27.09.2021г. 3 пара группа 1ТЭМ. Дисциплина ОДБ 07. Физическая культура

Преподаватель Долгополый В.В.

Тема занятия . Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Футбол, тактика и техника игры.

Вид занятия практическое

1. Образовательная цель: Научить технике бега на короткие, средние дистанции в легкой атлетике. Тактике и технике владения мячом в футболе.

2 Развивающая : Развитие скорости, быстроты, координации движений.

3. Воспитательная: Воспитывать у студентов потребность в занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. Способствовать развитию чувства товарищества, дружеского участия, взаимовыручки, ответственности, дисциплинированности.

Бег на короткие дистанции (спринт) имеет наибольшее распространение. Это типичное упражнение на быстроту характерно максимальной интенсивностью работы двигательного аппарата, а следовательно и кратковременностью.

Типичными спринтерскими дистанциями являются 60, 100 и 200 м. К коротким дистанциям принято также относить 400 м для мужчин и 300 м для женщин и юношей.

Техника бега легкоатлетического на эти дистанции отличается от бега на другие дистанции прежде всего стартом. Спринтеры применяют низкий старт. Он позволяет спортсмену, распрямляясь, произвести сильное отталкивание, а следовательно сразу развить максимальную скорость. По команде «На старт!» бегун принимает положение низкого старта.

По команде «Внимание!» он несколько подается вперед и переносит тяжесть тела на руки, вследствие чего мышцы ног в значительной мере освобождаются от статического напряжения, что улучшает условия для их дальнейшей работы. Для упора ног применяются стартовые колодки или станки, а при отсутствии их в грунте роются ямки. Гл. преимущество колодок — обеспечение твердости опоры и более высокого расположения стоп спринтера, что способствует убыстрению выхода со старта. По стартовому сигналу (выстрелу или команде «Марш!») бегун с большой силой отталкивается обеими ногами и энергично взмахивает руками.

Когда бегун отрывает руки от грунта, он оказывается в положении сильного наклона. Общий центр тяжести спортсмена (о. ц. т.) находится далеко впереди опоры, и, чтобы не упасть, бегун ускоряет свое передвижение вперед. Достигает он этого, используя частые ударные шаги: быстрый вынос колена вперед-вверх с последующим энергичным опусканием ноги вниз-назад — ударом о грунт. С каждым шагом увеличивается длина шага, наклон туловища уменьшается, а точка опоры приближается к проекции о. ц. т. (в дальнейшем она оказывается даже впереди нее). Происходит постепенный переход от ударного способа бега к маховом. Начальная скорость бега невелика, а на дистанции она достигает 11 м/сек и больше. Чтобы развить возможно большую скорость, спринтер со старта бежит с ускорением. Затем начинается бег с относительно постоянной высшей скоростью, что достигается использованием махового шага.

В спринте его характерными особенностями являются: постановка стопы с носка, высокий подъем бедра, более острый угол отталкивания и несколько больший наклон туловища вперед, чем на других дистанциях. При почти максимальной амплитуде движения в суставах конечностей сохраняется очень высокий темп: частота шагов доходит до 300 в 1 мин., и длина шага в среднем колеблется в пределах 1,8—2,5 м. Однако для улучшения достижения не обязательно прибегать к удлинению бегового шага, т. к. скорость бега в равной степени зависит и от частоты шагов. Нередко ради последнего приходится уменьшать длину шага.

В спринтерском беге большую роль играют движения рук. Показателем хорошей техники служит прямолинейность продвижения спортсмена. Малоопытные спортсмены вследствие некоторой зигзагообразнсти бега на 100-метровой прямой проделывают путь в 101 —102 м. В связи с наступлением утомления в конце дистанции для сохранения высшей скорости бегуну необходимо прилагать большие волевые усилия.

Чтобы быстрее пересечь линию финиша, бегун на последнем шаге перед окончанием дистанции делает бросок: наклоняет туловище вперед и отбрасывает руки назад (бросок грудью) или, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленте боком, чтобы коснуться ее плечом. Для достижения высшей скорости необходимо в совершенстве владеть техникой бега и обладать способностью мгновенно расслаблять мышцы в фазе маха или полета. Постоянное совершенствование техники бега и методики тренировки, а также постоянный рост числа занимающихся спринтом обусловили чрезвычайно высокий уровень достижений в этом виде легкой атлетики.

После бега нужно медленно пройти 15—20 м, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1—2 мин. рекомендуется пробежать 150—200 м очень медленно, чтобы восстановить дыхание.

Дыхание

Большое значение для достижения хороших спортивных результатов имеет правильное дыхание. Спортсмен может изменять ритм своего дыхания в беге, следить за ним, учащать при увеличении скорости бега. Тренировка дыхания особенно важна в беге на средние и длинные дистанции.

Дыхание в беге на короткие дистанции. Перед стартом спортсмен делает несколько глубоких вдохов и выдохов в течение 30—60 сек. После команды «На старт!», заняв правильную стартовую позу, он делает 2—3 глубоких вдоха и выдоха. Поднимаясь по команде «Внимание!», делает глубокий вдох и полный выдох одновременно с выходом со старта. Во время бега по дистанции рот полуоткрыт, частое поверхностное дыхание (бег на 100 м) чередуется с несколькими глубокими выдохами, а следовательно, и полными последующими вдохами.

Дыхание в беге на средние и длинные дистанции. При спокойном и длительном беге спортсмен-новичок должен на 2—3 шага делать вдох и на 2—3 шага — выдох. Примерно через каждые 150—200 м надо сделать 2—3 глубоких выдоха и вдоха. Квалифицированные спортсмены дышат несколько иначе: на 1—2 шага — делают вдох, на 1 шаг—выдох или на 1 шаг— вдох и на 1 шаг—выдох. На протяжении всего бега по дистанции ритм дыхания меняется. Со старта бегун дышит глубже и реже, при ускорениях — чаще.

Дышать бегун должен через полуоткрытый рот и нос. Ни в коем случае нельзя дышать только через нос при плотно закрытом рте.

Тактика и техника игры в футбол.

Все тактические действия игроков и команды непосредственно или потенциально связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд стремится владеть мячом как можно дольше,' чтобы иметь и больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом — еще далеко не все. Сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить эти ворота — вот главные задачи овладевших мячом.

В решении их главная роль из технического арсенала команды по праву отведена ударам. Удар по мячу — один из главных элементов техники футбола, способных решать в игре основные тактические задачи. Разнообразные удары позволяют быстро преодолевать пространство, разыгрывать комбинации, поражать ворота соперника. Правила разрешают наносить удары по мячу любой частью тела, кроме рук. Чаще всего удары по мячу наносят ногами и головой.

Ценность удара определяется его качеством — точностью, быстротой выполнения, силой, маскировкой.

Правильное выполнение удара гарантирует игроку точность направления полета мяча. Быстрота позволяет избегать возможных помех со стороны соперника. Сила обеспечивает полету мяча высокую скорость, а маскировка мешает сопернику разгадать истинные намерения бьющего.

От числа ударов по воротам во многом зависят процент реализации голевых моментов, успех в организации, развитии и завершении атак.

Техника обслуживает тактику. Поэтому и требования к техническому оснащению игрока высокие по всем параметрам.

Разберем основные технические приемы, необходимые футболисту, чтобы обслуживать тактику игры своей команды.

При решении разных тактических задач применяют разные удары. Многообразие ударов делает этот элемент техники футбола универсальным «инструментом» в решении игровых задач.

Удар средней и внутренней частью подъема . Эти удары действительно универсальны. Они находят в игре широкое применение, так как решают практически все многочисленные тактические задачи (все виды передач, самые разные комбинации). Этим ударам свойственна прежде всего сила. Сильным ударом можно передать мяч в адрес (партнеру, в зону) на 60—70 м, перевести с фланга на фланг, сыграть отбойно у своих ворот, а главное обстрелять ворота соперников. Сильный удар придает огромную скорость полету мяча.

Удар внешней частью подъема в футболе. Не имеет большой силы. Но один из способов выполнения такого удара (когда удар наносится не по середине мяча, а по его краю) может быть коварен: мяч летит по дугообразной траектории. Такой удар принято называть резаным или «сухим листом». Дугообразность полета мяча (особенно при ударе в ворота) нередко обманывает вратаря, которому кажется, что мяч летит мимо ворот. Такой удар позволяет мячу обойти «стенку», выстроенную вратарем вблизи своих ворот при штрафном ударе, и ставит голкипера в критическое положение.

Удар носком в футболе. Ценный, но забытый удар. Ударить по мячу носком так, чтобы мяч достиг цели, нелегко: надо попасть в определенную точку на поверхности мяча, чтобы мяч полетел в нужном направлении. Удар носком — сильный, в отдельных ситуациях — неожиданный для соперников, из-за чего его тоже можно отнести к разряду коварных.

Удар пяткой в футболе. Сила такого удара в его неожиданности, маскировке, обусловленной редким применением и скрытностью выполнения.

Удары головой в футболе. В подавляющем большинстве передач на длинную дистанцию мяч летит по высокой траектории и опускается в борьбу, где хочешь не хочешь, а ударить по нему можно только головой. Попасть по опускающемуся мячу головой, может быть, не очень трудно, а вот как угадать при этом, куда полетит мяч после удара, да еще в единоборстве с соперником, задача посложнее. Столь большого разнообразия, как в ударах ногами, в ударах головой нет. Но ценность таких ударов в решении некоторых тактических задач не меньше. Играть головой — значит «зряче» передавать мяч партнеру, направлять мяч в ворота или опускать на землю, отбивать подальше от ворот (если есть в этом необходимость) .

Удары бедром, коленом, грудью могут решать мелкие тактические задачи. Поэтому какого-либо веса в тактике игры не имеют.

Остановка мяча. Не менее важный, чем другие, технический элемент. Останавливают мяч катящийся, летящий, опускающийся, отскочивший от земли. Останавливать мяч надо главным образом для того, чтобы взять его под контроль, подготовить для последующих действий (ведения, удара). Наносить удары по мячу, когда он находится на земле, легче, удобнее, привычнее. Большую часть времени игры мяч находится на земле. Удары с лета и с полулета значительно труднее и требуют от игрока (как и удары головой) высокой координации движений. При ударе по мячу с земли траектория полета мяча наиболее эффективна, передача — точнее. Игрок наносит удары с обеих ног, да и приемов у него больше, чем, положим, при игре головой или при ударах с лета или с полулета. Вот почему остановка мяча тоже способствует решению тактических задач. Катящийся или летящий мяч можно остановить «намертво», не придавая ему какого-либо движения. Чаще всего так останавливают мяч подошвой или внутренней стороной стопы, на носок. Но этот способ не эффективен, так как не «готовит» мяч к последующему действию и требует дополнительного касания, чтобы можно было бы ударить по мячу или вести его. При этом теряется время. Легко остановить катящийся мяч, труднее — летящий (да еще на неудобной высоте) или в момент отскока от земли на уровне живота. Чрезвычайно важно уметь останавливать мяч одним движением, в одно касание, и так, чтобы сразу можно было бы подготовить к дальнейшим тактическим действиям — вести мяч, передать его, пробить по воротам. Так, если в момент приема (остановки) мяча игрока стремительно атакует соперник с фронта, то надо остановить мяч, придав ему некоторое движение в сторону. Задача останавливающего (ногой, грудью, бедром) летящий мяч— скорее опустить его. Остановку мяча следует считать вторым по значимости элементом техники, имеющим отношение к успешным тактическим действиям.

Обманные движения (финты) в футболе. Финт — обманное движение, применяемое игроком, который лишен свободы действия с мячом, скован соперником, находится в цейтноте времени и пространства. Например, только получил игрок от партнера мяч, как тут же оказался сблокирован соперником. Чтобы не потерять мяч, владеющему им необходимо усилить контроль над мячом. А значит, ему уже не удастся верно оценить окружающую обстановку и решить ни одной тактической задачи. Выйти из трудного положения может помочь финт. Замахнувшись ногой якобы для удара в каком-то направлении и тем самым «свалив» соперника в эту сторону, он, продолжая владеть мячом, получает возможность уйти в другую сторону и приобрести некоторую свободу действий. Если игрока, который ведет мяч, преследует соперник, владеющий мячом часто меняет ритм движения и, улучив момент, когда соперник запоздал с реакцией и затормозил, делает рывок. А уйдя от преследователя, получает возможность решить игровую задачу — беспрепятственно выйти, а затем передать мяч на свободное место.

Все элементы техники имеют тактическую направленность, выполняют роль слуг тактики. Владея мячом, игрок должен умело распорядиться им, не потерять его, не оказаться виновником срыва атаки команды, не допустить, чтобы его техническая ошибка привела к срыву атаки или к угрозе своим воротам.

**Домашнее задание:**

1. Подготовить информацию по теме: Виды легкой атлетики. Лучшие результаты в беге на короткие дистанции 100, 200м.
2. Самостоятельно выполнить (описать в конспекте) 5 специальных беговых упражнений легкоатлета. Что такое объективные и субъективные показатели организма?
3. Выполненное задание сфотографировать(или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя 201964@mail.ru до 30.09.2020г.

**Литература основная**:

1. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У//. 2009. – 382с.

2. Андреев С.Н. Футбол – Твои игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» 2000.- 266с.

4. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. Культуры и фак. Физ. Воспитания ВУЗов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П.Юшкевича. – Минск: Высшая школа, 2009. – 310 с.

5. Гринь Р.А. Легкая атлетика: Метод.пособ. для проф.–тех.. училищ. – К.: Вища школа, 2009. – 167 с.

6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.

7. Легкая атлетика, под общей ред. Л. С. Xоменкова. М., 1953.