

УДК 640

## ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ



### TRENDS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF THE LONG JUMP

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Коновченко Родион Витальевич**

студент группы 23-МБ-ХТ1,  
Институт механики, робототехники, инженерии  
транспортных и технических систем (ИМРИТТС),  
Кубанский государственный технологический университет  
Konovchenko05@list.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются современные тенденции и перспективы развития прыжка в длину, а также обсуждаются ключевые аспекты техники выполнения этого упражнения. Особое внимание уделено развитию силовых качеств, координации движений, ловкости, гибкости, правильному разбегу и отталкиванию. Читатели получают полезные советы о том, как улучшить свои навыки и достичь успеха в данном виде спорта.

**Ключевые слова:** прыжки в длину, рост, результат.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Konovchenko Rodion Vitalievich**

Student of group 23-MB-HT1,  
Institute of Mechanics, Robotics,  
Engineering of Transport  
and Technical Systems (IMRITTS),  
Kuban State Technological University  
Konovchenko05@list.ru

**Annotation.** The article examines current trends and prospects for the development of the long jump, and also discusses key aspects of the technique of performing this exercise. Particular attention is paid to the development of strength qualities, coordination of movements, agility, flexibility, correct run-up and take-off. Readers will receive useful tips on how to improve their skills and achieve success in this sport.

**Keywords:** long jump, height, result.

**П**рыжки в длину представляют собой захватывающую спортивную дисциплину, где требуется не только высокая физическая подготовка у спортсменов, но и определенные антропометрические характеристики. Рост играет важную роль в достижении успеха в этом виде спорта.

Связь роста и результатов.

Исследования подтверждают корреляцию между увеличением роста человека и улучшением результатов в прыжках в длину. Спортсмены с более высоким ростом обладают преимуществом благодаря их длинным конечностям и большей силе отталкивания, что способствует более дальним прыжкам. Длина ног также играет важную роль – чем длиннее ноги, тем большее расстояние может быть преодолено спортсменом за один прыжок, так как он отталкивается от земли одной ногой и перераспределяет вес на другую для максимального продвижения вперед.

Техника, сила, координация.

Не следует преувеличивать значения увеличения роста и длины ног. Для достижения выдающихся результатов в прыжках в длину необходимы: отточенная техника, развитая мышечная сила и отличная координация движений. Небольшие атлеты могут добиться успеха благодаря упорным тренировкам и отработке правильной техники [1].

Дополнительные аспекты успеха.

Помимо перечисленных факторов, для успешного выступления в прыжках в длину также важны следующие аспекты:

1. Скорость

Скорость разбега играет важную роль в прыжках в длину. Чем выше скорость, тем дальше спортсмен сможет прыгнуть. Поэтому тренировки сосредоточены на увеличении скорости и силы отталкивания. Скоростно-силовая подготовка - совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития [2].

## 2. Гибкость и координация

Гибкость и согласованность движения – ключевые составляющие успешных прыжков в длину. Спортсменам требуется гибкость для выполнения элегантных и высоких движений, а координация позволяет им контролировать и направлять свою энергию точно.

## 3. Психологическая устойчивость

Прыжки в длину представляют собой не только физическое соревнование, но и психологическое испытание. Спортсменам необходимо быть способными справляться со стрессом, сосредоточиться на цели и сохранить внимание на протяжении всего прыжка.

## 4. Динамическое равновесие

При выполнении прыжка в длину спортсмены должны постоянно сохранять динамическое равновесие, чтобы управлять своим телом и избежать потери стабильности. Этому способствует развитое чувство равновесия и проприоцепция – осознание положения своего тела в пространстве.

## 5. Понимание биомеханики

Глубокое понимание механики прыжков в длину дает спортсменам возможность оптимизировать свою технику и выявить области для улучшения. Изучение влияния силы, скорости и координации на результативность прыжка может помочь им достичь новых результатов [3].

В заключение, прыжки в длину – это сложный вид спорта, который требует сочетания физических атрибутов, отточенной техники и сильных психологических качеств. Хотя рост человека играет определенную роль, успех в этой дисциплине в конечном итоге определяется целым рядом факторов, включая силу, скорость, координацию, гибкость и понимание биомеханики. Оптимизация физических нагрузок имеет важный аспект в развитии функциональных резервов организма [4] и упорные тренировки стремление к совершенству могут привести даже самых невысоких атлетов к достижению выдающихся результатов в прыжках в длину. Также необходимо учитывать крайне важный момент – выбор программы тренировок. В данном случае требуется индивидуальный подход с учётом физических возможностей человеческого организма [5].

## Литература

1. Сорокин С.А. Тенденции и перспективы развития прыжка в длину у мужчин / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник, В.М. Ляпин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – № 4.
2. Коновалова В.В. Скоростно-силовые нагрузки и способы их совершенствования в подготовке студентов на занятиях физической культуры / В.В. Коновалова, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 366–368.
3. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки : учебно-метод. материал по физкультуре по теме: Образовательная социальная сеть. – URL : <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fshkola%2Ffizkultura-i-sport%2Flibrary%2F2018%2F05%2F30%2Fsportivnyy-otbor-v-protssesse-mnogoletney-podgotovki&key=823b709d3e0fbb96a0bb961af8c0fdee>
4. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 3(28). – С. 353–355.
5. Питкин В.А. Средства физической культуры в повышении функциональных резервов организма / В.А. Питкин, И.Г. Артемова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 452–453.

## References

1. Sorokin S.A. Trends and prospects for the development of long jump in men / S.A. Sorokin, S.P. Arshinnik, V.M. Lyapin // Physical Education. Sport. Tourism. Motor recreation. – 2021. – № 4.
2. Konovalova V.V. Speed-strength loads and ways to improve them in the preparation of students in physical education classes / V.V. Konovalova, V.A. Pitkin // Science. Technology. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 366–368.

3. Sports selection in the process of long-term preparation: educational and methodological material on physical education on the topic: Educational social network. – URL : <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fshkola%2Ffizkultura-i-sport%2Flibrary%2F2018%2F05%2F30%2Fsportivnyy-otbor-v-protssesse-mnogoletney-podgotovki&key=823b709d3e0fbb96a0bb961af8c0fdee>
4. Eremenko V.N. The role of physical culture in human life / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, A.A. Levchenko // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2019. – Vol. 8. – № 3(28). – P. 353–355.
5. Pitkin V.A. Physical culture means in increasing the functional reserves of the body / V.A. Pitkin, I.G. Artemova // Science. Technology. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 4. – P. 452–453.