

Гаврилко І.В.

11.10.21

Група № М-1

Урок № 19

Тема уроку: Біг 100 м. Штовхання ядра.

Мета уроку: Вивчити та засвоїти техніку бігу на дистанції 100 метрів.
Закріплювати теоретичні знання про штовханні ядра.

Біг 100 м

Біг на 60 м, 100 м. є типовою швидкісною вправою, що характеризує виконання короткочасної роботи м'язів максимальної потужності.

Низький старт

Виконується з стартових колодок так і без колодок. За командою «На старт!» учень підходить до стартових колодок. Розстановка стартових колодок зазвичай така: передня колодка розташована на відстані 1-1,5 стопи від лінії старту, задня - 1,5 стопи від передньої, відстань між колодками 15-20 см, кут нахилу 45 градусів на передній і 60 на задній. За командою «Увага!» учень плавно випрямляє ноги й частину тіла передає на руки, таз розташований на рівні плечей, або трохи вище, руки прямі, голова опущена.



Виконання бігуном команди «На старт!»



Положення бігуна за командами «На старт!» і «Увага»

Обов'язково слід зафіксувати це положення, після чого через 1-3 секунди лунає команда «Руш!». За цією командою учень спираючись обома ногами на колодки, енергійним рухом рук виштовхує тіло вперед, виносить махову ногу коліном вперед. Не піднімаючи високо стопи. Опорна, поштовхові ноги, продовжуючи різко розгинатися, посилає тіло вперед. У цьому положенні тулуб ще зберігає горизонтальне положення. Усі рухи виконують з максимальною швидкістю.



Стартовий розбіг

«Стартовий розбіг» – пробігання учнем початкової частинки дистанції, наприкінці якої він набирає швидкість, близьку до максимальної та приймає нормальнє бігове положення. Техніка стартового розбігу характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу й поступовим випрямленням під кінець; повним розпрямленням ноги в коліні під час відштовхування, енергійним винесенням стегна махової ноги вперед - угору; активними швидкими рухами зігнутих рук; плавним переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції.

Біг по дистанції

Після стартового розбігу швидкість зростає повільно; біг стає аналогічним бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед, причому нахил увесь час змінюється: під час відштовхування – зменшується, у фазі польоту-збільшується. Для збереження набутої швидкості кожен учень має знайти оптимальне для себе співвідношення довжини й частоти кроків.

Фінішування



Це заключний елемент бігу. Найефективнішим способом фінішування є різний нахил грудьми вперед на останньому кроці чи нахил вперед із поворотом до фінішної лінії боком. Ці способи фінішування не можуть пришвидшити рух тіла бігуна вперед, однак наближають момент перетинання тулубом фінішної лінії.

Наблизившись до фінішу, учень повинен слідкувати за збереженням довжини і частоти кроків, акцентуючи увагу на енергійних рухах рук. Лінію фінішу необхідно пробігати так, ніби до неї залишається ще 5-10 м. При цьому не можна відкидати голову назад, піднімаючи руки, й різко зупинятись одразу після фінішування. Дихання повинно бути природним, ритмічним, глибоким.

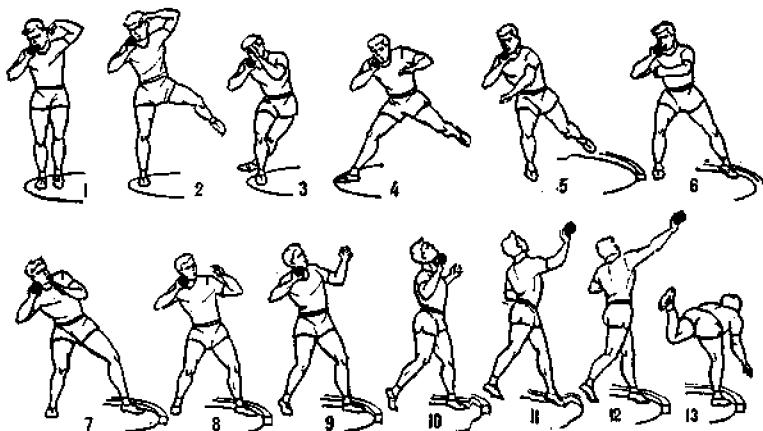
Історія розвитку штовхання ядра.

Дисципліна штовхання ядра зародилася в Англії, в середині 19 століття. У той час атлети виконували штовхання способом «стрибок», здійснюючи стрибки на одній нозі вперед. Перший світовий рекорд був встановлений в 1863 році (10,62 м). Останній світовий рекорд, встановлений в цьому стилі, належить Д.Фуксу (17,95 м).

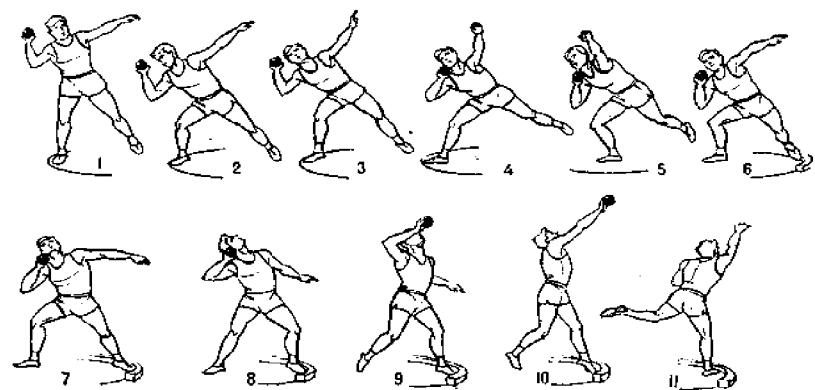
Еволюція техніки простежується при аналізі техніки кращих штовхачів (Doherty, 1963; Кр'естев, 1971). Так, уявлення про техніку штовхання ядра початку двадцятого століття пов'язані з аналізом техніки рекордсмена світу:

- 20-х років Гіршфельда (16,04 м), Роуза (15,54 м).
- 30-х -Торренса (17,40 м).
- 40-х -Фонвілла (17,68 м) і Фукса (17,95 м).
- 50-х -О'Брайена (19,30 м).
- 60-х -Лонга (20,68 м) і Матсон (21,78 м).
- 70-х - Фейєрбаха (21,82 м), А. Барішнікова (22,0 м) і Байєра (22,15 м).

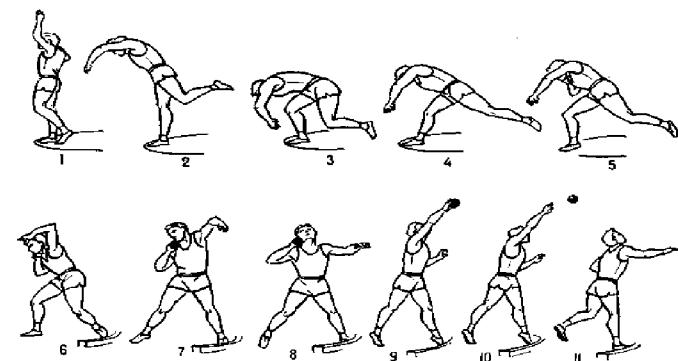
Штовхання ядра зі стартового положення боком до напрямку метання



Техніка штовхання ядра Фукса



Техніка штовхання ядра О'Брайена



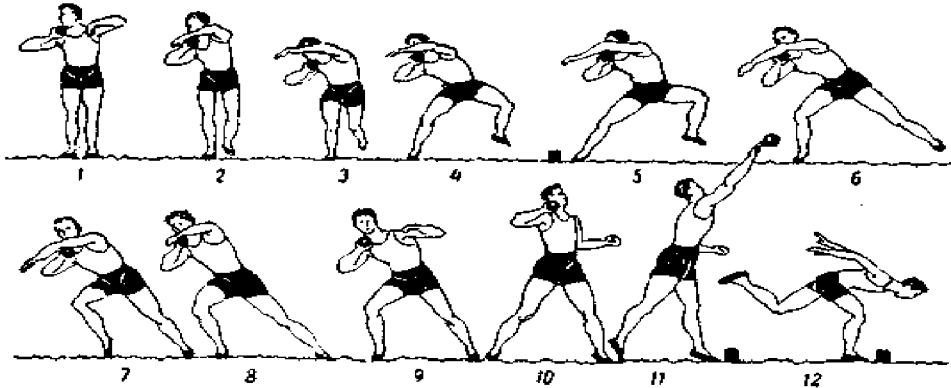


Техніка штовхання ядра

В даний час в спортивній практиці легкоатлетів склалося три способи штовхання ядра:

1. З вихідного положення «боком».
2. З вихідного положення «половинкою».
3. Спиною до напрямку штовхання.

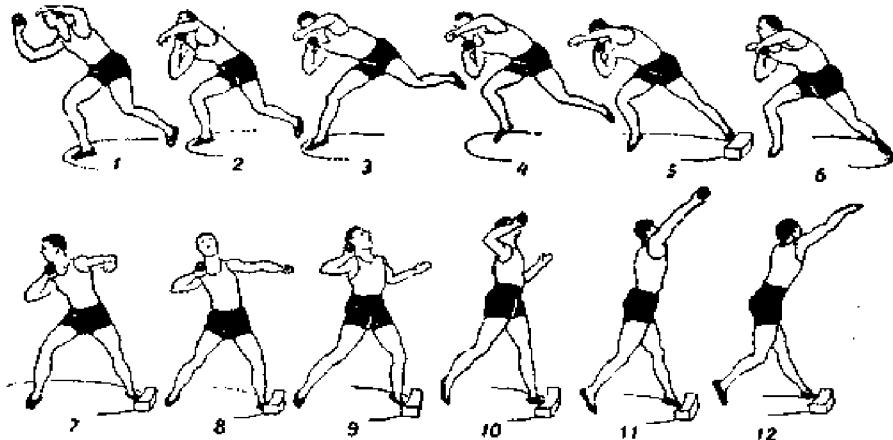
Техніка штовхання ядра з початкового положення «боком» до напрямку штовхання



При штовханні ядра цим способом легкоатлет встає у заднього краю кола. Права нога розташовується впритул до кордону кола і стопа ставиться перпендикулярно до діаметру кола, що проходить через центр сегмента. Ліва нога розміщується позаду (15- 20 см) правої. Вага тіла в основному доводиться на праву ногу. Долоню правої руки звернена вперед. Передпліччя і плече правої руки знаходяться в одній площині. Рука сильно зігнута в лікті. Лікоть правої руки опущений трохи вниз і вперед. Тулуб злегка нахиляється вправо. Плече правої руки відведенено приблизно під прямим кутом до тулуба.

Ліва рука піднята в бік-вгору і вільно зігнута в лікті або пряма. Голова злегка повернена вправо і накриває підборіддям ядро

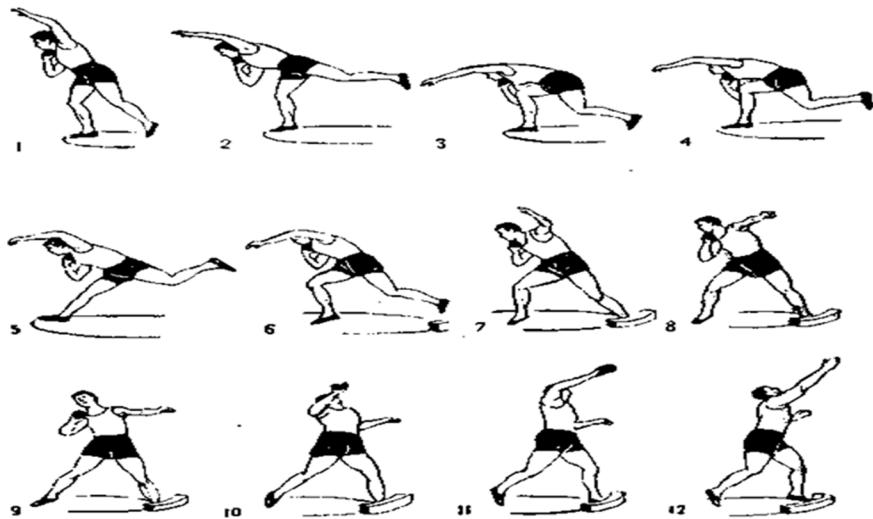
Техніка штовхання ядра з початкового положення «попубоком» до напрямку штовхання



Для виконання штовхання ядра цим способом легкоатлет встає в початкове положення, ставлячи до напрямку штовхання праву стопу приблизно під кутом 45° . Права нога зігнута в коліні в залежності від сили ніг: у учнів, що мають слабкі ноги, згинання буде менше. Тулуб нахиляється вперед - вправо, згинаючись в тазостегновому суглобі. Права рука, зігнута в ліктевому суглобі, підтримує ядро, розташоване біля шиї, близче до підборіддя.

- Плече правої руки розташовується перпендикулярно до тулуба. Передпліччя розташоване вертикально. Лікоть правої руки опущений вниз і знаходиться точно під ядром, трохи правіше коліна. Ліва рука, злегка зігнута в лікті, витягується в бік-вперед і закриває груди метальника. Плечі розгорнені приблизно під кутом 45° до напрямку штовхання, ліве плече трохи вище правого. Голова злегка піднята і накриває ядро підборіддям. Погляд звернений у протилежний штовхання сторону. Ліва нога, закінчивши попередній мах, готовується до основного маху, за яким відбувається стрибок

Техніка штовхання ядра з початкового положення «спиною» до напрямку штовхання.



Перед початком штовхання ядра цим способом легкоатлет встає до заднього краю кола. Початкове положення стопа правої ноги ставиться на лінію, відповідну напрямку стрибка, права нога злегка зігнута в коліні; тяжкість тіла розташовується на правій нозі; ліва нога вільно поставлена носком тому, проти п'яти правої ноги, приблизно на відстані 40-50 см; ядро знаходитьться біля поверхні шиї і накривається підборіддям; плече правої руки, так само як і при інших способах штовхання, розташоване під прямим кутом до тулуба, передпліччя знаходитьться у вертикальному положенні, лікоть опущений вниз і знаходиться під ядром.

Правила:

- Учасники змагань виконують кидок в секторі розміром 35° , вершина якого починається в центрі кола діаметром 2,135 метра. Відстань кидка вимірюється як відстань від зовнішньої окружності цього кола до точки падіння снаряда. Вага ядра в чоловічих змаганнях - 7,257 кг (= 16 фунтів), а в жіночих - 4 кг. Ядро має бути досить гладким - відповідати класу шорсткості поверхні № 7.
- В офіційних змаганнях учасники виконують шість спроб. Якщо учасників більше восьми, то після 3-х перших спроб відбираються вісім кращих, і в наступних трьох спробах вони розігрують кращого по максимальному результату в шести спробах.
- Як тільки спортсмен займе положення в колі перед початком виконання спроби, ядро має стосуватися або бути зафіксовано у шиї або підборіддя, і кисть руки не повинна опускатися нижче цього

положення під час штовхання. Ядро не повинно відводитися за лінію плечей.

Штовхати ядро дозволяється однією рукою, заборонено використання будь-яких рукавичок. Забороняється також бинтування долоні або пальців. У разі, якщо у спортсмена забинтована рана, він повинен показати руку судді, і той прийме рішення про допуск атлета до змагань.

Типова помилка - це вихід з кола або просто дотик верхнього краю бортика кола при виконанні поштовху до того, як ядро торкнеться землі. Іноді при виконанні невдалої спроби спортсмени навмисне виходять з кола, щоб їх спроба нерахувалася

Зворотній зв'язок : електронна адреса - otradniy2708@gmail.com

предмету фізична культура.

1.3. Дано інструкція з охорони праці розроблена для учнів школи, які займаються на уроці фізичної культури вивченням техніки гри у волейбол і безпосередньо грають у волейбол.

1.4. Уроки з волейболу включають в себе наступні розділи:

- технічна підготовка;
- тактична підготовка;
- спеціальна силова підготовка:
- розвиток стрибучості;
- розвиток швидкості;
- розвиток реакції.

1.5. До уроків по волейболу допускаються учні основної медичної групи. Заняття проводяться на стадіоні і спортивному залі.

- 1.6. Учні займаються на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм.
- 1.7. Учні, які не допущені до занять через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття і ін., присутні на уроці.
- 1.8. Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.

2. Вимоги безпеки перед початком заняття волейболом.

- 2.1. На перерві учні переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму. У роздягальнях дотримується чистота і порядок. Кожен клас складає свої речі окремо від іншого.
- 2.2. Урок починається за дзвінком з побудови.
- 2.3. Перед вивченням нової теми учні проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажу з питань охорони праці.

3. Вимоги безпеки на уроці фізичної культури під час заняття учнів волейболом.

- 3.1. На уроках з волейболу учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.

3.2. На уроках по волейболу учні виконують наступні вимоги:

1. Технічна підготовка:
 - ✓ індивідуальні та групові вправи виконуються після команди вчителя;
 - ✓ при сигналі про припинення виконання вправи все учні зобов'язані взяти м'ячі в руки і вислухати методичні вказівки вчителя фізичної культури;
 - ✓ виконувати тільки ту вправу, яке було дано вчителем;
 - ✓ забороняється учням бити м'яч ногами.
 2. Тактика підготовки:
 - ✓ при навчальної двосторонній грі суворо виконувати правила розстановки і переходу;
 - ✓ виконувати подачу тільки після свистка вчителя фізкультури;
 - ✓ між вправами передавати м'яч тільки під сіткою.
 3. Спеціальна силова підготовка:
 - ✓ обов'язково виконувати загальну і спеціальну розминку;
 - ✓ при виконанні спеціальних силових вправ дотримуватися необхідну дистанцію і інтервал;
 - ✓ при виконанні стрибків, приземлятися на обидві ноги на всю стопу.
- 3.3. На уроках по волейболу учні опановують методами самоконтролю. При поганому самопочутті на уроці фізкультури учень повинен припинити заняття, повідомити вчителя і звернутися в медпункт школи.

4. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття волейболом.

- 4.1. За командою вчителя фізкультури учні на уроці фізичної культури будуються в шеренгу.

**перегляд даної інструкції покладається на відповідальність за упорядку праці
співробітника загальноосвітнього навчального закладу.**

]