

**16.11.2021 р.**

**Група № Б-1**

**Урок № 23**

**Тема уроку:** Штовхання ядра. (Залік).

**Мета уроку:** Закріплювати теоретичні знання про штовханні ядра.

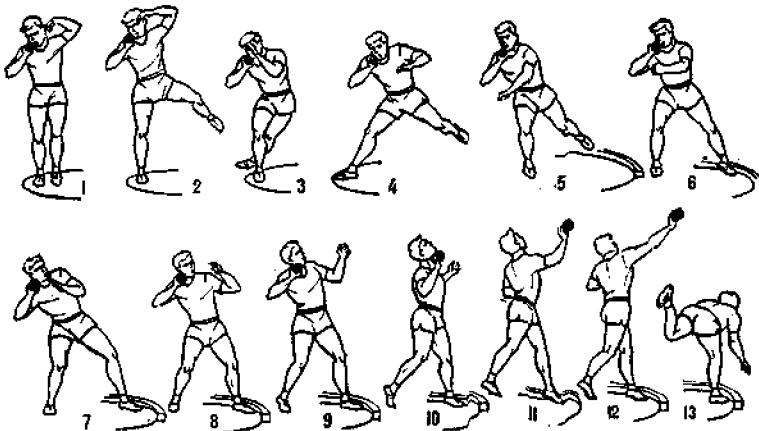
### **Історія розвитку штовхання ядра.**

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).

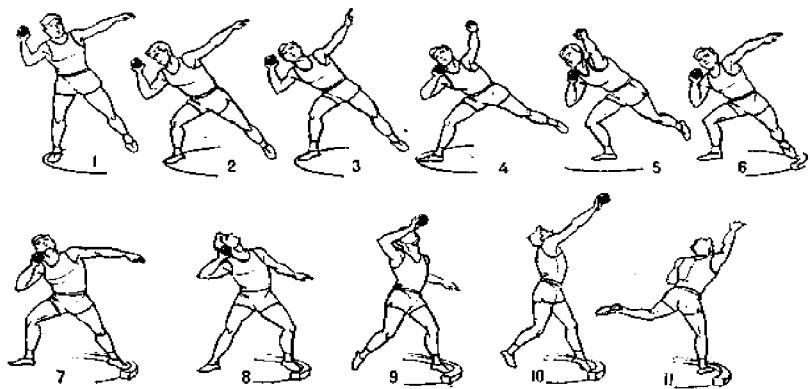
Еволюція техніки простежується при аналізі техніки кращих штовхачів (Doherty, 1963; Кр'єстев, 1971). Так, уявлення про техніку штовхання ядра початку двадцятого століття пов'язані з аналізом техніки рекордсмена світу:

- 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).

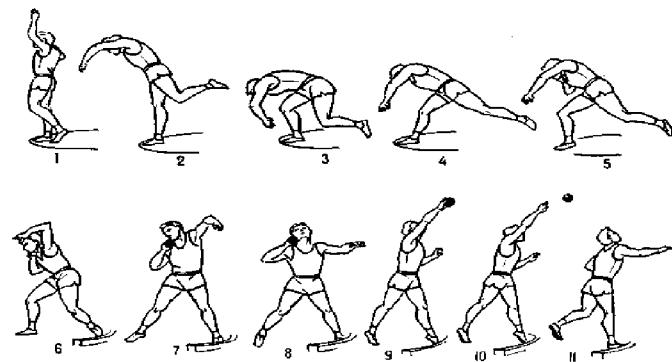
Штовхання ядра зі стартового положення боком до напрямку метання



Техніка штовхання ядра Фукса



Техніка штовхання ядра О'Брайена

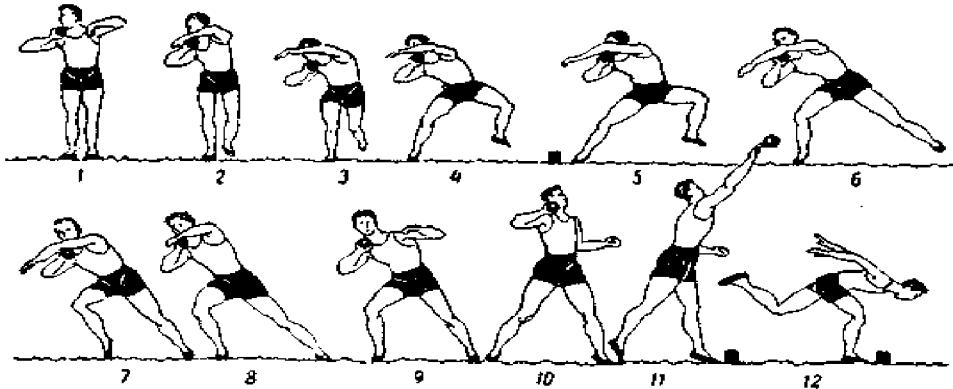


Техніка штовхання ядра

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

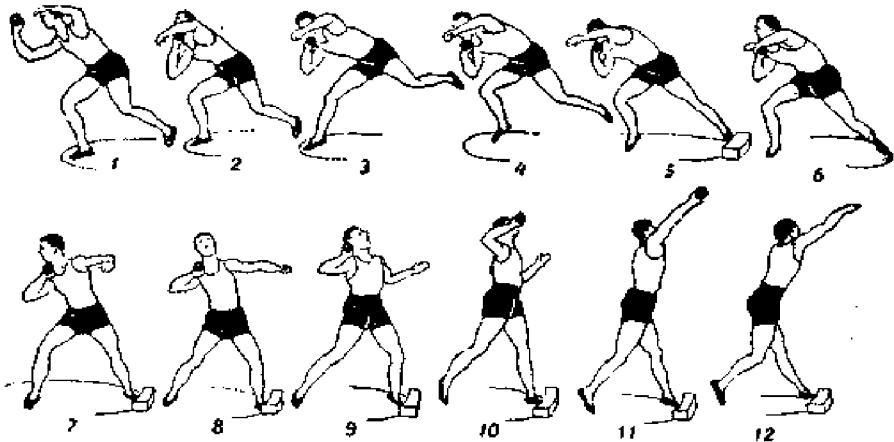
1. З вихідного положення «боком».
2. З вихідного положення «половинкою».
3. Спиною до напрямку штовхання.

## 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 «половбоком» до напрямку штовхання

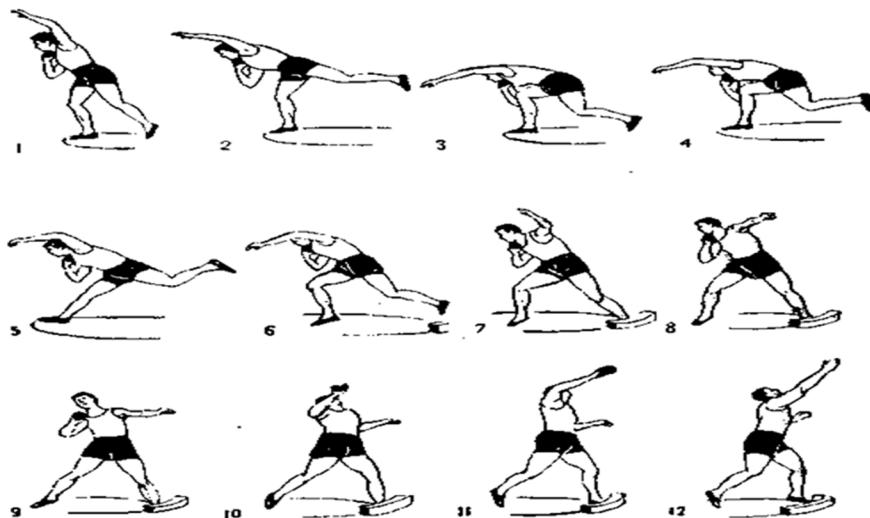


Для виконання штовхання ядра цим способом легкоатлет встає в початкове положення, ставлячи до напрямку штовхання праву стопу приблизно під кутом  $45^{\circ}$ . Права нога зігнута в коліні в залежності від сили ніг: у учнів, що мають слабкі ноги, згинання буде менше. Тулуб нахиляється вперед - вправо,

згинаючись в тазостегновому суглобі. Права рука, зігнута в ліктьовому суглобі, підтримує ядро, розташоване біля шиї, більше до підборіддя.

• Плече правої руки розташовується перпендикулярно до тулуба. Передпліччя розташоване вертикально. Лікоть правої руки опущений вниз і знаходитьться 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  $45^{\circ}$  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, готовиться 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 знаходитьться під ядром.

## **Правила:**

- Учасники змагань виконують кидок в секторі розміром  $35^{\circ}$ , 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 зафіковано у ший 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 не рахувалася

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

**16.11.2021 р.**

**Група № Б-1**

**Урок № 24**

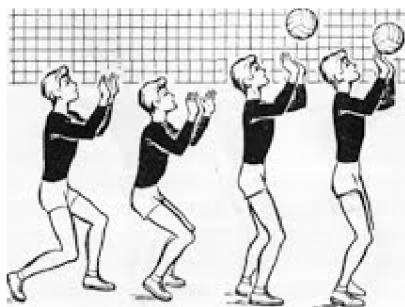
**Тема уроку:** Передача знизу та зверху двома руками.

**Мета уроку:** Засвоєння, вивчення та повторення передач м'яча двома руками.

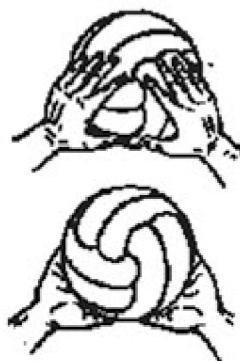
**Передача м'яча зверху двома руками.**

Опис техніки виконання

Руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед-всторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуз трохи нахилений вперед.



У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'ягшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку» .



Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта

пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч.

### **Методика та послідовність навчання**

1. Імітація положення кистей на м'ячі;
- 2 Підняти м'яч з підлоги зберігаючи положення кистей на м'ячі;
3. Імітація верхньої передачі м'яча на місці;
4. Імітація верхньої передачі м'яча в русі;
5. Виконати низький дриблінг м'яча об підлогу (10-20 см) двома руками стоячи на місці;

#### *Вправи для засвоєння техніки:*

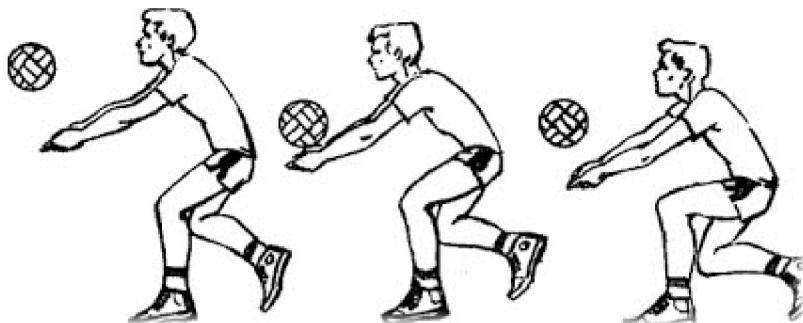
- 1)Імітація передачі зверху.
- 2)Передачі підвішеного м'яча.
- 3)Передача над собою після власного підкидання м'яча.
- 4)Передача з зміною висоти та вихідного положення.
- 5)Біля стіни: передача з зміною висоти, відстані.
- 6)Біля стіни: одна передача над собою, інша в «ціль».
- 7)Передача м'яча в стіну після відскоку від підлоги;
- 8)Передача м'яча з рухом вперед в сторони.
  
- 9)Передача м'яча звичайна.
- 10)Передача м'яча за трьома траєкторіями –  
низькою, середньою, високою;
- 11)Передачі:
  - вздовж сітки;
  - через сітку;
  - зі зміною відстані та напрямку;
  - за зоровим сигналом;
  - в трійках – “трикутником”.
- 12)Дві колони по 3 гравці стоять одна проти одної на відстані 6м. Відповідно праворуч і зліва від колон стоять два гравці з м'ячами. Гравці, що мають м'ячі, одночасно спрямовують їх перед гравцями, які стоять в голові колони. Останні вибігають до м'яча і з поворотом праворуч (ліворуч) виконують передачі м'яча зворотньо своїм партнерам, займаючи потім місця в кінці протилежних колон. Через певний час (2-3 хв.) за вказівкою викладача (тренера) гравці змінюють вихідні позиції.
- 13)Гравці розділені на чотири підгрупи. Кожна підгрупа шикується в колону і розміщується на лицьовій лінії майданчика. Зожної колони один гравець стає під сітку, звідки кидає м'яч у напрямі своєї колони гравець, який стоїть

попереду колони, повинен своєчасно вийти до м'яча і виконати передачу; 14) Гравці шикуються в колону і розміщаються на середині лицьової лінії майданчика двома підгрупами. З кожної підгрупи виділяються по два гравці, які перебувають у зоні 2 і 4, звідки по черзі кидають м'яч у напрямі, протилежному групі, а гравець з кожної колони повинен своєчасно вийти до м'яча і повернути його способом передачі двома руками зверху.

Особливість вправи полягає в тому, що гравці переміщуються на велику відстань.

### **Передача м'яча знизу двома руками.**

В.п. – середня стійка ноги нарізно, ноги зігнуті в колінах, ступні паралельні, руки випрямлені, передпліччя наблизені один до одного, тулуб нахилено вперед, передпліччя знаходяться на одному рівні, кисті з'єднані; Передача виконується за рахунок випрямлення ніг, тулуба і рук вперед-вгору назустріч м'ячу.



### **Методика та послідовність навчання:**

1. Імітаційні вправи прийому м'яча знизу на місці;
2. Імітаційні вправи прийому м'яча знизу після переміщення;
3. Після підкидання м'яча вірно розташувати руки під м'ячем і виконати прийом знизу;
4. Прийом знизу над собою після відскоку м'яча від підлоги;
5. З точного кидка вчителя вернути м'яч нижньою передачею;
6. Кидок м'яча в стіну, підставити під нього руки, направити його в стіну, піймати м'яч.
7. Двократне та багатократне виконання нижньої передачі:

  8. Над собою;
  9. В стінку.

10. Виконання нижньої передачі в парах:
11. Один гравець накидає інший виконує прийом знизу;
12. Один гравець кидає м'яч об підлогу інший нижньою передачею повертає йому назад;
13. Прийом м'яча знизу в парах.

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