

Государственное бюджетное образовательное учреждение Ростовской области
Зерноградский педагогический колледж

Реферат

По УД «Физическая культура»

На тему «Челночный бег»

Подготовила: студентка 2 «Г» группы
специальность 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»,

Пшеничная А.П.

Проверил: преподаватель физической культуры,

Тимошенко Ж.А.

Зерноград

2017

Что такое челночный бег, почему его так называют и зачем так бегать? Это еще одна разновидность бега в легкой атлетике. Давайте разберемся подробнее.

Введение в челночный бег

Слово «челнок» часто употребляется для обозначения детали швейной машины, к которой крепится нить. Она ходит вверх и вниз, продевая нитку сквозь ткань. Благодаря такому изобретению ручной труд по созданию, например, одежды стал полностью автоматизированным.

Челночный бег получил свое название из-за постоянной смены направления. Обычно это бег между двумя точками вперед-назад. Чаще стартуют от точки А, бегут до точки Б, там разворачиваются (вокруг точки Б) и бегут обратно к точке А. За один забег спортсмены перемещаются от А к Б до 10 раз.

Челночный бег – норматив ГТО, обязательный норматив на уроках физкультуры в школах. Для спортсменов это отличный вариант отработать координацию и быструю смену направления бега с максимальным сохранением скорости.

Сегодня челночный бег – вид тренировок, вид бега, который может практиковать каждый.

Особенности челночного бега

Вы спросите, зачем бегать по образу челнока, если есть интервальные забеги, бег трусцой. Мы поясним: это разные виды нагрузки. Вот что происходит при челночном беге:

1. Вы стартуете по принципу спринтера, в первые секунды развивая максимальную скорость. И вот, только вы развили эту скорость, вы подбегаете к точке разворота. Нужно постараться, не сбавляя скорости, развернуться. Но инерция вам этого сделать не даст, поверьте.
2. Обычно в точке разворота нужно коснуться пола или какого-либо флага, или же перенести предмет. В таком случае все это называется челночный бег с переносом 2–3 предметов. Сами понимаете, сохранить скорость в таком случае нереально, ведь вам нужно остановиться, поменять направление на 180 градусов и вновь разогнаться.
3. И вот, вы меняете скорость, разгоняетесь, и снова в начальной точке нужно тормозить.

Таким образом, вы похожи на челнок, который бегаёт туда-сюда. Это комплексная нагрузка, развивающая координацию, скоростные качества,

чувство равновесия и моторику мышц тела. Все это необходимо для любой игры с мячом, хоккея, боевых единоборств.

Так как нагрузка в данном виде бега большая, перед тренировкой нужно хорошо разогреться. Иначе вы рискуете получить травму.

Варианты челночного бега

Обычно расстояние между двумя точками в этом виде легкой атлетики составляет 10 метров, 9 или 7–8 метров. Для мужчин и женщин расстояния разные. Бег по 10 метров делается 4–10 раз.

Существует множество разных вариантов: нужно оббегать вокруг крайних точек на дистанции, в одну сторону бежим лицом вперед, а обратно – спиной вперед.

Поэтому виды челночного бега различаются по технике исполнения, количеству отрезков и расстоянию между точками А и Б (напомним, что точка А – старт, а Б – место разворота или смены направления бега).

Существует челночный бег 10х10, челночный бег 3х10. В школе практикуют челночный бег 4х9. Вариаций может быть много. И этим хороша легкая атлетика – разнообразие вариантов делает ее интересным видом спорта.

Техника челночного бега помогает избежать травм и добиться лучшего результата. Давайте ее разберем.

Техника челнока

У челночного бега техника выполнения подразумевает следующие основные положения и этапы.

Старт

Стартовое положение – стоим, одна нога вперед, центр тяжести тела на ней. Одна рука отведена назад и готова помогать на старте, перемещая массу тела еще дальше вперед.

Когда звучит команда старта, тело наклоняется еще дальше вперед, толчковая нога делает свое дело, а вторая готовится быстро принять эстафету. Кто-то рекомендует бежать на носках для большей скорости. Стартуйте так, как вам удобнее. Главное, чтобы скорость была хорошей.

Все, вы стартовали. Задача номер один – набрать максимальную скорость в первые 2 секунды.

Точка Б

Бежать до точки Б – дело простое. А вот что делать, когда вы добежали до нее? Как бегать дальше? Нужно начать уносить центр тяжести тела назад на таком расстоянии от точки Б, чтобы ваша скорость снизилась до нужной для разворота именно в этой точке, а не раньше или позже. В первом случае вы рискуете потерять время, а во втором – убежать дальше нужной точки.



Если вы будете бежать обратно спиной, все проще. Вы гасите скорость, огибая точку Б, и бежите обратно. Если же вам нужно развернуться, вы наклоняетесь в сторону поворота подобно мотоциклисту, чтобы инерция не унесла вас куда-нибудь.

В точке А делаете то же самое, что и в Б.

Если вам нужно поднять какой-либо предмет, можно применять экстренное торможение с захватом предмета. Но это означает, что ваша скорость уйдет в ноль и вам придется снова разгоняться. На этом этапе вы можете серьезно потерять дорогие секунды. Все-таки челночный вид бега – спринтерский вид состязаний.

Таким образом, техника бега решает очень многое.

Условия для челночного бега

Итак, теперь вы знаете, как правильно бегать челночный бег. Рассмотрим, какие требования к условиям окружающей среды предъявляются данным видом спорта.

Поверхность не должна быть скользкой. То есть, нельзя бегать по челночному типу в дождь, гололед. В таких случаях лучше переместиться в спортивный зал, иначе вы растянетесь на асфальте, показав наихудший в вашей жизни результат.

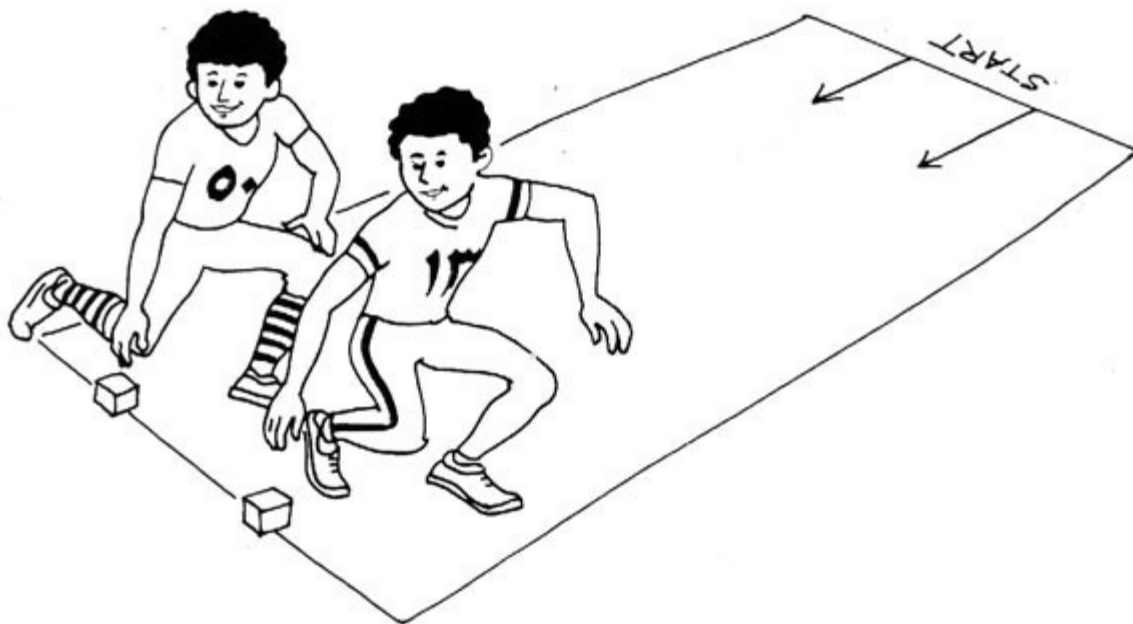
Точки А и Б должны находиться в таком месте, рядом с которым нет стен, заборов, каких-либо препятствий. Иначе вы рискуете влететь в них на полной скорости. Со стороны это выглядит смешно, но участнику столкновения может грозить травмой, как и падение на скользкой поверхности.

Для оптимального бега нужно надеть удобные нескользкие кроссовки, тщательно зашнуроваться. Развязавшийся во время бега шнурок тоже может стать причиной падения. А завязывать вам его будет некогда. Каждая секунда на счету.

Одежда не должна мешать вам, сковывать движения. Но и слишком свободная, висящая на вас подобно мешку, тоже не подойдет – она будет замедлять бег.

Как начать бегать по челночному типу

Тренировки по челночному бегу осуществляются на малых скоростях. Задача номер один – научить тело правильно двигаться, чувствовать скорость и адекватно реагировать на ее смену.



Если бежать быстро на первых тренировках – толку будет мало. Сначала приучаем тело к правильной технике, затем уже отработываем на более высоких скоростях!

И не забываем качественно разогреть мышцы перед бегом. Без разминки вы запросто можете что-нибудь потянуть.