

Гаврилко І.В.

18.04.22

Група : 33

Урок 78

Тема уроку: Підбивання (жанглювання) ракеткою

Мета уроку: розвиток та удосконалення загальної фізичної підготовки, розвиток фізичних якостей.

Завдання:

1. Розминка.

- Нахили голови вперед-назад на 4 рахунки (8-12 разів);
- нахили голови вправо і вліво на 4 рахунки (8-12 разів);
- повороти голови в сторони на 4 рахунки (8-12 разів);
- обертання головою по колу по 2 рази в обидві сторони;
- руки до плечей, обертання плечима вперед-назад на 4 рахунки (8-12 разів);
- розминка зап'ясть - обертання в обидві сторони по 2-4 рази;
- розминка ліктів - обертання в обидві сторони по 4 рази;
- обертання в поперек по колу по 2-4 рази в кожному напрямку;
- нахили тулуба вперед-назад на 4 рахунки (8 разів);
- нахили тулуба вправо-вліво на 4 рахунки (8 разів);
- розминка гомілковостопних суглобів - обертання за і проти годинниковою стрілкою по 4 кола в кожному напрямку;
- аналогічна розминка для тазостегнових суглобів;
- руки поставити над колінами і виконувати обертання в колінному суглобі 2-4 кола в кожному напрямку;
- виконання класичних випадів вперед - по 8 разів для кожної ноги;
- махи ногами - по 10-15 махів для кожної ноги.

Матеріал уроку: Перед виконанням різних ударів вельми важливо зайняти правильну вихідну позицію, так як підхід гравця до волану починається зазвичай з певного положення. Гравець повинен бути дуже рухливим, щоб в будь-який момент відбити волан, який часто летить з величезною швидкістю в дальню від гравця ділянку майданчика. Ця рухливість забезпечується правильним стартовим становищем гравця, рівнем його загальнофізичної та спеціальної підготовки. Гравцеві доводиться дуже швидко пересуватися по майданчику, різко змінюючи напрямок і не менш різко зупиняючись в зручній для удару позиції. За винятком моменту подачі, гравець повинен протягом всієї гри перебувати в безперервному русі. Для збереження працездатності і збільшення витривалості гравець повинен користуватися кожним зручним моментом для розслаблення і відпочинку. У грі таким моментом є перехід подач і виліт волана за межі майданчика. Поки волан летить від вас, встигніть зайняти позицію в центрі свого боку майданчика. При далекому ударі справа можливі два варіанти роботи ніг: 1) коли треба збільшити швидкість і силу удару, ліва нога переміщається вперед на довжину, ступні, опускаючись на підлогу з характерним притупуванням, вага тіла переноситься майже повністю на ліву ногу, права нога одночасно з лівої переставляється злегка вперед і опускається на носок, повернений всередину; 2) при ударі середньої сили, наприклад при скороченому обманним, ліва нога залишається на місці, а права або виконує рух вперед, стаючи на носок, або теж залишається на місці. Знаходження гравця в цьому «інерційному» положенні бажано звести до часток секунди, так як відповідні удари слідує майже миттєво. При виконанні ударів зверху, справа, зліва і над головою в момент торкання волана треба встигнути зробити короткий завершальний рух кистю у напрямку удару. При відбиванні далекого волана справа у вихідній позиції ноги на ширині плечей, ліва нога на півступні попереду правої, вага тіла більше на лівій нозі, права нога на носку. Відбиваючи волан, гравець робить широкий випад вправо, починаючи рух з правої ноги і штовхаючись лівою. Вага тіла переноситься на праву ногу, тіло нахиляється в сторону волана. Якщо одного випаду недостатньо, без зупинки виконується ще додатковий приставний крок вправо. Після того як волан буде відбитий, поштовхом правою, а потім

приставним кроком з лівої ноги гравець повертається до середини майданчика і знову посідає стартову позицію. Ще краще наблизитися до волану «боксерським» кроком. Приставним кроком вправо, і повертатися після удару в центр приставним кроком з лівої ноги. Удари зліва. Гравець робить крок вперед-вліво правою ногою чи крок назад лівою, щоб зайняти зручне положення для удару; закінчивши поворот, гравець виявляється правим боком до сітки; ракетка рухається вперед майже паралельно підлозі, вага тіла переноситься на праву ногу, права рука в момент удару випрямлена; різкість удару досягається швидким рухом кисті; удар виконується тильною частиною ракетки.

Питання для контролю:

1. Які два варіанти руху рук при далекому ударі справа?
2. Якими предметами грають у бадмінтон?
3. Як рухається гравець, якщо удар зліва?

Гаврилко І.В.

18.04.22

Група 33

Урок 79

Тема уроку: Вправи для м'язів спини

Мета уроку: розвиток та удосконалення загальної фізичної підготовки, розвиток фізичних якостей.

Розминка

Вправи для м'язів спини.

М'язи спини беруть участь у прогинанні хребетного стовпа, приймають на себе основне навантаження при піднятті навантаження.

1. В. п. - упор лежачи заду, ноги на стільчику. 1 - максимально прогнутися, 2 -вернутися у вихідне положення.
2. В. п. - упор лежачи животом на стільчику. 1 - прогнуться; 2 - і т. п.
3. В. п. - теж саме із гантелями у руках.
4. В. п. - теж саме із фіксацією зігнутого положення до 3 - 4 сек.
5. В. п. - лежачи на спині, ноги на стільчику, руки за головою. 1 — прогнутися; 2 - і т. п. (мал. 6в)
6. В. п. - упор лежачи на животі, руки долонями вниз. 1 - опираючись руками, прогнутися, ноги не торкаються підлоги; 2 - в. п..
7. В. п. - Лежачи на животі, руки вверх. 1 - прогнутися, руки и ноги не торкаються підлоги; 2 - в. п.
8. В. п. - теж саме, із гантелями в руках.
9. В. п. - лежачи на спині, руки в сторони. 1 - прогнутися, 2 - в. п..
- 10.В. п. - упор лежачи заду, ноги зігнуті, ступні впираються у краї стільчика. 1 -прогнутися, 2 - в. п.

Матеріал уроку: Краще тренування для м'язів спини – звичайна ходьба. Якщо ви день за днем ходите пішки по 6–8 км., за хребет можна не хвилюватися. Але для багатьох це нереально. Значить, м'язи спини треба укріплювати вправами в домашніх умовах. Цей комплекс включає найбільш безпечні для хребта вправи. Навантаження йде тільки на зв'язки і м'язи, а не на хребці. Проте новачкам потрібно бути дуже акуратними: якщо якась вправа викликає хворобливі відчуття в хребті, робіть його в половину амплітуди або взагалі виключіть. Всі рухи повинні бути спокійними. Навіть якщо ваші руки або ноги так і не відірвуться від підлоги – нічого страшного, головне – відчутти напругу в м'язах. Стежте за диханням, воно повинне бути розміреним і глибоким, у жодному випадку не затримуйте вдих або видих.

1. Підйом верхньої частини тіла Ляжте на килимок на живіт, з'єднайте ноги і витягніть їх назад. Руки протягніть вперед, дивитесь вниз (на килимок). Не піднімайте голову (хіба що на декілька секунд, щоб проконтролювати рух рук), обличчя весь час опущене вниз. Напружте руки і піднімайте їх паралельно підлозі, стараючись, щоб услід за ними від підлоги відривалися плечі і груди. Ноги притискуйте до підлоги. Повторити 8–10 разів

2. Підйом стегон Прийміть початкове положення, як для попередньої вправи. Руки схрестіть і покладіть на них обличчя (дивитися вперед не можна, тільки в підлогу – це важливо для того, щоб не передавлювати судини шії), долоні притиснуті до підлоги. Ноги злегка розведіть і піднімайте паралельно підлозі, як руки в попередній вправі. Увага: не згинайте коліна, стегна повинні відриватися від підлоги услід за гомілками! Це зробити важко, так що не дивуйтеся, якщо спочатку не вдасться виконати. Тоді просто напружуйте м'язи, як описано: ви відчуєте навантаження на низ спини і сідниці, це те що треба. Підняти ноги зможете через пару тижнів. Повторити 6–8 разів

3. Брас на підлозі Те ж початкове положення, що для першої вправи. Дивлячись вниз, підведіть руки і плечі від підлоги. Розведіть руки в сторони, одночасно згинаючи лікті, немов прагнучи торкнутися ними боків. Рух схожий на

плавання брасом. Старайтеся, щоб плечі весь час залишалися припіднятими, і не піднімайте голову. Повторити розведення рук 8–10 разів. 4. Кроль на підлозі Лягти на підлогу, як для першої вправи. Праву руку витягніть вперед перед собою, ліву уздовж тулуба, лице дивиться вниз. Як в першій вправі, відірвіть витягнуту руку, плечі і груди від підлоги. У верхній точці розверніть голову і – наскільки вийде – плечі і груди вліво. Трохи схоже на рух плавця кролем. Праву руку на підлогу не класти! Голова повертається вліво, але обличчя не піднімається вгору. Потім поверніть голову і корпус в горизонтальне положення і опустіться на підлогу. Повторити 5–6 разів, поміняти руки місцями і повторити 5–6 разів в інший бік.

5. Відведення стегна Прийміть початкове положення, як у вправі 2. Підніміть праву ногу вгору, не згинаючи коліна, відриваючи від підлоги не тільки гомілку, але і стегно. Відведіть ногу над підлогою управо приблизно на 15–20 см (точність не потрібна, орієнтуйтеся на відчуття). Поверніть її назад і плавно покладіть на підлогу. Повторити 6–8 разів правою ногою, потім 6–8 разів лівою.

6. Розведення стегон Початкове положення і початок вправи – такі самі, як у вправі 2. Підніміть практично прямі ноги паралельно підлозі і злегка розведіть їх. Розведення робіть стегнами, ступні напружені і витягнуті. Так само плавно з'єднаєте ноги і опустіть їх на підлогу. Якщо підняти ноги для вас поки проблема, просто напружте їх, як би прагнучи відірвати від підлоги, і розводите, ковзаючи передньою частиною стегна по підлозі. Повторити 4–6 разів.

7. Розслаблення м'язів спини Після всього цього навантаження м'язи спини треба обов'язково розслабити. Встаньте на коліна і долоні, опустіть голову і округляйте спину якомога сильніше. Потім підніміть обличчя вгору і прогніть спину вниз. Потім сядьте на п'яти, долоні залиште на підлозі, голову покладіть на витягнуті руки і знов округляйте спину. Повторити весь цикл 6–8 разів.

Питання для контролю:

1. Які вправи для м'язів спини ви знаєте?

2. Які вправи ви виконуєте для м'язів спини?

3. Опишіть вправу «Підйом стегон».