Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikums

**Tāllekšanas vingrinājumi**

**Ieteikuma metodiskais materiāls sportā**

Sporta skolotājs Arvīds Šefanovskis

2016. gads

Ievads

Zināt un prast veikt izvēlētajā tehnikā tāllekšanu, ir nepieciešams apgūt speciālos tāllekšanas vingrinājumus un attīstīt fiziskās īpašības

Savā metodiskajā darbā izvēlējos tāllekšanas vingrinājumus ar kuru palīdzību varam uzlabot audzēkņu fiziskās un tehnikās īpašības

Tāllekšana notiek no ieskrējiena un ar piezemēšanos speciāli sagatavotos sektoros, horizontālajās lēkšanās smilšu bedrēs, lai pēc lēciena varētu nolīdzināt lēcēja atstātās pēdas,

Pēc ieskrējiena seko atspēriens,kas ir visgrūtākā lēciena faze, tam jānodrošina vislielākais lēiena ātrums, izdevīgākais lidojuma leņķis un augstums, seko lidojuma faze, tālāk piezemēšanās uz abām kājām. Atspēriens ir svarīgākā faze. Izlidojuma leņķis ir 20 – 24 grādi. Ieskrējiena garums ir 13 -15 soļi.

Atkarībā no kustībām lidojuma fāzē izškir 3 tāllekšanas veidus: tāalekšana “tupus”, jeb “kamoliņš”, tāllekšana “atliecoties”un tāllekšana “dzirkles”.

**Vingrinājumi tāllekšanas tehnikas pilnveidošanai**

1. kustības imitācija, soļojot uz vietas, ar aktīvu vēziena kājas gurna izvirzīšanu uz priekšu –uz augšu atspēriena beigās,
2. .lēcieni solī, atsperoties pēc 1 soļa, pēc 3 soļiem un pēc 5

soļiem 2 –4 x 20 –30m

1. lēcieni no vietas atsperoties ar vienu kāju un aktīvi vēzējot otru kāju, piezemēties uz vēziena kājas un izskriet uz priekšu, pāri tāllēkšanas bedrei

**Metodiskie norādījumi:**

1. Turēties augstu, kustība ar krūtīm uz augšu – uz priekšu, neiesēsties gurnu locītavās,

2. Vēziena kājas pirkstgals vērsts „uz sevi”,

3. Roku darbība plašāka kā skrējienā (ar mērķi vilkt sevi uz augšu – uz priekšu).

**Vingrinājumi tāllekšanas piezemēšanās (zemskares) apgūšanai**

1. tāllēkšana no vietas no dažādiem s.st. (ar seju kustības virzienā, ar sānu kustības virzienā, atmuguriski, ar pagriešanos pa 180 grādiem)
2. tāllēkšana no vietas ar aktīvu kāju celšanu uz augšu –uz priekšu un maksimāli tālāku iznešanu uz priekšu
3. tāllēkšana no īsa ieskrējiena pāri gumijai, lidojuma fāzes vidū iznest atspēriena kāju uz priekšu līdz vēziena kājai un pēc tam celt kājas aktīvi uz augšu uz priekšu un maksimāli tālu iznest uz priekšu (gumijas augstums 30- 60cm atkarībā no lēcēju sagatavotības un attālums no atspēriena vietas 2/3 no prognozējamā lēciena tāluma)

**Metodiskie noādījumi:**

1. Lēcienos svarīgi piezemējoties amortizēt kustību, saliecot ceļus, ar aktīvu roku darbību censties pagarināt leciena tālumu, nepieļaut zemskarē gāšanos atpakaļ.
2. Vingrinājuma efektivitātes palielināšanai ieteicams lēkt pāri gumijai, lēkt no paaugstinātas atspēriena vietas (atspēriena kastes) un arī pāri gumijai, ka arī šos vingrinājumus izpildīt piezemējoties augstlēkšanas paklājos sēdus.
3. Vingrinājumos nav nepieciešams atsperties no atspēriena dēlīša kā sacensībās var atsperties no atspēriena kastes (kas palielina lēciena trajektoriju) vai atspēriena zonas, kas ir aptuveni 60cm plata (precīzs atspēriens ir svarīgs arī vingrinājumos) .

**Vingrinājumi tāllekšana “tupus” pilnveidošana**

1. lēcieni solī, atsperoties pēc 1 soļa, pēc 3soļiem un pēc 5 soļiem 2 – 4 x 20 –30m
2. lēcieni solī no 3 –5 soļu ieskrējiena, izskrienot uz priekšu, pāri tāllēkšanasbedrei
3. tāllēkšana „tupus” no īsa ieskrējiena,atsperoties no atspēriena kastes, pāri gumijai,(gumijas augstums 30 – 60cm atkarībā no lēcēju sagatavotības un

attālums no atspēriena vietas 2/3 no prognozējamā lēciena tāluma

1. tāllēkšana „tupus” no 3, 5, 7 soļu ieskrējiena, uzsverot paātrinājumu pēdējos soļos un aktīvu kājas nolikšanu atspērien
2. tāllēkšana „tupus” lidojuma fāzes imitācija kārienā pie stieņa

**Svarīgākāsf fiziskās īpašības :**

* Ātrums,
* ātrumspēks,
* Kāju muskuļu eksplozīvais spēks

**Vingrinājumi:**

* Lēcienu sērijas 30 m distance
* Starti no dažādiem sākuma stāvokļiem
* Vingrojumi ar partneri,
* Smaguma vilkšana maksimālā tempā 30 m distance,
* Skrējiens no kalna 10 -55 grādu slīpumā

Ja skolēns ir fiziski vāji attīstīts, tad veicot tāllekšanu, viņa tehnika būs kļūdaina, radīsiet nepārliecinātiba pār saviem spēkiem.

**Secinājumi**

Izstrādājot šo metodisko materiālu kārtējo reizi pārliecinos, ka nepieciešama jaunākās informācijas un jaunu darba metožu piesaiste mācību stundās. Nepieciešams regulāri pārskatīt un rediģēt izstrādātos vērtēšanas kritērijus.Strādājot pie šī darba radās vēlme pilnveidot zināšanas tālākizglītības kursos.

**Izmantotā liereatūra**

1. Avotiņa I. Vieglatlētikas pamati 2. daļa LSPA Rīga 2015.
2. Jansone, R. Fiziskās audzināšanas metodika skolā.Skolas sports. l., 2. daļa.Rīga: LSPA, 1998.