

Характеристика и ВИДЫ ПРЫЖКОВ

Содержание

- Прыжок в высоту
- Прыжки с шестом
- Прыжки в длину
- Тройной прыжок

Вступление

Неотъемлемая часть олимпийских игр и соревнований по легкой атлетике являются прыжки. В легкой атлетике есть 4 вида прыжков: прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину и тройной прыжок.

Прыжок в высоту



Прыжок в высоту У древних немцев был популярен так называемый королевский прыжок через несколько стоящих рядом лошадей.

Первое упоминание о спортивных соревнованиях по прыжкам в высоту относится к XIX веку. Прыжки в высоту обязаны своим происхождением не столько легкой атлетике, сколько гимнастике. В немецких гимнастических обществах спортсмены включали в программу своих выступлений наравне с такими снарядами, как кольца, брусья, конь, перекладина, и прыжки в высоту. А прыгали тогда с прямого разбега двумя ногами вперед. В хрониках XIX века упоминается имя прыгуна Карла Мюллера из Берлина. По свидетельству очевидцев, он был человеком сильным, ловким и легко перепрыгивал высоту, достигавшую ему до подбородка. Жаль только, что никто не удосужился измерить, на какой же высоте находился подбородок Карла Мюллера.

Прыжки в высоту быстро распространялись по Европе. Особенно много их поклонников оказалось в Англии. И там на первых официальных соревнованиях в 1864 году победитель Роберт Мейч прыгнул в высоту на 1м. 67,4 см. Впрочем, первым мировым рекордом считается другой результат. Студент-медик из Лондона Роберт Гуч в 1859 году преодолел планку на высоте 1м. 70 см.

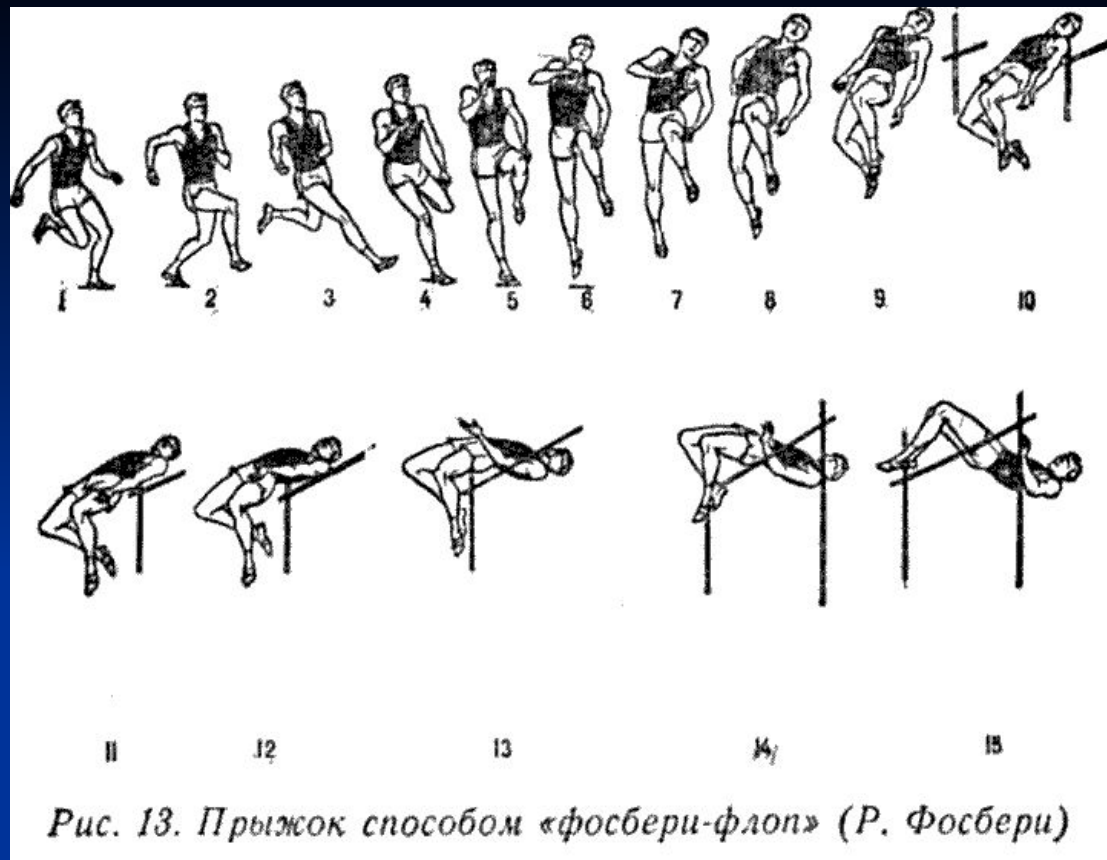


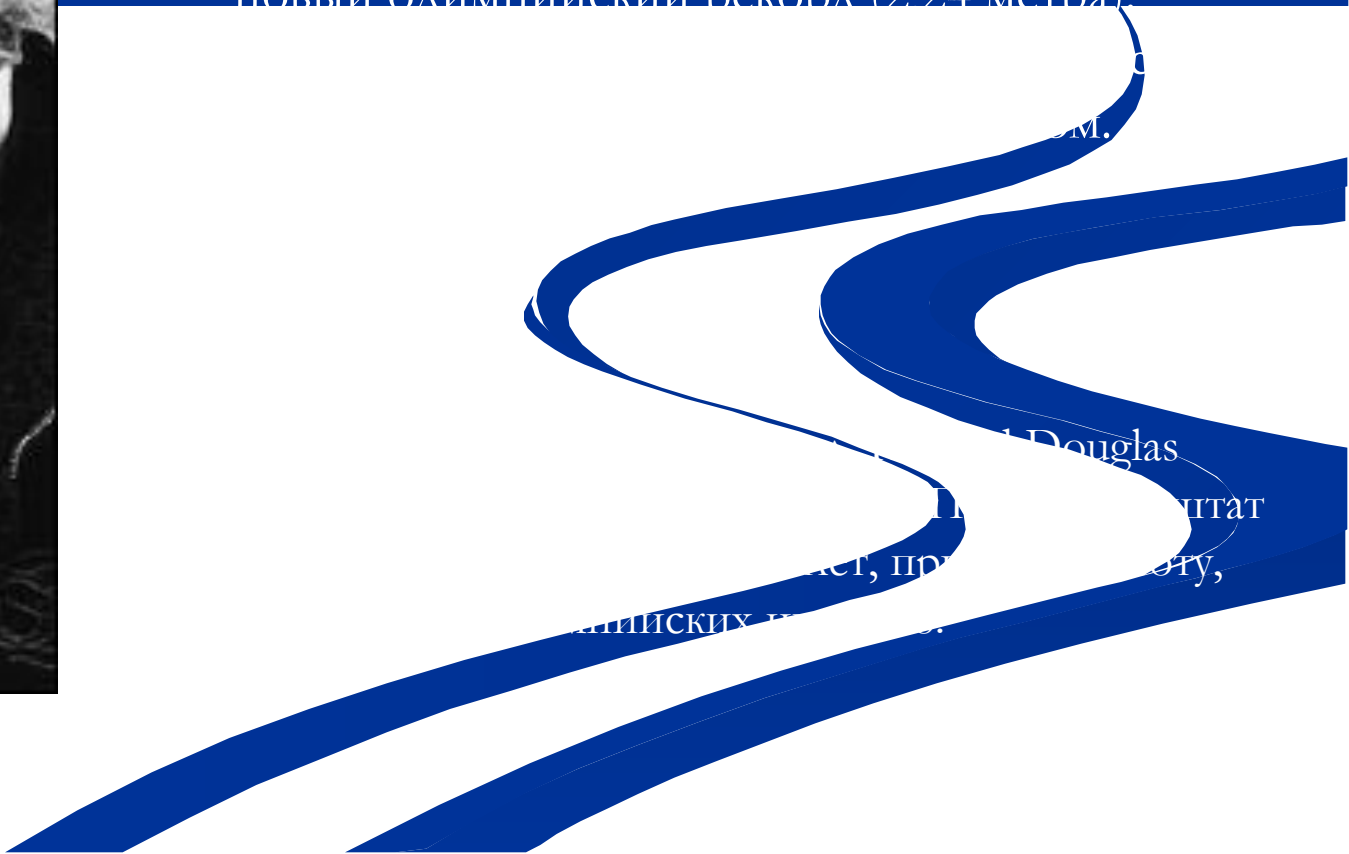
Рис. 13. Прыжок способом «фосбери-флоп» (Р. Фосбери)

В отличие от других спортсменов он делал разбег не под прямым углом к планке, а под острым, сбоку, а в воздухе его ноги двигались наподобие ножниц. «Фосбери-флоп» или «Фосбюри-флоп» Разбег начинается с маховой ноги. Он должен происходить в быстром темпе и по дугообразной линии. Эта линия больше всего прогнута на последних 3 шагах разбега. После отталкивания толчковая нога очень быстро выпрямляется, причем вертикально вверх.

В этой стадии отталкивания спина еще не поворачивается к планке. Маховая нога выполняет мах вверх. Она согнута в коленном суставе, прыгун направляет ее вперед-вверх и внутрь. Благодаря этому прыгун начинает производить поворот спиной к планке. Голова поворачивается через плечо со стороны маховой ноги, против направления движения. После отталкивания расслабленная маховая нога подводится к толчковой ноге, которая также не напряжена. Тело выпрямляется и благодаря этому быстро поворачивается спиной к планке, принимая нужное положение. Резким движением тело устремляется вперед. После этого плечи прыгуна оказываются за планкой и прыгун выполняет над планкой прогибание – мост. Когда таз также пройдет над планкой, тазобедренные суставы быстро сгибаются и ноги выпрямляются. Прыгун падает на спину, ноги прямые.

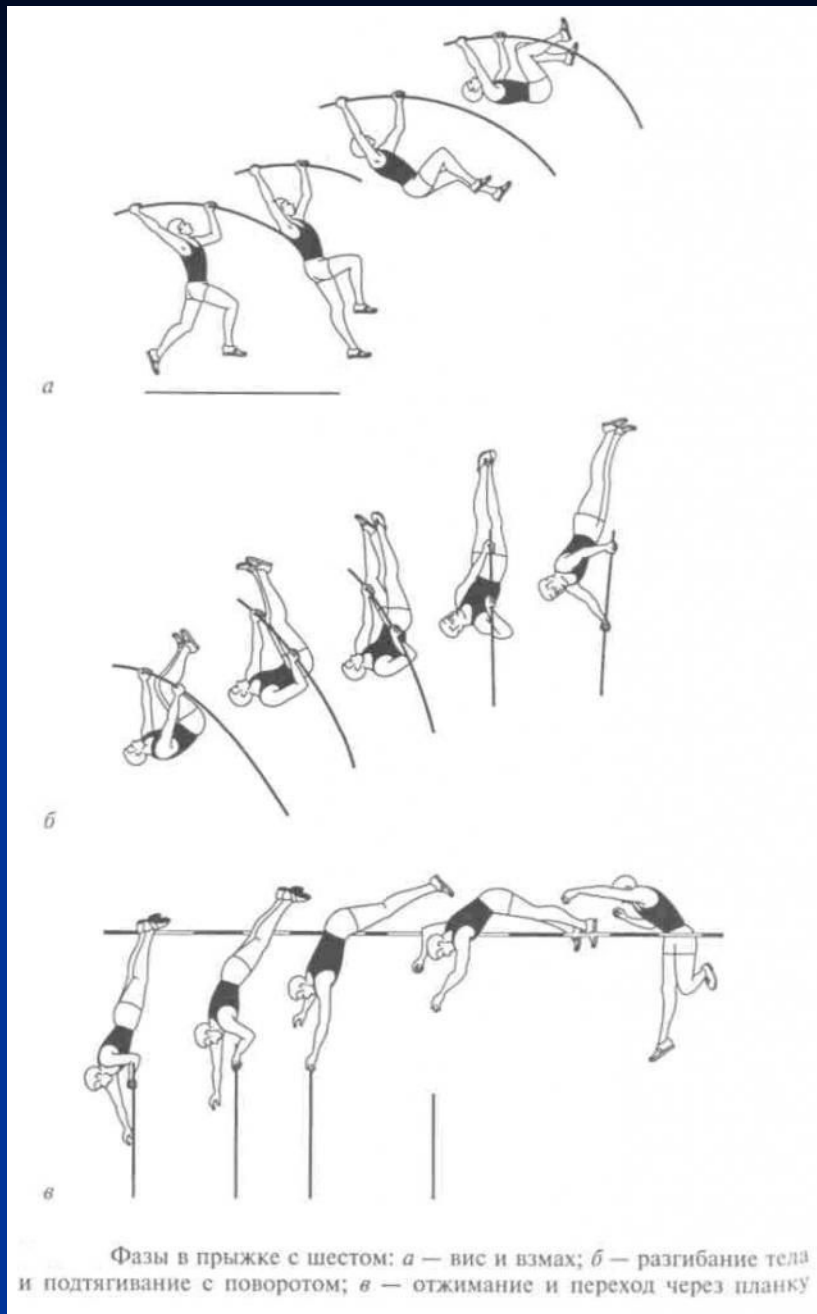


Этот способ был изобретен американским атлетом по имени Дик Фосбери, когда ему было 16 лет. В 1968 году на Летних Олимпийских играх в Мексике Дик Фосбери с помощью нового способа выиграл золотую олимпийскую награду, установив новый олимпийский рекорд (2,24 метра).



Прыжок с шестом





Прыжок с шестом — легкоатлетическая дисциплина, в которой спортсмены соревнуются в высоте прыжка, используя длинные гибкие шесты (в настоящее время шесты изготавливаются из фибerglassа или углеродного волокна) для преодоления горизонтальной планки, закреплённой на двух мачтах на значительной высоте (до 6 м и выше). Соревнования в прыжках с шестом проводились уже в Древней Греции, а также кельтами и жителями древнего Крита.

Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин — с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Мировой рекорд в прыжке с шестом среди мужчин принадлежит Сергею Бубке, 31 июля 1994 года покорившему высоту 6 метров 14 сантиметров. Мировой рекорд в прыжке с шестом среди женщин принадлежит Елене Исинбаевой, 11 июля 2008 года покорившей высоту 5 метров 3 сантиметра.



Елены Исимбаевой

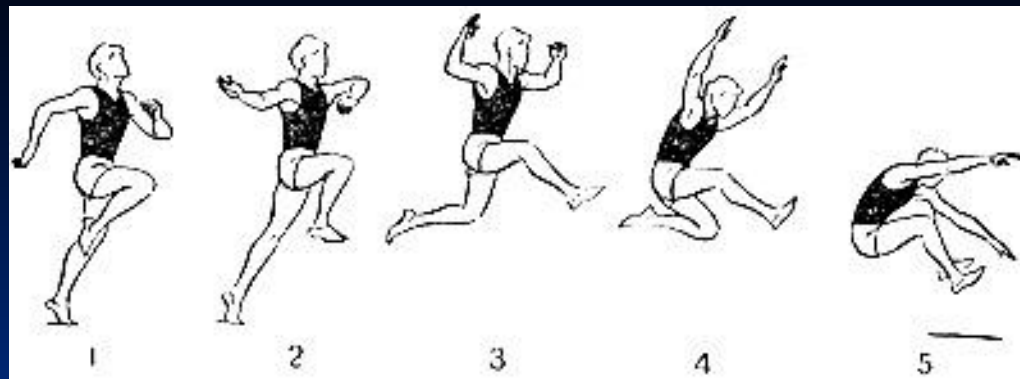


Светланы Феофановой

В 2004 году у наших девушек было две медали - золото Елены Исимбаевой и серебро Светланы Феофановой.

Прыжки в длину





В начале 20 века проводились также прыжки в длину с места. Прыжок в длину дисциплина относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. 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. 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 от 1 до 3 м от ближнего края ямы для приземления.

Прыжок в длину относится к наиболее консервативным видам спорта. 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 в 1991 году на чемпионате мира в Токио и остаётся непревзойдённым и по текущий момент. Абсолютным, но неподтверждённым рекордом в истории прыжков в длину стал прыжок Майка Пауэлла (США), в одной из попыток финала чемпионата мира 1991 года в Токио, на 8.99 метра. Также зарегистрирован прыжок кубинца Ивана Педросо на 8.96 метра. Эти прыжки не были ратифицированы IAAF как мировые рекорды, ввиду того, что скорость ветра была выше 2 м/с или само измерение скорости ветра производилось с нарушениями. Татьяна Лебедева, Ирина Симагина и Татьяна Котова слушали российский гимн - один на троих.



Татьяна Лебедева

Большого успеха на Олимпиаде в Афинах добилась рязанская легкоатлетка Ирина Симагина. Она выиграла серебряную медаль в прыжках в длину с результатом 7 метров 5 сантиметров, уступив соотечественнице Татьяне Лебедевой. Тренирует спортсменку Олег Константинович Капащинский.



Симагина-Мелешина Ирина Александровна

Тройной прыжок



Тройной прыжок у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причем в Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места.

Первым современным олимпийским чемпионом в тройном прыжке у мужчин стал Джеймс Коннолли. С 1996 года тройной прыжок также стал олимпийским видом и для женщин. Лучшие прыгуны в тройном прыжке достигают результатов около 18 м (у мужчин) и около 15 м у женщин.

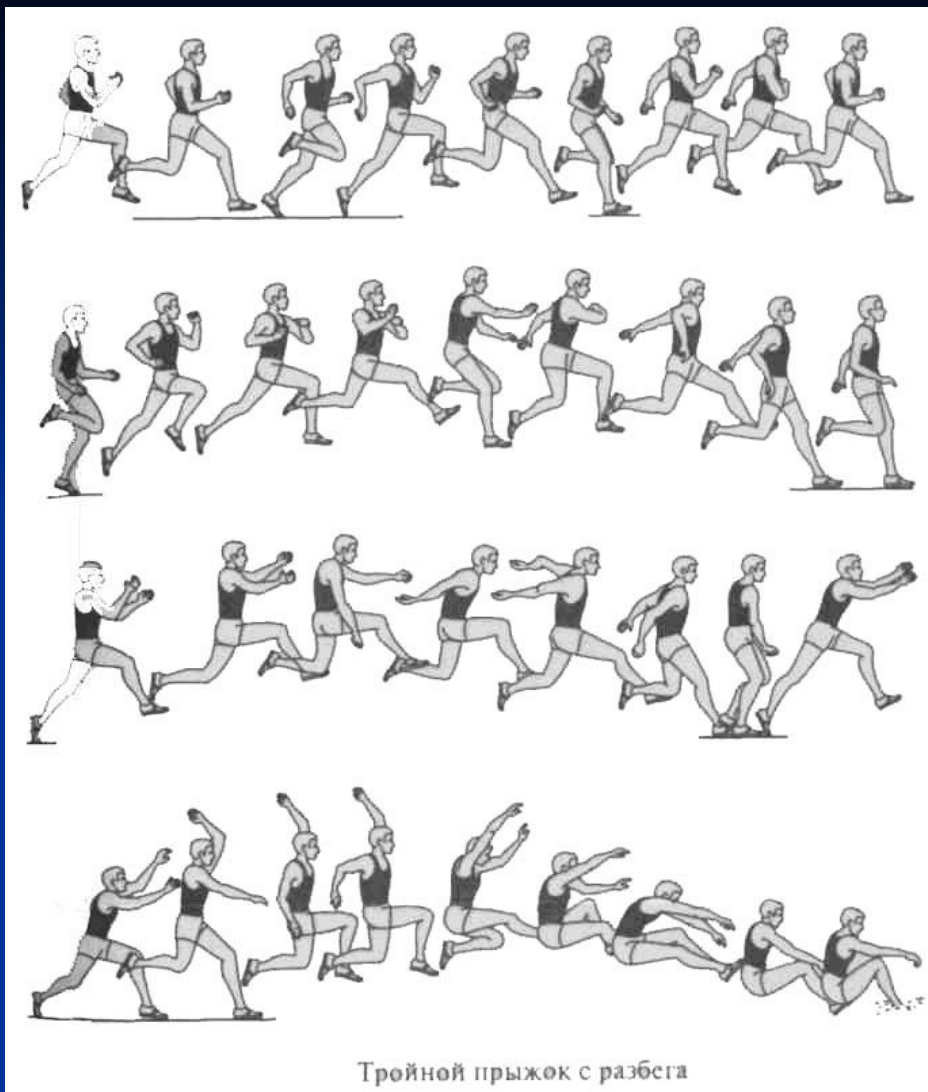
Мировые рекорды на данный момент принадлежат Джонатану Эдвардсу (18,29 м) и Инессе Кравец (15,50 м).



Джонатану Эдвардсу



Инессе Кравец



Технически, тройной прыжок состоит из трёх элементов: «скачок» «шаг» «прыжок». Прыгун бежит по специальной полосе или дорожке до метки, служащей для отталкивания при прыжке. Эта метка является началом прыжка при замере его длины, и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Практически возможны два способа выполнения прыжка: с правой ноги — «правая, правая, левая» и с левой ноги — «левая, левая, правая». Метка для отталкивания при прыжке находится на удалении от наполненной песком ямы как минимум на 11м. Каждому прыгуну предоставляется 6 попыток для выполнения тройного прыжка.