

# Прыжок в длину с разбега

Учителя физической культуры ГБОУ СОШ №568:  
Прокопов А.Ю.  
Кириянова М.В.

# ЧТО ТАКОЕ ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА?

- Это задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.
- Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.

# СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Способ «Согнув ноги»

Способ «ножницы»

Способ «прогнувшись»

**Способ «согнув ноги»** этот способ прыжков в длину с разбега наиболее простой по технике выполнения и чаще всего этим способом пользуются новички. Заключается способ «согнув ноги» в следующем. После отталкивания спортсмен принимает положение «в шаге». Далее маховая нога немного опускается вниз, а толчковая начинает подтягиваться к маховой. Далее обе ноги подтягиваются вместе к груди. Прыгун принимает положение группировки, при котором ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди, руки выведены вперед и вниз. Туловище незначительно наклонено вперед. Из данного положения прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах с одновременным опусканием рук вниз и назад. Потом старается как можно дальше выбросить ноги за счет подъема их вверх и быстрого выпрямления. Руки энергично отводятся назад. Как только произошло касание грунта, прыгун уступающим движением сгибает ноги в коленях, а руки выносит далеко вперед для того, чтобы не упасть.



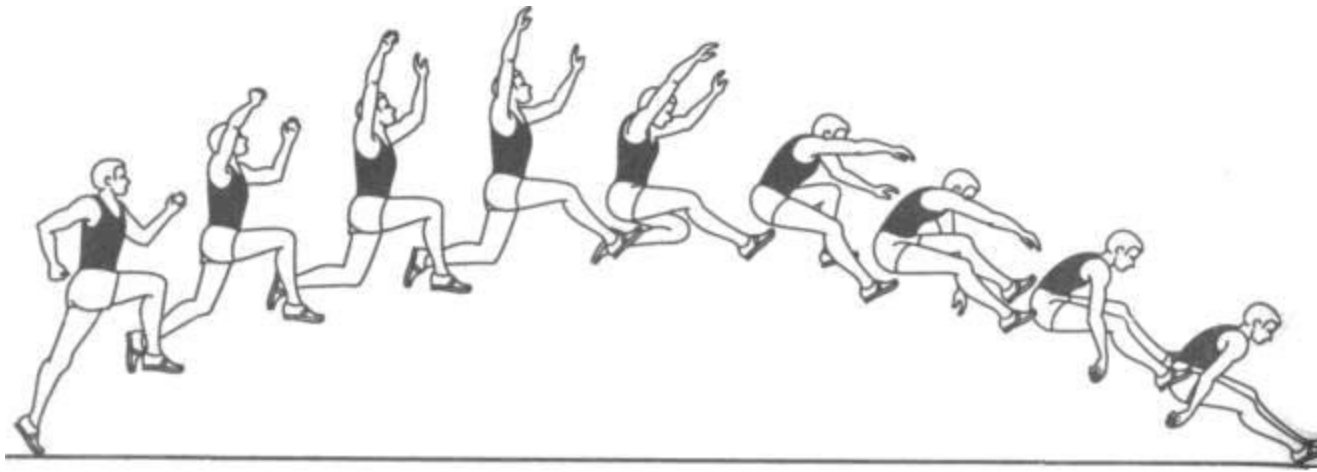
# СПОСОБ «ПРОГНУВШИСЬ»

- Одним из возможных способов прыжков в длину с разбега является способ «прогнувшись». Сначала, необходимо изучить технику данного прыжка, понять, как ее выполнять. После этого можно переходить к обучению данного способа.
- Итак, после отталкивания прыгун занимает положение «в шаге». Туловище устремлено вперед и вверх, толчковая нога выпрямлена и находится сзади. Маховая нога (н.), согнутая в коленном суставе, вынесена бедром вперед, носок взят на себя. Руки, согнутые в локтях, подняты вверх и вперед.
- Затем маховая н. опускается вниз и назад и вместе с толковой отводится далеко назад. Руки вместе с маховой н. опускаются вниз назад и через стороны вверх назад. Получается прогиб в грудной и поясничной частях тела. Таз выведен вперед, плечи несколько отклонены назад.
- Из этого положения прыгун начинает активным движением сгибать ноги в коленях с одновременным подтягиванием их к груди. Голова и плечи делают встречное движение к ногам. Далее, чтобы выбросить ноги далеко вперед, прыгун выпрямляет их в коленных суставах, а руки отводит далеко назад. После того, как ноги пятками коснутся грунта, они начинают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, а руки выносятся вперед в стороны.

# СПОСОБ «НОЖНИЦЫ»

- Если в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги» или «прогнувшись» прыгун принимает определенные фиксированные положения, то в прыжке с разбега способом «ножницы» после отталкивания он продолжает, как бы бежать по воздуху. Прыжок выполняется с большей амплитудой движений по сравнению с другими способами прыжков. Эти движения способствуют удержанию таза все время впереди, что содействует далекому выбрасыванию ног на приземление. В прыжке в длину с разбега на 8 м и более прыгун успевает сделать 3.5 шага в полете.
- Используя во время прыжков способ «ножниц», прыгун после отталкивания принимает положение «в шаге». Далее маховая нога (н.) выпрямляется, опускается вниз, сгибается в коленном суставе и согнутая отводится назад. В это же время толчковая нога, сильно согнутая в колене, активным движением выводится вперед. Первый шаг закончился. Туловище прямое, таз выведен вперед. Рука, одноименная толчковой н., отведена назад в сторону, другая вынесена вперед. Далее толчковая н. опускается вниз. В это же время рука, одноименная толчковой н. выносится через сторону вверх и вперед, маховая – активным движением подается вперед. Рука, одноименная маховой н., незначительно выносится вперед в сторону. Прыгун закончил второй шаг. Туловище незначительно наклонено, таз и руки вынесены вперед.

# СХЕМА ПРЫЖКА В ДЛИНУ СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

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.





# ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

- ◉ 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 незасчитанном - 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.

# РЕКОРДЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ

Первым советским рекордсменом мира по прыжкам в высоту стал ленинградец Юрий Степанов, который в 1957 году взял высоту 2 метра 16 см перекидным стилем. Потом была эпоха Валерия Брумеля, и он, усовершенствовав перекидной стиль до последней возможности, установил шесть официальных мировых рекордов, доведя высший результат до 2 метров 28 см в июле 1963 года. Этот прыжок был совершен буквально по заказу Никиты Хрущева на матче СССР-США в Москве. Но вскоре после этого "космический прыгун" Брумель сломал маховую ногу в аварии на мотоцикле и выбыл из мировой обоймы.

# СХЕМА ПРЫЖКА В ДЛИНУ СПОСОБОМ «ПРОГНУВШИСЬ»



←  
приземление

разбег

# СХЕМА ПРЫЖКА В ДЛИНУ СПОСОБОМ «НОЖНИЦЫ»



Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

# ИСТОРИЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

- Прыжки в длину с разбега входили в состав пентатлона еще в Древней Греции. Историки не могут точно сказать, как проводился этот вид спорта, но известно, что древние атлеты прыгали с гантелями в руках, отталкиваясь от твердого грунта, и приземлялись на мягкую, взрыхленную землю. Соревнования по прыжкам в длину стали проводиться с началом возрождения легкой атлетики. В 1860 г. этот вид был включен в программу ежегодных «больших игр» Оксфордского университета в Англии. Первый зарегистрированный рекорд был равен 5,95 м. В 1868 г. англичанин А. Тосуэлл прыгнул на 6,40 м, а уже в 1874 г. ирландец Д. Лэйн преодолел семиметровый рубеж. Его рекорд -- 7,05 м.



- В 1935 г. американский спортсмен Д.Оуэне прыгнул на 8,13 м, этот рекорд продержался до 1960 г. В 1968 г. на Олимпийских играх в Мехико Р-Бимон (США) показывает феноменальный результат -- 8,90 м, который до сих пор является олимпийским рекордом. Лишь в 1991 г. другой американец М.Пауэлл доводит мировой рекорд до 8,95 м. С 1928 г. мировые рекорды начинают фиксировать у женщин. Первой рекордсменкой стала японка К. Хитоми -- 5,98 м. В 1939 г. немецкой прыгуньей К.Шульц был преодолен шестиметровый рубеж (6,12 м). Первой женщиной, прыгнувшей за семь метров, стала советская прыгунья В. Бардаускене, показавшая в 1978 г. результаты 7,07 и 7,09 м. В настоящее время рекорд мира принадлежит российской прыгунье Г. Чистяковой -- 7,52 м. Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Самый простой способ «согнув ноги» применялся до конца XIX в. Современный способ «ножницы» впервые появился еще 1900 г., но широкое распространение получил только в 30--40-х гг. XX в. В 1920 г. финский прыгун Туулос впервые продемонстрировал новую технику прыжка в длину -- «прогнувшись». Несмотря на то, что этот способ является менее эффективным по сравнению с «ножницами», многие прыгуны, а особенно женщины, широко его используют. Ряд других прыгунов применяют совмещенную технику этих двух способов.

# РОССИЙСКИЕ «ПРЫГУНЫ» В ДЛИНУ



**Елена Соколова**

Серебрянный призер  
олимпийских игр в Лондоне