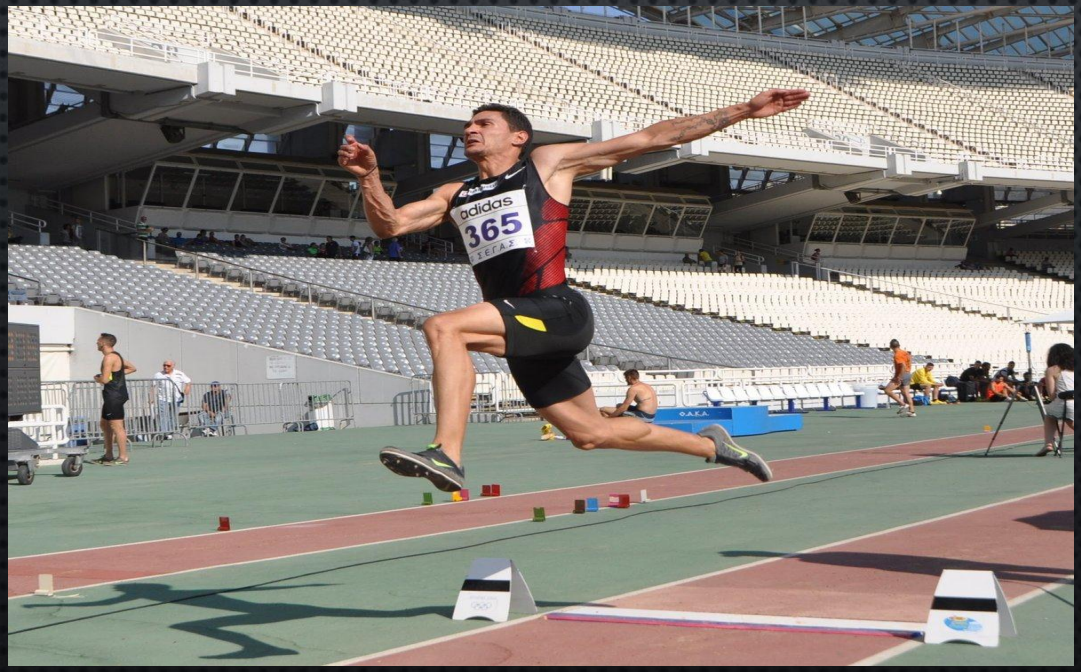
РАЗБЕГ

Разбег несколько отличается от разбега прыгуна в длину. Наклон туловища сохраняется как при разбеге, так и при отталкивании. В конце разбега частота шагов увеличивается, длина их незначительно сокращается. Однако скорость разбега повышается вплоть до отталкивания. Длина разбега – 35-40 м.

СКАЧОК

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 рекорды на стадионе				
18,29 м	Джонатан Эдвардс	Великобритания	7 августа 1995	Гётеборг, Швеция
15,50 м	Инесса Кравец	Украина	10 августа 1995	Гётеборг, Швеция
Мировые рекорды 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 рекорд				
18.09 м	Кенни Харрисон	США	27 июля 1996	Атланта, США
15,43 м	Франсуаза Мбанго Этон	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.