**Стрибки**[[ред.](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&veaction=edit&section=6) | [ред. код](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&section=6)]

[](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Osaka07_D3M_Stefan_Holm.jpg)

[Стрибок у висоту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%83)

[](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Men_decathlon_PV_French_Athletics_Championships_2013_t135316.jpg)

[Стрибун з жердиною](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8_%D0%B7_%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%8E) над планкою

Стрибкові дисципліни у легкій атлетиці, всі з яких — олімпійські, поділяють на горизонтальні та вертикальні.

До горизонтальних стрибків належать [стрибки у довжину](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%83" \o "Стрибки у довжину) та [потрійний стрибок](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BA" \o "Потрійний стрибок).

Вертикальні стрибкові дисципліни представлені [стрибками у висоту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%83" \o "Стрибки у висоту) та [стрибками з жердиною](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8_%D0%B7_%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%8E" \o "Стрибки з жердиною).

Змагання зі стрибків у довжину включалися до програми [Олімпійських ігор Давньої Греції](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8" \o "Античні Олімпійські ігри) (в складі пентатлона), з другої половини XIX століття — до програми національних змагань з легкої атлетики, з 1896 — до програми всіх Олімпійських ігор, з 1934 проводяться [чемпіонати Європи](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%84%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B8_%D0%B7_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D1%97_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8" \o "Чемпіонат Європи з легкої атлетики), а з 1983 — [чемпіонати світу](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%83_%D0%B7_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D1%97_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8" \o "Чемпіонат світу з легкої атлетики). На перших сучасних Олімпійськихіграх проводились змагання зі стрибків з місця: в довжину, висоту (1900—1912) та в потрійному стрибку (1900—1904).

У програмі сучасних олімпійських змагань представлені все чотири стрибкових дисципліни як у чоловіків, так і у жінок.

[](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:IAAF_World_Challenge_-_Meeting_Madrid_2017_-_170714_194007.jpg)

[Стрибун у довжину](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%B8_%D1%83_%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D1%83)

[](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Triple_Jump,Idowu_Phillips,_Beijing_08.jpg)

Кінограма [потрійного стрибку](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%BE%D0%BA" \o "Потрійний стрибок)

У стрибку в довжину та потрійному стрибку спортсменам надається в кваліфікаційних змаганнях по 3 спроби. До фіналу потрапляють, як правило, 12 найсильніших за результатами кваліфікації, де кожен має змогу виконати три спроби, а 8 найсильніших у фіналі — ще по 3.

Стрибунам у висоту і з жердиною надається по 3 спроби на кожній висоті (в будь-якому випадку — допускається не більше трьох поспіль невдало виконаних спроб на будь-яких висотах).

Стрибки у висоту, довжину, з жердиною входять до програми легкоатлетичного десятиборства і чоловічого семиборства в приміщенні, а стрибки у висоту та довжину — до жіночих семиборства та п'ятиборства в приміщенні.

До програми чемпіонатів світу всі види стрибків були включени з самого першого чемпіонату — з 1983, за виключенням жіночих потрійного стрибку (вперше включений в 1993) та стрибку з жердиною (у 1999)[[12]](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#cite_note-12).

Д.З.:

1.Які стрибки належать до горизонтальних?

2.Які стрибки належать до вертикальних?

3.Скільки спроб надається стрибуну в змаганнях?

Рухові задачі, які вирішуються в кожній фазі. На сьогодні в легкій атлетиці налічується два види стрибків – горизонтальні (стрибки у довжину; потрійний стрибок) та вертикальні (стрибки у висоту; стрибок з жердиною). Легкоатлетичні стрибки з розбігу розглядають як ациклічні локомоції, в яких виділяють фази розбігу, відштовхування, польоту і приземлення. В кожній фазі вирішуються певні рухові задачі: −в розбігу – набрати оптимальну швидкість і приготуватись до відштовхування; −у відштовхуванні – змінити напрямок руху тіла з мінімальною втратою швидкості; −у польоті – реалізувати висоту зльоту тіла за рахунок раціонального переносу його частин через планку (у вертикальних стрибках); зберегти рівновагу і підготуватись для приземлення (в горизонтальних стрибках); −у приземленні – пронести частини тіла вперед за лінію торкання п’ятами поверхні стрибкової ями (в горизонтальних стрибках); забезпечити безпечне приземлення (у вертикальних стрибках).

Розбіг і підготовка до відштовхування. Розбіг в різних видах стрибків відзначається швидкістю, кількістю кроків і загальною довжиною, характером прискорення і вихідним положенням на початку розбігу, технікою бігового кроку під час розбігу, особливостями підготовки до виконання відштовхування.

Для виконання стрибка у довжину за 8 м швидкість розбігу повинна перебільшувати 10,5–11,0 м/с (у чоловіків). У кваліфікованих стрибунів-чоловіків довжина розбігу коливається від 40 до 50 м (21–23 бігових кроки). У жінок довжина розбігу трохи менша і складає 33–40 м (20-22 бігових кроки). Довжина розбігу коротша у менше кваліфікованих стрибунів, а також залежить від максимальної швидкості стрибуна. У школярів середніх класів кількість кроків розбігу складає 10–12 кроків, збільшуючись у старших до 14–16. Вихідне положення і початок розбігу забезпечують стабільність перших бігових кроків. Стрибуни застосовують різні вихідні положення, починають розбіг як з місця, так і з підходу чи підбіжки. У вихідному положенні перед початком розбігу одна нога ставиться попереду іншої на відстань, яка визначається індивідуально. На початку розбігу тулуб значно нахилений вперед (30–55°), руки енергійно працюють, активно виносяться стегна, швидко збільшується довжина і частота бігових кроків. Такий варіант розбігу більше підходить стрибунам, які мають добрі швидкісно-силові якості. Рідше зустрічається вихідне положення стоячи двома ногами на одній лінії, тулуб нахилений, можлива опора руками на коліна. Розбіг починається із збільшенням нахилу тулубу за проекцію ЗЦМ тіла на опору. Такий початок руху, начебто з падіння вперед, забезпечує високу стабільність перших бігових кроків і всього розбігу в цілому. Початок розбігу з підходу чи з підбіжки, з точки зору влучності попадання на планку, найменш ефективний, тому його майже не використовують стрибуни у довжину та потрійним, але досить часто він має місце у стрибунів у висоту. В розбігу стрибун досягає найбільшої для себе швидкості, на якій може виконати підготовку до відштовхування і ефективне відштовхування з мінімальною втратою набраної швидкості (оптимальна швидкість). Тобто, оптимальна швидкість спортсмена передбачає його здатність до керування своїми рухами з метою вильоту після відштовхування під потрібним кутом.

Існують три основних варіанти зміни швидкості розбігу: 1) швидке прискорення на початку розбігу, зберігання швидкості в середній його частині і збільшення швидкості на останніх бігових кроках перед відштовхуванням; 2) поступове збільшення швидкості з помітним її приростом на останніх бігових кроках; 3) швидкий початок з активним темповим просуванням до самої планки. Перший варіант застосовують в основному стрибуни середнього зросту з високим рівнем розвитку спеціальних фізичних здібностей. Другий варіант має певні переваги для стрибунів високого зросту або тих, хто має переважно високий рівень спеціальної силової підготовленості. Третій варіант розбігу спеціалісти рекомендують для стрибунів у довжину з переважаючим розвитком спринтерських здібностей.

В розбігу важливо підтримувати оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків. Найбільш оптимальний варіант – і довжина, і темп кроків зростають плавно в першій половині розбігу, при цьому довжина кроків наближається до свого максимального значення.