

## ПОТРІЙНИЙ СТИБОК У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

**О.В. Гогін, Т.І. Гогіна,** Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** В статті викладена методика навчання потрійному стрибку у середній школі.

**Ключові слова:** потрійний стрибок, старші класи, середня школа.

Виконання потрійного стрибка пов'язано з дуже великим навантаженням на опорно-руховий апарат виконавця — особливо на хребет і пояс нижніх кінцівок. Ці навантаження значно більше ніж при виконанні інших легкоатлетичних вправ. У зв'язку з цим необхідно особливо уважно враховувати вікові особливості розвитку м'язів, зв'язок, суглобів нижніх кінцівок і хребта. І весь процес фізичного виховання в школі повинен бути побудований так, щоб до 13—14 років рівень розвитку швидкісно-силових здібностей школярів був достатній для тематичного вивчення потрійного стрибка. Необхідно мати на увазі, що без оволодіння елементами техніки потрійного стрибка, без використання численних підготовчих і підвідних вправ, починаючи з перших класів, оволодіти потрійним стрибком в умовах обмеженого часу уроку фізичної культури — справа неможлива. Треба також зауважити, що розвиваючи швидкісно-силові якості, які проявляються у відштовхуванні в різних видах стрибків в початкових і середніх класах, ми не тільки підвищуємо рівень швидкісно-силової підготовленості учнів, а й оволодіваємо навичками, які сприяють оволодінню технікою потрійного стрибка. Вже в початкових класах діти починають оволодівати простішим виконанням «скоку» (стрибки (скоки) на одній нозі на місці і з просуванням вперед), «стрибком» (під час вивчення стрибків у довжину), «кроком» (багатоскоки з ноги на ногу), поєднанню «кроку» з стрибком (потрійний з місця).

Необхідно мати на увазі, що діти порівняно швидко оволодівають координацією рухів у потрійному стрибку. Але їх техніка характерна меншими кутами відштовхування і вильоту, не такою активною постановкою ноги на відштовхування, згасанням швидкості і потужності рухів при переході від «скоку» до «кроку» і від «кроку» до стрибка.

У будь-якому разі, тематичному навчання потрійному стрибку повинна передувати правильно побудована цілеспрямована робота з фізичного виховання серед учнів початкових і середніх класів.

### Загальна послідовність навчання

**Задача 1.** Вчити «скоку» у потрійному стрибку.

*Учень повинен знати:*

- не «стопорити» при постановці ноги на відштовхування;
- після виконання відштовхування нога, згинаючись у колінному суглобі, виноситься стегном вперед-вверх.

### Засоби і методичні вказівки:

1. «Скоки» на одній нозі з просуванням вперед. Довжина «скоку» повинна забезпечити зберігання рівноваги і дотримання ритмічного виконання вправи. Не допускати «натикання» носком на опору, дозволяється виконувати вправу «через п'ятку», з швидким перекатом через всю стопу.
2. «Скоки» на місці з підтягуванням гомілки і виносом стегна вперед-вверх. Добиватись швидкого відштовхування від опори, використовуючи пружні властивості м'язів стопи.
3. «Скоки» на одній нозі з підтягуванням гомілки з просуванням вперед (рис. 1). Довжина «скоку» повинна забезпечити правильне виконання вправи. Можна виконувати «скоки» через невеликі легкі перешкоди заввишки 20—30—40 см. Відстань між перешкодами до 100 см. Звертати увагу на «замах» гомілкою перед постановкою.
4. «Скоки» з максимальною довжиною на відтинках 15—20 м. (На кількість «скоків», за яку долається відтинок).
5. Виконання серії (з 4—6) «скоків» з розбігу 4—6 кроків.
6. Виконання потрійного «скоком» на поштовховій нозі з приземленням в яму на дві ноги.

**Задача 2.** Вчити «кроку» і «стрибку» у потрійному стрибку.

*Учень повинен знати:*

- нога ставиться на опору активним «загрибаючим» рухом;
- перед постановкою ноги на опору для забезпечення закріплення і протягування ноги за себе необхідно виконати «замах» — піднімання стегна з наступним виведенням вперед гомілки з опусканням стегна.

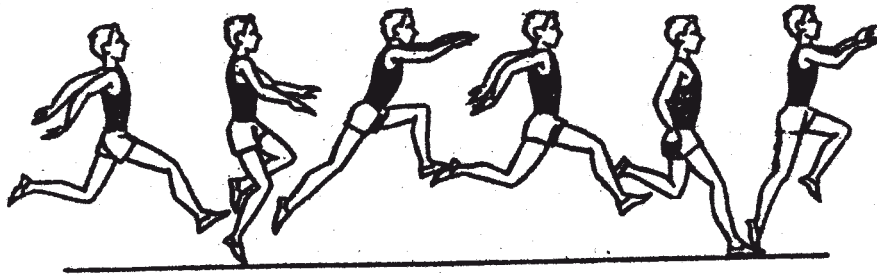


Рис. 1

**Засоби і методичні вказівки:**

1. Багатоскоки з ноги на ногу (на відстані 30—60 м). (рис. 2.). Під час виконання вправи в перших серіях основне завдання — зберегти рівновагу у польоті. Після цього вправа виконується з завданням — виконувати замах ногою перед постановкою на опору. У наступній серії багатоскоків вирішується

ленням у стрибкову яму. Добиватись зменшення втрат швидкості при виконанні 2—4 відштовхувань і максимальної дальності стрибка в яму.

**Задача 3.** Вчити поєднанню «скоку» з «кроком».

*Учень повинен знати:*

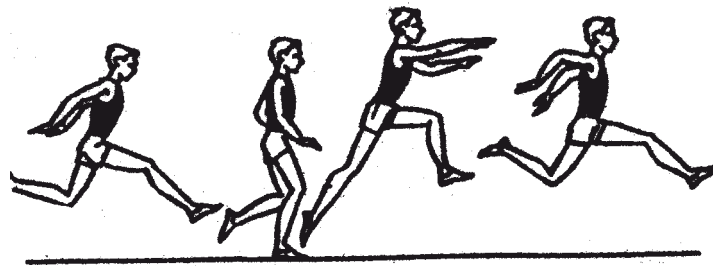


Рис. 2

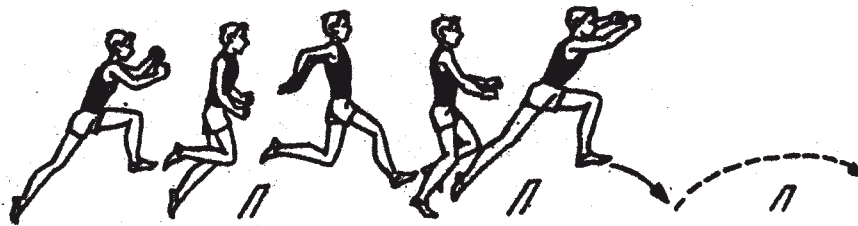


Рис. 3

завдання активної «загрибаючої» постановки ноги на відштовхування.

2. Виконання «кроків» на відтинках 20—30 м. (На меншу кількість кроків, за яку долається відстань).
3. Потрійний і п'ятикратний стрибок з місця з виконанням різних завдань і на результат. (Завдання: «кроки» по розміткам; винос стегна і виконання замаху при виконанні другого відштовхування; робити пружне, швидке відштовхування; далекий останній стрибок і т.п.).
4. Потрійний і п'ятерний стрибки «кроками» з 4—6 кроків розбігу на результат з призем-

— подовження «кроку» після виконання «скоку» відбувається за рахунок активного відштовхування, а не за рахунок його розтягування з пасивною постановкою ноги гомілкою вперед для виконання наступного відштовхування.

**Засоби і методичні вказівки:**

1. Чергування «скоків» і «кроків» на відрізках 30—40 м.: «скік»+ «крок» + «скік» (рис. 3.). У цій вправі «скік» виконується як на одній, так і на іншій нозі. У перших спробах відштовхуватись вільно, без напруги. По мірі оволодіння ритмом виконання, виконувати

«скік» і «крок» максимально довгими. Акцентувати увагу на відштовхування з поштовхової ноги на махову. Рухи руками як бігові, так і двома руками кругові, напівзігнутими руками.

2. Чергування «скоків» і «кроків» у поєднанні «скік» + «крок» + «крок» + «скік» + «крок» + «крок» і т.п. У цій вправі «скоки» всю вправу виконуються на одній нозі.

**Задача 4.** Вчити потрійному стрибку з розбігу (6—8 кроків), поєднавши в єдине ціле виконання «скоку», «кроку» і стрибка.

*Учень повинен знати:*

- розбіг виконується з прискоренням з набіганням на останніх кроках, без підготовки до відштовхування;
- потрійний стрибок — це три довгих низьких стрибка;
- швидкість повинна бути доступною, такою, що забезпечує контроль за рухами;
- «скік» довше кроку на 2 ступні, дорівнює «стрибку» або довше його на ступню.

**Засоби і методичні вказівки:**

1. Прискорення на доріжці на 20—30 м з виконанням «скачка» (на неповну силу) і продовження бігу після приземлення на поштовхову ногу.
2. Пробігання по розбігу з виконанням першого відштовхування, починаючи розбіг від лінії відштовхування у напрямку, протилежному стрибковій ямі. Партнер (вчитель) допомагає визначити місце відштовхування.
3. Пробігання по розбігу з виконанням відштовхування, починаючи розбіг від «своєї» позначки.
4. Потрійний стрибок з 6—8 бігових кроків з виконанням завдань учителя, які здаються з урахуванням особливостей виконання кожним учнем. «Скік» можна виконувати через

набивний м'яч, який ставиться на відстань 50—80 см від місця відштовхування.

5. Потрійний стрибок на результат.

### Список літератури

1. *Гойхман П.Н., Трофимов Я.Н.* Легкая атлетика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — С. 66—115.
2. *Жилкин А.И. и др.* Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. Высш. пед.учеб.заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — С. 252—293.
3. *Коробченко В.В.* Легка атлетика. — К.: Вища школа, 1977. — С. 106—130.
4. *Креер В.А.* Тройной прыжок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 151 с.
5. *Креер В.А., Попов В.Б.* Легкоатлетические прыжки. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 175 с.
6. *Легкая атлетика* /Под ред. Н.Г. Озолина, В.В. Воронкина, Ю.Н. Примакова. — М.:Физкультура и спорт, 1989. — С. 387—516.
7. *Легкая атлетика и методика преподавания* /Под ред О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — С. 165—203.
8. *Макаров А.Н. и др.* Легка атлетика. — М.: Просвещение, 1990. — С. 122—163.
9. *Подготовка юных легкоатлетов.* — М.: Терра, Спорт, 2000. — 56 с.
10. *Попов В.Б.* Прыжок в длину. — М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. — 160 с.
11. *Стрижак А.П. и др.* Легкоатлетические прыжки. — К.: Здоров'я, 1989. — 164 с.
12. *Уроки физической культуры в IV—VI классах* /Под ред. Г.П. Богданова. — М.: Просвещение, 1979. — С. 77—96.
13. *Уроки физической культуры в VII—VIII классах* / Под ред. Г.П. Богданова и Г.Б. Мейксона. — М.; Просвещение, 1981. — С. 87—103.
14. *Уроки физической культуры в IX—X классах* /Под ред. Г.П. Богданова — М.; Просвещение, 1982. — С. 90—100.

Надійшла до редакції 25.04.2007