



Прыжки в длину

История спортивной дисциплины

В античные времена прыжок в длину был одной из олимпийских дисциплин, но техника выполнения на тот момент очень сильно отличалась от современной.

Во время прыжка участник держал груз, который в полете бросал назад. Ни один научный доклад по этой теме не рассказывает зачем это делалось, но вероятно такая техника помогает лететь дальше и быстрее. В конце IX века популярность дисциплины возросла. Если кратко, то в 1988 году американец Майер Принштайн установил первый мировой рекорд, который составляет 7.23 метра, а на данный момент самым длинным прыжком считается результат Майка Пауэлла – 8.96 метра.

Майк Пауэлл



Техника прыжка

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Ведущие спортсмены применяют до 24 беговых шагов при длине разбега около 50 м. У женщин эти значения несколько меньше — до 22 беговых шагов при длине разбега свыше 40 м. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

Мировой рекорд по прыжкам в длину

Прыжки в длину один из самых красивейших дисциплин в легкой атлетике. Спортсмены тренируются ежедневно, чтоб потом на соревнованиях или олимпийских играх, установить новый мировой рекорд. Но, к сожалению, уж очень давно ни одному человеку в мире, не удается побить прошлые рекорды. Мировой рекорд по прыжкам в длину принадлежит Майку Пауэллю, в Токио в 1991 году он смог прыгнуть на расстояние 8.95 метра.

В 1968 году в Мехико, Боб Бимон смог прыгнуть на расстояние в 8 метров 90 сантиметров. Тогда это было просто не вероятно, он смог установить новый мировой рекорд, прыгнув на 54 сантиметра дальше прежнего рекорда мира. Девушки так же умеют прыгать на большие расстояния. Наша спортсменка еще в 1988 году смогла улететь на расстояние в 7 метров 52 сантиметра. Этот рекорд принадлежит Галине Чистаковой, и он действует и в наши дни.

Олимпийские чемпионы России

Как уже было упомянуто ранее, прыжки являются неотъемлемой частью олимпийских игр и соревнований по легкой атлетике. В активе сборной России 26 золотых, 26 серебряных и 26 бронзовых медалей по лёгкой атлетике на Олимпийских играх. По прыжкам в длину отличились:

Татьяна Романовна Лебедева — российская легкоатлетка, специализирующаяся в прыжках в длину и тройном прыжке, олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы. В 2004 году - золото на олимпиаде в Афинах, в Пекине в 2008 году - серебро.

Елена Александровна Соколова — российская легкоатлетка, выступающая в прыжке в длину. Заслуженный мастер спорта России, чемпион России (2012). Серебряный призёр летних Олимпийских игр в Лондоне 2012 года.

Ирина Александровна Мелешина — российская прыгунья в длину. Заслуженный мастер спорта России. Серебряный призёр игр XXVIII Олимпиады 2004 года в Афинах.

Татьяна Владимировна Котова - российская легкоатлетка, прыгунья в длину, заслуженный мастер спорта России. Бронзовой призер Олимпиады в Афинах (2004), бронзовый призер Олимпиады в Сиднее (2000).

Различают три вида стилей техники прыжков в длину:

1. **“В шаге”** – это самая простейшая техника для спортсменов-любителей или учеников в школе. Этот стиль прыжка еще называют “согнув ноги”. В результате отталкивания от земли силовая нога через поворот в сторону присоединяется к ноге, которая была первой маховой и плечи при этом отводятся на небольшое расстояние назад. Хотя этот стиль прыжка очень прост, но, несмотря на это, такой стиль техники могут использовать атлеты высокого уровня.
2. **“Прогнувшись”** – этот стиль намного сложнее предыдущего. Этот вариант требует хорошую координацию тела от спортсмена. Прыгающий человек прогибает свое тело в пояснице, и тем самым делает паузу перед приземлением. В настоящее время такая техника популярна среди женщин-атлетов.
3. **“Ножницы”** – это самый сложный стиль техники прыжка в длину. Прыжок в этом стиле требует от спортсмена высокую скорость движения и силу толчка от земли. Атлет в воздухе как бы продолжает бег, он делает несколько (от 1 до 4) шагов в воздухе пока не приземлится на землю. Это самая популярная техника у мужчин-атлетов самого высокого уровня. Чтобы так зависнуть в воздухе, необходимо иметь врожденную способность. Простой смертный человек такое просто так сделать не сумеет.

Порядок проведения состязаний

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;**
- использовать полностью время (1 мин), отведённое на подготовку и выполнение прыжка.**

Основные ошибки

Заступ за линию;

Совершение подскока перед основным прыжком;

Не одновременный отрыв стоп при отталкивании.

Виды прыжков в длину

- В настоящее время на тренировках и состязаниях используются 4 основные техники прыжка:
- «В шаге».
- «Прогнувшись».
- «Ножницы».
- «С места».

