

Урок №66

Стрибки з місця. Спеціальні вправи стрибуну. Біг на середні та довгі дистанції. Високий старт.

До бігу на середні дистанції відносять біг на 800 м і 1500 м, на довгі дистанції - від 3000 до 10 000 м, які проводяться на стадіоні або на кросових дистанціях. Умовно процес бігу можна розділити на старт і стартовий розгін, біг по дистанції і фінішування. Основи техніки бігу є найбільш консервативними, і вони істотно не змінювалися упродовж віків. Дослідження, що проводяться, в індивідуальній техніці серед провідних спортсменів вносили лише невеликі зміни. В основному визначався вплив різних чинників на техніку бігу, робота певних м'язів в процесі створення швидкості бігу, визначалися біомеханічні параметри основних характеристик техніки бігу.

У кожному виді бігу необхідно говорити про оптимальну довжину кроку; у бігу на середні дистанції вона менша, ніж в бігу на короткі дистанції, і більше, ніж на довгі і наддовгі дистанції.

Одними з головних показників техніки бігу є потужність зусиль і економічність рухів. Вони пов'язані, з одного боку, з швидко-силовою підготовленістю бігуна, а з іншої - з економічністю витрати енергетичних ресурсів. Із збільшенням дистанції значення чинника економічності рухів переважає над значенням чинника потужності роботи, оскільки відбувається зменшення довжини і частоти кроків. Тут на перше місце виступає здатність спортсмена до тривалої роботи оптимальної потужності. Біг на середні і довгі дистанції починається із старту. Згідно з правилами змагань в даному випадку застосовується високий старт на дві команди.

Одним із видів легкої атлетики є стрибок в довжину з місця. Стрибки в довжину з місця включені в програму спортивних змагань з 1851 року.

Стрибок - природний спосіб долаття перешкод, який характеризується короткочасним нервово - м'язовим зусиллям. Стрибкові вправи сприяють зміцненню 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 визначеної лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститись на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (положення «старт плавця»). Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас мах руками вперед - вгору, енергійно випрямляється тулуб. У фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягуються до грудей, руки вперед. Все тіло спрямовано уперед. Приземлення виконується тільки на напівзігнуті ноги, руки вперед, забезпечуючи тим самим м'яке стійке приземлення.

