

**10.11.2021 р.**

**Група № 21**

**Урок № 7**

**Тема уроку:** Біг 60 м. ППФП.

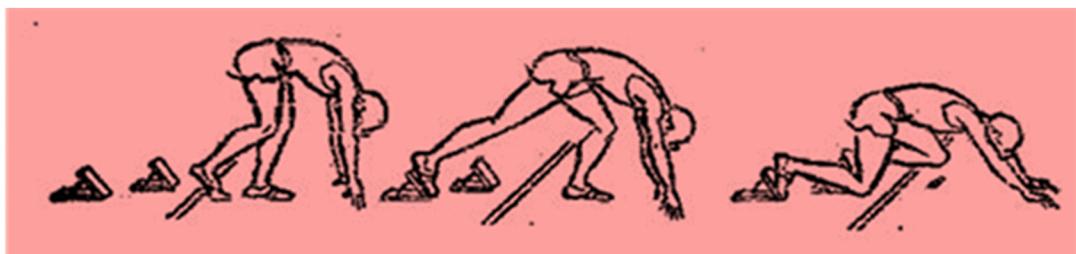
**Мета уроку:** Вивчити та засвоїти техніку бігу на дистанції 60 метрів.

### **Біг 60 м, 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 розпраямленням 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.

Зворотній зв'язок : електронна адреса - [pavelmelynikvt@gmail.com](mailto:pavelmelynikvt@gmail.com)

**10.11.2021 р.**

**Група № 21**

**Урок № 8**

**Тема уроку:** Удари по м'ячу що летить і котиться.

**Мета уроку:** Вивчити та засвоїти техніку удару по м'ячу.

### **Удари по м'ячу**

Удари по м'ячу є основним засобом ведення гри. Вони виконуються ногою і головою. Спряженість ударів розрізняється траєкторією і швидкістю руху м'яча. Швидкість руху м'яча залежить від початкової швидкості ударної ланки (нога або голова) і м'яча в момент зіткнення, а також від співвідношення їхніх мас.

**Удари по м'ячу ногою** виконуються наступними основними способами: внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому, носком і п'яткою. Удари виробляють по нерухомому, м'ячу, що котиться або летить з місця, рухаючись, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д. Можна виділити основні фази рухів, що є загальними для багатьох способів.

**Попередня фаза** – розбіг (відсутній при ударах з місця). Величина розбігу, його швидкість визначаються індивідуальними особливостями футболістів і тактичних задач. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою. Розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок [16,172].

**Підготовча фаза** – замах ударною ногою. Замах виконується під час останнього бігового кроку. Значно, часто близьке до максимального, розгинання стегна і згинання гомілки, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягаються м'язи передньої поверхні стегна, дозволяє

виконати удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє трохи подовжений останній крок розбігу. Він перевищує по величині інші на 35–50%.

Опорна нога, трохи зігнута в колінному суглобі, ставиться збоку від м'яча.

**Робоча фаза** – ударний рух і проводка. Ударний рух починається в момент постановки опорної ноги з активного згинання стегна. Причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом відзначається «гальмування» стегна («парадокс Чхаидзе»). Різким рухом гомілки, що «захльостує», і стопи виконується удар по м'ячу. У момент удару нога сильно напруженна в гомілковостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ланки, яка виконує удар. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберігати як можна довше, тому що швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. «Проводка» багато в чому визначає напрямок м'яча.

Удар, що проходить через центр м'яча або в безпосередній його близькості, прийнято називати прямим. Прямий удар виконується практично всіма способами.

При різаних ударах напрямок руху ноги йде по дотичній до м'яча, що викликає його обертання. Сильно обертовий м'яч зустрічає опір повітря, що змінює його траєкторію (ефект Магнуса) і відхиляє убік обертання. Часто тактичні розуміння викликають необхідність скоротити час виконання фаз руху, зменшити його амплітуду і м'язові зусилля. Техніка ряду способів удара має деякі специфічні особливості.

*Удар внутрішньою стороною стопи* застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані (Рис. 1, a). Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту

назовні ударної ноги. У момент удару і проводки стопа знаходиться строго під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.

*Удар внутрішньою частиною підйому* має значну силу і точністю. Використовується при середніх і довгих передачах, «прострілах» уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій (Рис. 1, б). Розбіг виконується під кутом у  $30\text{--}60^\circ$  по відношенню до м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Опорна нога ставиться на зовнішній звід підошви. Тулуб трохи нахилений убік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий униз.

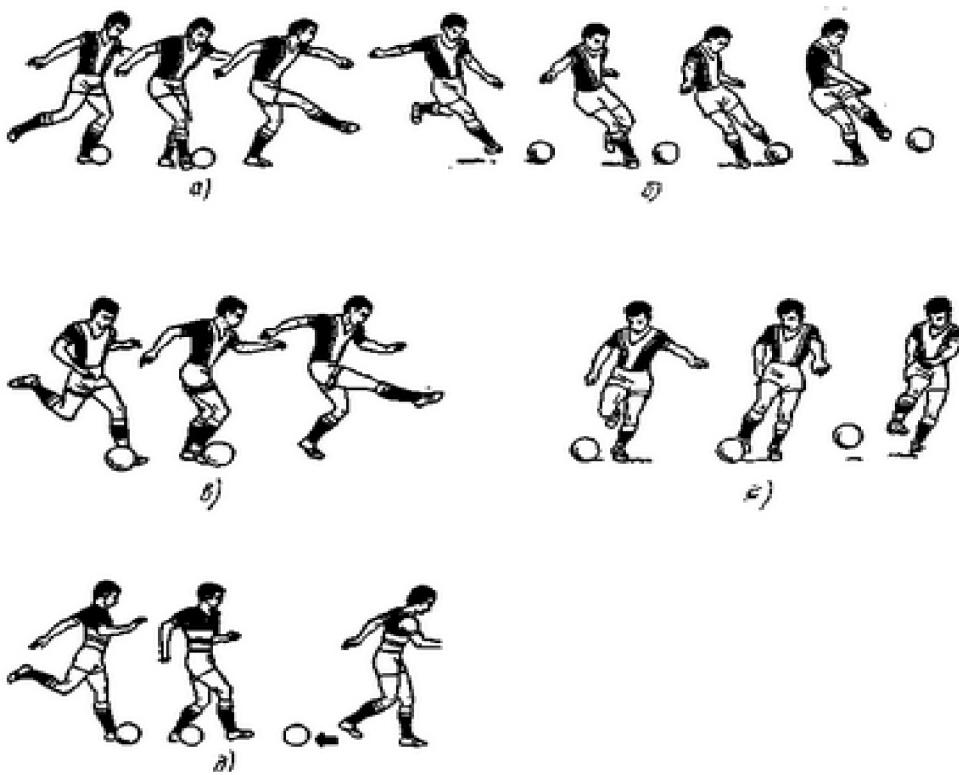


Рис. 1. Удар по м'ячу ногою: а – внутрішньою стороною стопи; б – внутрішньою частиною підйому, в – середньою частиною підйому; г – внутрішньою стороною підйому; д – п'яткою.

*Удар середньою частиною підйому* проводиться з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю (Рис. 1, в). Замах і ударний рух виконуються в одній площині. Носок ударної ноги

максимально відтягнути униз. Умовна вісь, що як би з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару і «проводки» строго вертикальна.

*Удар зовнішньою частиною підйому* найбільше часто застосовується для виконання різаних ударів. Структура рухів при ударах середньою і зовнішньою частиною підйому схожа. Відмінності полягають у тім, що під час ударного руху гомілка і стопа повертаються усередину (Рис. 1, г). *Удар носком* використовується, коли необхідно зробити несподіваний, без підготовки, удар по меті. При ударі місце початку розбігу, м'яч і ціль знаходяться на одній лінії. Останній крок розбігу – замах. У момент удару носок трохи піднятий [16,173].

*Удар п'ятою* рідше застосовується в грі через складність виконання, незначної сили і точності. Достойнство удару – несподіванка для суперників (Рис. 1, д). Опорна нога ставиться на рівні м'яча. Для замаху ударна нога рухається над м'ячем і виноситься вперед. Удар виконується різким рухом ноги назад. Стопа розташована паралельно землі.

Ударі по м'ячу, що котиться, не відрізняються від виконання ідентичних способів по нерухомому м'ячу. Головна задача полягає в тім, щоб скоординувати швидкість власного руху з напрямком і швидкістю м'яча. При ударі по м'ячу, що котиться від гравця, опорна нога ставиться збоку – за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, опорна нога не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ближкою до м'яча ногою. У всіх випадках відстань постановки опорної ноги від м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

Ударі по м'ячу, що летить.

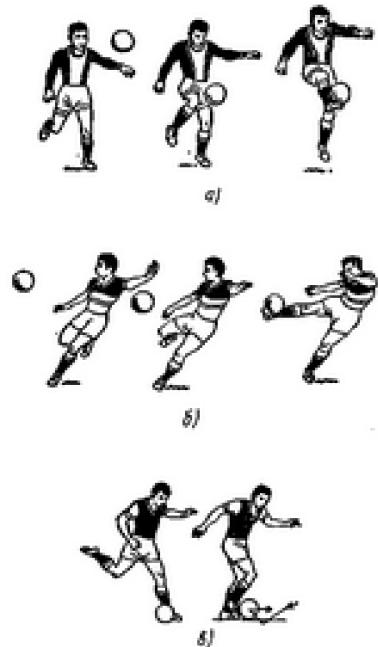


Рис. 2. Удары по мячу, который летит: а – середньою частиною підйому, б – з поворотом, в-з напівлету.

Так як швидкість м'ячів, що летять, найчастіше вище, ніж тих, що котяться, то головні труднощі полягають у визначенні місця зустрічі з м'ячем, що летить. При ударах по м'ячах що опускаються і низько летять структура руху схожа з ударами по м'ячах, що котяться, (Рис. 2, а). Удары з поворотом і з напівліта мають деякі особливості [17,70].

*Удар з поворотом* використовується для зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому (Рис. 2, б). Опорна нога повертається в напрямку удару. Тулуб відхиляється убік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух у горизонтальній площині.

*Удар з напівлітупроводиться* середньою або зовнішньою частиною підйому по м'ячу відразу ж після його відскоку від землі (Рис. 2, в). Опорна нога ставиться ближче до місця приземлення м'яча. Безпосередньо після відскоку наноситься удар. Гомілка в момент удару і «проводки» вертикальна, носок відтягнутий.

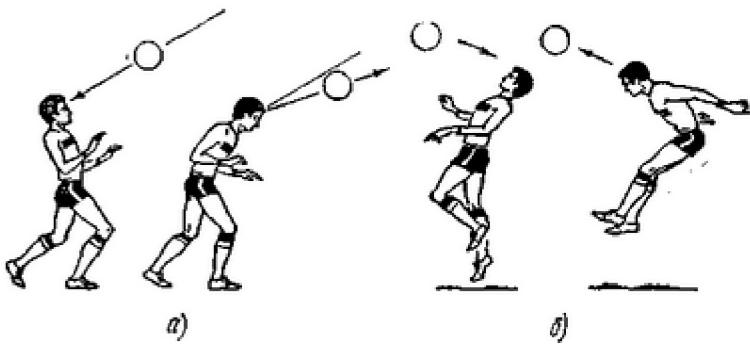


Рис. 3. Удар по м'ячу головою (серединою чола): а – без стрибка; б – у стрибку

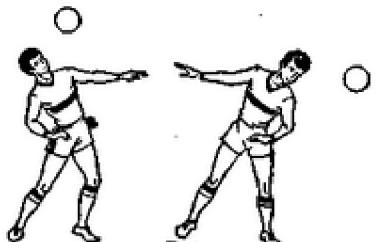
Удари по м'ячу головою є ефективним засобом ведення гри. Вони використовуються як при завершальних ударах, так і для передач партнерові. Удари виконуються без стрибка й у стрибку. У процесі гри в основному використовуються удари середньою і бічною частиною чола.

*Удар серединою чола.* Вихідним положенням при ударі без стрибка є стійка, при якій ноги розташовані в невеликому кроці (Рис. 3, а). Роблячи замах, тулуб відхиляється назад, нога що стоїть позаду трохи згинається, вага тіла переноситься на цю ногу. Руки злегка зігнуті. Ударний рух починається з разгинання ноги, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть спереду.

При ударі в стрибку виконується поштовх нагору двома або одною ногою (Рис. 3, б). Після відштовхування тулуб відхиляється назад. У найвищій точці стрибка реалізується удар по м'ячу.

По важкодосяжному м'ячу, що летить, (3–4 м від гравця) виконується удар головою в падінні.

*Удар бічною частиною чола* використовується, коли м'яч летить збоку від гравця (Рис. 4). Вихідним положенням є стійка ноги нарізно (30–50 см). Якщо м'яч



наближається ліворуч, то для замаху тулуб нахиляється вправо. Ударний рух починається з розгинання ноги і випрямлення тулуба. Вага тіла переноситься на ліву ногу.

Рис. 4. Удар бічною частиною чола

### 2.2.2 Зупинки м'яча

Зупинки служать засобом прийому й оволодіння м'ячем. Ціль зупинки – погасити швидкість м'яча, що котиться або летить для здійснення подальших дій.

**Зупинка ногою.** Основні фази руху є загальними для різних способів.

Підготовча фаза – прийняття вихідного положення – характеризується переносом ваги тіла на опорну ногу, що трохи зігнута для стійкості. Нога, що зупиняє, посилається назустріч м'ячеві.

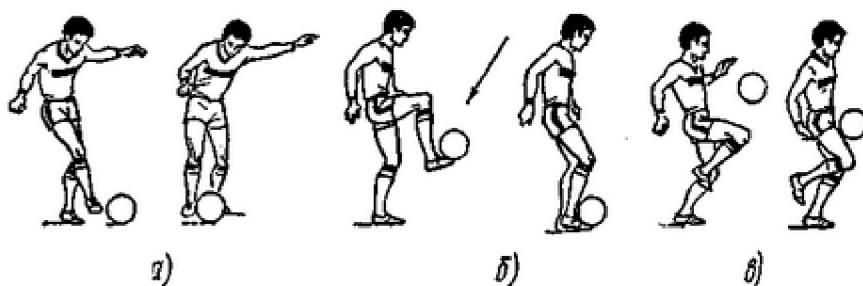


Рис. 5. Зупинка м'яча ногою: *a* – внутрішньою стороною стопи; *б* – підйомом; *в*-стегном

Робоча фаза – амортизуючий рух зупиняючою ногою, яка трохи розслаблена. У момент зіткнення з м'ячем (або трохи раніше) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється [17,72].

Завершальна фаза – прийняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься убік зупиняючої ноги і м'яча.

*Зупинка внутрішньою стороною стопи* (Рис. 5, а). Для зупинки м'яча, що котиться, нога виноситься назустріч м'ячу. Стопа повернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи нога відводиться назад до рівня опорної ноги.

При зупинці м'ячів, які низько летять, у підготовчій фазі нога, що зупиняє, більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, які високо летять зупиняються в стрибку.

*Зупинка підошвою*. При наближенні м'яча, що котиться назустріч, нога виноситься вперед. Носок піднятий вгору під кутом 30–40°. Поступальний рух назад незначний.

Для того щоб зупинити підошвою м'яч, що опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент торкання м'яча землі він накривається (але не давиться) підошвою.

*Зупинка підйомом*. При зупинці м'ячів, що опускаються з високої траєкторії, стопа ноги, розташована паралельно землі (Рис. 5, б). Поступальний рух проводиться вниз-назад.

*Зупинка стегном*. Необхідно розташувати стегно під прямим кутом до м'яча, що летить (Рис. 5, в). М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступальний рух проводиться вниз-назад.

*Зупинка м'яча грудьми*. У підготовчій фазі футболіст повертається обличчям до м'яча (Рис. 6), ноги на ширині пліч або невеликого кроку (50–70 см), груди подаються вперед, руки злегка зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводиться назад, плечі і руки – вперед.

М'ячі, які високо летять, зупиняються грудьми в стрибку.

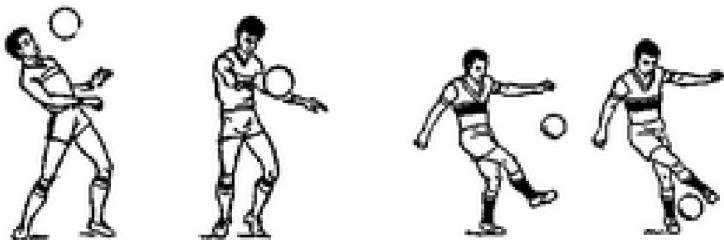


Рис. 6. Зупинка м'яча грудьми та переведення м'яча зовнішньої частиною підйому

Зупинка м'яча головою рідше використовується в грі, тому що вона важка за виконанням. Зупиняють м'яч переважно чолом (середина чола) поступальним рухом вниз або назад.

*Зупинка м'яча з переведенням.* Сучасний футбол характеризується тим, що гравці ще до прийому (зупинки) м'яча повинні прийняти рішення про подальші дії. Зупинки з переведенням саме і дозволяють не тільки погасити швидкість м'яча, але і цілеспрямовано змінити його напрямок, зручно підготуватися для подальших дій.

Переведення переважно виконуються убік (вправо – уліво) або назад (за спину) [18,240].

Розглянемо особливості переведення на прикладі переведення м'яча зовнішньою частиною підйому (Рис. 6). Нога, що зупиняє, виноситься вперед. Стопа розвертается назовні. Рух ноги назад за м'ячем проводиться з таким розрахунком, щоб накрити його в момент відскоку. Тулуб повертається убік подальшого руху м'яча.

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