

HISTORICAL SKETCH OF THE LONG JUMP

Kozlova Galina Gennadyevna,
Lecturer of the Department of "Sports Games",
Faculty of Physical Culture, Fergana State University

ANNOTATION

This scientific article provides instructions for practical exercises in physical culture, discusses the basics of athletics, a detailed description of the technique of performing its individual types. Tasks, tools and methodological recommendations are given. Various complexes of general development, special, summing up and training exercises, technical solutions and their variants for use in physical education classes are presented.

Keywords: program, athlete, exercise, jump, length, all-around, decathlon, pentathlon, push.

Аннотация: В данной научной статье приводятся указания к практическим занятиям по физической культуре, рассматриваются основы лёгкой атлетики, подробное описание техники выполнения её отдельных видов. Приводятся задачи, средства и методические рекомендации. Представлены различные комплексы общеразвивающих, специальных, подводящих и тренировочных упражнений, технические решения и их варианты для применения в обучении на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: программа, легкоатлет, упражнение, прыжок, длина, многоборье, десятиборье, пятиборье, толчок.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья - десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших континентальных спортивных состязаний: чемпионатов Европы, Африканских, Азиатских, Балканских, Британских, Панамериканских игр и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок).

Легкоатлетические прыжки по своей структуре относятся к смешанному виду, т.е. здесь присутствуют и циклические, и ациклические элементы движения. Любая двигательная деятельность человека состоит из определенных двигательных действий, которые, в свою

очередь, состоят из конкретных движений. Технику движений можно классифицировать как произвольную и вынужденную, ограниченную и свободную индивидуальную и идеальную, рациональную и нерациональную. Эта классификация условная, так как техника всех видов легкой атлетики содержит по несколько таких параметров.

Например, техника прыжков в длину включает в себя три вида, и спортсмен может использовать любую, но он обязан выполнить отталкивание одной ногой. Данные методические рекомендации по тренировкам к сдаче норматива «прыжок в длину с места» и «прыжок в длину с разбега» направлены на совершенствование основных физических качеств. Представленные упражнения нацелены на развитие таких качеств как ловкость, быстрота, гибкость, сила, что в дальнейшем повысит скоростные и прыжковые показатели студентов. Овладение основами методики обучения технике прыжка в длину с места и с разбега является, на наш взгляд, одним из основных аспектов, входящих в программу по физической культуре. Поэтому важно, чтобы у нее на первых этапах обучения в прыжках в длину применялись более целесообразные методы обучения в освоении техники, которые позволят добиться определенных результатов.

Прыжок – естественный способ преодоления препятствий, характеризующийся кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. Занятия легкоатлетическими прыжками совершенствуют умение владеть своим телом, концентрировать усилия, развивают силу, быстроту, ловкость. При выполнении каждого из прыжков действия занимающихся представляют единую организованную цепочку движений – систему движений. Она наиболее проста в прыжке с места и сложнее – при выполнении прыжка с разбега. Во всех видах легкоатлетических прыжков эти цепочки представляет взаимосвязанные движения, а их реализация возможна при наличии четкой организации процесса обучения. Планируя учебные занятия легкоатлетическими прыжками в университете, преподавателю важно предусмотреть, чтобы студенты овладели обширной гаммой движений, связанных с базовыми действиями, научились акцентировать различные элементы техники, знать и контролировать их выполнение.

Прыжок в длину – упражнение, которое можно отнести к естественному для человека движению. Вероятно, это послужило основанием для включения прыжков в длину в программу пентатлона на олимпийских играх в Древней Греции. Прыжок в длину – упражнение, которое можно отнести к естественному для человека движению. Вероятно, это послужило основанием для включения прыжков в длину в программу пентатлона на олимпийских играх в Древней Греции. Прыжок в длину был распространённой дисциплиной античных олимпийских игр. По дошедшим свидетельствам техника прыжка принципиально отличалась от современной.

На Олимпийских играх Древней Греции прыжки в длину выполнялись с гантелями в руках. Вес гантелей достигал от 2,25 до 10 фунтов и более (1 фунт - 453 г.) Результат во многом определялся активностью маха гантелями. При отталкивании атлет выносил гантели так, чтобы в середине полета руки и ноги были впереди и располагались почти параллельно между собой. Перед приземлением совершалось активное движение руками назад с целью освобождения от гантелей. Тем

самым производилось дополнительное воздействие на тело, что позволяло увеличить длину полета. Греки уделяли большое внимание стилю прыжка, а не рекордам. По имеющимся данным древнегреческий атлет Хионис на Играх, прошедших в 656 году до н.э. достиг результата 7,05м. Есть так же сведения о том, что некоторые атлеты достигали результатов свыше 15 метров, но исследователи считают, что речь идёт о тройном прыжке. В начале современного этапа развития легкой атлетики, который исчисляется с XIX в., спортсмены использовали различные варианты прыжка (исходя из полетной фазы). Здесь имело место выполнение полета как с сильно согнутыми ногами и высоко поднятыми коленями перед собой («согнув ноги»), так и с несколько напоминающими беговые движениями ногами (прототип «ножниц»). Современный вариант прыжка в длину способом «ножницы» приписывается американскому спортсмену М.Принстейну, который продемонстрировал его еще в 1898 г. В 1930-х годах получил распространение прыжок способом «прогнувшись», возникновение которого связано с именем финского атлета В.Туулоса.

Впоследствии поиск рациональной техники прыжка привел к использованию сальто. Однако, по решению Международной федерации легкой атлетики, этот стиль прыжка был запрещен из-за травмоопасности. В настоящее время широкое распространение получил прыжок в длину способом «ножницы». Однако часто можно наблюдать исполнение прыжков способом «прогнувшись» и «согнув ноги». С возрождением интереса к спорту и легкой атлетике, прыжки в длину с конца XIX века становятся популярной дисциплиной технических видов. На первой Олимпиаде в Афинах в 1896 г. победитель в прыжках в длину Э. Кларк (США) показал результат 6,35 м. Наибольший рост результатов в прыжках в длину пришелся на начало XX в. Американец М.Принстейн довел мировой рекорд до 7,50 м.

Однако уже в 1901 г. ирландец П.О'Коннор показал результат 7,61 м, который никому не удавалось улучшить в течение 20 лет. Рубеж 8 м впервые перешагнул американец Д.Оуэнс (8,13 м) в 1935 г. Мировой рекорд Д.Оуэнса продержался до 1960 г. Многолетнее соперничество двух выдающихся атлетов Р.Бостона (США) и И.Тер-Ованесяна (СССР) в конце 1950-х, в начале 1960-х годов привело к ряду мировых рекордов, последний из которых был равен 8,35 м. В 1968 г. На Олимпиаде в Мехико американец Б.Бимон установил феноменальный рекорд - 8,90 м. Только в 1991 г. другой американец М.Пауэлл превысил этот результат на 5 см - 8,95 м. До настоящего времени этот результат остается непревзойденным.

История развития прыжков в длину свидетельствует о том, что первый мировой рекорд у женщин был зафиксирован в 1928 г. и принадлежал японской спортсменке К.Хитоми (5,98 м). В 1939 г. его улучшила немка К.Шульц (6,12 м), в 1943 г. - голландка Ф. Бланкерс-Кюэн (6,25 м) и в 1954 г. - новозеландка И.Уильяме (6,28 м). Впервые в 1955 г. мировой рекордсменкой становится советская спортсменка Г.Попова-Виноградова (6,31 м); затем с 1961 по 1964 г. - Т.Щелканова, которая довела мировой рекорд до 6,70 м. В дальнейшем авторами мировых достижений были англичанка М.Рэнд (6,76 м), румынка В.Вискополян (6,82 м), Х.Розендаль (6,84 м) из ФРГ, спортсменки из ГДР А.Фойг (6,92 м) и З. Зигль (6,99 м). Рубеж 7 м покорился в 1978 г. советской спортсменке В.Бардаускене (7,07 и 7,09 м). С 1982 по 1985 г. рекордсменками мира

становились две румынские спортсменки А.Станчу-Кушмир и В.Ионеску, внесшие пять поправок в таблицу рекордов (7,15;7,20; 7,21; 7,23 и 7,43 м). Последний мировой рекорд А.Станчу-Кушмир превысила немецкая спортсменка Х.Дрехслер - 7,44 и 7,45 м. На рубеже 7,45 м остановились три спортсменки - Х.Дрехслер (ГДР), Д.Джойнер-Керси (США) и Г.Чистякова (СССР). С 1988 г. Г.Чистякова становится единоличной мировой рекордсменкой-7,52м.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Олимов М.С. «Спорт педагогик маҳоратини ошириш/ йенгил атлетика-2» 2017.
2. Эрназаров Г.Н. Технология применения круговых упражнений в процессе физического воспитания Учеб.мед. пособия. Фергана-2020.
3. Шакиржонова К.Т., Абдумаликов У.Р., Шакиржанов Т.А., «Жисмоний тарбия ва спортдаги узлуксиз таълимни ташкил қилиш» 2012.
4. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика. Академия, 2005.
6. Жилкин А.И.. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2006.
7. Крип В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Просвещение, 2005.
8. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005.
9. Макаров А.Н.. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 2002.
10. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Москва «Просвещение», 2004.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры. – М.: ФиС, 2001. Основы легкой атлетики /– М.: ФиС, 2006.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г.Озолин. – М.: «Издательство Астрель», 2002.
13. Попов В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка /В. Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, Терра – Спорт, 2001.
14. Анисько П.Е. Динамическая морфология: Учеб. пособие. / Гродно: ГрГУ, 2008.
15. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне отечества»: учебно-методическое пособие / Антонов А.И., – Архангельск, 2016.
16. Синковец И.А., Сальникова Т.В. «Влияние различных двигательных установок на стабильность разбега прыжка в длину» /Краснодар, 2015.
17. Жумаева А.В., «Сопряженное технико-физическое совершенствование квалифицированных прыгунов в длину с использованием локальных отягощений»: дис. канд. пед. наук / А.В. Жумаева; РГАФК. - М.
18. Кудрявцев, В. «О прыжке в длину» / В. Кудрявцев // Лёгкая атлетика. – 2010.
19. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001.
20. Шестаков М.П. Анализ соревновательной деятельности легкоатлетов – прыгунов в длину//Исследование путей, методов и форм совершенствования тренировочного процесса. Ташкент, 1984.

21. А.Тураханов, М.Тожибоев «Rezervdagi va zahiradagi ofitserlarni tayyorlash tizimi samaradorligini oshirishda axloqiy-ruhiy (psixologik) tayyorgarlikning o'рни»// Фарғона давлат университети ҳарбий таълим факультети. 2021 йил 12 май. Республика илмий-амалий анжумани. (Фарғона ш.) 2021 йил.
22. А.Тураханов, М.Якубов «Анализ подготовки к военной службе призывной молодёжи»// «INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2021» International scientific conference (10th October, 2021) – Chelyabinsk, Russia : «CESS», 2021. Part 2, Issue 1.
23. А.Тураханов, М.Якубов «Особенности подготовки призывной молодежи к военной службе и формирования их способностей»// PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS: International scientific conference (10 October, 2021) - Copenhagen: 2021. ISSUE 6.
24. А.Тураханов, М.Якубов «Факторы формирования навыков подготовки молодёжи к военной службе в возрасте до призыва на военную службу»// MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH: a collection scientific works of the International scientific conference (11 October, 2021) - Copenhagen: 2021. ISSUE 4.
25. А.Тураханов, М.Якубов, А.Тошпулатов «Методы и средства формирования способностей начальной допризывной подготовки молодёжи к прохождению военной службы»// «IJODKOR O'QITUVCHI» ILMIY-USLUBIY JURNAL MATERIALLARI TO'PLAMI, 2021yil 12-SON.
26. А.Тураханов, М.Якубов, А.Тошпулатов «Методы и средства, а также формирования способностей допризывной подготовки молодёжи к прохождению военной службы»// «INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM»: International scientific conference (25th November, 2021) – Washington, USA: «CESS», 2021. Part 12.
27. А.Тураханов, М.Якубов, А.Тошпулатов «Основные направления военно-патриотического воспитания допризывной подготовки молодёжи к прохождению военной службы»// «O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR» JURNALI 2-son, 2-qism 20.11.2021.
28. А.Тураханов, Т.Крюков «History of the development of fire weapons»// «International Engineering Journal For Research & Development» Vol.6 Issue 3, E-ISSN №2349-0721.
29. А.Тураханов «Internal and external ballistics in shooting»//«FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES»: International scientific conference (11 October, 2021). ISSUE 1 ISBN 978-955-3605-86-4.
30. А.Тураханов, С.Корабоев «Pneumatic weapons and their technical properties»//«GALAXY» INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ) Volume 9, Issue 8, August 2021 ISSN: 2347-6915 SJIF Impact Factor: 7.472.
31. А.Тураханов, М.Якубов, А.Тошпулатов «Принципы и требования допризывной подготовки молодёжи к военной службе и формирования её способностей»// «JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH» Vol 1, ISSUE 8 (Part-1, 30-November).