

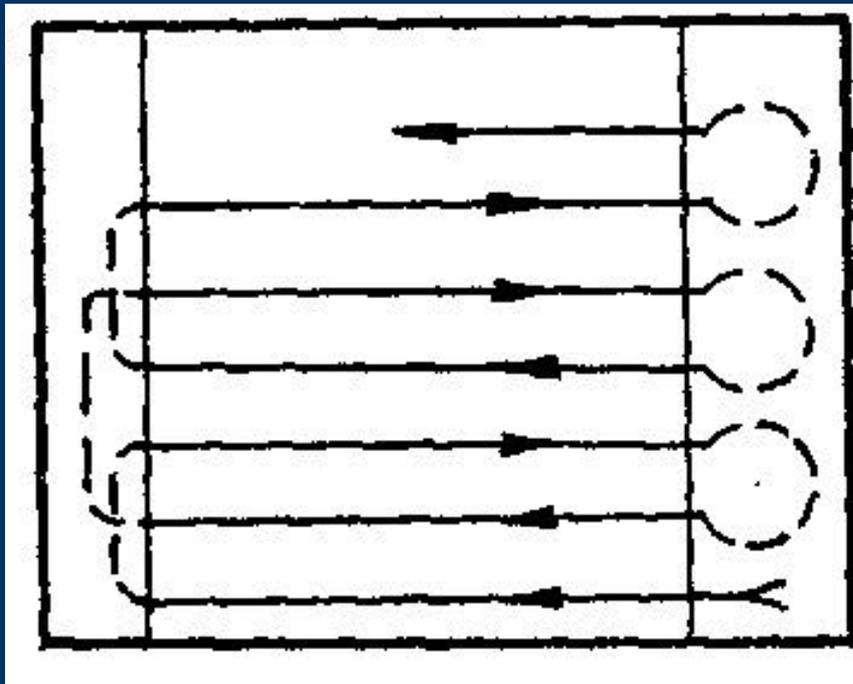
Доклад по физической культуре: челночный бег.

МБОУ СОШ №1 ИГОСК
Выполнила: Велигура Татьяна
Преподаватель: Шевякова Л.Ю.



Общая информация

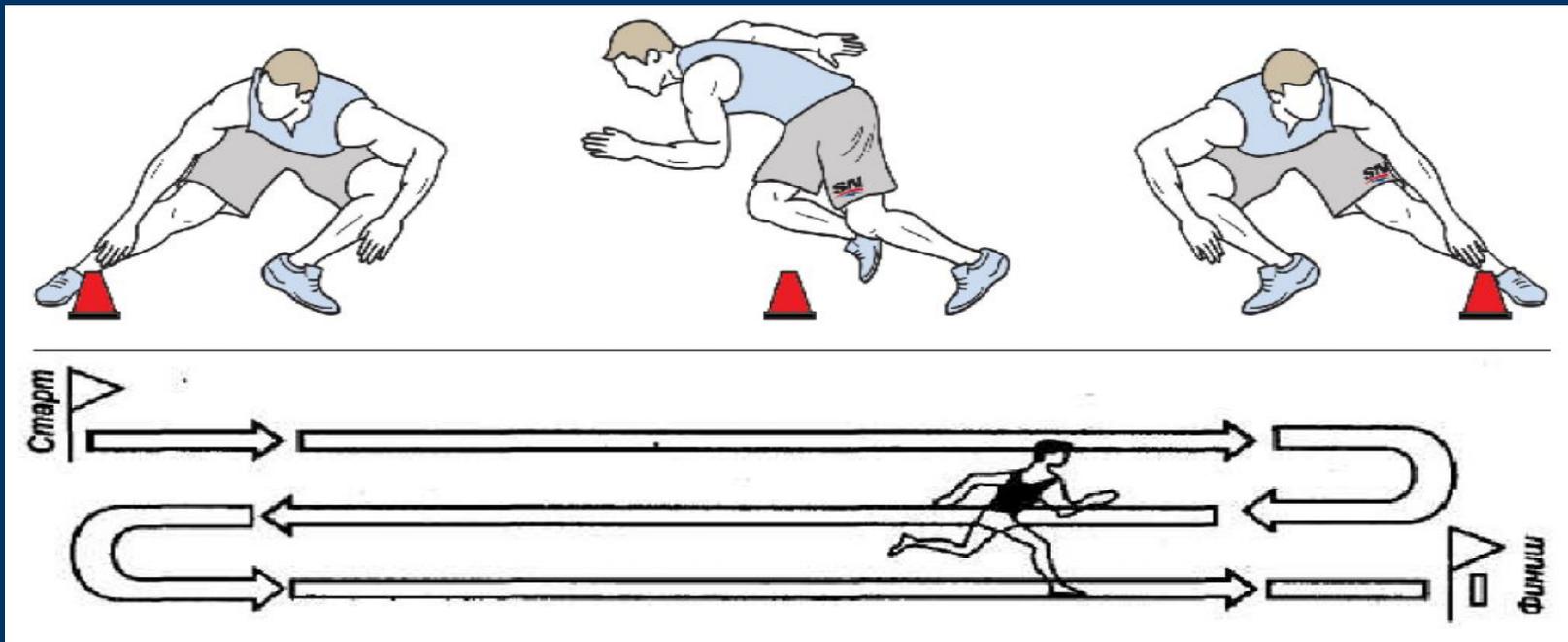
В давние времена челночный метод активно использовался для переправки грузов по реке с одного берега на другой. Чтобы перевести максимальное количество вещей, лодкам приходилось постоянно изменять направление движения. Аналогичный принцип лежит и в основе одного из самых популярных упражнений.



Цель упражнения

Целью упражнения является выполнение заданного количества поворотов и достижение финальной линии за минимальное время.

Классическая дистанция в челночном беге в одну сторону не превышает 100 метров. Эти небольшие отрезки спортсмен преодолевает, добегая до конечного пункта маршрута, а затем совершает резкий разворот и движется в противоположную сторону.



Популярные дистанции

Наиболее популярными являются 5 дистанций:

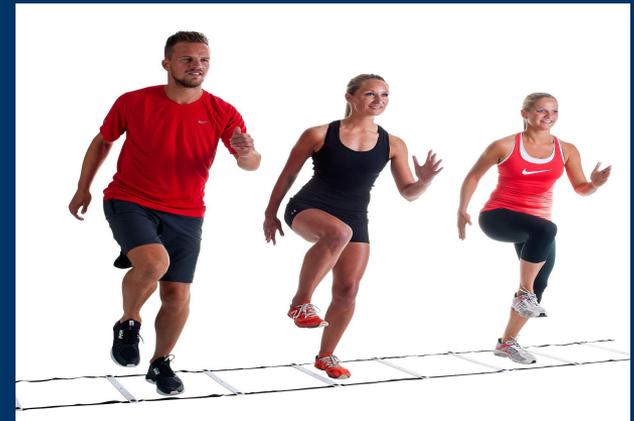
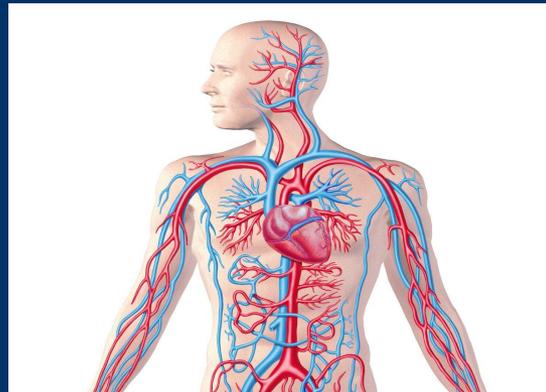
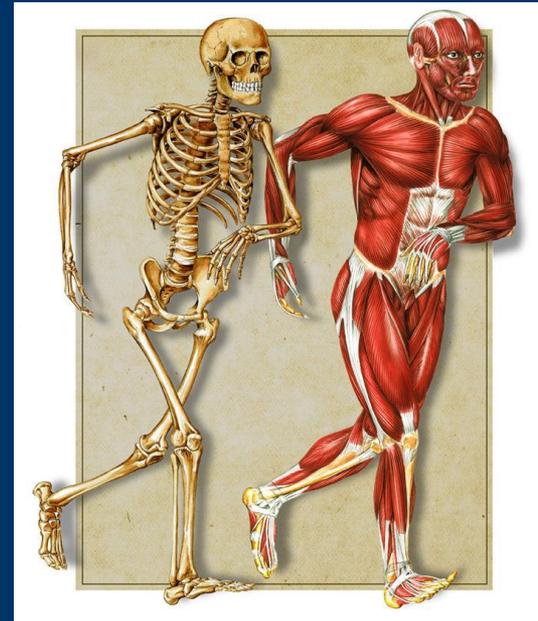
3x10; 4x9;
5x20; 10x10;
4x100

Первая цифра указывает, сколько раз спортсмен должен преодолеть определенную дистанцию (второе число). Упражнение можно разнообразить, если во время бега переносить вспомогательные предметы. Несмотря на высокую эффективность этого типа спринтерских забегов, большинство людей предпочитают преодолевать более длинную дистанцию по прямой.

Эффективность челночного бега

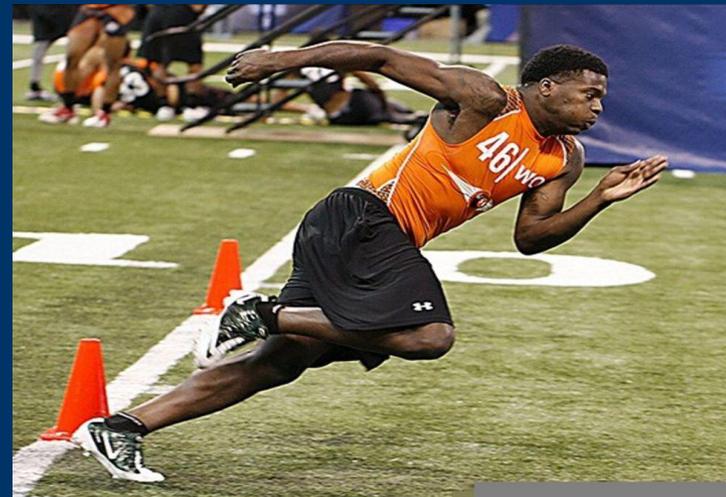
Челночный бег позволяет решить следующие задачи:

- Укрепляются мышцы и кости;
- Нормализуется кровообращение;
- Улучшается координация;
- Положительно влияет на работу кровеносной системы.



Правильный старт

- Так как чаще всего дистанция бега не превышает 100 метров, использовать стартовые колодки не нужно. **Каждый спортсмен вправе выбрать тип стойки, который ему больше подходит.** Некоторые предпочитают начинать движение с низкого старта, а другие любят высокий.
- Когда прозвучит сигнал старта, нужно резко оттолкнуться рабочей ногой и выбросить корпус вперед. Одновременно предстоит подхватить это движение всем телом, сохраняя инерцию рывка. Следует отметить, что темп движения во многом зависит от соблюдения техники старта.



Бег по дистанции

Чтобы развить максимальную скорость, необходимо двигаться по всей дистанции на носках. Это позволит экономить секунды, которые пришлось бы затратить на толчок всей стопой. Кроме этого, важно помнить, что скорости зависит от количества шагов – чем их больше, тем быстрее движется спортсмен.

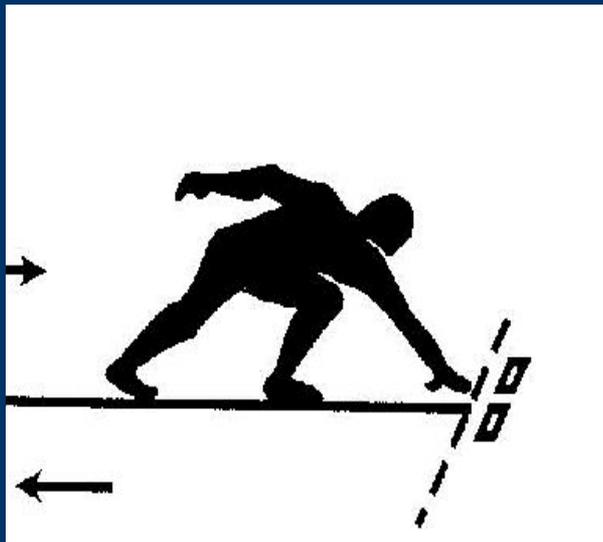


Еще один важный момент – отработка последнего шага перед разворотом. Чем стремительнее и точнее он будет, тем резче изменится направление. В результате сохранится еще несколько секунд.



Тонкости финиширования

- Начинающим спортсменам рекомендуется завершать прохождение дистанции с максимально возможной скоростью. Опытные бегуны используют дополнительный прием – эффектный бросок вперед плечевым поясом и грудью.
- Однако такой прием является весьма травмоопасным, так как после его выполнения возможно падение на землю. Он подходит только спортсменам, у которых хорошо развита координация движений.



Спасибо за просмотр!

