

Модуль легка атлетика.

Тема уроку: *Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми . Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».*

Втома це складний процес тимчасових зрушень в фізіологічному і психологічному стані учня в результаті напруженої або тривалої роботи . Вона характеризується об'єктивними та суб'єктивними показниками .

До об'єктивних показників втоми можна віднести: розлад сну, головний біль, прискорення ЧСС, підвищення або зниження пітливості, можуть тремтіти повіки, руки, можливе виникнення болю у ділянці серця та шлунку.

Суб'єктивною ознакою втоми є відчуття втомленості, яке переживається учнем, як своєрідний психічний стан. Його компонентами є:

- відчуття знесилення, коли учень відчуває, що не в змозі належним чином продовжити роботу;
- нестійкість і відволікання уваги;
- порушення в моторній сфері - рухи сповільнюються або навпаки стають поспішними, нескоординованими;
- погіршення пам'яті, мислення;
- послаблення волі, рішучості, витримки, самоконтролю;
- сонливість.

Слід також мати на увазі, що суб'єктивні оцінки втоми залежать від мотивації, зацікавленості в роботі, рівня домагань, відповідальності, емоційного стану. Особливу увагу необхідно приділяти якісним показникам, які більш адекватно характеризують розвиток втоми. При втомі робота, як правило, продовжується за рахунок вольових зусиль і резервних можливостей організму. Лише з часом виявляються очевидні ознаки втоми: рухи учня стають неточними, порушується координація, з'являються зайві рухи.

Залежно від функціональних зрушень в організмі розрізняють чотири ступені втоми.

Втома першого ступеня (мало виражена), або фаза початкових порушень реакцій, мало чим відрізняється від вихідного функціонального стану. Симптомами такої втоми є помилки при виконанні точних рухів з незначними м'язовими зусиллями в зв'язку з невідповідністю силових дій з боку учня. При цьому з помірними і максимальними зусиллями виконуються без істотних змін.

Втома другого ступеня (помірна) характеризується незначним зниженням працездатності і витривалості, загальна працездатність близька до вихідного рівня. Зрушення виявляється в збільшенні кількості помилок при виконанні дій, які вимагають незначних або максимальних м'язових зусиль. При цьому перші виконуються з надмірними зусиллям, а другі - з меншими порівняно з вихідними значеннями.

Втома третього ступеня (виражена) характеризується відчутним зменшенням працездатності і витривалості рухового апарату. Час реакції збільшується, швидкість оптимальних і максимальних зусиль зменшується. Мінімальні м'язові зусилля виконуються з надмірною силою в 2-2,5 рази, тобто мають місце чітко виражені парадоксальні реакції. Загальна працездатність зменшується.

Втома четвертого ступеня (сильно виражена) супроводжується ультра-парадоксальними реакціями. Всі позитивні сигнали учнем не сприймаються, а негативні викликають позитивні реакції, що приводять до помилок, травм.

В стані мало вираженої і помірної втоми трудова діяльність можлива, оскільки вона підвищує тренуваність організму і може продовжуватися протягом третини робочого часу.

При вираженій і сильно вираженій втомі працездатність знижується, фізіологічна ціна роботи значно підвищується, а відповідальні процеси протягом 16-24 годин після роботи можуть бути недостатні, в зв'язку з чим несприятливі зрушення в організмі акумулюються. Якщо ці зрушення не проходять і за вихідні дні, то розвивається хронічна втома (перевтома). Якщо відновлювальний процес триває не більше 10-15 хв. то ступінь втоми незначний. Якщо період відновлення - 0,5 год. - середній ступень втоми. При сильній втомі - до 24 год.

Виконуємо комплекс стрибкових вправ-

Посилання на відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=TVibsjLZgm0>

Стрибок в довжину з розбігу складається з чотирьох фаз:

1. Розбігу.
2. Відштовхування.
3. Польоту.
4. Приземлення.

Розбіг

У хлопців довжина розбігу складає до 45м. (20-24) бігові кроки, у дівчат до 30-35 м.(18-22) кроки. Швидкість під час розбігу набирають поступово від початку до кінця розбігу. Початок розбігу характеризується великим нахилом тулубу, збільшенням довжини й частоти кроків, із наближенням до бруска нахил тулуба зменшується, темп кроків стабілізується, приріст швидкості зростає за рахунок довжини кроків. Останній крок розбігу найчастіше коротший за передостанній на 25-45 см.

Відштовхування

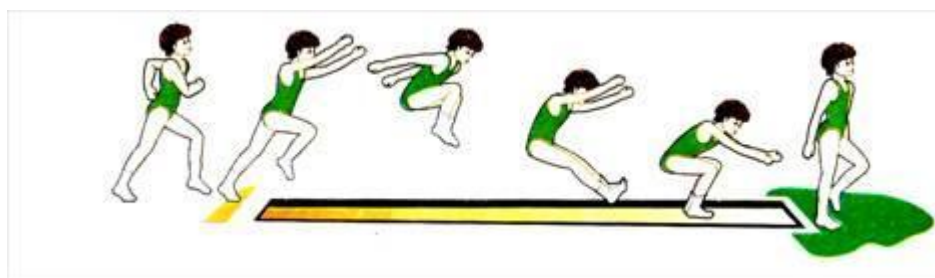
На брусочок для відштовхування нога ставиться майже випрямленою активним рухом. На місце відштовхування нога ставиться з п'ятки, кут між нею і доріжкою 65-75 градусів, нога трохи згинається в коліні і випрямляється в гомілко-ступному суглобі. Під час підготовки поштовхової ноги для відштовхування, махова нога відведена назад. Стрибун робить енергійний рух маховою ногою вперед угору. У кінці відштовхування стегно махової ноги займає горизонтальне положення, а гомілка рухається вперед, що сприяє збереженню рівноваги. Правильне відштовхування характеризується активною постановкою поштовхової ноги, виведення таза вперед, різноїменна маховій нозі рука рухається убік і трохи назад, а інша вперед-угору, кут відштовхування складає 79-80 градусів.

Політ

Спосіб «зігнувши ноги» найпростіший. Після відштовхування третину довжини стрибка стрибун перебуває в положенні «у кроці», потім піднімає поштовхові ногу до рівня махової і піднімає коліна зігнутих ніг до грудей, рухаючи руками уперед - вгору.

Приземлення

При приземленні стрибун випрямляє ноги якомога далі виносячи ступні. Результат стрибка визначається від лінії відштовхування до найближчої точки приземлення. Після приземлення стрибун повинен вийти зі стрибкової ями вперед, або вперед - в сторону. Результат стрибка визначається від лінії відштовхування до найближчої точки приземлення.



Домашнє завдання: біг учергуванні з ходьбою, вправи для метання.