

19.04.22

Група 32

Урок 79

Тема уроку: Вправи для м'язів рук

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 попереку 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 кожную сторону;
- 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: Згинання рук за головою. Вправу спрямовано на пропрацювання тріцепсів. Сприяє формуванню м'язового рельєфу ділянки передпліч і внутрішньої частини рук. Техніка виконання. Працюємо з однією гантеллю. Беремо її і піднімаємо вгору. Тягнемо руки догори, тіло утворює пряму лінію, верхньою точкою якої має бути гантель. Згинаючи лікті, максимально заводимо гантель за голову. Рухатися має лише ліктьовий суглоб, плечі нерухомі. Згинання рук з гантелями. Проробляємо біцепси (зовнішню частину передпліч). Техніка виконання. Стоїмо рівно, плечі розправлені, підборіддя піднесене. Руки з гантелями витягуємо вперед. Згинаємо й розгинаємо руки в ліктях одночасно або по черзі. У разі слабкої фізичної підготовки бажаним є другий варіант. Працює лише ліктьовий суглоб. Різноманітні віджимання. За всіх видів віджимань чудово працюють м'язи передпліччя: біцепс і тріцепс. Також віджимання сприяють спалюванню калорій, тому вони ефективні в разі схуднення. Віджимання від стіни - виконуємо на початку тренування. Техніка виконання. Стоїмо біля стіни, руки тримаємо перед грудьми й робимо крок назад. Голову не нахиляємо, поперек має бути рівним. Згинаючи й розгинаючи лікті, виконуємо десять вправ за три підходи. Віджимання від підлоги добре зміцнюють м'язи, формують привабливу лінію плечей і рук. Віджимаємося, спираючись на долоні й пальці стоп, руки випрямляємо повністю. Починаємо з мінімально можливої кількості повторень.

Питання для контролю: 1. Які вправи для м'язів рук ви знаєте? 2. Які вправи ви виконуєте для м'язів рук? 3. Яка вправа качає біцепси?

Гаврилко І.В.

19.04.22

Група 32

Урок 80

Тема уроку: Підбивання (жанглювання) ракеткою

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

Завдання:

2. 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 попереку 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?