

Челночный бег

Содержание:

- ▶ 1. Введение
- 2. Разметка
- 3. Техника правильного старта
- 4. Бег по дистанции
- 5. Поворот
- 6. Финиширование
- 7. Игры и эстафеты
- 8. Регулирование нагрузки
- 9. Заключение

1. Введение

- ▶ Челночный бег является одной из разновидностей бега на короткие дистанции. От обычного бега он отличается тем, что дистанция преодолевается несколько раз, туда и обратно. Челночный бег отлично помогает отрабатывать быстрый старт и стартовый разгон.
- ▶ Кроме того, он может быть использован для определения быстроты, если нет соответствующих условий и возможностей для того, чтобы бегать стометровку. Часто челночный бег применяется в спортивном зале. Дистанция может быть совершенно разной, от 10 до 100 метров, количество забегов – до десяти. Данный вид бега – один из лучших способов развития скоростных качеств.



2. Разметка

- ▶ Для челночного бега не требуется большой площади. Его с одинаковым успехом можно проводить как на открытой площадке, так и в спортивном зале. В местах его применения лучше иметь постоянную разметку – например, на спортивной площадке нарисовать две параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга, которые можно использовать для выполнения нормативных упражнений в челночном беге на 30 м и 100 м. Разметку для челночного бега можно нанести и в спортивном зале.



3. Техника правильного старта

- ▶ Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов.
- ▶ Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега.



4. Бег по дистанции

- ▶ Как и на коротких дистанциях, в челночном беге нужно двигаться на одних носках, чтобы развить максимальную скорость. Чем больше частота шагов, тем быстрее вы будете перемещаться по дистанции. Наиболее эффективный способ отработки частоты шагов – это разнообразные упражнения со скакалкой, прыжки через нее в максимально быстром темпе.
- ▶ Но скорость бега – еще не самое главное в этой беговой дисциплине. Спортсмен должен также обладать специальной ловкостью, для того чтобы вовремя снижать скорость и выполнять поворот.
- ▶ Шаг, на который переходит спортсмен перед выполнением поворота, называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения. Отработать такой шаг можно, выполняя разнообразные упражнения в движении, а также играя в командные спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол.



5. Поворот

Обучение стопорящему шагу можно позаимствовать из баскетбола. Цель остановки в баскетболе и в челночном беге одна и та же – как можно быстрее изменить направление бега. Подготовительные упражнения по освоению стопорящего шага: передвижение приставными шагами, прыжками в приседе прямо и боком. К выполнению прыжков в приседе следует подходить постепенно – сначала тренировать их в облегченных условиях, например при передвижении с небольшим подпрыгиванием в приседе с опорой руками о колени. Затем те же прыжки учащиеся выполняют без опоры руками, с большим углом разгибания ног в коленных суставах. И лишь затем следуют многоскоки из глубокого приседа с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Количество серий и прыжков в многоскоках следует увеличивать постепенно.





Физически подготовленные учащиеся в фазе поворота осуществляют опору на одну руку и из этого положения выполняют промежуточный старт. Как правило, поворот выполняется налево. Большинство учащихся к тому же берут предмет правой рукой. Все мы настолько привыкли бегать против часовой стрелки (например, по кругу стадиона), что поворот направо нам кажется неудобным. Вместе с тем для равномерного развития всех мышц и связок ног необходимо включать в занятия бег по часовой стрелке, в том числе и челночный (предварительно оговорив условия поворота). Для этого в подготовительной части урока можно провести бег «змейкой» с выбором произвольного направления и бег за лидером или направляющим по заданному маршруту, заранее обозначенному.

6. Финиширование

- ▶ На открытых площадках с ограниченными размерами, где проводится челночный бег, остро встает вопрос о правильном выборе места для финиширования. Во главу угла здесь ставится техника безопасности. Финиш по возможности должен быть удален от растущих кустов и деревьев, скамеек, стоек и т.д.
- ▶ В спортивном зале тоже в полной мере надо выполнять все требования техники безопасности. Линию старта челночного бега следует располагать ближе к середине зала, чтобы учащиеся имели достаточно места для остановки.
- ▶ Наиболее подготовленным школьникам можно дать задание выполнить остановку с поворотом в 1–2 м от стены. Кроме того, не стоит пренебрегать способом остановки с опорой ногой о стену на уровне колена, пояса. Почему ногой, а не руками? Потому что мышцы и связки одной ноги в несколько раз сильнее обеих рук, которые в таких условиях непроизвольно бегуны выставляют вперед, что небезопасно. При торможении же ногой с опорой на стену бегун находится в более надежном положении. Почти идеальная мера предупреждения травматизма – использование поролоновых матов, поставленных вертикально и вплотную к стене.



7. Игры и эстафеты

- ▶ Проведение челночного бега в соревновательной форме помогает повысить его эмоциональный фон – например, проведение забегов с выбыванием по олимпийской системе или эстафета с челночным бегом и переноской кубиков. Для этого на полу в спортивном зале следует краской нанести четыре ряда точек, удаленных друг от друга на 2 м. Всего в каждом ряду по 8 точек. На первые четыре точки ряда ставятся деревянные кубики такого размера, чтобы их можно было легко взять в руку. Первой четверке, стоящей на старте, дается, к примеру, такое задание: кубик с 1й точки перенести на 5ю, бегом вернуться за кубиком, расположенным на 2й точке, и перенести его на 6ю точку, кубик с 3й точки перенести на 7ю, а с 4й – на 8ю точку. При этом на 8й точке участники лишь касаются кубиком пола и движутся в обратном направлении. Такая эстафета несет большой эмоциональный заряд, способствует развитию скоростных качеств, ловкости, внимания.
- ▶ Особого внимания заслуживают и сами эстафеты, которые ученики передают друг другу в ходе их проведения. Если в старших классах лучше использовать передачу эстафетной палочки, то в младших вместо палочки служит мяч.
- ▶ При встречных передачах эстафеты следует исключить пересечение путей передающего и принимающего эстафету и оптимально удалить зону передачи от стен, оборудования и других предметов.
- ▶ Можно применить в спортивном зале вариант челночного бега в разные стороны. Старт и финиш расположены в середине зала. Соревнующиеся пары стартуют в противоположных направлениях и здесь же финишируют. Интерес представляют необычность направлений бега и встречный финиш. К тому же количество стартующих увеличивается вдвое. Такой вид челночного бега лучше проводить с учащимися средних и старших классов. На стартовой линии можно положить набивной мяч, который должен быть слева (справа) от бегунов и оставаться с этой же стороны и при финишировании.

8. Регулирование нагрузки

- ▶ Во всех вариантах челночного бега основными компонентами нагрузки служат общая длина дистанции, количество поворотов, длина отрезков от поворота до поворота, количество повторений и продолжительность отдыха между повторениями.
- ▶ Скорость бега определяется условиями выполнения заданий, физической и технической подготовленностью учащихся. Так, челночный бег с постановкой ноги на контрольную линию будет проходить с большей скоростью, чем бег с переноской кубиков, а он, в свою очередь, быстрее, чем эстафета с переноской набивных мячей.
- ▶ Индивидуализации нагрузки служат постоянные и временные установки с учетом предыдущих результатов учащихся. Это в основном касается нормативных упражнений. Нередко сами учащиеся выбирают себе соперника для забега.
- ▶ Чтобы помочь ребятам следить за своими результатами, можно сделать постоянно обновляющийся экран физической подготовленности учащихся школы, причем как общий для всей школы, так и индивидуальный – для анализа результатов работы ученика на каждом уроке. Не стоит забывать и о том, что каждому ученику приятно услышать одобрение из уст учителя, когда педагог записывает результат занятий в свой рабочий журнал, констатируя степень продвижения занимающихся. А если результаты будут расти, то появятся улучшения и в контрольных забегах.
- ▶ Контрольные забеги стоит проводить не реже одного раза в месяц. В период, предшествующий контролю, можно определить лучшего в группе, классе. В значительной мере челночный бег используется в эстафетах, играх. Выходит, что практически через урок или даже каждый урок осуществляется выполнение подготовительных беговых упражнений и челночного бега.
- ▶ Такая система служит надежным фундаментом для постоянного роста результатов учащихся, что положительно сказывается на их отношении к уроку физической культуры. В физическом развитии школьников главное – не невыполненный норматив, особенно если он достигнут без значительных усилий, а тот путь, который пройден учеником к более высокому результату. Челночный бег – это лишь способ решения этих и ряда других двигательных задач, причем на положительном психологическом и эмоциональном фоне.

9. Заключение

- ▶ Челночный бег не составит никакого труда для тех, кто занимается спортом или просто бегают. Для людей без специальной физической подготовки такой бег станет довольно большой нагрузкой на организм, так как он требует нахождения на пределе беговых возможностей, а резкие торможения создают дополнительные сложности. При этом, челночный бег – одно из лучших беговых упражнений для развития стартовой скорости, ловкости, финишного рывка. Занятия этим видом бега помогают развить координацию движений, улучшить свои скоростные качества, научиться правильно распределять силы на дистанции.