

2 Примаченко, П. В. Основные тенденции развития современного футбола / П. В. Примаченко // Дни студенческой науки: материалы LI студенческой научно-практической конференции (Гомель, 19–20 мая 2022 года) : в 2 ч. / Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины ; ред. коллегия: Р. В. Бородич [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2022. – Ч. 2. – С. 78.

УДК 94:796.431.25

В. И. Иванова

ИСТОРИЯ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА

В статье рассмотрена динамика становления тройного прыжка от античных времен до настоящего времени. Был исследован пройденный путь исполнения соревновательного упражнения различными стилями. Продемонстрированы ключевые особенности современного стиля прыжка, позволяющие максимально использовать спортсменам свои моторные способности для достижения максимального результата.

Тройной прыжок – одна из наиболее древних дисциплин легкой атлетики. Самое раннее высказывание об этой дисциплине обнаружено в восьмом столетии до нашей эры в «Одиссее», написанной Гомером: «В прыганье был Анхиал победителем» [1].

Самое раннее соперничество в этом виде осуществилось на XVIII Играх Олимпиады в 708 г. до н. э. в программе пентатлона (легкоатлетическое многоборье), которая включала в себя такие виды, как метание диска, прыжки, метание копья, бег на 1 стадий (192 м) и борьба. Впервые победил в этом виде был Лампис из Лаконии [1].

Греческий историк Юлий Африкан Секстий сообщал о прыжках спартамца Хиониса в 664 г. до н. э. на 52 ступни, что, по древнему метражу, равнялось 16,66 метрам. Следовательно, данный результат свидетельствует о том, что спортсмены, выступающие на Играх Олимпиады, выполняли не один прыжок, а несколько. Одна из известнейших статуй «Дискобол», выполненная древнегреческим скульптором Миронем, была посвящена блестящим победам атлета Хиониса, который выиграл 6 золотых медалей на трех олимпийских играх. Небольшое множество атлетов и сейчас может повторить его подвиг, так как выиграл Хионис эти медали на олимпийских играх, проходящих друг за другом [2, 3].

Философ из Греции Феофрат, который был учеником Аристотеля, писал о том, как спортсмен Файлос перепрыгнул скамму (это яма для приземления равная 15,25 м) и получил удар землей, упал и сломал ногу. Файлос был довольно успешным спортсменом. Помимо соревнований в прыжках он выступал и в других видах. Выигрывал 2 раза в пентатлоне и беге, неплохо метал диск. Эта информация была получена путем расшифровки надписей, которые были написаны на статуе, посвященной этому спортсмену. Расшифровку надписи выполнял Павсаний. Ученик Аристотеля Фемистиус (350–300 гг. до н. э.) часто следил за соревнованиями прыгунов. Он сравнивал многократные прыжки с галопом лошади, что совсем не подходило описанию прыжка в длину. О подтверждении древности тройного прыжка свидетельствует сохранившееся на острове Крит слово «трапедес», что означает прыгать многократно. Это слово было известно очень давно.

Многократные прыжки изначально были известны как пятерные прыжки «шагами» (многоскоки) с полного разбега с гальтерами в руках. Если учитывать эту информацию, то прыжки Файлоса и Хиониса 16,76 и 16,66 выглядят вполне реалистичными.

Несмотря на то, что самые ранние упоминания соревнований в тройном прыжке (без уточнения выполнялся он с разбега или же с места) встречаются в швейцарских источниках в 1465 году, когда спортсмен за победу получал золотую монету, однако родиной тройного прыжка все же считают южную Шотландию.

Первые исторические документы о тройном прыжке относят к концу XVIII столетия. В 1794 году Хонс-лей из Ирландии с результатом 13,26 метров победил продавца свиней Пека из Шотландии. Прыгали ирландским стилем «скачок+скачок+прыжок». Первый результат за 14 метров был зафиксирован в 1834 году. Эта отметка покорила знаменитому шотландскому поэту Лейдену.

Борьба между ирландцами и шотландцами длилась на протяжении века, примечательно то, что изначально спортсмены из Шотландии были в проигрыше, но после смены стиля прыжка на «скачок+шаг+прыжок» (нынешний тройной прыжок) они прочно укрепили лидерские позиции в этом соперничестве. Шотландцы и англичане соревновались как профессионалы, а в Ирландии были чистые любители. Обладателем первого прыжка за отметку в 15 метров был Том Барроуз из Англии в 1882 году в дуэли с Салливаном из Америки за денежное вознаграждение в размере двухста пятидесяти долларов. Но спортсмены из Ирландии не сдавались. В 1886 году Пурселл из Ирландии продемонстрировал прыжок в 15,09 м. Первый победитель олимпийских игр американец Джеймс Конноли показал прыжок на 13,71 м и был ирландского происхождения. Ирландец Дэн Шэнэхэн в 1886 году выполнил прыжок на 15,51 м, а американец ирландского происхождения Дэн Ахерн, который прыгал установленным в 1908 году шотландским стилем установил мировой рекорд, равный 15,52 м. В Европе пользовались греческим стилем – «шаг+шаг+прыжок». Грек Яннис Персакис соревновался именно таким способом. Он завоевал бронзу на Афинской олимпиаде.

Сейчас тройной прыжок исполняют шотландским стилем – «скачок+шаг+прыжок». Выполнение прыжка таким стилем позволяет спортсмену максимально использовать его моторные способности за счет повышения траектории центра тяжести в полетных фазах «скачка», «шага» и «прыжка», а также уменьшения потери горизонтальной скорости в опорных фазах. На первых порах считалось, что прыгун после выполнения «скачка» не выдержит перегрузку в момент приземления, смягчит удар посредством значительного сгибания опорной ноги, отказавшись от выполнения «шага». В настоящее время прыгуны используют активную постановку ноги «загребающим» движением. Движение от высокого «замаха» до отталкивания стопой выполняется непрерывно, способствуя более эффективному переходу от полета к мощному отталкиванию и снижению потери горизонтальной скорости [4].

Соревнования по тройному прыжку включены в программу легкой атлетики на всех официальных стартах, а именно Чемпионата Европы, Чемпионата мира, Олимпийских игр, Европейских и Азиатских игр. Прыжок исполняют с планки, расположенной на расстоянии 11 и 13 метров (женская и мужская планка). Спортсмену дается 3 попытки, а после прохождения в финал – 3 финальных. В настоящий момент рекордсменкой мира у женщин является Юлимар Рохас из Венесуэлы с результатом в 15,74 метров. У мужчин обладателем мирового рекорда является Джонатан Эдвардс с результатом в 18,29 метров. Среди белорусских спортсменов национальный рекорд принадлежит Ксении Децук и равен 14,76 см. Коваленко Александру принадлежит национальный рекорд в тройном прыжке – 17,77 м.

Литература

1 Книга легкоатлета (Прошлое и настоящее «королевы спорта»). – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 382 с.

2 Легкая атлетика : Энциклопедия : в 2-х т. / авторы-составители В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. – Москва : Человек, 2012. – Т. 1 : А–Н. – 708 с.

3 Легкая атлетика : Энциклопедия : в 2-х т. / Авторы составители В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. – Москва : Человек, 2013. – Т. 2 : О–Я. – 832 с.

4 Озолин, Н. Г. К девятнадцати метрам / Н. Г. Озолин // Легкая атлетика. – 1976. – № 11. – С. 18–19.

УДК 94:796:615.82

А. В. Самойленко

ИСТОРИЧЕСКИЕ ВЕХИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МАССАЖА

В статье рассматриваются основные исторические вехи становления спортивного массажа и точечные примеры его использования как неотъемлемого элемента спортивной тренировки, уделено внимание авторам, внесшим значимый вклад в научно-методическое и теоретическое обоснование сферы спортивного массажа. Обозначены виды спортивного массажа и специфика его воздействия на организм.

Спортивный массаж является одним из важных элементов спортивной тренировки. При этом его традиционно применяют в качестве методики классического массажа для улучшения качества работоспособности спортсменов разнообразных видов спорта, в различных возрастных группах для достижения наиболее высоких спортивных показателей, снятия усталости, сохранения спортивной формы [1,3].

Спортивный массаж – это интенсивное воздействие на тело спортсмена с определенной силой и последовательностью всевозможными массажными навыками, которое содействует снижению напряжения, подготовке к соревнованиям, способствует возрастанию физической работоспособности.

Впервые спортивный массаж как прием, помогающий атлетам одержать победу в поединке, был применен в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже. Удачный опыт практического применения массажа способствовал проявлению интереса к нему тренеров национальных сборных команд во многих видах спорта. Во многих странах начинают вводить штатных массажистов для спортсменов. Так, в 1912 г. отмечалось наличие массажиста в олимпийских командах шведских и финских спортсменов [2].

При этом важно отметить, что о существовании спортивного массажа знали задолго до II Олимпийских игр еще в Древней Индии и Китае, Греции и Риме. Здесь массаж использовался в структуре физического воспитания воинов, гладиаторов и кулачных бойцов. Так, древние римляне дифференцировали основные разновидности массажа как тренировочный, восстановительный (для снятия усталости), предварительный (выполнялся перед выходом бойца на арену).

Точечные примеры использования спортивного массажа известны уже с середины XIX – начале XX века и на территории Российской империи. К этому времени традиции русского массажа были в большинстве своем забыты и утеряны, поэтому важное влияние на российский массаж оказали различные европейские техники и методики. Распространение последних в России связано с именем шведского врача Берблинда, который прибыл в Россию в 1848 году. Именно с этого времени наука российского массажа начала свое активное формирование [2, 3].