Выполняла работу студентка группы СТ 19-1 Дупленко Кристина

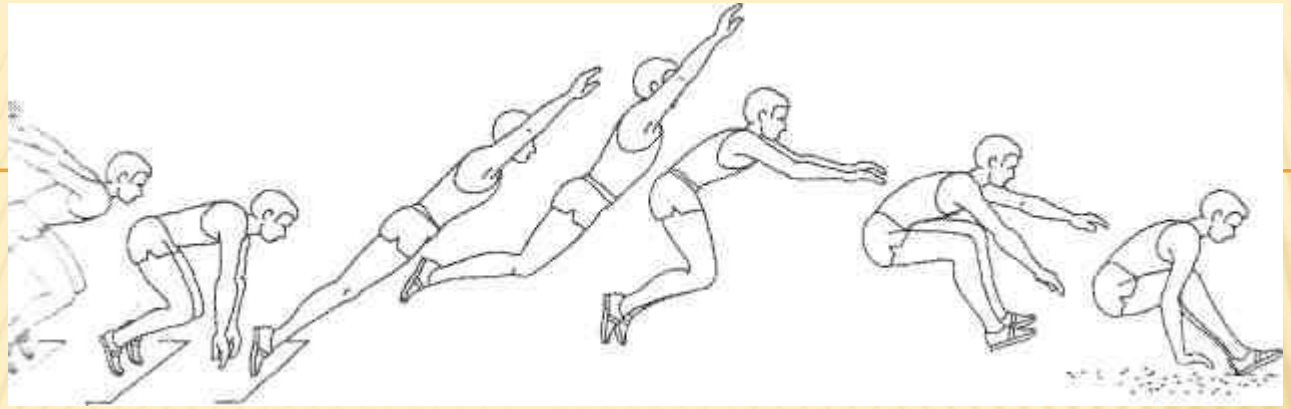
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

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.

ТЕХНИКА И СТИЛЬ

- «В шаге»— простейшая техника, известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры — это прыжок «в шаге» 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, прыгает «в шаге». Этим же стилем Галина Чистякова установила мировой рекорд 7,52 м
- «Прогнувшись» — 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.
- «Ножницы» — 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 года.



4
London 2012

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 свыш метров, но исследователи считают, что речь ид тройном прыжке.

ДАЛЬНИЕ ПРЫЖКИ С ПОПУТНЫМ ВЕТРОМ

- Поскольку попутный ветер может значительно увеличить дальность прыжка, по правилам ИААФ не регистрируются в качестве рекордов результаты, показанные при скорости попутного ветра более 2 м/с. Поэтому лучшие результаты, показанные на соревнованиях, могут превышать официальный мировой рекорд. Самым дальним прыжком в истории лёгкой атлетики является прыжок на 8,95 м Майка Пауэлла совершённый 21 июля 1992 года на соревнованиях в высокогорном посёлке Сестриере при скорости попутного ветра 4,0 м/с. На этих же соревнованиях Хайке Дрекслер прыгнула на 7,63 м при скорости попутного ветра 2,1 м/с, установив высшее достижение среди женщин. Следует отметить также прыжок на 8,96 м кубинца Ивана Педросо 29 июля 1995 года в Сестриере, когда измеренная скорость ветра составила 1,2 м/с, однако результат этого замера был признан ошибочным

70 лет Победы

МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ (МУЖЧИНЫ)

Год установления	Результат, см	Фамилия	Рост прыгуна, см	Способ прыжка	Страна
1887	193	Б. Пейдж	169,0	«перешагивание»	США
1895	197	М. Свиней	172,7	«волна»	»
1912	201	Г. Хорайн	180,3	«перекат»	»
1914	202	Бисон	183,0	»	»
1924	203	Х. Осборн	178,0	»	»
1933	204	В. Марти		»	»
1934	206	В. Марти		»	»
1936	207	К. Джонсон	190,0	»	»
		Д. Албритон	188,0	«перекидной»	»
1937	209	М. Уокер	193,0	«перекат»	»
1941	211	Л. Стирс	186,5	«перекидной»	»
1953	212	В. Дэвис	201,5	«перекат»	»
1956	215	Ч. Дьюмас	186,0	«перекидной»	»
1957	216	Ю. Степанов	183,0	То же	СССР
1960	222	Д. Томас	197,0	»	США
1961	223	В. Брумель	185,0	»	СССР
»	224	»	»	»	»
»	225	»	»	»	»

ЛУЧШИЕ ПРЫГУНЫ ВСЕХ ВРЕМЁН МУЖЧИНЫ

№	Результат	Спортсмен	Страна	Дата	Место	Условия	Прим.
1	8,95	Майк Пауэлл	США	30.08.1991	Токио	+0,3 м/с	
2	8,90	Боб Бимон	США	18.10.1968	Мехико	+2,0 м/с, В	
3	8,87	Карл Льюис	США	30.08.1991	Токио	-0,2 м/с	
4	8,86	Роберт Эммиян	СССР	22.05.1987	Цахкадзор	+1,9 м/с,	
5	8,74	Ларри Майрикс	США	18.07.1988	Индианаполис	+1,4 м/с	
6	8,74	Эрик Вальдер	США	02.04.1994	Эль-Пасо	+2,0 м/с, В	
7	8,74	Дуайт Филлипс	США	07.06.2009	Юджин	−1,2 м/с	
8	8,73	Ирвинг Саладино	Панама	24.05.2008	Хенгело	+1,2 м/с	
9	8,71	Иван Педросо	Куба	18.07.1995	Саламанка	+1,9 м/с	
10	8,69	Таджей Гейл	Ямайка	28.09.2019	Доха	+0,5 м/с	

ДУЭЛЬ ЛЬЮИСА И ПАУЭЛЛА НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В ТОКИО

- Дуэль Льюиса и Пауэлла на чемпионате мира 1991 года в Токио по праву считается одним из величайших спортивных соревнований в истории лёгкой атлетики. В секторе для прыжков был превзойдён казавшийся вечным мировой рекорд Боба Бимона, установленный в 1968 году на Олимпиаде в Мехико.
- К моменту начала соревнований Льюис в течение 10 лет не знал поражений, одержав подряд 65 побед. Менее титулованный Пауэлл был серебряным призёром Олимпиады 1988 года в Сеуле и имел лучший результат в мире в 1990 году.
- В первой попытке Льюис установил рекорд чемпионатов мира, прыгнув на 8,68 м. Всего три раза за свою спортивную карьеру он прыгал дальше. Пауэлл в первой попытке заступил, а в следующей с результатом 8,54 м вышел на второе место. На третьей позиции закрепился Ларри Мирикс, который, однако, не мог составить серьёзной конкуренции лидерам.
- В третьей попытке с попутным ветром 2,3 м/с Льюис показал 8,83 м, один из лучших результатов за всю историю лёгкой атлетики. Пауэлл в третьей попытке улетел в район 8,80 м, однако заступил.
- Четвёртая попытка Льюиса была исторической: 8,91 м, первый за 23 года прыжок, превышавший мировой рекорд Боба Бимона. Несмотря на то, что результат был показан с сильным попутным ветром (3 м/с) и не мог быть зафиксирован в качестве нового мирового рекорда, он шёл в зачёт соревнований. Теперь чтобы победить Льюиса, Пауэллу необходимо было устанавливать мировой рекорд.

ДУЭЛЬ ЛЬЮИСА И ПАУЭЛЛА НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В ТОКИО

- Развязка этой интриги наступила в пятой попытке. С попутным ветром 0,3 м/с Пауэлл прыгнул на 8,95 м и тем самым превзошёл «вечный рекорд» Бимона, причём сделал это на равнинном стадионе.
- Два последних прыжка Льюиса были прекрасны: 8,87 и 8,84 м. Он установил личный рекорд (прыжок на 8,91 м личным рекордом не считался, потому что был сделан при чрезмерном попутном ветре), однако обойти Пауэлла не смог.
- Ларри Мирикс с прекрасным результатом 8,42 м стал третьим.
- В дальнейшем Пауэлл дважды прыгал за отметку мирового рекорда: 8,99 м в 1992 году и 8,95 в 1994, однако оба прыжка были совершены при попутном ветре, превышавшем допустимую норму 2 м/с, и не были зафиксированы в качестве рекордов.
- Льюис, который кроме блестящего выступления в секторе для прыжков, установил на этом чемпионате мировой рекорд в беге на 100 м, был объявлен лучшим атлетом 1991 года.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ РАЗБЕГ

- Первый этап может быть с места или с подхода. Начало разбега задает дальнейший темп и силу прыжка, поэтому ему необходимо уделять особое внимание. При старте с места легкоатлет начинает движение с конкретной отметки, выдвинув одну ногу перед собой, а другую - назад на носок. Здесь важным нюансом является раскачивание. При движении корпуса вперед-назад спортсмен намеренно смещает центр тяжести, устанавливая оптимальный баланс. Старт с подхода требует попадания на контрольную точку определенной ногой, после чего начинается учет разбегПри наборе скорости амплитуда ног и рук должна быть максимально широкой. При этом важно, чтобы наклон корпуса достигал 80 градусов. К концу разгона туловищу должно принять вертикальное положение. Во время разбега двигаться необходимо строго по прямой линии, чтобы впоследствии можно было удобно и сильно оттолкнуться от дорожки. За несколько шагов до начала прыжка скорость разгона должна быть максимальной. В это время плечи следует отклонить назад, а таз намного

8
7
6
5
4
GRIFFITHS

6
7
8
9
4
5
6
7
8
9

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ