

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, для женщин – с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Историческая справка

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, напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывали назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка.

По имеющимся данным древнегреческий атлет Хионис на Играх прошедших в 656 году до н. э. достиг результата 7,05 м. Есть также сведения о том, что некоторые атлеты достигали результатов свыше 15 метров, но исследователи считают, что речь идёт о тройном прыжке.

Современное состояние

С возрождением интереса к спорту и лёгкой атлетике, прыжки в длину с конца XIX века становятся популярной дисциплиной технических видов. В 1898 году мировой рекорд по прыжкам в длину у мужчин принадлежал американцу Майеру Принштайну – 7,23 м. На первых Олимпийских играх также проводились соревнования по прыжкам в длину с места, но они быстро потеряли популярность.

Прыжок в длину относится к наиболее консервативным дисциплинам. Так 8-метровый рубеж (8,13) у мужчин был впервые преодолен Джесси Оуэнсом еще в 1935 году, и по сей день с этим результатом можно выиграть крупные международные соревнования уровня «Гран-при».

Легендой стал прыжок Боба Бимона на 8,90 метра на Олимпиаде в Мехико (1968). До того неизвестный атлет превзошёл предыдущий рекорд мира сразу на 55 см. Этот рекорд был побит Майком Пауэллом, прыгнувшим в 1991 году на 8,95 м на чемпионате мира в Токио и остаётся непревзойдённым и поныне.

Техника выполнения

«В шаг» (The Stride jump или Sail jump (англ.)). Простейшая техника, известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры – это прыжок «в шаг» или «согнув ноги».

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

(начало разбега - четное количество шагов, впереди толчковая нога)

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к

максимальной скорости. Длина разбега зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3–4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

- взлёт
- горизонтальное движение вперёд
- подготовка к приземлению

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием.

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед–вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

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 шаге». Этим же стилем Галина Чистякова установила мировой рекорд 7,52 м.

Правила соревнований

Соревнования по прыжкам в длину при большом числе участников разделяются на: квалификационные и основные. Спортсмены должны выполнить квалификационную норму, что дает им право на участие в основных соревнованиях. Каждому участнику квалификационных соревнований предоставляется три попытки. В случае невыполнения квалификационной нормы спортсмен не может участвовать в основных соревнованиях. Если ни один спортсмен не выполнил установленный квалификационный норматив или его выполнили меньше спортсменов, чем требуется, то группа финалистов будет расширена до восьми за счет добавления спортсменов в соответствии с результатами, показанными в отборочных соревнованиях. При равенстве результатов в определении последнего отборочного места в квалификационных соревнованиях следует руководствоваться общим правилом определения победителя.

Соревнования по прыжкам в длину проводит бригада судей, состоящая из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря. Спортсмен, попавший в финал основных соревнований, должен, как правило, принять в нем участие. При неявке одного из финалистов освободившееся место не может быть занято другим спортсменом, не попавшим в финал. Отказ прыгуна от участия в основных соревнованиях или финале лишает его права на личное место, и показанный результат не учитывается в командном

зачете. Исключением может быть случай, связанный с заболеванием, или другой уважительной причиной, признанной главным судьей.

Перед прыжковой ямой (шириной не менее 2,75 м, длиной не менее 6 м и глубиной 0,5 м) заподлицо с поверхностью дорожки устанавливается брусок для отталкивания из дерева или другого материала (шириной 19,8-20,2 см, длиной 1,21-1,23 м, толщиной 10 см), окрашенный в белый цвет. Для ограничения места отталкивания вдоль всей длины бруска обозначается контрольная полоса шириной 10 см, которая превышает уровень бруска для отталкивания на 7 мм и передний край которой имеет наклон 30°. Ширина дорожки для разбега должна быть не менее 1,25 м. На последних 13-15 м перед ямой она должна увеличиваться до ширины ямы (в некоторых случаях до 2 м).

Во время проведения соревнований по прыжкам в длину участники должны выполнять каждую попытку поочередно по вызову судьи. С момента вызова на выполнение очередной попытки прыгуну дается не более 1 мин. Если спортсмен выполняет попытку после истечения времени, отпущенного на ее выполнение, попытка не засчитывается. Если он начал выполнять разбег в момент окончания отпущенного времени, то его действия не прерываются и результат фиксируется.

Все прыжки засчитываются после команды старшего судьи «Есть». В случае неудачного прыжка подается команда «Нет». Одновременно с командами, при правильном выполнении прыжка, судья поднимает вверх белый флаг, при не засчитанном - красный.

Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- пробежал через брусок или сбоку от него;
- оттолкнулся сбоку от бруска или за ним;
- в процессе приземления коснулся земли вне ямы;
- оттолкнулся, наступив на контрольную полосу;
- оттолкнулся двумя ногами;
- во время разбега или прыжка коснулся земли любой частью тела за линией измерения до ямы;
- применил в прыжке любой вариант сальто;
- после приземления прошел обратно через сектор приземления;
- выполнил прыжок с разбега, превышающего ограничение 45 м.

В соревновании по прыжкам в длину могут участвовать восемь и менее спортсменов, а также более восьми. В первом случае всем предоставляется право на выполнение шести попыток, во втором - для выявления финалистов проводятся предварительные соревнования, в которых участнику дается три попытки.

Между участниками финала, после предварительных трех попыток, места распределяются по лучшему результату, среди не вошедших в финал - по результатам предварительного соревнования. В том случае, если несколько спортсменов показали одинаковые лучшие результаты, места между ними распределяются по лучшему результату из остальных попыток (с учетом результатов предварительных соревнований и финала). Это положение распространяется и на тот случай, когда равны и вторые результаты и т.д. Если равенство сохраняется во всех попытках и касается определения первого места, спортсмены, имеющие одинаковые результаты, будут соревноваться в порядке записи в протоколе до тех пор, пока не будет определен победитель.

Результаты прыжков измеряются в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. Измерение производится рулеткой от ближайшей к бруску точки следа, оставленного в яме любой частью тела прыгуна, нулевая отметка приставляется к колышку, фиксирующему эту точку, по прямой линии, перпендикулярно к бруску или его продолжению.

Сектор для прыжка в длину

Достижения

Мировые рекорды

Рекорд (м) Спортсмен Страна Дата Место

Открытые стадионы

Мужчины 8,95 Майк Пауэлл

США

30 августа 1991

Токио, Япония

Женщины 7,52 Галина Чистякова

СССР

11 июня 1988

Ленинград, СССР

Закрытые помещения

Мужчины 8,79 Карл Льюис

США

27 января 1984

Нью-Йорк, США

Женщины 7,37 Хайке Дрехслер

ГДР

13 февраля 1988

Вена, Австрия

Известнейшие атлеты

- Джесси Оуэнс (США) □ 8, 13 м.
- Ральф Бостон (США) □ 8, 35 м.
- Игорь Тер-Ованесян (СССР)
- Роберт Бимон (США) □ 8, 95 м.
- Роберт Эммиян (СССР) □ 8, 86 м.
- Майк Пауэлл (США) □ 8, 95 м.
- Карл Льюис (США) □ 8, 79 м.
- Иван Педросо (Куба) □ 8, 71 м.
- Вера Крепкина (СССР) □ 6, 37 м.
- Хайке Дрехслер (ГДР) □ 7, 37 м.
- Галина Чистякова (СССР) □ 7, 52 м.
- Татьяна Лебедева (Россия) □ 7, 07
- Джекки Джойнер-Керси (США) □ 7, 49 м.

Методика обучения

Задача 1

□ ознакомить с техникой прыжка в длину.

объяснение деталей техники прыжка в длину. Демонстрация киноматериалов и т.п.

Показ техники прыжка с полного или среднего разбега.

Задача 2

□ обучить технике отталкивания

а) имитация движения рук и ног в отталкивании. И.п. - толчковая нога и разноименная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенос веса тела на толчковую ногу с одновременным подъемом согнутой в колене маховой ноги и сменой положения рук;

б) и.п. - то же, только толчковая нога на скамейке, маховая внизу. Выпрямление толчковой ноги с одновременным подъемом маховой и сменой положения рук;

в) то же, но с отталкиванием вверх-вперед и приземлением на две ноги;

г) и.п. - стоя на расстоянии одного шага от скамейки, маховая нога впереди. 1. - шаг толчковой на скамейку, 2 - шаг маховой на более высокий (по отношению к скамейке) барьер или опору;

д) прыжок "в шаге" с двух-четырех шагов разбега с приземлением на маховую ногу;

е) то же с приземлением в положение выпада;

ж) отталкивание с двух-четырех беговых шагов с напрыгиванием маховой ногой на гимнастический снаряд;

з) прыжки "в шаге", отталкиваясь при медленном беге через один шаг и то же, отталкиваясь через два шага на третий.

Методические указания. На отталкивание нога ставится сверху на всю ступню. При завершении отталкивания толчковая нога должна полностью выпрямляться во всех суставах. Мах выполняется энергичным движением согнутой в коленном суставе ногой. Туловище необходимо удерживать в вертикальном положении.

Задача 3

□ обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием

прыжки в шаге с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу.

Задача 4

□ обучить технике приземления

а) прыжок в длину с места толчком двух ног;

б) прыжок на возвышение с приземлением на две ноги;

в) прыжок в длину короткого разбега через препятствие;

г) прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления.

Методические указания. Во время приземления стопы ног ставятся параллельно, на ширине плеч. В момент приземления необходимо амортизационное сгибание ног во всех суставах до положения глубокого приседа. Для предотвращения падения назад нужно голову и плечи наклонить вперед-вниз с одновременным выведением рук вперед.

Задача 5

□ обучить технике движения в полете

а) прыжок с места через препятствие с подтягиванием колен к груди;

б) прыжок с места на возвышение с приземлением в положение "сидя";

в) то же с шести-восьми беговых шагов;

г) прыжок с шести-восьми шагов разбега через препятствие, расположенное ближе к месту приземления;

д) прыжок с шести-восьми шагов разбега через два барьера, расположенных друг за

другом;

е) прыжки в длину способом "согнув ноги" с различных по длине разбегов.

Методические указания. Для уменьшения вращательного момента вперед корпус в полетной фазе необходимо удерживать в вертикальном положении, чему способствует подъем рук вверх.

После овладения техникой главных фаз прыжка (отталкивание, разбег и приземление) можно переходить к обучению способа прыжка, т. е. сохранения определенного, устойчивого положения тела в фазе полета.

После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Для освоения движений в полете применяются упражнения:

- прыжок в «шаге» с 3 – 5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;
- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу кпереди стоящей ноге;
- прыжок в «шаге» с 5 – 7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;
- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;
- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

Задача 6

□ совершенствование техники прыжка в длину в целом

а) бег в ритме разбега с обозначением отталкивания

б) прыжки в длину с короткого, среднего и полного разбега осваиваемым способом.

Список используемой литературы

- 1) Жилкин А.И. «Лёгкая атлетика» Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений
- 2) ru.wikipedia.org
- 3) Черкасов В.В. Техника и методика обучения прыжкам в длину и в высоту. - Tobольск, 1996. - 14 с.

И. В. Листраткина, ГБОУ гимназия №446, Колпино, Санкт-Петербург