

205. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 56

25.02.2025. Вправи на розвиток швидкості,спритності,витривалості.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

Спритність – вищий ступінь координації рухів, вона потрібна при руховому завданні, яке зненацька виникає, і вимагає швидкості орієнтування та невідкладного виконання. Спритність знадобиться школяреві, щоб уберегтися при падінні під час бігу, невдалому приземленні в стрибках тощо. У поданих прикладах спритність безпосередньо пов'язана з упевненістю, яка дуже необхідна в будь-якому виді спорту.

У процесі тренування й у змаганні багато зовнішніх факторів можуть порушити правильність техніки. Якщо в атлета добре розвинена спритність, то він зможе виправити неправильне положення або рух і не погіршить свого спортивного результату. Корисні вправи, у яких спортсмен змушений проявляти спритність у ситуаціях, що склалися зненацька, швидкими й ефективними рухами. Для розвитку спритності школярам рекомендується займатися баскетболом, хокеєм, грою в ручний м'яч та інші ігри (наприклад, «Боротьба за м'яч»).



Можна також використати гірськолижний спорт (слалом), прогулянки по пересічній місцевості, стрибки на лижах, а також вільні гімнастичні вправи та вправи на гімнастичних снарядах. Дуже корисні для розвитку спритності легкоатлета акробатичні вправи, особливо стрибки, які крім спритності розвивають силу, швидкість, стрибучість, гнучкість і сміливість.

Заняття багатьма видами легкої атлетики, естафетним бігом із подоланням різних перешкод сприяють не тільки розвитку швидкості, витривалості та інших спеціальних якостей, але й спритності. Треба більше

уваги приділяти розвитку спеціальної спритності (наприклад, привчати школяра при стрибку орієнтуватися в повітрі й уміти вносити виправлення у рухи польотної фази).

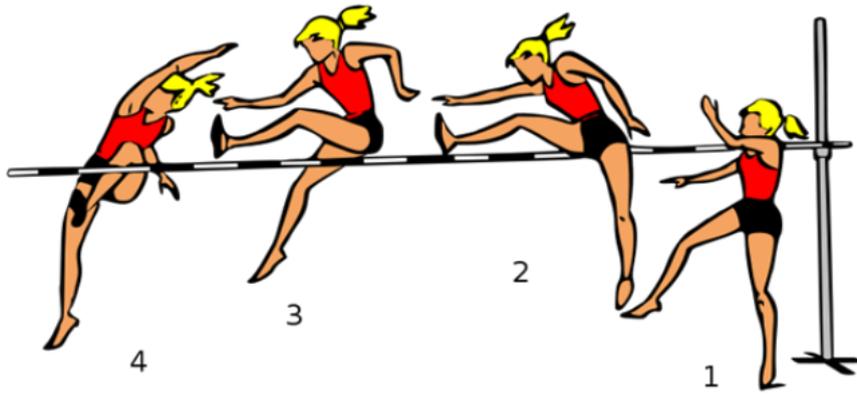
Своєрідна спеціальна спритність у метаннях. Її розвитку сприяють різноманітні вправи, близькі за характером до рухової структури обраного виду легкої атлетики. Це насамперед знайомі атлетові вправи, що виконуються у незвичайних умовах. Наприклад, змінюючи довжину розбігу і його швидкість у метанні м'яча, в стрибках у довжину, підвищуючи на 50 см над рівнем землі майданчик та сектор для метань, атлет створює нові, менш звичні умови, до яких він має пристосуватися, змінити рух, а отже, і застосувати спритність.



Для розвитку спеціальної спритності в стрибках у висоту слід змінювати положення стійок із планкою відносно точки відштовхування. Це привчає стрибунів до різних обставин, які можуть скластися під час змагання. В стрибках у довжину та висоту важливо й точно попадати поштовховою ногою на місце відштовхування. Це не виключає зорового контролю, який дозволяє відповідно змінювати довжину кроків. Ще важливіше це для подолання природних перешкод. Аби поліпшити окомірний розрахунок, стрибунові під час тренування варто іноді робити стрибки з розбігу різної довжини, намагаючись точно попадати поштовховою ногою на місце відштовхування. Можна зменшувати або збільшувати вагу снаряда, внаслідок чого при метанні перебудовуються рухи. Отже, застосування снарядів різної ваги сприяє розвитку не тільки швидкості та сили, але й спритності.

Особли

во корисно на уроках зі стрибків, метання та бігу виконувати стрибки при різному напрямку відносно вітру.



Значення розвитку спритності

Спритність - це здатність людини швидко і узгоджено виконувати рухові дії під час раптової зміни умов виконання. Такі умови виникають під час занять майже усіма видами спорту : гімнастика, акробатика, ігрові види спорту тощо.

Спритність тісно пов'язана з іншими якостями. Щоб бути спритним, необхідно бути швидким, сильним, мати гарну координацію рухів. Кращими засобами для розвитку спритності вважається спортивні ігри : волейбол, баскетбол, футбол, теніс – під час них відбувається постійна зміна ігрових обставин.

1.1. Вправи для розвитку спритності.

1. Перекиди вперед – назад.



2. Довгий перекид (через перешкоди : набивний м'яч , мотузку, партнера).



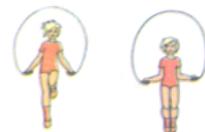
3. «Човниковий» біг.



4. Стрибки зі скакалкою :

на одній та обох ногах, з подвійним обертанням ;

зі схрещенням рук, обертаючи скакалку вперед і назад.



5. Підкидання і ловіння м'яча у різних положеннях :
стоячи; сидячи; лежачи.



6. Спортивні ігри : баскетбол, гандбол, футбол, теніс,
настільний теніс.



Вправи для розвитку спритності

Спритність - це здатність людини швидко і узгоджено виконувати рухові дії під час раптової зміни умов виконання. Такі умови виникають під час занять майже усіма видами спорту: гімнастика, акробатика, ігрові види спорту тощо.

Спритність тісно пов'язана з іншими якостями. Щоб бути спритним, необхідно бути швидким, сильним, мати гарну координацію рухів.

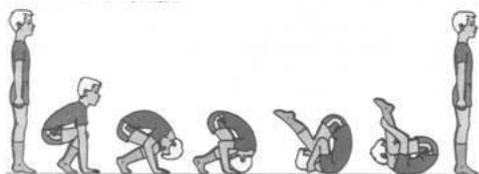
Кращими способами для розвитку спритності вважаються спортивні ігри: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теніс - під час них відбувається постійна зміна ігрових обставин. Розвитку спритності сприяють заняття кросовим бігом у природних умовах, акробатичні вправи (перекиди вперед, назад, боком, стійки, перевороти боком, перекати у положенні лежачи).

Перекиди вперед і назад



Перекиди виконуй лише після того, як навчишся добре робити групування та перекати.

Перекид уперед з опору присівши роби так, як показано на малюнках



Прийми положення упору присівши; перенеси масу тіла на руки і відштовхнися ногами; не торкаючись опори головою, перевернись через голову; торкаючись опори потилицею і лопатками, захопи руками гомілки; закінчуй перекид вихідним положенням.



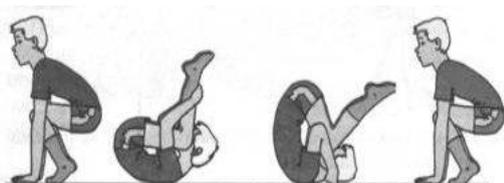
Щоб зробити перекид назад, глибоко присядь, розставивши ноги на ширину ступні. Згрупуйся, відхиляючись назад, сядь ближче до п'ят і швидко, легким поштовхом ніг перекотись на спину, руки швидко поклади на опору ближче до плечей; з опорою на руки перекинься через голову у вихідне положення.

Перекати у групуванні



З групування лежачи на спині, перекотись назад, доки не торкнешся потилицею опори, і без зупинки повертайся у вихідне положення.

Виконай те саме з групування сидячи.



Перекат з положення упору присівши, виконується так: переміщуючись назад, м'яко присядь майже до п'ят і швидко, легким поштовхом ніг

перекотись на спину. Вихідне положення після перекату назад, приймай без допомоги рук.

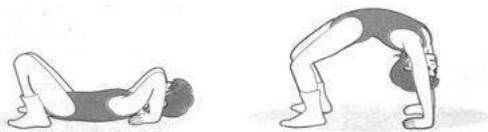
Перекаати в різні боки виконуй з упору стоячи на колінах. Приймай вихідне положення, стоячи правим боком до мату. Притиснись до підлоги, зігнувши руки. Перекотись праворуч на спину, на лівий бік і повернись у вихідне положення. Так само виконуй перекаати ліворуч.

Стійка на лопатках, зігнувши ноги



Спочатку виконуй цю вправу з положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Опораючись на потилицю й лопатки, піднімай зігнуті ноги й тулуб угору, тримаючись руками за спину.

«Міст» із положення лежачи



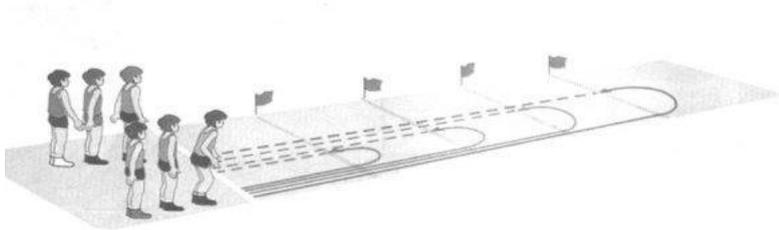
Перед виконанням «містка» слід добре розім'ятися. Зроби 8-10 колових рухів руками вперед і назад, і по кілька нахилів: вперед, назад, ліворуч, праворуч. Із положення лежачи на спині, ноги якнайдужче зігни в колінах, ступні з розвернутими носками постав нарізно на мату біля тулуба. Руки зігни і постав пальцями до плечей ліктями вгору. Опораючись на ступні й кисті, розігни ноги й руки і прогнись у «міст». Голову максимально відведи назад і дивись на руки. Цю вправу слід виконувати тільки з допомогою вчителя або батьків.

"Смуга перешкод"

Коротка, динамічна дистанція, насичена технічними етапами, встановленими на природних та штучних перешкодах (схили різної крутизни та характеру, річки, болота, зарослі, завали тощо). Вона може включати виконання спеціальних завдань. Подолання технічних етапів вимагає від спортсменів чітких дій з дотриманням техніки безпеки подолання перешкод.

«Човниковий» біг 4x9 м

За командою "На старт!" учасники стають до стартової лінії. За командою "Руш!" пробігають до другої лінії, беруть один із двох кубиків, які лежать у півколі, повертаються бігом назад і кладуть його в стартове півколо. Потім біжать за другим кубиком і, взявши його, повертаються назад і кладуть в стартове півколо.



На майданчику проводиться лінія старту-фінішу та чотири лінії повороту – перша на відстані 10м, друга – 15м, третя – 20м і четверта - 25м від старту.

На лініях встановлюються прапорці або піраміди. Команди в колонах шикуються на лінії старту. За сигналом перші гравці з кожної команди біжать до лінії (10м), повертаються на лінію старту, біжать до другої лінії (15м), повертаються біжать до лінії (20м), повертаються, біжать до лінії (25м), повертаються від неї і біжать до команди. Доторкнувшись до наступного гравця, дають йому старт. Він виконує те саме. Перемагає команда, гравці якої першими виконали це завдання.

Домашнє завдання:

Стрибкові вправи.