

Литература:

1. Хурамышин, И.Г., Чапурин М.Н., Шугаев А.Г. *Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с применением подвижных игр.* / И.Г. Хурамышин, М.Н. Чапурин, А.Г. Шугаев. – Проблемы современного педагогического образования, 2018. – 234 с.

2. Развитие координационных способностей посредством спортивных игр: [сайт]. URL: <https://infourok.ru/referat-na-temu-razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-posredstvom-sportivnih-igr-3995605.html>? (дата обращения: 16.03.2022). – Текст: электронный.

3. Пушкарева, А.М., Пушкарев А.В., Ананьева А.Г. Развитие координационных способностей в физическом воспитании студентов / А.М. Пушкарева, А.В. Пушкарев, А.Г. Ананьева. – «Удмуртский университет»: Ижевск, 2017. – 125 с.

4. Упражнения и игры на развитие координационных способностей: [сайт]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/21/uprazhneniya-i-igr-na-razvitie-koordinatsionnyh> (дата обращения: 17.03.2022). – Текст: электронный.

5. Малахова, О.Е., Пастушенко Е.Е. Анализ координационных способностей юных спортсменов разных специализаций / О.Е. Малахова, Е.Е. Пастушенко. – Евразийский Союз Ученых, 2015. – 267 с.

УДК 796.035:612.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАКИЕ КАЧЕСТВА ОН РАЗВИВАЕТ

Лешкевич Е.В., научный руководитель **Щуко В.М.**

УО «Витебская Ордена «Знак Почета» Государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Беларусь

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В социальной жизни в системе образования, воспитания и отдыха физическая культура проявляет свое оздоровительное, общекультурное значение. Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны для общества и человека. Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно.

Можно сказать, что новое производство требует нового физического мира человека. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни.

Цель научной работы: раскрыть степень необходимости такого контрольного норматива в физической культуре как челночный бег, какие бывают виды и дистанции, какие качества тренирует челночный бег у человека, особенности и техника, как начать бегать челноки и ошибки исполнения.

Челночный бег, являясь, несомненно, разновидностью беговых видов лёгкой атлетики, в программу легкоатлетических соревнований не вошел, но снискал авторитет в школах на уроках физкультуры, в комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и стал обязательным тестом на физическую подготовку для сотрудников силовых ведомств.

Челночный бег – это бег с постоянной сменой направления. Как правило, движение происходит вперед-назад на короткой дистанции (не более ста метров). Количество отрезков между двумя точками может достигать 10 штук. Свое название такая техника заимствовала от челнока – детали в швейной машинке, которая двигается вверх и вниз, продевая нить в ткань.

Виды челночного бега могут быть совершенно разными как по технике исполнения, расстоянию между пробегаемыми точками, так и по количеству повторов. В целом самыми популярными будут три вида:

- 3x10 – эта дистанция для учеников начальной школы, и она же вошла как норматив в комплекс ГТО. От сдающего требуется три раза пробежать дистанцию в 10 метров туда-обратно.

- 4x9 – такой вид челночного бега используется на уроках физкультуры в средней школе.

- 10x10 – это расстояние и количество повторов используется как проверка физической подготовки в силовых структурах. Вот где настоящее испытание ловкости и координации!

Помимо вышеназванных видов, бывают и такие, когда в одну сторону человек бежит лицом вперед, а возвращается спиной. Длина одной линии зачастую составляет 10 метров, но может дойти и до 100 м. В некоторых челночных забегах требуется обогнать конечную точку, а в других разворачиваться, касаясь ее рукой, и т.п.

Выполняя челночный тип бега, вы развиваете высокую скорость, чтобы пробежать короткое расстояние до конечной точки, однако почти тут же вам нужно развернуться, чтобы бежать обратно, и так энное число раз. Вот тут-то и включается на максимум чувство равновесия, задействуется большое количество мышц, развивается координация и ваши скоростные качества.

Челночный бег имеет ряд отличий от интервальных забегов или бега трусцой. Такая техника создает несколько иную нагрузку. Особенности челнока:

- Старт на максимальной скорости в первые секунды.
- Разворот в обратную сторону с минимальными потерями в скорости.
- Касание пола либо перенос предметов при достижении точки разворота.
- Смена направления – 180 градусов.
- Развитие максимальной скорости после последнего разворота.
- Многократное преодоление короткой дистанции.
- Отсутствие необходимости в большой площади.

Правильная техника выполнения челночного бега позволяет сэкономить драгоценные секунды. Научиться можно соблюдая простую последовательность движений.

Положение тела на старте:

- Наклон тела вперед;
- Толчковая нога согнута в колене, маховая, используемая в качестве опоры на носке;
- Правая рука может слегка касаться земли;
- Спина ровная.

Стартуя, нужно резко оттолкнуться от земли, и выбросить тело вперед. Одновременно происходит подъем корпуса. При беге руки согнуты в локтевой зоне. Скорость преодоления дистанции определяется частотой шагов. При этом правильно бегать челночный бег на носках, что позволит бежать быстрее.

Повысить скорость челночного бега помогут прыжки на скакалке. Такая тренировка тренирует икроножные мышцы, участвующие в процессе «выталкивания» и ускорения, развивает опорно-двигательный аппарат в целом.

Одна из самых сложных частей – выполнение поворотов. Ведь заминки на разворотах чреваты потерей времени. Вот несколько советов, которые помогут выполнить разворот быстро и эффективно:

- К повороту необходимо готовиться после прохождения первой половины дистанции, постепенно снижая скорость;

- На этом этапе нужно легко снизить скорость, выполнив «стопорящее» движение;

- Передняя нога выносится вперед, совершая последний шаг. После этого делается резкий поворот стоп.

Далее нужно развернуть корпус на 180 градусов. Движение в обратную сторону начинается со «стопорящей» ноги. После разворота необходимо снова восстановить темп. На финише следует максимально быстро пробежать челночный бег.

Дыхание – должно быть ритмичным. Дышать можно комбинированно – носом и ртом. Идеальное дыхание при челночном беге должно быть частым, так как бег выполняется на высокой интенсивности. Пульс при этом не должен превышать норму на 70-80%.

Скорость при челночном беге имеет меньшее значение, чем уровень владения техникой. Так, спортсмен, прекрасно освоивший методику старта и разворота, имеет все шансы обойти соперника с более высокими результатами на прямой дистанции.

Новичкам, которые только начинают осваивать эту методику необходимо начинать с коротких дистанций – от 10 до 30 метров. При этом, большое внимание следует уделять разминочным упражнениям, направленным на развитие координации, скорости и выносливости.

Для начала можно выполнять по три забега на десять метров (3x10). В течение месяца можно постепенно увеличивать общую дистанцию до ста метров (10x10).

Основные ошибки, если вы сдаете норматив ГТО:

- фальстарт;

- не пересечение линии во время разворота;

- создание помех для других тестируемых.

За эти ошибки вам не засчитают результат.

А помешать хорошему итоговому времени могут следующие ошибки:

Вы неправильно распределили нагрузку. На короткой дистанции 3x10 метров вы с самого начала должны работать на максимум, а вот при преодолении 10 отрезков постарайтесь не выдохнуться уже на первой половине.

Медленное торможение перед разворотом. Стопорящий шаг не означает постепенный сброс скорости, стопорящим шагом вы готовите свою ведущую ногу к резкому развороту. Другими словами, вы будто останавливаетесь на развороте, но благодаря сохранению инерции ваша скорость не падает.

Привыкнув к разворотам, спортсмены часто допускают досадную ошибку, тормозя перед финишем. Запомните, когда вы прошли последний разворот и побежали на последний отрезок, вы должны преодолеть его с максимальной скоростью, пересекая черту.

Таким образом, челночный бег – развивает навыки, необходимые для различных видов спорта. Польза его очевидна – он дает возможность повысить тонус мышц, улучшить координацию, уменьшить подкожную жировую прослойку, укрепить сердечно-сосудистую, дыхательные системы и организм в целом.

Литература:

1. Ашмарин, Б.А. *Теория и методика физического воспитания* / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. *Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (в 2-х т.). М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 420 с.*

3. Холодов, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений* / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.