План конспект уроку № 83

Для учнів 9 класу

Тема : Легка атлетика

Завдання:1. Виконати комплекс ЗРВ та спеціальні бігові вправи;

2. Повторити техніку дихання під час бігу;

3. Повторити техніку передачу естафетної палички;

Хід заняття:1. Виконати комплекс ЗРВ та спеціальні бігові вправи(див.урок№79);

2. Повторити техніку дихання під час бігу;

ПОРАДА 1

Є два типи дихання: грудне і черевне. У першому випадку ви дихаєте завдяки грудній клітині; у другому – залучаєте діафрагму і міжреберні м'язи: так збільшується обсяг грудної порожнини, яку заповнює повітря. Під час пробіжки старайтеся дихати, підключаючи діафрагму, – так організм отримає більший обсяг кисню.

Для цього потренуйте черевний подих: ляжте на підлогу, покладіть одну руку на живіт, а другу на груди. Намагайся дихати так, щоб рука, що лежить на грудях, залишалась нерухомою, а ось та, що лежить на животі – активно рухалася. До речі, така вправа корисна не тільки для спортсменів, а й для співаків, акторів і телеведучих.

### ПОРАДА 2

Деякі бігуни віддають перевагу диханню за допомогою ротової порожнини, тому що так простіше. Інші підтримують дихання через ніс: так повітря трохи зігрівається, що дуже важливо у прохолодну погоду. Але через ніс проходить недостатньо кисню. Рішення просте: дихайте одночасно ротом і носом. Під час пробіжки рот повинен бути дещо відкритий, адже ваша мета – отримати якомога більше кисню. А ось взимку краще дихати носом. Та й в бігу на довгі дистанції тренери теж рекомендують дихати через ніс. Загалом, резюмуємо: вдих краще робити ротом і носом, видих – через рот.

ПОРАДА 3

Ритм дихання в цілому повинен відповідати ритму вашого тренування. Багато спортсменів виробляють зручні для себе схеми. Стандартно при низькоінтенсивних пробіжках застосовують схему 3: 3 (вдих на три кроки, потім видих на 3 кроки); 2: 2 – для помірних; 1: 1 – для дуже інтенсивних тренувань. Класична схема, яку використовують бігуни в марафонських дистанціях – вдих на два кроки і видих на два.

Взагалі, все дуже індивідуально. Деякі тренери рекомендують робити однакові вдихи і видихи (кожен з них на два кроки); деякі їх колеги вважають, що вдих повинен бути коротшим, ніж видих: вдих на один крок, видих – на три. Більшість все-таки сходяться на тому, що потрібно робити акцент на видиху: для ефективного тренування вам потрібно активніше видихати вуглекислий газ і приймати кисень.

### ПОРАДА 4

Темп бігу. Як зрозуміти, чи достатньо швидко або повільно ви біжите, який ваш комфортний темп? Використовуйте так званий "розмовний тест": якщо під час пробіжки ви можете вимовляти повні речення і не задихатися, ви все робите правильно.

ПОРАДА 5

Для ефективного дихання ваше тіло повинно прийняти правильну позу. Не сутулячись: так ви не зможете дихати глибоко. Корпус повинен бути розслабленим, плечі не згорблені і не нахилені вперед. Голова – продовження хребта, тож не нахиляйте її вперед і не закидайте назад.

3. Повторити техніку передачу естафетної палички;

Естафетний біг є одним з емоційних і видовищних видів легкої атлетики, де успіх залежить не тільки від рівня спортивної підготовленості кожного спортсмена, а й уміння поєднати високу швидкість з передачею естафетної палички. Наслідки в естафетному бігу багато в чому залежать від психологічної сумісності і тактичної майстерності спортсменів. Залежно від довжини етапів змінюються умови передачі, що передбачено правилами змагань. Передача повинна бути зроблена в 20-метровому коридорі. У легкоатлетичних естафетах, які проводяться на доріжках стадіону, кожен учасник пробігає визначений етап. Складність передачі підвищується зі збільшення швидкості бігу спортсменів. Естафетний біг 4 × 100 м і 4 × 400 м як у чоловіків, так і жінок відноситься до видів програми ігор Олімпіад. Естафетний біг на цих дистанціях розпочинається з низького старту, який не відрізняється від старту на 200 м. Естафетну паличку бігун утримує трьома пальцями, а великим та вказівним опирається на доріжку. Особливість техніки естафетного бігу полягає в передачі естафети на високій, орієнтовно однаковій швидкості в обмеженій зоні. З метою досягнення більш високої швидкості у коридорі передачі, спортсмен, що приймає естафету, має право починати розбіг за 10 м до початку зони передачі.  Для пробігання дистанції на віражах ближче до внутрішнього краю доріжки спортсмени на 1 та 3 етапах тримає естафету у правій руці, передаючи її на 2 і 4 етапах спортсменам у ліву руку, які пробігають прямо по зовнішньому краю. Особливе значення для точності передачі має визначення моменту початку бігу приймаючого. Відстань до позначки повинна бути такою, щоб бігун з естафетою наздогнав того, хто приймає, точно біля місця, наміченого для передачі в коридорі, і бажано в кінці зони коридору.

Домашнє завдання: 1. Виконати комплекс ЗРВ та спеціальні бігові вправи;

2.Напиши ще 3 поради оволодіння технікою дихання під час бігу;

3.Яка довжина коридору передачі естафетної палички?

БЖД. Різновиди ходьби .Виконати комплекс ЗРВ і спеціальні бігові вправи. Повторити передачу естафетної палички і техніку дихання під час бігу.