

Прыжок в длину



Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года.



▪ У мужчин атлетов мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9,4—9,8 м/с. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20—22° и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе — 50—70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега.

▪ Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

- 1) **«В шаг»** (англ. The Stride jump; Sail jump) — простейшая техника, известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры — это прыжок «в шаг» или «согнув ноги». После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад. Хотя это элементарный вариант прыжка, но им пользуются атлеты высокого уровня и в XXI веке. Так, английский легкоатлет Кристофер Томлинсон, который имеет в активе прыжок на 8,35 м (рекорд Великобритании), прыгает «в шаг». Этим же стилем Галина Чистякова установила мировой рекорд 7,52 м.
- 2) **«Прогнувшись»** (англ. The Hang Style) — более сложный вариант, требующий большей тренированности и координации. Прыгун в полёте прогибает тело в пояснице и как бы делает паузу перед приземлением. В 1920 году эту технику впервые продемонстрировал финский прыгун Туулос. На современном этапе развития лёгкой атлетики это наиболее популярная техника у прыгунов-женщин. Этим стилем, например, прыгала Хайке Дрекслер.
- 3) **«Ножницы»** (англ. The Hitch-Kick) — наиболее сложный вариант, требующий высоких скоростно-силовых качеств спортсмена. Спортсмен в полете словно продолжает бег и делает 1,5, 2,5 или 3,5 шага ногами по воздуху. Это наиболее популярная техника у спортсменов мужчин высокого класса.

✓ Стилем «ножницы» прыгал как *Майк Пауэлл* в 1991 году, так и *Боб Бимон* в 1968 году

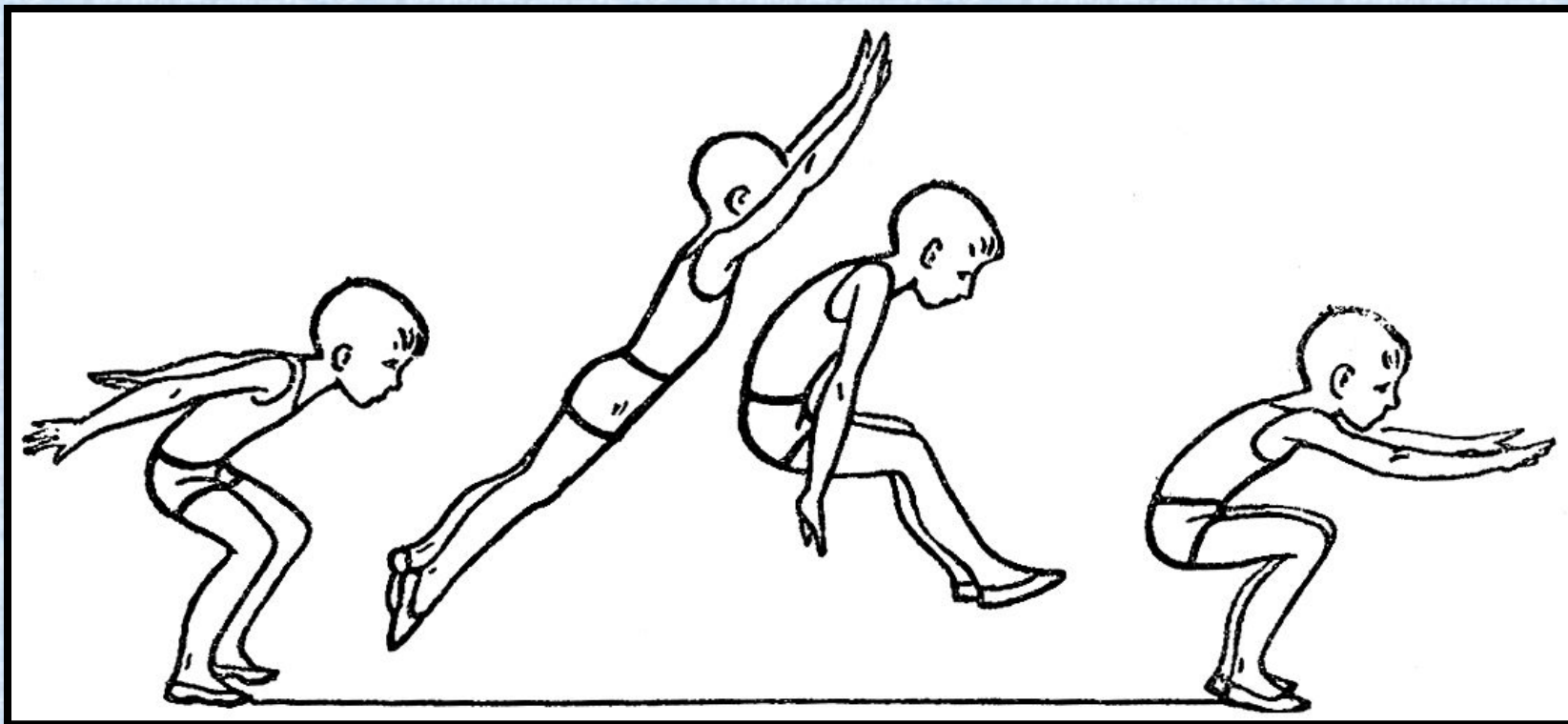
Прыжки в длину в древности

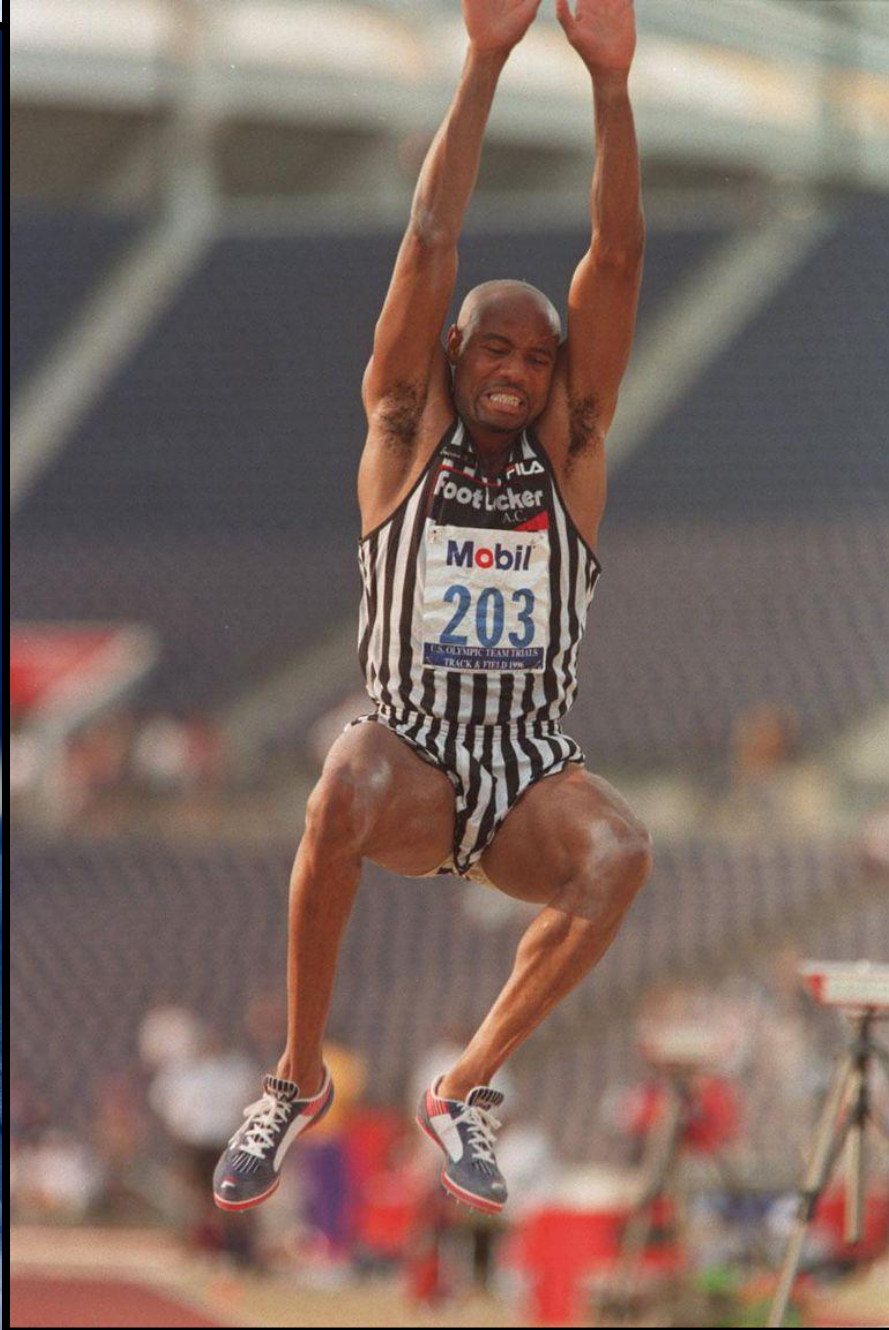


Прыжок в длину был распространённой дисциплиной античных олимпийских игр. По дошедшим свидетельствам, техника прыжка принципиально отличалась от современной. При прыжке атлеты держали в руках специальный груз — **хальтерес**, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывали назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка. Есть также сведения о том, что некоторые атлеты достигали результатов свыше 15 метров, но исследователи считают, что речь

В длину с разбега прыгают следующим образом:

Разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперёд-вверх, в фазе полёта ноги сгибают и перед приземлением выносят вперёд, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперёд в стороны.





С
п
п



н,
не
да
ы
ор,



рд
е.
52

