

**11.11.2021 р.**

## **Група № 21**

### **Урок № 9**

**Тема уроку:** Стрибки у довжину з місця.

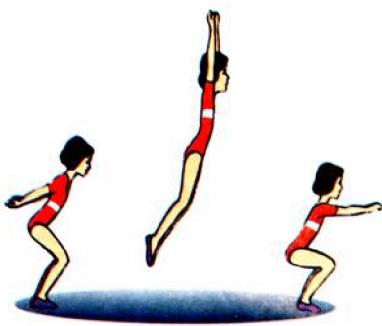
**Мета уроку:** правила техніки безпеки під час уроків з легкої атлетики , розвивати спритність та швидкісно-силові якості, стрибкова підготовка.

**Стрибок** - природний спосіб долання перешкод, який характеризується короткочасним нервово - м'язовим зусиллям. Стрибкові вправи сприяють зміщенню м'язів ніг, розвивається сила, швидкість, гнучкість, спритність, навчають орієнтуватися у просторі.

#### **Правила безпеки**

- перед початком занять слід обов'язково робити розминку. Вона допоможе розігріти м'язи та підготувати організм до підвищеного навантаження.
- стрибати потрібно тільки в спортивному взутті.
- після стрибка м'яко приземлитися на гімнастичні мати або яму для стрибків.
- найголовніше в стрибках - навчитися м'яко приземлятися.

#### **Техніка стрибка**



Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині ступні, ступі паралельно, носки біля визначеній лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститися на всю ступню, ноги напівзігнути, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (позиція «старт плавця»). Під час виконання стрибка відштовхуємося двома ногами і робимо одночасно руками вперед - вгору, енергійно випрямляється тулуб. У фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягаються до грудей, руки вперед. Все тіло спрямовано вперед. Приземлення виконується тільки на напівзігнуті ноги, руки вперед, забезпечуючи таким самим м'яке стійке приземлення.

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

**11.11.2021 р.**

**Група № 21**

**Урок № 10**

**Тема уроку:** Удари м'яча на точність з відстані.

**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. Спрямованість 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 напружена 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 удару 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, а). 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.

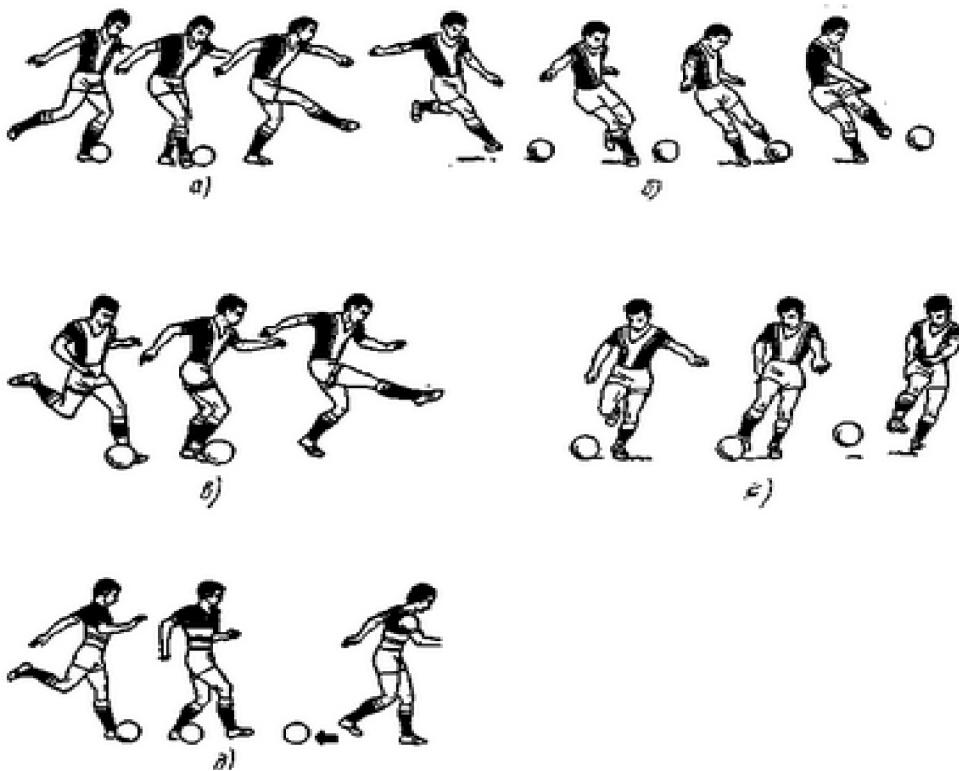


Рис. 1. Удар по м'ячу ногою: а – внутрішньою стороною стопи; б – внутрішньою частиною підйому, в-середньою частиною підйому; г – внутрішньою стороною підйому; д – п'яткою.

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 голівка 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.

Удары 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 ближчою 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.

Удари по м'ячу, що летить.

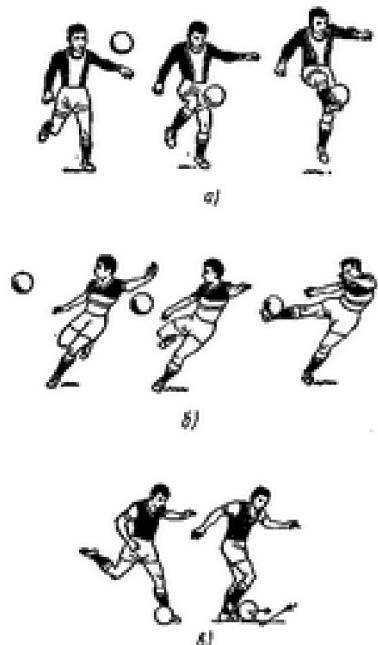


Рис. 2. Удари по м'ячу, який летить: а – середньою частиною підйому, б – з поворотом, в-з напівлету.

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). Удари 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.

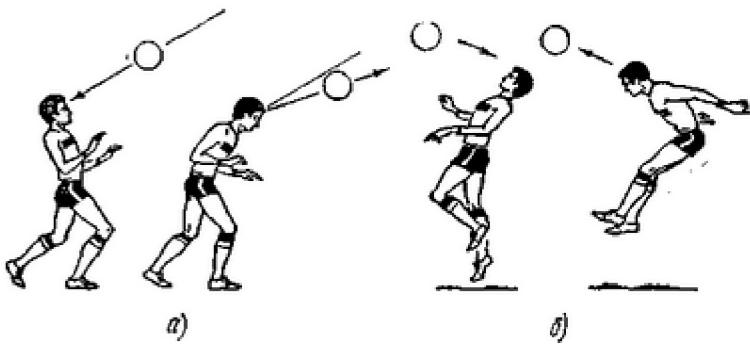


Рис. 3. Удар по м'ячу головою (серединою чола): а – без стрибка; б – у стрибку

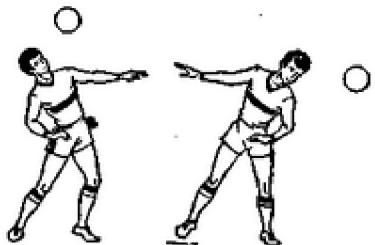
Удари по м'ячу головою є ефективним засобом ведення гри. Вони використовуються як при завершальних ударах, так і для передач партнерові. Удари виконуються без стрибка й у стрибку. У процесі гри в основному використовуються удари середньою і бічною частиною чола.

*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

Зворотній зв'язок : електрона адреса - pavelmelynikvt@gmail.com