07.04. Домашняя работа.

**Тема сегодняшнего урока:**

Техника выполнения челночного бега.

**Цель:**

научиться технике выполнения челночного бега:

1. старт;
2. бег по дистанции с ускорением;
3. подготовка к повороту и сам поворот;
4. финишная прямая.

ТЕОРИЯ

**Челночный бег – одна из беговых дисциплин, относящихся к кардионагрузкам и предназначенная для усиления скоростно-силовых качеств у человека.** Это не отдельный вид легкой атлетики, а метод тренировок: атлетов; сотрудников различных структур, сдающих нормативы – НФП; спортсменов-любителей; людей, которые следят за своим здоровьем.

Включен бег челноком в обязательную программу физкультуры средних школ и вузов, как один из самых эффективных способов поддержки физической формы и развития выносливости, раньше он входил в сдачу комплекса ГТО. Что же такое челночный бег, техника выполнения, нормативы и типичные ошибки в выполнении – подробно дальше.

**Методика бега челноком**

Отвечая на вопрос, что такое челночный бег, следует упомянуть: свое оригинальное название эта техника получила из-за аналогии с движением челнока в ткацком станке. Так и в челночном беге – спортсмен должен одну и ту же дистанцию пробежать несколько раз туда и назад, при этом выполняя разворот в конечных ее точках на 180 градусов.

Челночный бег выполняется в таких вариантах:

* 3 раза по 10 м;
* 10 раз по 10 м;
* 4 раза по 9 м;
* 3 раза по 30 м;
* 4 раза по 30 м;
* 10 раз по 30 м;
* 3 раза по 50 м;
* 3 раза по 100 м;
* 4 раза по 100 м;
* 10 раз по 100 м.

## Что дает челночный бег

Благодаря своей эффективности бег челноком широко применяется в самых разных видах спорта: всех видах легкой атлетики, кроссфите, фитнесе, для подготовки спортсменов единоборств и атлетов, зимних и игровых видов спорта, даже в разминке пловцов.

Использование челночного бега способствует:

1. Увеличению мышечной массы и взрывной силы ног.
2. Укреплению работы сердца и дыхательной системы.
3. Увеличению общей выносливости организма.
4. Развитию координации.
5. Умению контролировать процесс и правильно развивать способность распределять силы.

Практическая польза этого типа тренировок состоит также во всестороннем физическом развитии спортсмена и обычного человека, общем укреплении здоровья, возможности быстро улучшить физическую форму в период восстановления после травм. Также замечено, что регулярное выполнение челночного бега способствует быстрому похудению.

Естественно, что для тренировок требуется специальная техника челночного бега на каждом из этапов:

1. старт;
2. бег по дистанции с ускорением;
3. подготовка к повороту и сам поворот;
4. финишная прямая.

Продолжение прохождения дистанции выполняется в одном алгоритме, только на финишной прямой добавляется рывок.

В принципе, для тех, кто использует в тренировках челночный бег, его техника выполнения одинакова для дистанций разной длины и не зависит от количества повторов. Единственная особенность: в зависимости от длины пробежки и того, сколько раз будет выполнено ее прохождение, надо научиться выбирать оптимальный темп движения. Правило такое же, как и в легкоатлетическом беге:

* короткие дистанции сразу надо выполнять с большой интенсивностью и использованием всего мощностного потенциала;
* длинные дистанции с большим количеством повторов в первой половине надо выполнять в среднем темпе, экономя энергию, а после прохождения экватора – повысить скорость и максимально выложиться на последнем отрезке дистанции.

Эти правила актуальны для профессиональных спортсменов, которые идут на рекорд, или же когда надо сдавать норматив. При тренировках для общего развития челночный бег можно выполнять в любом удобном темпе.

## Ошибки во время тренировки

Самые частые типичные ошибки совершают начинающие спортсмены, и чаще всего на длинных дистанциях. Они таковы:

1. Отсутствие разминки. Это существенно, практически на треть, снимает эффективность и результативность челночного бега.
2. Неправильный расчет своих сил, выносливости и нагрузки. Повторимся – первую часть выполняем в среднем темпе, а потом плавно увеличиваем интенсивность движения.
3. Не надо начинать с больших нагрузок – даже тренированным спортсменам. Новичкам вообще рекомендуется низкоинтенсивное кардио, например, челночный бег 3х10 или 4х9. Выбор сразу нагрузок большого объема может нанести непоправимый вред организму.
4. Неправильный выбор техники и частоты дыхания. Для бега челноком необходимо дышать в режиме 2 на 2, то есть во время вдоха надо делать два шага и точно так же во время выдоха.

**Программа занятий для новичков**

Из всего вышесказанного ясно, что тренировки челночным бегом должны выполняться по нарастающей: и по времени, и по длине дистанции, и по интенсивности. Занятия не должны быть чаще 2 раз в неделю первый месяц и не больше 3 раз в последующем. Это необходимо для восстановления мышц и восполнения энергетических затрат.

Тренировка будет одинаково эффективной как на стадионе, так и в спортзале.

Алгоритм занятий на первый месяц тренировок по порядковому номеру:

1. Пробежка 4 по 9 три раза.
2. Забег 4 по 9 – пять раз.
3. По два раза забег 4 по 9 и 4 по 15.
4. Пять раз пробежки 4 по 15.
5. Два раза забег 4 по 10 и три раза забег 4 по 20.
6. Один раз пробежка 4 по 20 и один раз 10 по 10.
7. Два раза забег 10х10.
8. Два-три раза забег 10х10.

Между забегами должен быть небольшой перерыв в 4–5 минут с выполнением проходов или легких упражнений на восстановление дыхания. Если из-за недостаточной физической подготовки в таком режиме выполнить тренировки сложно, уменьшите количество забегов, а программу растяните на два месяца.

**В заключении**. Челночный бег не относится к самостоятельным спортивным дисциплинам, но он выступает важной составляющей тренировок спортсменов практически во всех видах спорта, помогает улучшать индивидуальные показатели, а также эффективны для общего оздоровления населения.

ПРАКТИКА в ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

Обучение челночному бегу видео

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

ТРЕНИРОВКА

Самостоятельно подготовиться

и провести тренировку.