

*ЛУВО «АКАДЕМИЯ ДЕТСТВА»*

***ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
НА ТЕМУ: «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ. ВИДЫ И  
ОСОБЕННОСТИ»***

*ПОДГОТОВИЛ:  
УЧЕНИК 5 КЛАССА  
ПОДДУБНЫЙ ЛЕВ  
РУКОВОДИТЕЛЬ:  
КАШИРИН АНДРЕЙ  
СЕРГЕЕВИЧ*

*ЛУГАНСК 2020*

# **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОЕКТА**

- РЕКОМЕНДАЦИИ И НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ НАХОДЯЩИЕСЯ В ПРОЕКТЕ ,МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
- ИНТЕРВЬЮ ВЗЯТОЕ У СПОРТСМЕНА, ДАЕТ ПОНЯТЬ ВСЮ ПОЛЬЗУ ЗАНЯТИЯ ПРЫЖКАМИ, ПОБУЖДАЕТ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

# ***ЦЕЛЬ***

- НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ
- ИЗУЧИТЬ ЛИТЕРАТУРУ ПО ТЕМЕ
- СБОР ИНФОРМАЦИИ В ВИДЕ ИНТЕРВЬЮ ПО ТЕМЕ
- ПОДБОРКА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ И СПРИНТЕРСКИХ КАЧЕСТВ
- ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПРЫЖКАМИ НА ОРГАНИЗМ В ЦЕЛОМ

# ПЛАН:

- ПРЫЖОК В ДЛИНУ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ
- ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ
- УПРАЖНЕНИЯ ТРЕНИРУЮЩИЕ СПРИНТЕРСКИЕ КАЧЕСТВА
- ВЛИЯНИЕ ПРЫЖКОВ И ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
- ИНТЕРВЬЮ
- 4 СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФАЗЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ
- 4 ОСНОВНЫХ ВИДА ПРЫЖКА В ДЛИНУ

# **ПРЫЖОК В ДЛИНУ -**



**ДИСЦИПЛИНА ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ, ОТНОСЯЩАЯСЯ К ГОРИЗОНТАЛЬНЫМ ПРЫЖКАМ.**

**ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТСМЕНУ: ПРЫГУЧЕСТЬ. СПРИНТЕРСКИЕ КАЧЕСТВА.**

**ЯВЛЯЕТСЯ СОВРЕМЕННОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН С 1896 ГОДА И ДЛЯ ЖЕНЩИН С 1948 ГОДА.**

**ВХОДИТ В СОСТАВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МНОГОБОРИЙ**

# ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ



В АНТИЧНЫЕ ВРЕМЕНА ПРЫЖОК В ДЛИНУ БЫЛ ОДНОЙ ИЗ ОЛИМПИЙСКИХ ДИСЦИПЛИН, НО ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НА ТОТ МОМЕНТ ОЧЕНЬ ОТЛИЧАЛАСЬ ОТ СОВРЕМЕННОЙ.

ВО ВРЕМЯ ПРЫЖКА УЧАСТНИК ДЕРЖАЛ ГРУЗ, КОТОРЫЙ В ПОЛЕТЕ БРОСАЛ НАЗАД.

СО ВРЕМЕНЕМ ПОПУЛЯРНОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ ВОЗРОСЛА.

В 1988 ГОДУ АМЕРИКАНЕЦ МАЕР ПРИНШТАЙН УСТАНОВИЛ ПЕРВЫЙ МИРОВОЙ РЕКОРД, 7,23 МЕТРА.

НА ДАННЫЙ МОМЕНТ САМЫМ ДЛИННЫМ ПРЫЖКОМ СЧИТАЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ МАЙКА ПАУЭЛЛА 8,96 М.

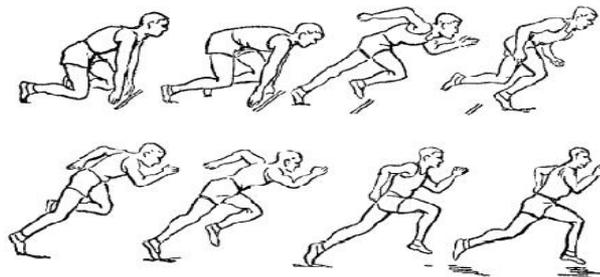
# **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

- ЗАДАЧА АТЛЕТА ДОСТИГНУТЬ НАИБОЛЬШЕЙ ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ДЛИНЫ ПРЫЖКА С РАЗБЕГА
- 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



# УПРАЖНЕНИЯ ТРЕНИРУЮЩИЕ СПРИНТЕРСКИЕ КАЧЕСТВА

- БЕГ С УСКОРЕНИЕМ НА ОТРЕЗКАХ 60 – 120 М, БЕГ С ХОДА ПО 30 – 50М, СТАРТЫ, СТАРТОВЫЙ РАЗГОН С УСКОРЕНИЕМ НА 12 – 15 М.
- ЧТОБЫ РАЗВИВАТЬ СКОРОСТНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ, СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ В ТРЕНИРОВКУ ПРОБЕГ 300 – 350 М – ДЛЯ БЕГУНОВ НА ДИСТАНЦИИ 100 И 200М И ДО 600М – ДЛЯ БЕГУНОВ НА ДИСТАНЦИЮ 400М.
- КРОССОВЫЙ БЕГ С РАВНОМЕРНОЙ И ПЕРЕМЕННОЙ СКОРОСТЬЮ – ОСНОВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ.



# **ВЛИЯНИЕ ПРЫЖКОВ И ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ, И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

- ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОЯВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ
- РАЗВИВАЕТСЯ СИЛА МЫШЦ НОГ, СПИНЫ, БРЮШНОГО ПРЕССА
- СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ БЫСТРОТА, ЛОВКОСТЬ, ГИБКОСТЬ
- ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ
- ВОСПИТЫВАЕТСЯ РЕШИТЕЛЬНОСТЬ, СМЕЛОСТЬ
- РАЗВИВАЮТСЯ СКОРОСТНО – СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА, ФОРМИРУЮТСЯ ПРИКЛАДНЫЕ НАВЫКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ.

# ИНТЕРВЬЮ

ИНТЕРВЬЮ С УЧЕНИКОМ 10 КЛАССА ЛВУФК, (ОТДЕЛЕНИЕ ГРЕКО – РИМСКОЙ БОРЬБЫ) БАГРИНЦЕВЫМ ДМИТРИЕМ. «МАСТЕР СПОРТА»

**ЦЕЛЬ:** УЗНАТЬ, КАК СМОГ ДМИТРИЙ БАГРИНЦЕВ ДОБИТЬСЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ, И ПОМОГЛИ ЛИ ЕМУ В ЭТОМ ПРЫЖКИ И ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

**ЗАДАНИЕ:** ВЗЯТЬ ИНТЕРВЬЮ

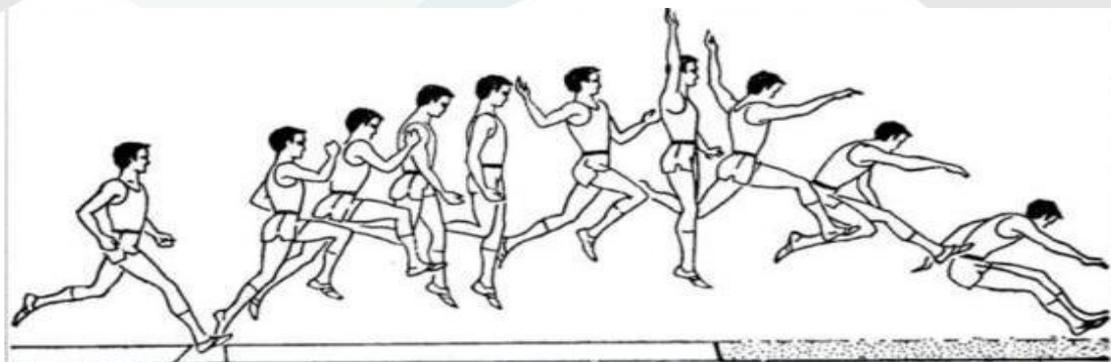
**ВРЕМЯ:** 10 МИНУТ

**ИНТЕРВЬЮЕР:** ПОДДУБНЫЙ ЛЕВ

**С 10 ЛЕТ СТАЛ ПОСЕЩАТЬ ТРЕНИРОВКИ В ЛВУФК. С ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКИ ПОЛЮБИЛ БОРЬБУ. СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ, Я ЗАБЫЛ, ЧТО ТАКОЕ ПРОСТУДА И ГРИПП. ПОСТЕПЕННО РАЗВИВАЛИСЬ СИЛА, УПОРСТВО, СМЕЛОСТЬ. СПОРТ ДЛЯ МЕНЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН И ЭТО СМЫСЛ МОЕЙ ЖИЗНИ. Я С УВЕРЕННОСТЬЮ МОГУ СКАЗАТЬ, ЧТО НИ ОДНА ИЗ МОИХ ТРЕНИРОВОК НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ. СЧИТАЮ, ЧТО ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫ ПРЫЖКИ В ДЛИНУ, ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ, ТРУДНО, НО МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ. ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ УКРЕПЛЯЮТ МЫШЦЫ НОГ, ПОМОГАЮТ ОТТАЛКИВАТЬСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ. ПРЫЖКИ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ. Я ДУМАЮ, ЧТО ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО МНОГИМ ВИДАМ СПОРТА НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.**

## 4 СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФАЗЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ

- РАЗБЕГ
- ТОЛЧОК ИЛИ ОТРЫВ
- ПОЛЕТ
- ПРИЗЕМЛЕНИЕ



ПРИ РАЗБЕГЕ НАБИРАЕТСЯ МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ, ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ БЕГОВЫЕ ШАГИ (ОБЫЧНО 19-24) НА ДИСТАНЦИИ 40-50М, И ПЕРЕСТРАИВАЕТСЯ ТЕЛО ДЛЯ ОТТАЛКИВАНИЯ. САМАЯ ЗНАЧИМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРЫЖКА – КАСАНИЕ ПОСЛЕ РАЗБЕГА ТОЛЧКОВОЙ КОНЕЧНОСТИ ПЛАНКИ, ЧТО ПРЕДШЕСТВУЕТ ТОЛЧКУ. ПРИ ОТТАЛКИВАНИИ ПРЯМАЯ ТОЛЧКОВАЯ КОНЕЧНОСТЬ ПОМЕЩАЕТСЯ НА ПЛАНКУ С ПЕРЕКАТОМ С ПЯТКИ НА ПОЛНУЮ СТОПУ. ПОСЛЕ ЧЕГО ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЕЕ СГИБАНИЕ, РАЗГИБАНИЕ В ТАЗОБЕДРЕННОМ, КОЛЕННОМ И ГОЛЕНОСТОПНОМ СУСТАВАХ И РЕЗКОЕ ВЫНЕСЕНИЕ ВПЕРЕД. СИНХРОННО С ТЕМ, КАК ВЫНОСИТСЯ ТОЛЧКОВАЯ КОНЕЧНОСТЬ, ПРОИСХОДИТ ВЫВЕДЕНИЕ ОДНОИМЕННОЙ РУКИ. ВТОРАЯ РУКА УХОДИТ В СТОРОНУ И НАЗАД.

## 4 ОСНОВНЫХ ВИДА ПРЫЖКА В ДЛИНУ



- С МЕСТА – ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, СТУПНИ ПАРАЛЛЕЛЬНО, НОСКИ НОГ ПЕРЕД ЛИНИЕЙ ИЗМЕРЕНИЯ. ОДНОВРЕМЕННЫМ ТОЛЧКОМ ДВУХ НОГ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРЫЖОК ВПЕРЕД. МАХ РУКАМИ РАЗРЕШЕН.
- С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ» – ПОСЛЕ ОТТАЛКИВАНИЯ ТОЛЧКОВАЯ НОГА ЧЕРЕЗ СТОРОНУ ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ К МАХОВОЙ И ПЛЕЧИ ОТВОДЯТСЯ НЕМНОГО НАЗАД
- С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «НОЖНИЦЫ» – СПОРТСМЕН В ПОЛЕТЕ СЛОВНО ПРОДОЛЖАЕТ БЕГ И ДЕЛАЕТ 1,5 ,2,5 ИЛИ 3,5 ШАГА НОГАМИ ПО ВОЗДУХУ
- С РАЗБЕГА «ПРОГНУВШИСЬ» – ПРЫГУН В ПОЛЕТЕ ПРОГИБАЕТ ТЕЛО В ПОЯСНИЦЕ И КАК БЫ ДЕЛАЕТ ПАУЗУ ПЕРЕД

***СПАСИБО***

**ЗА ВНИМАНИЕ!**