

А.А. Малков

## Организация тренировочного процесса подготовки к зачету в челночном беге (10\*10 м)

### Аннотация

Анализ литературных источников показал недостаточную освещенность вопроса подготовки к сдаче нормативов в упражнении челночный бег 10\*10 м. Можно встретить общее описание упражнения, но без конкретных рекомендаций, либо общие рекомендации к подготовке к зачету на 60 – 100 м. Хотя методика подготовки к зачету на 60, 100 м и схожа с методикой подготовки к челночному бегу 10\*10 м, но все же имеет ряд кардинальных отличий. Данная статья содержит средства, методы, а также практические рекомендации для подготовки к выполнению. норматива челночный бег 10\*10 м.

**Ключевые слова:** челночный бег 10\*10 м, физическое тестирование, быстрота, челнок, 10\*10 м, нормативы, контрольная проверка.

A.A. Malkov

## Organization of Training Process for Preparation to 10x10 Shuttle Run Exam

### Abstract

Analysis of literature sources showed insufficient coverage of the issue of preparation for passing the standards in the exercise Shuttle run 10\*10 m. You can find a General description of the exercise, but without specific recommendations, or general recommendations for preparing for the 60 – 100m test. Although the method of preparation for the 60, 100 m competition is similar to the method of preparation for the 10\*10 m shuttle run, it still has a number of fundamental differences. This article contains tools, methods, and practical recommendations for preparing for implementation. standard shuttle run 10\*10 m.

**Keywords:** i shuttle run 10\*10 m, physical testing, swiftness, shuttle, 10\*10 m, standards, test check.

### Введение

Ещё на уроках физической культуры в школе каждый из нас сталкивается со сдачей контрольных тестов для проверки развития различных физических качеств. Но в некоторых профессиях, таких как служба в армии, МВД России и других ведомственных структурах, в которых предъявляются повышенные требования к уровню физической подготовленности сотрудников, подобные тесты сдаются ежеквартально на протяжении всего срока службы. Тесты включают в себя упражнения для проверки развития всех основных физических качеств: сила; быстрота; выносливость и др.

Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, используется бег на короткие дистанции. Могут применяться различные дистанции (60, 100 м), а также челночный бег 10\*10м.

### Актуальность

Для успешной подготовки к сдаче очередной проверки военнослужащим необходимо иметь достаточный уровень знаний процесса развития быстроты и совершенствования техники выполнения упражнения челночный бег 10\*10м.

Обзор литературы показал недостаточную освещенность этого вопроса в литературных источниках.

Статья включает в себя средства, основные методы и практические рекомендации для подготовки к выполнению упражнения челночный бег 10\*10м.

### Основная часть

Основным средством для развития быстроты движений является выполнение упражнения с предельной либо околопредельной скоростью.

Большую роль, в результатах тестирования в упражнении челночный бег 10\*10м., играет умение выполнять разворот.

В ходе наблюдений за выполняющими норматив в челночном беге, большую трудность создает как раз-таки выполнение разворота.

**Техника выполнения.** Упражнение челночный бег выполняется с высокого старта. Судья дает команду: «на старт», «внимание», «марш». По команде «марш», выполняющий начинает движение вперед. Разворот выполняется примерно за 1 метр до линии разворота, но это расстояние может варьироваться исходя от антропометрических показателей выполняющего. После постановки ноги – резко, без лишних движений выполняется разворот на этой же ноге, а вторая ставится в упор за линию разворота. Если выполняющий задней ногой не заступил за линию разворота, то это считается грубым нарушением правил выполнения упражнения и спортсмен снимается с дистанции, в связи с чем получает оценку неудовлетворительно. Важно повернуть опорную ногу, чтобы была возможность произвести жесткий толчок ногами как при старте, при этом рекомендуется принимать положение низкого старта с упором на две руки. Но остановки, после разворота и принятия положения низкого старта, не производится, а выполняется резкий толчок и продолжается движение вперед. Финиш фиксируется при пересечении спортсменом воображаемой линии финиша любой частью туловища (исключая голову и конечности).

Методами воспитания скоростных способностей в данном упражнении являются: повторно–серийный и соревновательный методы. Повторно–серийный метод включает в себя пробегание заданных отрезков с максимальной скоростью.

Соревновательный метод применяется в виде различных прикидок, эстафет и тому подобное. Эффективность данного метода наиболее высокая, так как происходит состязание между двумя и более спортсменами, с проявлением максимальных волевых усилий.

#### *Методика*

Выполнение норматива челночный бег 10\*10 м характеризуется мощным стартовым разгоном, высокой скоростью пробегания отрезков, умением быстро выполнять разворот, а также скоростной выносливостью, необходимой для поддержания высокой скорости на протяжении всей дистанции.

Упражнение можно условно разделить на четыре основные фазы (данные фазы повторяются на каждом отрезке): старт, стартовый разбег, разворот и после последнего разворота – финиш.

Для отработки старта используют повторное пробегание, под команду или самостоятельно, отрезков по 10–15 м сериями по 3–5 повторений.

Для отработки стартового разбега применяют повторное пробегание отрезков до 30 м под команду и самостоятельно, но с обязательным контролем времени его пробегания. Отдых между пробежками – до полного восстановления (обычно это 2–4 минуты).

Обучение развороту происходит повторным выполнением разворотов, но с максимальной скоростью. Выполнение разворота на низкой скорости выполняется только на этапе ознакомления и обучения выполнению

данного действия. Далее, в процессе тренировки выполнять разворот без разгона и на невысокой скорости нецелесообразно.

Финиширование, а также поддержание высокой скорости на протяжении всей дистанции, зависят и от скоростной выносливости спортсмена.

**Практические рекомендации.** При подготовке к сдаче нормативов в челночном беге 10\*10 м целесообразно тренировать каждую фазу упражнения отдельно.

**Средства подготовки:**

Челночный бег 3\*10 м со старта: 3–5 раз 2–5 серии (отработка разворота и финиширования).

Бег на 10–20 м со старта: 3–5 раз x 2–4 серии (отработка старта и стартового разбега).

Бег на 40–60 м со старта: 3–4 раза x 1–2 серии с произвольным отдыхом до восстановления дыхания (переход от стартового разбега к бегу по дистанции и развитие максимальной скорости).

Бег «с ходу» на 20–30 м с 20–30-метрового разбега: 2–4 раза x 1–2 серии с отдыхом до восстановления (развитие максимальной скорости бега).

Повторный бег на 80–100 м со скоростью 90–95% от предельной: 5–6 раз x 1–2 серии через 3–8 минут отдыха до восстановления (развитие скоростной выносливости и совершенствование техники бега).

Целесообразно проводить 1 тренировку в неделю для поддержания уровня физического развития, 2 – 3 тренировки в неделю для развития физического качества «быстрота», а так же усвоения техники выполнения контрольного упражнения – челночный бег 10\*10 м.

#### *Заключение*

Упражнение челночный бег 10\*10 м используется для тестирования скоростных качеств. Но на результат в данном упражнении так же влияют и другие физические качества, такие как: специфическая ловкость (умение быстро выполнять разворот) и скоростная выносливость (возможность поддерживать максимальную скорость до самого финиша). Поэтому для подготовки к зачету должен применяться комплексный подход с воздействием на все качественные составляющие данного упражнения. В связи с этим, рекомендуется тренировать каждую условную фазу упражнения в отдельности.

Как правило, разворот представляет наибольшую сложность в изучении техники и выполнении норматива, поэтому, с отработки его и необходимо начинать основную часть тренировочного занятия. Так же не менее важным показателем является старт и стартовый разгон, которые, в отличии, от бега на 60 м или 100 м, выполняются 10 раз за одно упражнение!

Нельзя недооценивать и влияние скоростной выносливости, недостаток которой можно почувствовать уже после пятого отрезка, когда ноги «забиваются», а под конец дистанции становятся полностью «ватными». Но что бы такого ни случилось необходимо на тренировке уделять внимание всем компонентам физической подготовленности, а также не забывать про силовую и атлетическую подготовку в конце каждого занятия.

## Литература

1. Холодов Ж.К. История и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 450 с.
2. Федотов М. Энциклопедия физической подготовки. / М. Федотов, Е. Данилова, Е. Тропп. – СПб.: Изд-во Нева, 2002 г. – 239 с.

## References

1. Kholodov, Zh. K. (2003). Istoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia i sporta: ucheb. posobie dlia stud. vyssh. ucheb. zavedenii., 450. M.: Izdatel'skii tsentr "Akademiia".
2. Fedotov, M., Danilova, E., & Tropp, E. (2002). Entsiklopediia fizicheskoi podgotovki., 239. SPb.: Izd-vo Neva.