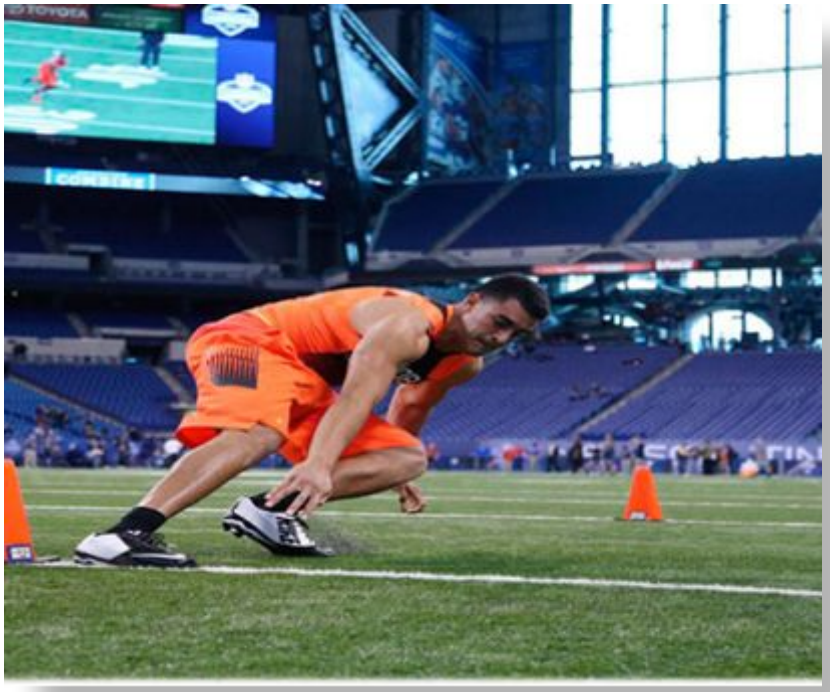
ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ: «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ»

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Бег — это простой и естественный способ поддерживать свой организм в тонусе, быть тренированным и выносливым. Челночный бег, представляет собой вид беговой активности, во время которой, пробегая определенную дистанцию, чаще всего от 10 до 100 метров, вы делаете разворот на 180 градусов и бежите в противоположном направлении. Данный вид бега был разработан еще в середине прошлого века с целью тестирования физических данных спортсменов. На сегодняшний день для подготовки футболистов применяют, так называемый «beep test»,

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Челночный бег крайне изматывающее и травматичное занятие. Чередование спринтерских рывков и резких торможений требуют правильной техники и хорошей подготовки.



ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Техника выполнения челночного бега

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой.
Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Старт с высокой стойки

- **В первую очередь определите, какая нога является толчковой, так вы сможете правильно рассчитать стартовое положение. Если ведущей является правая нога, то согните её в колене и слегка опустите к земле так, чтобы левой рукой вы могли коснуться поверхности. Левая нога при этом будет служить опорой для старта. Спину держите как можно ровнее, особенно обращая внимание на поясничный отдел.**

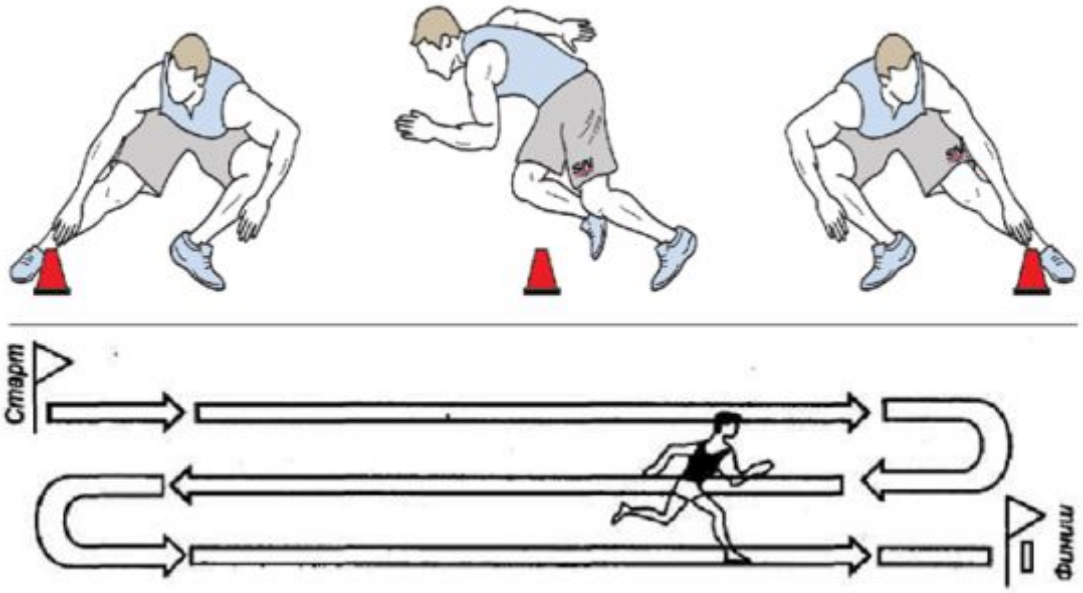
После звукового сигнала о начале забега совершите мощный толчок левой ногой, который поможет выбросить тело вперёд, придав ему значительное ускорение. Толчковая нога нужна для придания правильной инерции телу, помогает сэкономить несколько миллисекунд, которые во многих случаях являются определяющими для результата забега. Одновременно с выбросом распрямите корпус, вберите толчок и продолжайте челночный бег. Если ведущей ногой является левая, то все перечисленные действия необходимо выполнять в зеркальном порядке. Существуют и другие виды стоек, однако описанная выше с дополнительной опорой на руку наиболее попул

Особенно важно соблюдение правильной техники на соревнованиях различного рода, ведь толчковые способности могут задать нужный темп для забега.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Прохождение препятствий

Эффективное прохождение препятствий является одним из важных моментов скоростного забега. Можно начать с отличного старта и мощного разгона, однако заминка на одном из поворотов может свести на нет все усилия. Чтобы правильно бегать с препятствиями, необходимо тренировать стопорящий шаг. Такое упражнение часто практикуется в различных видах спорта. Так вы

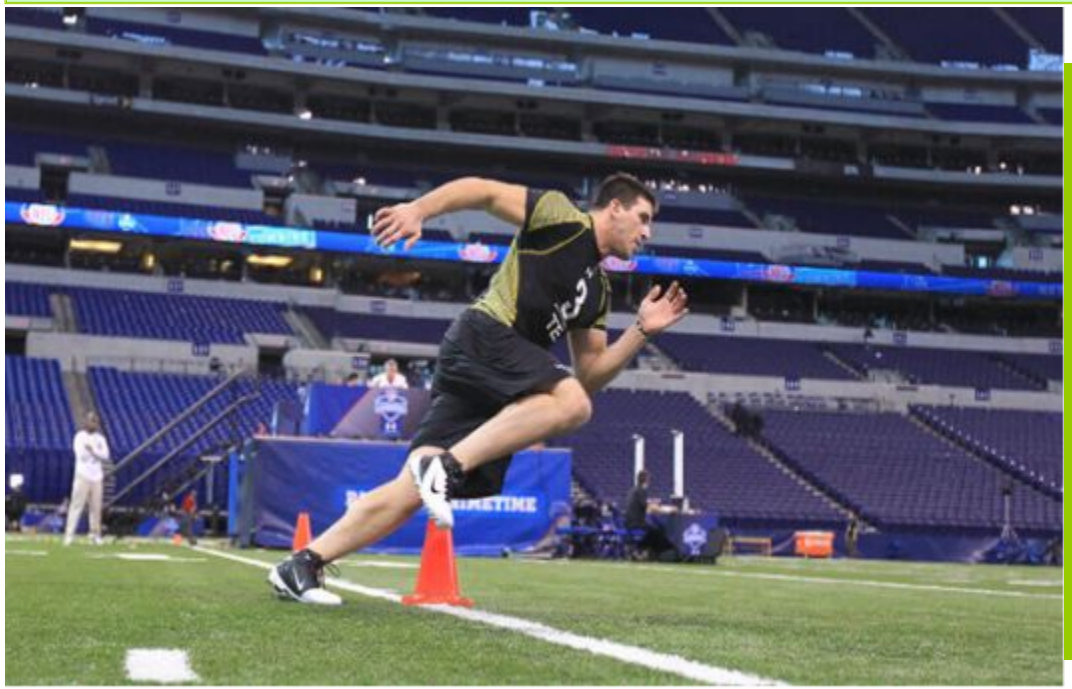


Во время выполнения стопорящего шага ведущая нога выносится вперёд с совершением резкого разворота стопы. После того как вы почувствовали опору, разверните корпус и перенесите другую ногу для продолжения дистанции

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Качественное финиширование

Приближение финиша может привести к распространённому самообману. Тело, привыкшее к замедлению на поворотах, может дать такой же сигнал при приближении к финишу. Этот фактор необходимо учитывать и закончить челночный бег правильно — скоростным прорывом.



Учитывайте, что челночный бег характеризуется высокой травматичностью. Именно поэтому не забывайте о разминке, перед тем как начинать бегать. Во время выполнения разминки происходит активная растяжка, разогрев связок и сухожилий. Кроме того, вы сможете быстрее войти в темп и легче перенесёте нагрузки

Что дает челночный бег?

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