

Выполняла работу студентка группы СТ 19-1 Дупленко  
Кристина

## ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

# ПРЫЖОК В ДЛИНУ

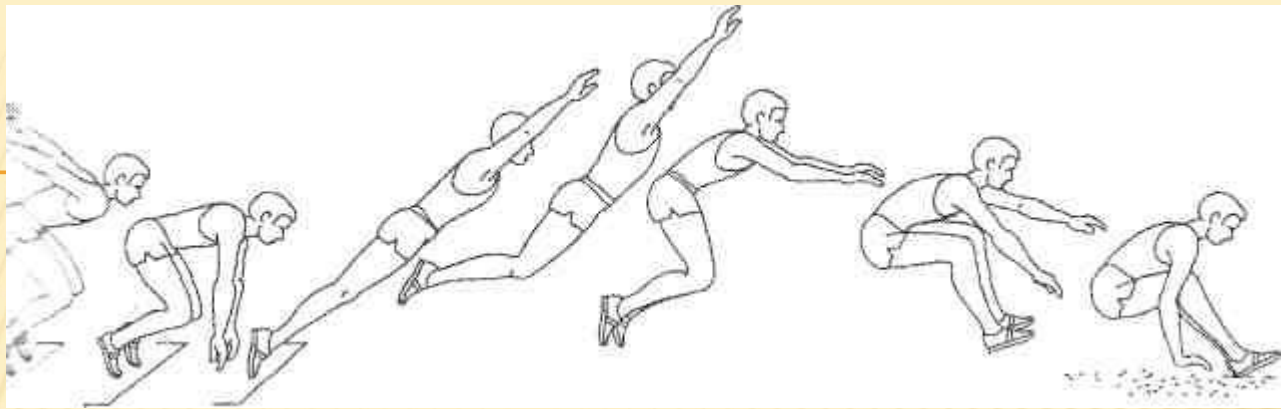
- Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной 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.





# 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 метров, но исследователи считают, что речь идёт о 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







# 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	18,95	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 разбега. При 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 на много











---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**