



Краснодарский университет МВД России

П. В. Коляго

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ**

Краснодар
2018

Краснодарский университет МВД России

П. В. Коляго

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ**

Учебно-методическое пособие

Краснодар
2018

УДК 796.42
ББК 75.711
К60

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:

А. А. Тащиян, кандидат юридических наук (Ростовский юридический институт МВД России);

Ю. А. Иващенко, кандидат юридических наук (Управление внутренних дел МВД России по г. Краснодару).

Коляго П. В.

К60 Легкая атлетика и ускоренное передвижение : учебно-методическое пособие / П. В. Коляго. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2018. – 38 с.

ISBN 978-5-9266-1424-1

В пособии отражены содержание, организация и методика проведения занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение»

Для профессорско-преподавательского состава, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796.42
ББК 75.711

ISBN 978-5-9266-1424-1

© Краснодарский университет
МВД России, 2018
© Коляго П. В., 2018

Введение

Физическая подготовка личного состава является обязательной частью его профессиональной подготовки и направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению личным составом своих служебных обязанностей, сохранению высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на быстроту, силу, ловкость, выносливость и силу)

Отношение сотрудников Краснодарского университета МВД России к физической подготовке является одной из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым сотрудником должна рассматриваться с двуединой позиции как личностно значимая и как общественно необходимая. Следует признать, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для сотрудников Краснодарского университета МВД России насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди сотрудников самостоятельных занятий физическими упражнениями далеко недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения сотрудников в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние спортивных баз, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска и др.

Тревожным выводом является недооценка сотрудниками таких субъективных факторов, воздействующих на ценностно-мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. Как свидетельствует анализ, физическая подготовка пока еще не стала для сотрудников потребностью, не превратилась в интерес личности. Очевидно, необходимо более активно реализовывать систему действий, стимулирующих формирование жизненной потребности у каждого сотрудника в регулярных занятиях физическими упражнениями. Таковую задачу ставит перед собой данное учебно-методическое пособие.

Глава 1. Легкая атлетика: основные понятия

1.1. Понятие легкой атлетики, основные принципы занятия данным видом спорта

Легкая атлетика – совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. (Врублевский Е.П., 2016)

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба – на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

Бег – на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег – 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м – женщины, ПО м – мужчины, 400 м – мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м).

Прыжки бывают вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Метания – толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота.

Многоборья – десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Десятиборье – первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег ПО м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье – первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Из перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной

местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины). (Врублевский Е.П., 2016)

Спортивная ходьба – это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, состоящее из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Во время ходьбы в работу вовлекаются почти все мышцы тела, благодаря чему обмен веществ в организме повышается, а деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом усиливается. Спортивная ходьба способствует развитию выносливости, воспитывает трудолюбие и упорство. Скорость спортивной ходьбы более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке стадиона или вне стадиона. (Барчуков И.С., 2017)

Бег – занимает центральное место в легкой атлетике. Это обусловлено разнообразием форм спортивного бега и тем, что бег входит составной частью в другие виды легкоатлетических упражнений. Только в беговых олимпийских видах разыгрывалось 25 комплектов медалей. С помощью бега развиваются и совершенствуются необходимые для человека физические качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость; воспитывается смелость, сила воли. Во время бега в работу включаются почти все мышечные группы тела, значительно усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ. Бег как средство тренировки – универсален, так как, изменяя длину дистанции или скорость бега, можно легко изменять нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной или специальной выносливости, вырабатывать общую выносливость. Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления населения. (Евсеев Ю.И., 2012)

Прыжки – это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Результаты в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Занятия прыжками способствуют развитию умения мгновенно концентрировать свои усилия, ориентироваться в

пространстве, развивают у спортсмена силу, ловкость, быстроту, прыгучесть, смелость, трудолюбие и другие качества, жизненно необходимые человеку. (Барчуков И.С., 2017)

Метания – это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Все метания в легкой атлетике выполняются на дальность. Метания, как и прыжки, требуют кратковременных, но максимальных мышечных напряжений. Во время метаний происходит энергичная и согласованная работа мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, при этом движения метателя производятся по значительной амплитуде и максимально быстро. Занятия метаниями способствуют выработке таких качеств, как сила и быстрота, координация движений, воспитывают трудолюбие и силу воли. (Врублевский Е.П., 2016)

Многоборья состоят из легкоатлетических упражнений – бега, прыжков и метаний. Мужчины выступают в десятиборье, а женщины в семиборье. Многоборье – один из самых трудных видов в легкой атлетике. Многоборцам приходится за два дня выступать в роли бегуна, прыгуна и метателя. Десятиборье и семиборье являются отличным средством для достижения всесторонней физической подготовленности и гармоничного развития легкоатлета, способствуют развитию всех физических качеств. Результаты, показанные в каждом виде многоборья, оцениваются в очках по специальной таблице, оговариваемой положением о соревнованиях. Победитель многоборья определяется по максимальной сумме очков, набранных во всех видах. (Алексеев С.В., 2013)

1.2. Место и значение легкой атлетики в обучении курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России

В образовательном процессе вузов МВД России легкая атлетика играет одно из важных ролей, ведь не подготовленный сотрудник не способен в полной мере реализовать все свои профессиональные качества.

Например, для поимки преступника, пусть и не самого физически развитого, нужна как минимум базовая физическая подготовка.

Возвращаясь к легкой атлетике, стоит отметить, что в МВД России существует целая система методик, повышающих физическую устойчивость сотрудника к различным родам нагрузок.

В деятельности сотрудников МВД России легкая атлетика тесно переплетена с выполнением служебного долга.

1.3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений, используемых на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России

Основы правильной техники бега

Во время бега активную работу выполняют только верхние и нижние конечности (руки и ноги), при этом колебания головы и туловища должны быть минимальными. Скорость движения рук и ног будет зависеть от интенсивности бега. Основной задачей бегуна является выполнение цикла за минимальный срок.

Освоение техники осуществляется путем поэтапного изучения отдельных элементов, которые в совокупности образуют набор движений, позволяющих выполнять циклическую работу с высокой точностью раз за разом.

Основным физическим качеством, которое помогает в изучении и освоении элементов, является координация движений. Чем выше развит уровень координационных способностей, тем точнее выполняемые движения. Развитие координации является важным условием достижения результата в скоростно-силовых дисциплинах, таких как спринт и бег с барьерами или препятствиями.

Техника работы рук

Перед изучением положения и работы рук при беге рекомендуется запомнить, что плечевой пояс должен быть расслаблен. Излишнее напряжение плеч приводит к нарушению координации движений и, как следствие, ухудшению техники. Напрягая плечи, спортсмен будет в пустую растрчивать энергетические запасы, что приводит к утомлению мышц вплоть до судорог.

При беге руки согнуты в локтевых суставах под углом приблизительно 90 градусов, что позволяет выполнять движения более комфортно. Кисти рук сжаты в “слабый” кулак, при этом большой палец как бы приобнимает указательный или пальцы распрямлены (рис. 1).



Рис. 1

Работа рук при беге происходит вдоль ребер вперед-внутри и назад-наружу. Движение вперед происходит до середины солнечного сплетения, после чего рука отводится назад почти до упора. Движения руками происходят непрерывно, то есть, когда левая рука движется вперед, правая устремлена назад. Таким образом, цикл работы рук выглядит так:

левая вперед, правая назад;

правая вперед, левая назад.

Важным условием является разноименные движения рук и ног: левая нога – правая рука, и наоборот. Во время бега задействуются мышцы пресса, которые сокращаются при каждом движении рук или ног. Если выполнить одноименное движение, тогда сократятся нижняя и верхняя часть пресса, что ущемит ра-

боту внутренних органов с правой или левой стороны. Поэтому полезным и правильным является разноименный метод.

Положение туловища и головы при беге

Правильная техника подразумевает наличие минимальных колебаний туловищем во время бега. Спина сохраняет ровное положение, но при этом присутствует наклон вперед на 5-7 градусов. Когда туловище слегка наклонено, движение вперед происходит по инерции, что позволяет поддерживать необходимую скорость за счет меньших усилий. Однако, если наклонить туловище сильнее, то спортсмен будет терять скорость, а бег напомнит падение (рис. 2).



Рис. 2

Ошибкой также считаются движения туловищем в стороны, когда спортсмен при выполнении цикла слегка поворачивает правое или левое плечо вперед. Подобные движения могут привести к потере равновесия, а также способствуют пустой растрате усилий, прилагаемых к поддержке скорости бега.

Ограничить движения головой достаточно сложно, поскольку во время пробежки присутствуют отвлекающие факторы, на которые глаз реагирует автоматически, что вызывает поворот головы. И все-таки существуют рекомендации касательно положения головы при беге:

взгляд устремлен вперед с наклоном головы на 20-30 градусов, что улучшает ориентацию и позволяет обнаруживать неровности поверхности;

не рекомендуется смотреть по сторонам, оглядываться назад; нельзя запрокидывать голову назад.

Со временем у бегунов развивается периферическое зрение, которое позволяет рассмотреть, что происходит по сторонам без движения глаз и поворотов головы.

Техника работы ног

Движениям ногами уделяется особое внимание при освоении техники бега, поскольку от правильности их работы зависит скорость передвижения спортсмена. Скорость бега определяет высоту подъема колена. Чем выше скорость, тем более высоко поднимается колено. Также на скоростные показатели значительно влияет частота шагов (рис. 3).



Рис. 3

Важным критерием при работе ног является время взаимодействия стопы с поверхностью. Существует правило, согласно которому чем меньший отрезок времени стопа касается поверхности, тем выше интенсивность бега. То есть время взаимодействия ноги с поверхностью должно стремиться к нулю.

Во время бега прилагаемые силы должны способствовать продвижению вперед и ни в коем случае не вверх. Отталкивание вверх требует больших усилий, а также увеличивает время касания ноги с поверхностью, что приводит к потере скорости.

Постановка стопы

В зависимости от индивидуальных технических особенностей бегунов постановка стопы может производиться 3 известными способами:

1. С пятки на носок
2. С носка
3. Бег на внешней стороне стопы

Постановка с пятки на носок является наиболее популярной среди бегунов на длинные дистанции и любителей неспешной пробежки. После касания пяткой поверхности необходимо сохранять напряжение, чтобы не происходило «шлепанье», и стопа не травмировалась. Такой способ постановки характерен человеку от рождения и не изменяется без целенаправленного влияния.

Бег с носка применяется на спринтерских и средних дистанциях, где требуется развитие максимальной скорости бега. Бег на носках требует поддержки высокой частоты шагов и развитой мускулатуры ног, поскольку количество затрачиваемой энергии высокое, что вызывает быстрое утомление мышц ног.

Постановка на внешнюю сторону стопы при правильном выполнении способна снизить ударную силу при совершении касания стопы с поверхностью и отталкивании. Смысл техники заключается в одновременном опускании пятки и носка на поверхность, при этом слегка наклонив стопу на внешнюю сторону.

Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. Технику бега на короткие дистанции характеризуют постановка стопы на грунт и последующая работа ног, положение туловища и головы, движение рук, частота и длина шага. Структурно техника бега на

короткие дистанции состоит из четырех последовательно связанных фаз:

- положение на старте и старт;
- стартовый разбег (разгон);
- бег по дистанции;
- финиширование.

Положение на старте и старт. Бег на короткие дистанции может начинаться как с низкого старта, так с высокого. Это позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке достигнуть максимальной скорости. При этом высокий старт применяется как один из видов старта и как подготовительное упражнение при обучении низкому старту. Кроме того, он широко используется в процессе уроков физической культуры при проведении эстафет, подвижных игр и массовых забегов на короткие дистанции.

Техника высокого старта: сильнейшая нога выставляется вперед, носком вплотную к линии старта, другая – отставляется от линии на 1,5 – 2 стопы назад, при этом стопы обеих ног должны быть параллельны или немного развёрнуты внутрь и находиться друг от друга не более, чем на ширину стопы.

По команде «Внимание» тяжесть тела передается на переднюю часть стопы ноги, стоящей впереди, другая нога носком упирается в грунт. Обе ноги несколько сгибаются в коленях, туловище наклоняется вперед (голова и плечи слегка опущены вниз), руки сгибаются в локтях, причём рука, противоположная выставленной ноге, выносится вперед (при этом можно приблизить ее к поверхности беговой дорожки), а другая рука отводится назад. Сохранять максимальную расслабленность мышц, участвующих в принятии положения старта.

По команде «Марш!» бег начинается широким и быстрым взмахом руками с одновременным и энергичным отталкиванием обеими ногами. Закончив отталкивание, нога, стоящая сзади, быстро выносится бедром вперед – вверх, сильно сгибаясь в коленном суставе. Нога, находящаяся впереди мощным разгибанием заканчивает отталкивание. Не фиксируя этого положение, выносимая вперед нога быстро опускается на беговую дорожку

передней частью стопы, другая – в этот момент, сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперёд – вверх, и, далее цикл повторяется. Начинается фаза стартового разбега (разгона).

При обучении технике стартового разбега необходимо учитывать следующее обстоятельство. Выполняя первые шаги после старта, многие учащиеся преждевременно выпрямляются. Это зависит не только от техники выполнения бега со старта, но и от уровня развития скоростно– силовых качеств. Поэтому при недостаточной подготовленности учащихся преждевременное выпрямление туловища не следует рассматривать как ошибку в технике стартового разбега (разгона).

Бег по дистанции. Скорость бега по дистанции во многом зависит от рациональной формы движения, умения бежать без излишнего напряжения, частоты и длины шагов и уровня скоростной выносливости.

Четкой границы между стартовым разбегом и бегом по дистанции не существует, так как этот переход должен выполняться плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции.

Руки при беге по дистанции согнуты в локтевых суставах примерно под углом 90° , при этом угол сгибания руки в локтевом суставе во время бега несколько изменяется: при движении руки вперёд он уменьшается, назад – увеличивается. Движение рук должно быть свободным и не сопровождаться движением плеч. Фронтальная ось, проходящая через плечевые суставы, должна двигаться вместе с руками вокруг позвоночного столба, что обеспечивает лучшее проталкивание и расслабление, то есть вынесение вперед руки должно сопровождаться выведением вперед одноимённого плеча и отведением назад другого. Успех бега в значительной степени зависит от умения бежать легко, свободно, расслабляя те мышцы, которые в данный момент не участвуют активно в работе.

Темп передвижения и характер бега также зависит от правильности движений рук. Активная и частая работа руками

позволяет сохранить частоту в движение ног (шагов), а вместе с этим и скорость бега. Исходя из этого, обучение технике бега по дистанции осуществляется в следующей последовательности : сначала изучается техника движений рук, а затем ног.

Последовательность обучения технике движения рук

Упражнение 1. В основной стойке или выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтевых суставах под углом 90°, выполнять быстрые движения руками как при беге.

При этом необходимо контролировать положение плеч и движение локтями назад. Типичная ошибка – упражнение выполняется напряжённо : плечи приподняты, пальцы судорожно выпрямлены или сильно сжаты в кулак. Для устранения дается указание расслабить мышцы рук и плечевого пояса. Если у обучаемых эту ошибку не удаётся сразу исправить, то предлагается выполнить следующее обучаемые предельно напрягают мышцы плечевого пояса и рук и затем подаётся команда расслабить мышцы и продолжать движения свободно, без напряжения. Во время выполнения упражнения несколько подаются указания: «напряжённо», «расслаблено». Затем упражнение начинает повторяться в ходьбе, медленном и быстром беге. Многократное выполнение упражнения приводит к образованию умения расслаблять мышцы.

Упражнение 2. Наклонить туловище вперёд , выполнить движения руками как при беге, с постепенным выпрямлением туловища.

Упражнение 3. Выставить одну ногу (сильнейшую) вперёд, другая сзади, выполнять движения прямыми руками с большой амплитудой, с постепенно нарастающей частотой при некотором сокращении амплитуды.

Упражнение 4. И.п. то же, что и при выполнении предыдущего упражнения, выполнить движения прямыми руками с большой амплитудой чередовать с работой согнутыми руками, но с максимальной частотой и сокращенной амплитудой.

Упражнение 5. Бег в медленном темпе, сохраняя необходимый угол сгибания рук и правильную осанку.

Последовательность обучения технике движения ног

Упражнение 1. Ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на поясе или опущены вниз, туловище выпрямлено (не отклонять).

Упражнение 2. Бег с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку и выполняя следующие требования: угол между бедром и туловищем не более 90°; быстрее опускать и ставить ногу на переднюю часть стопы; сохранять высокую частоту движения ног; выше держаться на стопе (на пятку не опускаться); стопу ставить упруго. Это упражнение можно выполнять стоя на месте в положении упора под разными углами или без упора, а также с продвижением вперед.

Упражнение 3. Освоение прямолинейности движения, постановка стоп без разворота носков. Для этого выполняются следующие упражнения: бег по узкой дорожке шириной 20 – 25 см; бег по прямой линии шириной.

Упражнение 4. Бег прыжками. Это упражнение способствует увеличению длины шага. Нога в период отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед – вверх, туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах под небольшим углом и осуществляют движения согласовано как во время бега.

Упражнение 5. Бег с высоким подниманием бедра на расстояние 10 – 15 м с переходом на бег с ускорением.

Упражнение 6. То же, но упражнение выполняется по прямой линии шириной.

Упражнение 7. Бег прыжками 10 – 15 м с переходом на бег с ускорением.

Упражнение 8. Бег с постановкой стопы на переднюю часть (семенящий бег).

Упражнение 9. Бег с постановкой стопы на переднюю часть (семенящий бег) в ровном, спокойном темпе с переходом на бег с ускорением с определенной отметки или по сигналу.

Упражнение 10. Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости). Скорость бега наращивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

Упражнение 11. Бег с ускорением на расстояние 20, 30 м с ходьбы или медленного бега.

Финиширование. Финишная линия пробегается с максимальной скоростью без специальных бросков или прыжков на ленточку. В случае острой конкуренции (когда силы участвующих спортсменов равны) при финишировании можно наклонить туловище или развернуть плечо вперед, при этом финишировать необходимо не на ленточку непосредственно, а на 0,5 м за нее, чтобы скорость при пересечении линии финиша не снизилась.

Последовательность совершенствования технике бега на короткие дистанции

Для совершенствования целесообразно использовать беговые упражнения, в которых основная нагрузка падает на мышцы, активно участвующие в работе. Это в первую очередь, должны быть специальные беговые и упражнения с переходом на бег. Основным требованием при выполнении упражнений, направленных на совершенствование техники бега, является сохранение свободы беговых движений, выполняемых с максимальной скоростью. Кроме того, могут быть использованы различного рода игровые упражнения, игры и эстафеты.

Бег на средние и длинные дистанции

Техника бега на средние и длинные дистанции аналогична технике бега на короткие дистанции и также состоит из четырех последовательно связанных между собой фаз:

- положение на старте и старт;
- стартовый разбег (разгон);
- бег по дистанции;
- финиширование.

Положение на старте и старт. При беге на средние и длинные дистанции применяется только высокий старт. В беге на 800м старт дается на повороте (вираже) по отдельным дорожкам

или общий, в беге на 1500м – общий старт на прямой, а на 3000, 5000 и 10000м – общий старт на повороте. При этом, чем короче дистанция, тем больше изготовка бегуна приближается к положению низкого старта. Для начала бега на дистанцию 800м подается команда «Внимание», в остальных видах бега такая команда не подается.

Стартовый разбег. По сигналу стартующий начинает бег в небольшом наклоне (8–10 шагов), который постепенно уменьшается, при этом длина шагов увеличивается, бег ускоряется (длина ускорения зависит от длины дистанции и подготовленности бегуна) и стартующий переходит к бегу по дистанции.

Бег по дистанции. Во время бега туловище бегуна слегка наклонено вперед (на 4-6° от вертикальной оси) или вертикально. Небольшой наклон позволяет лучше осуществлять отталкивание и быстрее продвигаться вперед, а также создаются благоприятные условия для длительной работы мышц и функциональных систем занимающегося. Во время бега наклон туловища может колебаться в пределах 2-3° (к моменту отталкивания увеличивается, а в полетной фазе – уменьшается). Положение головы влияет на положение туловища, поэтому голову надо держать прямо и смотреть вперед (см. рис 4). При отсутствии наклона эффективность отталкивания снижается, однако улучшает возможность выноса маховой ноги вперед.

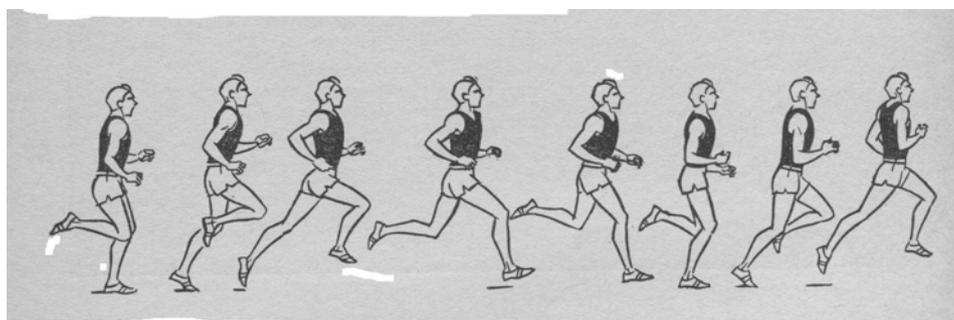


Рис. 4

В технике бега на средние и длинные дистанции важное место занимает работа ног. Нога, немного согнутая, ставится на грунт упруго (эластично), но жестко передней частью наружного

свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Движение осуществляется по линии, носки ног слегка супинированы (развернуты внутрь). От момента постановки до выпрямления нога продолжает сгибаться, осуществляя так называемое «амортизационное сгибание». Кроме того происходит сгибание стопы, что позволяет впоследствии эффективнее осуществить отталкивание.

Эффективное отталкивание характеризуется поочередным выпрямлением ног во всех суставах. Угол отталкивания примерно равен 50-55°. При правильном отталкивании таз подан вперёд, голень согнутой маховой ноги параллельна бедру толчковой ноги. Энергичный вынос маховой ноги способствует более эффективному отталкиванию и продвижению вперед. Далее следует полет, при котором мышцы ноги, закончившей отталкивание, расслабляются и нога, сгибаясь в коленном суставе, энергично выносится вперед. От этого зависит длина шага, которая у бегунов на средние и длинные дистанции равна 160-220см. Такой разброс зависит от многих факторов: наступившего утомления, неравномерности пробегания отдельных отрезков дистанции, качества и состояния беговой дорожки или грунта, погодных условий, подготовленности бегуна и др.

Движения рук происходят преимущественно в плечевых суставах, имеют маятникообразный вид и согласованы с движениями ног, пальцы свободно сложены, не напряжены. Амплитуда движений рук зависит от скорости бега. При этом в крайнем переднем и заднем положениях руки сгибаются больше, чем в промежуточном.

Финиширование. При финишировании бегун переходит на ускоренный бег, главным образом за счет увеличения частоты шагов и движений рук. Наклон туловища увеличивается, а угол отталкивания уменьшается. Длина отрезка финиширования зависит от тактики бега, протяжённости дистанции, работоспособности (усталости) бегуна.

Последовательность обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

Упражнение 1. Бег по прямой на расстояние 80-100м с невысокой равномерной скоростью.

Упражнение 2. То же, но с ускорением.

Упражнение 3. Бег на повороте дорожки на расстояние 100-120м с невысокой равномерной скоростью.

Упражнение 4. Бег от 200 до 300м с переменной скоростью.

Упражнение 5. Бег от 200 до 300м с равномерной скоростью и последующим ускорением до 400-500м.

Упражнение 6. Равномерный бег на расстояние 1500-2000м.

Глава 2. Методические аспекты подготовки и проведения занятий по легкой атлетике в образовательных организациях МВД России

2.1. Методика проведения занятий по физической подготовке и обучению технике легкоатлетических упражнений

Методика обучения отдельным видам легкой атлетики

Техника	Методика
Бег на короткие дистанции (спринт)	
<p>Фазы:</p> <p>1. Старт;</p> <p>Стартовый разгон;</p> <p>Бег по дистанции;</p> <p>Финиширование.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о современной технике вида; 2. Обучить технике бега по прямой; 3. Обучить технике бега по повороту; 4. Обучить старту и стартовому разгону; 5. Обучить финишированию; 6. Обучить технике бега в целом. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
Эстафетный бег	
<p>Фазы: 1. Старт с эстафетной палочкой;</p> <p>Стартовый разгон;</p> <p>Бег по дистанции;</p> <p>Передача эстафетной палочки (финиширование).</p>	<p>Создать представление о современной технике вида;</p> <p>Обучить приему и передаче эстафетной палочки;</p> <p>Обучить старту и стартовому разгону на различных этапах;</p> <p>Научить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне;</p> <p>Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.</p>

В процессе обучения можно выделить три группы упражнений.

1. Общеподготовительные упражнения – это упражнения, направленные на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определенного уровня развития двигательных качеств. Например, быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости. Необходима также подготовка чувствительного аппарата для эффективности обратной связи – зрительного, слухового, вестибулярного анализаторов, тактильных ощущений мышц. Помимо этого нужно определенным образом подготовить ЦНС – ее подвижность, лабильность, координированность, устойчивость эфферентных связей нервной системы.

2. Специальные подготовительные упражнения – это упражнения, направленные непосредственно на овладение техникой движений, поз в опорных и безопорных положениях, тренировку обратной афферентной связи. Если в первой группе все направлено на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приемов нацелено на выполнение упражнений. Например: упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях внешней среды; замедленное выполнение упражнений, если структура позволяет выполнить их в замедленном темпе (переход через барьер в ходьбе); имитационные упражнения по своей форме напоминают или соответствуют основному движению, только меняется темп или условия выполнения (имитация постановки толчковой ноги, переход через планку, используя гимнастического коня); упражнения с использованием вспомогательных действий (внешних ориентиров, звукового ритма и т.п.).

Эти упражнения направлены на формирование нервных связей, создание интегральной функциональной системы деятельности. Поэтому очень важно, чтобы курсант запоминал, анализировал, сравнивал между собой свои действия, мышечные ощущения, влияние одних действий на другие, т.е. мог установ-

ливать структурные связи между составными элементами целостного действия.

3. Специальные упражнения – это упражнения, направленные на закрепление и совершенствование целостного действия. Движения в данной группе выполняются в оптимальных режимах соревновательного и около соревновательного характера. Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие (например, прыжок в длину с разбега) и его различные вариации с изменением ситуаций, внешних условий при неизменном функциональном смысле (прыжок в длину с разбега на дальность с небольшого возвышения).

Необходимо помнить, что на разных этапах обучения одно и то же упражнение может быть использовано как общеподготовительное, специально-подготовительное или специальное. Например, прыжок в длину в шаге с пробеганием. Он может использоваться как упражнение для изучения техники отталкивания – специально-подготовительное упражнение. Как специальное упражнение – при нарушении старых связей или для подготовки к основному упражнению. Как общеподготовительное упражнение – при условии его многократного повторения при оптимальной скорости и величине силы отталкивания – для развития прыгучести и силы ног.

Метод непосредственной помощи применяется при обучении позам в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, – исправление ошибок извне. Постороннее вмешательство может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнер) и различных устройств.

Преподаватель может поправить позу курсанта, по ходу его движения может помочь выполнить упражнение. Касание рукой определенных групп мышц позволяет усилить кинестетические ощущения, сконцентрировать внимание на этой группе мышц.

Для изучения более сложных технических элементов используются различные снаряды, тренажеры, устройства. Например, движениям в полете (прыжки в длину) можно обу-

читься с помощью перекладины (в висе), брусьев (в упоре на руках), ложно, подкидного мостика, увеличив время полета и т.д.

Естественно, все упражнения, применяемые этим методом, должны повторять структуру изучаемого элемента или хотя бы не менять смысловую картину движения.

При обучении необходимо помнить следующие правила:

– от легкого к трудному – как по степени усилий, так и по координационной сложности движений;

– от простого к сложному – от элементов к целому;

– от известного к неизвестному – используя прошлый опыт, наслаивать одни движения на другие.

Если курсант показывает неуверенность в движениях при обучении, то устранить ее можно следующими способами: а) сузить объем внимания; б) разумно применять страховку и самостраховку.

Правильная постановка задач и последовательность их решения в процессе обучения двигательным действиям – залог эффективного обучения. После проведения детального анализа целостного действия и выделения элементов техники необходимо определить последовательность их изучения и поставить конкретные задачи. Последовательность исполнения элементов техники целостного действия не совпадает с последовательностью изучения элементов так же, как и изучение основного звена целостного действия.

Например, в анализе техники прыжков в длину с разбега можно выделить следующие элементы: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Основное звено – отталкивание, все остальные – второстепенные звенья. При обучении технике прыжка такая последовательность изменяется, т.е. сначала изучается отталкивание и полет в шаге, далее – приземление, ритм последних шагов и переход от разбега к отталкиванию, оптимальный разбег, полет, после чего – изучение прыжка в целом и последняя задача – совершенствование прыжка. Здесь возникают дополнительные элементы: полет в шаге, который вроде бы относится к самому полету, но изучается в со-

вокупности с отталкиванием; ритм последних шагов также присоединяется не к разбегу, а к отталкиванию. Эти моменты важно выделить, чтобы впоследствии не нарушить структурных связей между элементами техники целостного действия.

По направлению существуют задачи в процессе обучения: ознакомление (ознакомить); разучивание (разучить); закрепление (закрепить или обучить в целом); совершенствование (совершенствовать).

Задача ознакомления всегда стоит на первом месте при любом обучении: прежде чем обучать, надо ознакомить, создать представление об изучаемой технике движений и ознакомиться с группой, чтобы узнать их способности. Здесь в основном применяются словесный и наглядный методы, частично – метод упражнений, при апробовании техники.

Задача разучивания – это оптимальная расстановка и изучение выделенных элементов целостного действия (в отличие от рациональной последовательности изучения их), от которых зависят эффективность обучения и сохранение структурных связей между элементами. Это наиболее длительный этап обучения, где применяются все методы обучения и разнообразные средства.

В задаче закрепления техники движений происходит формирование связей между элементами движений, соединение изученных элементов техники в целостное действие. Здесь также применяются все методы обучения, идет обучение действия в целом, при появлении ошибок в каком-либо элементе возвращаются и исправляют их. Число средств уменьшается, в основном выполняются упражнения в целом в разных условиях и специальные упражнения, а также общеподготовительные упражнения, направленные на развитие как координации движений, так и необходимых физических качеств.

На этапе совершенствования проходит полное формирование целостного действия в соответствии с двигательным этапом и оптимальным условием его выполнения. Помимо самой техники движений двигательного действия спортсмен должен подогнать эту технику к своим индивидуальным способностям с целью

наиболее рационального и эффективного ее использования в условиях соревновательной деятельности. В результате совершенствования техники движений достигается определенная экономизация движений.

Экономизация движений – это выработанная в результате тренировки способность выполнять стандартную физическую нагрузку с меньшей затратой энергии и большим к.п.д.

Применяются все методы, но больше делается упор на активность спортсмена, т.е. он сам должен анализировать технику, по возможности исправлять свои ошибки. Средства в этой задаче носят характер экстремального воздействия, т.е. выполнение техники соревновательного упражнения в разнообразных ситуациях и условиях.

Обучение – специально организованный педагогический процесс направленный на формирование и совершенствование необходимых знаний, умений и навыков и овладение ими.

Обучение это двусторонний процесс: преподаватель и курсант.

Суть процесса обучения – взаимодействие преподавателя и обучающегося с целью передачи знаний, умений и навыков преподавателем и приобретение их курсантом с последующим совершенствованием.

Типовая схема обучения

Процесс обучения имеет 3 этапа:

- 1) ознакомление с новым движением;
- 2) формирование двигательного умения;
- 3) формирование и совершенствование двигательного навыка.

Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении.

В процессе обучения существуют как положительный, так и отрицательный перенос в технике движений, т. е. одни движения могут помогать в усваивании техники, а другие будут тормозить или даже блокировать изучение того или иного элемента. Похожие по структуре упражнения будут помогать в изучении техники, т. е. они несут в себе положительный перенос,

например барьерный бег и прыжки в длину. Если же структура движений не схожа, например, прыжки в длину и прыжки в высоту, они будут мешать освоению техники движений, будут подавлять формирование двигательного навыка, т. е. они несут в себе отрицательный перенос. В процессе обучения необходимо так подбирать средства, чтобы полностью устранить отрицательный перенос и как можно эффективнее использовать положительный перенос упражнений.

Общие меры безопасности

Не начинайте тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей).

Внимательно осмотрите место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи, то устраните их.

Изучите упражнение, соизмерьте его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне (например, если в приседе со штангой для вас предел 100 кг, а ставите 150 кг, подумайте, готовы ли вы к этому весу, здесь есть возможность получить травму).

Контролируйте свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда приступаете к разучиванию новых, сложных по технике упражнений.

Частные меры безопасности

Бег. При беге на стадионе надо соблюдать следующие правила:

- не бегать против движения;
- не стоять на рабочей дорожке (по которой бегут);
- обгонять всегда справа;
- при обгоне нельзя резко принимать влево;
- помнить, что первая дорожка для всех бегунов.

В тренировочных занятиях в барьерном беге ставьте барьеры на 4-5 дорожки по прямой и на 3-4 дорожки при беге по кругу.

При беге вне стадиона надо всегда смотреть себе под ноги, чтобы вовремя увидеть помехи или неровности и избежать их. Нельзя толкать соперника или товарища (даже в шутку), особенно в лесу.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

4. Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

5. Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

6. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со

стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий легкой атлетикой без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов

Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции

В основе современной техники бега на средние и длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Техника бега – это зрительное восприятие внешней формы действий, а также качественное содержание движений бегуна, его умений затрачивать минимум усилий на продвижение вперед и включать в работу необходимые группы мышц.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать. В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние и длинные дистанции.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега, одинаковая для всех возрастов.

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80–100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, кинокольцовки, рисунки. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5—100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить об основных требованиях к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту. Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20–10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег

по выражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

Задача 4. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основной и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Обучение технике бега на короткие дистанции происходит не в той последовательности, как при обучении другим видам легкой атлетики, так как бег является естественным способом быстрого передвижения человека. Однако техника спортивного бега значительно отличается своей эффективностью от техники обычного бега и требует сохранения естественной свободы движений.

Прежде чем создать у занимающихся правильное представление о современной технике бега на короткие дистанции, необходимо ознакомить их с особенностями этого вида легкой атлетики.

Задача 1. Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Для решения этой задачи обучаемым необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60—100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки. Количество повторений пробежек может быть различно для каждого занимающегося. Оно зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в

свойственной для него манере. При этом фиксируются те ошибки, которые повторяются в большинстве пробежек.

С целью ознакомления занимающихся с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр кинокольцовок, кинограмм, фотографий, рисунков.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой дистанции.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60–100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30—40 м – бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Специальные беговые упражнения вначале выполняются индивидуально, а затем всей группой. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднятие бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища и др. (рис. 5).

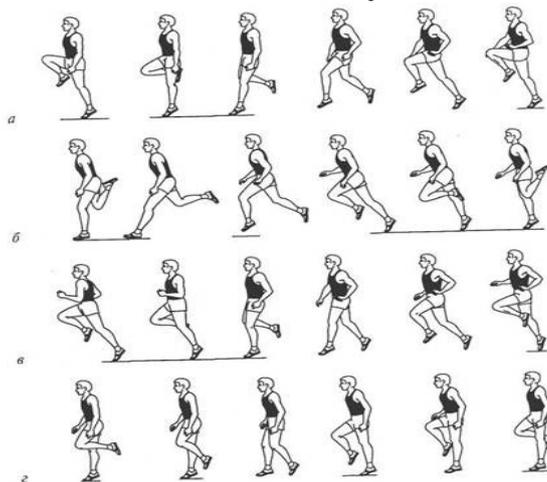


Рис. 5.

После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание только на главные ошибки, предлагая устранить их при следующем повторении. Нецелесообразно одновременно указывать на 3–4 недостатка, так как обучаемый должен сконцентриро-

ваться на исправлении наиболее существенной ошибки, а затем приступать к исправлению следующей, иначе недостатки в беге так и не будут устранены.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Основными упражнениями для обучения технике бега по повороту является бег на 50–80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки происходят по крайним (6–8) дорожкам, затем по 1–2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 20–10 м; бег с ускорением по повороту и выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения занимающимися техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

В ходе обучения необходимо следить за свободой движений и своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением работы рук и ног, т. е. при более активной и широкой работе правой рукой происходит небольшой разворот стоп влево.

Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

2.2. Структура и специфика занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России

Организация физической подготовки сотрудников МВД России в процессе их физического воспитания и особенно на учебных занятиях связана с рядом объективных трудностей, главными из которых являются: отсутствие или недостаток надлежащей базы для проведения занятий по данному разделу физического воспитания;; влияние климатических и погодных условий на возможность проведения специально организованных занятий по физической подготовки. Поэтому любые колебания уровня физической подготовленности сотрудников, погодных условий и др. требуют увеличения учебных часов на общую физическую подготовку, а следовательно, гибкого планирования и

использования различных форм физической подготовки в системе физического воспитания сотрудников. В настоящее время определилось несколько форм физической подготовки в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации физической подготовки, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента сотрудников, или для его части. Физическая подготовка сотрудников на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий. (В.А. Овчинников, В.С. Якимович, 2014)

Наставлением по физической подготовки личного состава МВД предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции по обязательным темам: «Физическая подготовка – средство повышения уровня профессиональной подготовленности личного состава» и «Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями». Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения сотрудникам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. Физическая подготовка при самостоятельных занятиях сотрудников в свободное время также имеет несколько форм: занятия прикладными видами спорта под руководством тренеров; самостоятельные занятия физической культурой и отдельными видами спорта, способствующими воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных умений и навыков в свободное время в течение учебного года. (В.А. Овчинников, В.С. Якимович, 2014)

Заключение

Легкая атлетика – один из видов спорта, объединяющих естественные для человека физические упражнения: бег, метания и прыжки.

Благодаря легкой атлетике человек учится гармоничным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается точность и красота движений, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Легкая атлетика – один из основных, доступных и наиболее массовых видов спорта. Как дисциплина общедоступна благодаря многообразию ее видов, огромному количеству упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Можно считать, что в совместно занятия по легкой атлетике являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой, а главное качественной работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию интересов личности в физическом и высоконравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

Литература

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с
2. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2017. – 304 с. – (Бакалавриат).
3. Захарьева, Н. Н. Спортивная физиология. Курс лекций / Н.Н. Захарьева. – Москва: ИЛ, 2012. – 288 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.
5. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.
6. Боген, М. М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. – М.: Физическая культура, 2014. – 616 с
7. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. – 647 с.
8. Караулова Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 304 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
11. Физическая подготовка: учебник / В. А. Овчинников, В. С. Якимович. Волгоград: ВА МВД России, 2014

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Легкая атлетика: основные понятия	4
1.1. Понятие легкой атлетики, основные принципы занятия данным видом спорта.....	4
1.2. Место и значение легкой атлетики обучении курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.....	6
1.3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений, используемых на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России....	7
Глава 2. Методические аспекты подготовки и проведения занятия по легкой атлетике в образовательных организациях МВД России	20
2.1. Методика проведения занятий по физической подготовке и обучению технике легкоатлетических упражнений.....	20
2.2. Техника выполнения легкоатлетических упражнений, используемых на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России....	32
Заключение	34
Литература	35

Учебное издание

Коляго Петр Владимирович

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ**

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции

Компьютерная верстка *Г. А. Артемовой*

ISBN 978-5-9266-1424-1



Подписано в печать 30.05.2018. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 2,2. Тираж 90 экз. Заказ 696.

Краснодарский университет МВД России.
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.

