

Челночный бег

Челночный бег

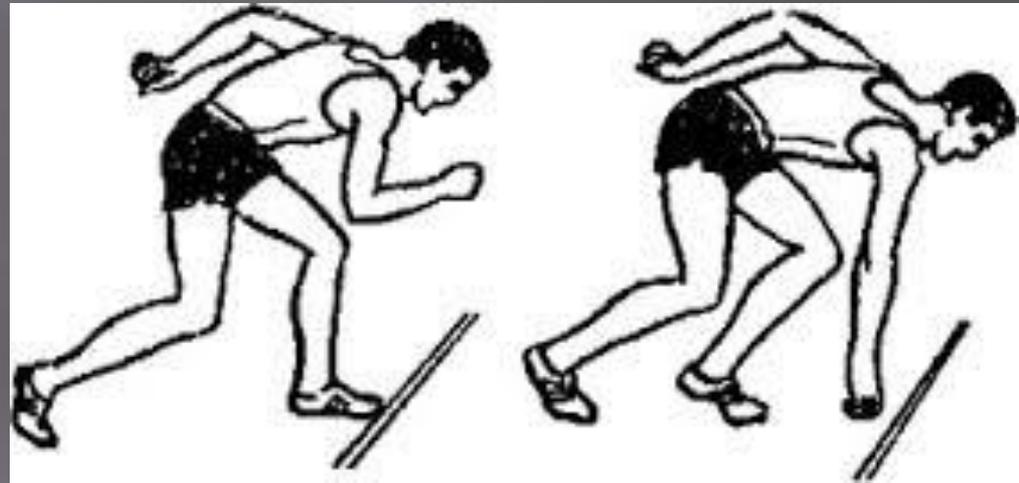
Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции может значительно различаться, обычно находится в пределах от 10 до 100 м. Количество повторов также может быть различно. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие (столб) или коснуться ногой земли за размеченной линией.

Из-за резкого изменения направления движения на концах дистанции челночный бег более травмоопасен, чем другие виды бега.

Челночный бег можно использовать в качестве теста скорости.



В школьной программе по физкультуре есть одно специальное упражнение на ловкость, **челночный бег** и техника выполнения его на первый взгляд проста до безобразия. Самое главное в выполнении упражнения это же конечно баланс между ускорением и торможением, в начале нужно набрать максимальную скорость.



Суть челночного бега

.Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции в прямом и обратном направлении на максимальной скорости определенное число раз.

.Часто челночный бег можно встретить в планах тренировок спринтеров, баскетболистов, футболистов, волейболистов, боксеров и пр. – в тех видах спорта, где так важно скоростная выносливость.

. Отсюда следует вывод, что он помогает развивать скоростно-силовые качества спортсменов. Помимо этого, челночный бег неплохо тренирует координацию и ловкость, помогает увеличить стартовую скорость.



Техника челночного бега

.Редко кто задумывается, как бегать челночный бег. Кажется, что проще упражнения быть не может. Но если отнестись к его выполнению с неким пренебрежением, результаты могут оказаться плачевными.

Прежде чем приступить к занятию, необходимо хорошо разогреть организм. Вследствие резких движений на торможении и довольно высокой скорости, существует реальная опасность травмироваться.

Кроме того, разогретые мышцы, готовые к интенсивной работе, помогают четко следовать правильной технике и выполнять упражнения максимально точно.

В челночном беге применяется высокий старт. Встав в позу конькобежца (толчковая нога впереди, а маховая отведена назад), нужно перенести вес на ногу, стоящую впереди и наклониться вперед. В момент подачи команды «Марш» или любого другого сигнала, от бегуна требуется развить максимальную скорость за считанные секунды.

Для этого не стоит выпрямляться сразу – попытайтесь максимально отдалить этот момент. По дистанции, подобно спринтерскому бегу, нужно двигаться на носках. Так достигается высокая частота шагов и быстрый темп.



Финиш в челночном беге не отличается от финиша на любой спринтерской дистанции. Выполнив последний поворот, нужно развить максимальную скорость и поддерживать ее до конца дистанции. Поскольку секундомер останавливается, когда линию финишный створ пересекут плечи спортсмена, челночный бег подходит для отработки финального броска. Новичку такая техника может показаться невыполнимой, но профессионалы, обладающие отличной координацией, владеют ей в совершенстве.

Правила проведения занятий

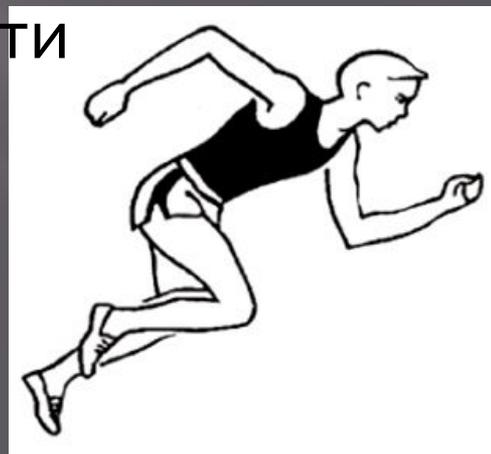
Челночный бег прекрасен тем, что для тренировок не требуются никакие особые условия. В хорошую погоду вполне можно заниматься на дорожках стадиона, а в плохую ситуацию всегда спасет спортивный зал. Таким образом, тренировочный процесс достаточно трудно нарушить.



Повысить эффективность занятий поможет выполнения следующих правил:

- наличие нескользящей спортивной обуви;
- проведение полноценной разминки;
- регулирование нагрузки, в зависимости от физической подготовленности и состояния организма;
- челночный бег должен включаться в план тренировок не чаще, чем через день.

Следует помнить, что челночный бег вряд ли можно считать самостоятельной беговой дисциплиной. Однако он оказывает неоценимую помощь в подготовке спортсменов различного уровня, а также в совершенствовании спортивной формы всех любителей бега. К тому же, подобно любым физическим упражнениям, он улучшает самочувствие и поднимает настроение, а это в условиях загруженности нашей жизни неоценимо.



Вопросы

1. Что такое челночный бег?
2. Описать технику челночного бега
3. Описать правила повышения эффективности занятий