

**БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МВД РОССИИ ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА**

**ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ПО РАЗДЕЛУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

**Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина
2019**

- Ф 79 Формирование умений и навыков по разделу физической подготовки «Легкая атлетика» у обучающихся образовательных организаций МВД России : учебно-методическое пособие / А.Н. Воротник, А.Н. Кулиничев, Ю.В. Муханов [и др.]. – Белгород : Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2019. – 80 с.

Авторы:

Воротник А.Н., кандидат педагогических наук;
Кулиничев А.Н., кандидат педагогических наук;
Муханов Ю.В., кандидат педагогических наук;
Кандабар А.Н.;
Клименко С.С.

Рецензенты:

Баркалов С.Н., кандидат педагогических наук, доцент (Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова);

Славко А.Л., кандидат педагогических наук, доцент (Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя).

В учебно-методическом пособии раскрывается методика обучения легкой атлетике в образовательных организациях системы МВД России, рассматриваются вопросы обучения технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, преодоления различных естественных и искусственных препятствий, а также представлено содержание специальных подготовительных прыжковых и беговых упражнений, упражнений с отягощениями (штангой и набивным мячом) и собственным весом. Пособие направлено на формирование у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Предназначено для курсантов, слушателей, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

ББК 75.7

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ	6
Вопросы для самоконтроля	9
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	10
2.1. Средства и методы подготовки	10
2.2. Основные принципы подготовки	11
2.3. Виды подготовки легкоатлета	12
2.4. Планирование учебно-тренировочных занятий	17
2.5. Общие рекомендации для самостоятельных занятий легкой атлетикой	19
2.6. Методические рекомендации для самостоятельных занятий легкой атлетикой	19
Вопросы для самоконтроля	20
РАЗДЕЛ 3. БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	21
3.1. Техника бега на короткие дистанции	21
3.2. Особенности бега на 200-400 метров	31
3.3. Обучение технике бега на короткие дистанции	33
3.4. Тренировка в беге на короткие дистанции	35
3.5. Челночный бег	57
Вопросы для самоконтроля	58
РАЗДЕЛ 4. БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	59
4.1. Техника бега на средние и длинные дистанции	59
4.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	70
4.3. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции	72
4.4. Тактика в беге на средние и длинные дистанции	74
Вопросы для самоконтроля	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	77

ВВЕДЕНИЕ

Особая роль и место в профессиональном становлении человека, в том числе и сотрудника органов внутренних дел, отводится спортивной деятельности. Спорт как составная часть физической культуры воспитывает в сотруднике стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизует физические, психические и нравственные качества. Спорт дает возможность сотрудникам полиции развивать свои физические и волевые качества, укреплять здоровье и продлевать долголетие, что в нынешних условиях является одной из актуальной проблем здоровья населения. Физическая подготовка как одна из форм постоянного совершенствования профессионализма сотрудников органов внутренних дел обеспечивает их подготовленность к выполнению служебных задач и сохранению высокой работоспособности во время прохождения службы.

Огромное значение в профессиональной подготовке сотрудников играют служебно-прикладные виды спорта, включенные в Спартакиаду МВД России, как среди территориальных подразделений органов внутренних дел, так и среди образовательных организаций системы МВД России (легкоатлетический кросс и летний служебный биатлон, плавание, лыжные гонки и служебное двоеборье, дзюдо, самозащита без оружия, бокс, полоса препятствий со стрельбой, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия), способствующие развитию прикладных качеств и двигательных навыков, необходимых в решении оперативно-служебных задач.

Легкая атлетика и ускоренное передвижение является самостоятельным разделом и одним из основных средств физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Подготовка легкоатлета – многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого – обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения предусмотренных планом и программой результатов [17].

В процессе многолетних занятий легкоатлет, как и любой другой спортсмен, проходит техническую, физическую, тактическую, теоретическую и морально-волевою подготовку.

На первом этапе подготовки основное внимание уделяется обучению технике легкоатлетических упражнений. На втором – наряду с обучением (примерно в равной степени) в большем объеме отводится тренировке, развитию физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На третьем этапе основной задачей становится развитие двигательных умений и навыков [14, 15, 16].

Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. Они могут проводиться на стадионе, на ровной площадке (в спортивном зале) или на пересеченной местности.

В содержание занятий включаются челночный бег 100 м, 10 х 10 м, 4 х 20 м, бег на 100 м, бег (кросс) на 1, 3 и 5 км, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения, выполняемые с учетом требований Наказания по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

В учебно-методическом пособии раскрывается содержание легкой атлетики в образовательных организациях системы МВД России как одного из разделов физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, способствующего развитию выносливости, воспитанию волевых качеств, закаливанию организма, формированию и совершенствованию профессионально-прикладных двигательных навыков в процессе служебной деятельности. Кроме того, в данной работе рассматриваются вопросы обучения технике бега на короткие и длинные дистанции, преодоления различных естественных и искусственных препятствий, а также представлено содержание специальных подготовительных прыжковых и беговых упражнений, упражнений со штангой и собственным весом.

Учебно-методическое пособие предназначено для профессорско-преподавательского состава, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

РАЗДЕЛ 1.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» определяет основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в подразделениях центрального аппарата МВД России, территориальных органах МВД России, образовательных, научных, медицинских (в том числе санаторно-курортных) организациях системы МВД России, окружных управлениях материально-технического снабжения системы МВД России, а также иных организациях и подразделениях, созданных для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации.

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Задачами физической подготовки сотрудников являются:

1. Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.
2. Формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.
3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Основным **средством физической подготовки** являются *упражнения общей физической подготовки* (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и *служебно-прикладные упражнения* (боевые приемы борьбы).

В содержание занятий по физической подготовке включаются упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, *легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий*, лыжной подготовки, плавания, боевых приемов борьбы. Как мы видим, легкой атлетике отводится особое место в Наставлении, и она является самостоятельным разделом и одним из основных средств физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

В *Спартакиаде МВД России по служебно-прикладным видам спорта* представлено два лично-командных чемпионата среди образовательных организаций системы МВД России по легкоатлетическому кроссу и служебному биатлону. Кроме того, легкоатлетический кросс и служебный биатлон включены в *Спартакиаду Общества «Динамо» среди сборных команд министерств и ведомств органов безопасности и правопорядка Российской Фе-*

дерации по служебно-прикладным видам спорта и региональных организаций. Соответственно, чемпионат по легкоатлетическому кроссу и служебному биатлону проводится и в субъектах Российской Федерации в рамках *региональной организации ОГО ВФСО «Динамо»* среди коллективов физической культуры (органов безопасности и правопорядка). Также сборные команды образовательных организаций системы МВД России в своих субъектах принимают участие в *Универсиаде среди образовательных организаций высшего образования* и в других спортивных мероприятиях, проводимых Минспортом России и региональными ведомствами совместно с Федерациями легкой атлетики по субъектам. В частности одним из таких мероприятий традиционно является *Всероссийский массовый день бега «Кросс Нации»*.

Лично-командные чемпионаты среди образовательных организаций системы МВД России по легкоатлетическому кроссу и служебному биатлону проводятся в течение 6 дней (см. рис. 1, 2):

<u>1 день:</u> приезд участников, размещение; работа мандатной комиссии с 9.00 до 17:00 (время местное); просмотр трасс легкоатлетического кросса; совещание представителей; Всероссийский спортивный судейский семинар МВД России по подготовке и аттестации спортивных судей по служебному биатлону.	<u>2 день:</u> торжественное открытие соревнований; легкоатлетический кросс: 3 км (мужчины I и II возрастных групп) и 1 км (женщины).
<u>3 день:</u> легкоатлетический кросс: смешанная легкоатлетическая эстафета 4 x 1 км (1-ый этап – женщины, 2-ой и последующие этапы – любой участник команды); подведение итогов чемпионата; Всероссийский спортивный судейский семинар МВД России по подготовке и аттестации спортивных судей по служебному биатлону.	<u>4 день:</u> пристрелка оружия; просмотр трасс служебного биатлона (далее – ЛСБ); Всероссийский спортивный судейский семинар МВД России по подготовке и аттестации спортивных судей по служебному биатлону.
<u>5 день:</u> служебный биатлон: 3 км (мужчины I и II возрастных групп) и 1,5 км (женщины).	<u>6 день:</u> служебный биатлон: смешанная эстафета по ЛСБ 4 x 1,5 км (1-ый этап – женщины, 2-ой и последующие этапы – любой участник команды).

Состав команды: 9 человек, в том числе 7 участников (3 мужчины I возрастной группы, 1 мужчина II возрастной группы, 1 женщина и 2 участника любой группы (мужчина или женщина)), тренер-представитель и судья.



Рисунок 1. Лично-командный чемпионат по легкоатлетическому кроссу среди образовательных организаций системы МВД России



Рисунок 2. Лично-командный чемпионат по служебному биатлону среди образовательных организаций системы МВД России

Личное первенство определяется по лучшему результату, показанному участником на дистанции легкоатлетического кросса и служебного биатлона.

При одинаковом результате у двух и более участников в служебном биатлоне преимущество получает участник, допустивший меньше промахов в стрельбе, а при абсолютном равенстве показателей участникам дается одинаковое место.

Общекomандное первенство определяется отдельно в легкоатлетическом кроссе и служебном биатлоне по лучшим результатам 4 мужчин (3 мужчины I возрастной группы, 1 мужчина II возрастной группы) и 1 женщины.

Командное первенство в легкоатлетическом кроссе определяется по наибольшей сумме очков, набранных на дистанции 3 км, 1 км и в смешанной эстафете 4 х 1 км.

Таким образом, подготовка легкоатлета должна осуществляться на основе перспективного плана, в котором предусматривается преемственность и последовательность в постановке задач, определении средств и методов на всех этапах подготовки. Все средства и методы спортивной тренировки должны содействовать достижению высокого спортивного мастерства. Многолетнее планирование тренировочного процесса позволяет отразить постоянное повышение требований к подготовленности легкоатлетов, учитывать и предусматривать их рост результатов.

Высокий соревновательный результат требует ответственного подхода и трудоемкой работы по подготовке сборных спортивных команд в образовательных организациях системы МВД России.

Вывод: только планомерные и систематические тренировки в спортивных секциях, участие курсантов и слушателей в различных соревнованиях по легкой атлетике и стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия позволяют использовать все многообразие средств и методов физической и огневой подготовки для эффективного развития физических качеств, формирования у них профессионально-прикладных навыков и воспитания психологических и нравственных качеств высококвалифицированного специалиста правоохранительных органов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Каким нормативным правовым документом регламентируется физическая подготовка сотрудников полиции?
2. Перечислите основные средства физической подготовки.
3. Какие спортивные дисциплины представлены в Спартакиаде МВД России? Где присутствует легкая атлетика?

РАЗДЕЛ 2.

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

2.1. Средства и методы подготовки

Выделяют следующие основные средства в обучении и тренировке легкоатлета: **физические упражнения** и вспомогательные средства, такие как **рассказ и показ**. Физические упражнения подразделяются на [16]:

- *основные* – упражнения, подлежащие обязательному изучению или на которых специализируется тот или иной легкоатлет;
- *подводящие* – упражнения, способствующие наиболее эффективному овладению техникой основных упражнений;
- *общеразвивающие* – упражнения, с помощью которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем легкоатлета;
- *специальные* – упражнения, способствующие развитию и совершенствованию двигательных качеств и навыков (техники), специфических для того или иного вида легкой атлетики;
- *вспомогательные* – упражнения, способствующие разнонаправленной физической подготовке, рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, эффективному расслаблению мышц организма и т.д. Это такие виды спорта, как гимнастика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

Следует сказать, что в процессе подготовки легкоатлета используются все основные методы тренировки, при этом характер их использования (последовательность, объем, интенсивность) меняется в зависимости от этапа подготовки, от направленности на обучение или тренировку.

Начальный этап подготовки легкоатлета всегда начинается с обучения, где эффективно применяется **метод объяснения** техники упражнений, при этом он должен быть кратким (лаконичным) и касаться только самого изучаемого упражнения.

Объяснение сопровождается **показом** упражнения, демонстрацией наглядных пособий – фотоснимков, учебных фильмов, рисунков. Наиболее сильный эффект оказывают видеоматериалы, демонстрируемые в замедленном темпе, с остановкой, возвращением и повторным показом отдельных эпизодов наиболее важных и трудноусваиваемых элементов двигательных действий [14, 15].

Здесь необходимо выделить *целостный и расчлененный методы*, которые используются при обучении и совершенствовании техники легкоатлетических упражнений.

Целостный метод направлен на выполнение всего упражнения или его основной части. Упражнения, такие как гладкий бег, прыжки в длину, изучаются, как правило, в целом, так как изучать их по частям (расчлененным методом) просто невозможно и нецелесообразно. «Беговые» движения рук стоя на месте – это не бег так же, как и разбег без отталкивания – это не прыжок [16].

Такие сложные в техническом отношении виды легкой атлетики, как метание молота и прыжки с шестом, с самого начала изучаются **расчлененным методом**.

В тренировке легкоатлета широко используется **равномерный метод**, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия и обычно применяется при обучении и тренировке в циклических видах легкой атлетики – ходьбе и беге.

Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий. В одних случаях упражнения выполняются легко, без значительных напряжений, в других – с повышенной скоростью, с большим физическим усилием.

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются **интервальным** и **повторным**. Они близки один к другому, но, как правило, на втором и третьем этапах подготовки, особенно при повторном методе, интервалы для отдыха бывают продолжительными, обеспечивающими восстановление сил занимающихся до уровня, близкого к исходному [16].

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки, для показа максимально возможных достижений в условиях спортивной борьбы с соперниками.

Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы организации работы обучающихся. На занятиях преподаватель пользуется преимущественно **фронтальным** (все одновременно), **групповым** (последовательно, группами) и **поточным** (один за другим) **методами** обучения. Это повышает плотность занятия и его интенсивность. Особую роль данные методы играют на первых этапах обучения. В дальнейшем может применяться и **индивидуальный метод**, приобретающий особое значение на этапе спортивного совершенствования.

Выбор того или иного метода зависит от характера, содержания учебного занятия. Необходимо помнить, что при выполнении подводящих упражнений на вводном занятии основным методом будет фронтальный, на занятиях по совершенствованию тех или иных дисциплин легкой атлетики – групповой и индивидуальный, а на контрольном занятии – соревновательный метод.

2.2. Основные принципы подготовки

Подготовка легкоатлета – процесс обучения техническим действиям в легкоатлетических упражнениях и спортивная тренировка, базируется на определенных педагогических принципах [14, 15].

Принцип всесторонности включает в себя сочетание общего физического воспитания, а также теоретической, моральной и волевой подготовки, рассматриваемой как единый педагогический процесс. Все средства и виды легкоатлетической подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга, следовательно, совершенствуются параллельно (особенно на начальных этапах).

Принципы систематичности и постепенности подразумевают планомерное решение учебных, тренировочных и воспитательных задач с применением регламентированной последовательности дидактических средств и ме-

тодов на основе педагогических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Выбор и порядок использования необходимых средств и методов определяется в соответствии с задачами этапов подготовки.

Принцип доступности заключается в учете пола, возраста, физической и технической подготовленности, эмоционального состояния обучающегося, при выборе средств и методов, в целях определения доступности того или иного физического упражнения на учебном занятии.

Принцип наглядности обеспечивается демонстрацией преподавателем или тренером техники выполнения каждого упражнения обучающимся.

Принцип сознательности и активности базируется на сознательном и активном участии занимающихся в учебном процессе. Обучающиеся, испытывающие интерес к определенной трудовой деятельности, выполняют ее охотнее и с меньшим утомлением. Поэтому преподавателю необходимо заинтересовать обучающихся, актуализируя каждое рассматриваемое упражнение, а также поощрять проявление активности с их стороны.

Таким образом, как мы видим, каждый спортсмен должен обладать хорошей общей и специальной физической подготовкой, заключающейся в наличии высокого уровня развития основных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, а также владением профессионально значимыми двигательными навыками. Это достигается средствами разносторонней многоборной подготовки, то есть учебными и тренировочными занятиями не только профилирующими, но и другими видами легкой атлетики, в том числе и другими видами спорта.

2.3. Виды подготовки легкоатлета

Подготовка легкоатлета – это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку [17, 18].

Физическая подготовка. Воспитание основных физических качеств спортсмена-легкоатлета достигается средствами *общей физической подготовки* и *специальной физической подготовки*.

Целью *общей физической подготовки* является гармоничное развитие всех органов и систем человека, повышение функциональных возможностей организма в целом.

Целью *специальной физической подготовки* выделяется развитие определенных мышечных групп человека, формирование у него профилирующих двигательных навыков, обеспечивающих качественное овладение техникой, позволяющей добиться положительных результатов в избранном виде.

Подбор, систематизация и соотношение физических упражнений, целью которых является общая физическая и специальная физическая подготовка спортсмена зависят от гендерных особенностей, возраста, уровня подготовленности обучающегося и от стоящих в данном учебном периоде задач.

Спортсменам, которые только начинают заниматься легкой атлетикой, целесообразно обращать внимание на общую физическую подготовку, а повышение уровня специальной физической подготовленности осуществлять по мере роста спортивного мастерства.

Сила – это одно из основных физических качеств, являющихся приоритетным в подготовке спортсменов, занимающихся спринтерским бегом и прыжками. Силу мышц человека оценивают по ее проявлению в специфических физических упражнениях. В процессе проявления силы задействованы сложные нервно-мышечные действия, включающие также и волевые усилия. Следовательно, проявление силы в некоторой степени регулируется психикой человека. Так, человек, находящийся в состоянии возбуждения, может проявить большее усилие, чем в обычном состоянии [16].

Воспитание силы реализуется систематическим повторением упражнений с использованием отягощений посредством преодоления веса своего тела и преодоления сопротивления, оказываемого ассистентом. Упражнения для развития силы классифицируются как динамические (изотонические) и статические (изометрические). Динамические упражнения включают в себя работу мышц, в результате которой происходит изменение их длины, а статические упражнения выполняются посредством только мышечных напряжений. Сокращение и укорочение мышц, а также их удлинение и утоньшение являются характерными особенностями при выполнении динамических упражнений. Статический режим работы мышц ярко выражен при выполнении упражнений в удержании гири (гантели) на вытянутой руке, силового упора к «шведской стенке» и т.п.

Воспитание «взрывной» силы, необходимой большому числу спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, осуществляется при помощи упражнений с отягощениями (от 3 до 10 кг и более). Выполнение таких упражнений регламентируется повторно и с максимальной скоростью. Режим промежутков отдыха между скоростно-силовыми упражнениями характеризуется полным восстановлением.

Эффективными средствами для развития силы являются гимнастические упражнения, упражнения на преодоление сопротивления ассистента и преодоление веса собственного тела.

Учебно-тренировочные занятия, целью которых ставится воспитание силы спортсмена, осуществляются посредством специальной физической подготовки, характеризующейся движениями избранного вида легкой атлетики. Так, например, для спринтера и для стайера необходимо развивать силу ног. Однако скорость, с которой пробегает первый, является максимальной, а вот стайер бежит по дистанции со скоростью существенно ниже максимальной. Из этих особенностей делаем вывод, что спринтеру в подготовку необходимо включать в основном упражнения для развития силы взрывного характера, которые выполняются за короткий промежуток времени. При планировании общей физической подготовки для стайера целесообразно будет включать упражнения для воспитания силы, заключающие в себе 60-70% от максимального усилия, но выполняемые в течение длительного промежутка времени [16].

Физическое качество **быстрота** определяется как способность выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени. Данное физическое качество необходимо в определенной степени во всех легкоатлетических видах спорта. Быстрота выполнения двигательных действий зависит от техники выполнения упражнений, силы мышц и способности к их расслаблению, гибкости, а также хорошо развитых координационных способностей. Совершенствование перечисленного способствует развитию быстроты.

Для воспитания быстроты используются упражнения, характеризующиеся большой частотой движений: бег в максимальном темпе на коротких отрезках, бег под уклон, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег с использованием световых или звуковых лидеров и некоторые спортивные игры.

В период стабилизации уровня развития быстроты в тренировочный процесс целесообразно включать специальные упражнения в облегченных условиях, а также обратиться к средствам, направленным на повышение уровня общей физической подготовки. Физические упражнения, носящие скоростно-силовой характер, выполняются в большем количестве и с большей интенсивностью, что позволяет преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики [17, 18].

Выносливость – одно из важнейших физических качеств, необходимых для всех легкоатлетических упражнений. В теории и методике физического воспитания различают общую и специальную выносливость. **Общая выносливость** определяется способностью человека длительное время выполнять двигательную деятельность малой и умеренной интенсивности. Это может быть бег в медленном темпе, ходьба, многократное поднятие тяжестей небольшого веса и т.д. **Специальная выносливость** характеризуется способностью выполнять специфическую работу в заданное время без снижения ее эффективности.

Общая и специальная выносливость спортсменов-легкоатлетов определяется их способностями противостоять утомлению. Утомление в данном случае рассматривается как результат мышечной работы, умственных напряжений и переживаний.

Основными средствами, направленными на повышение общей выносливости легкоатлетов, являются: ходьба и бег в умеренном темпе на длинные дистанции, бег в умеренном темпе на лыжах, а также марш-броски по пересеченной местности. Воспитание общей выносливости целесообразно планировать в подготовительном тренировочном периоде, где объем бега, выполняемого с ЧСС 130-140 уд/мин у легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции, достигает 120-160 км в неделю.

Совершенствование специальной выносливости спортсменов-легкоатлетов достигается посредством применения специализированных физических упражнений из профилируемого вида спорта. Так, спринтеру для развития способности поддерживать максимальную скорость по всей дистанции необходимо интервально, через определенные промежутки отдыха пробегать различные короткие отрезки, вплоть до 400 м.

По мере приближения соревновательного периода увеличивается интенсивность выполнения физических упражнений, целью которых является со-

вершенствование специальной выносливости. Во время соревнований она поддерживается на максимальном уровне и снижается в восстановительном периоде [14, 15].

Физическое качество гибкость характеризуется как способность человека выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой за счет эластичности связок, мышц и подвижности в суставах. Ее воспитание осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки, во время утренней гимнастики, в подготовительной и заключительной части учебного занятия. В основной части тренировочного занятия упражнения для развития гибкости рекомендуется включать во время пауз для отдыха.

Умение человека выполнять двигательные действия, требующие координации многих мышечных групп за короткое время, определяется как физическое качество **ловкость**. Основными средствами воспитания ловкости являются упражнения, выполняемые на гимнастических снарядах, а также физические упражнения из акробатики. Так как данные упражнения зачастую связаны с преодолением чувства страха, то здесь развиваются не только координационные способности, но и психологическая устойчивость, волевые качества спортсмена-легкоатлета.

В целях эффективности развития основных физических качеств и избегания излишней закрепощенности в движениях необходимо воспитывать у обучающихся умение расслаблять мышцы, которые не принимают непосредственного участия в выполнении упражнений. Для формирования этого умения применяются специальные упражнения на расслабление, бег по инерции, а также такие виды спорта, как плавание, лыжи и т.д. Для гармоничного развития физических качеств очень важно их комплексное воспитание. Так, при совершенствовании быстроты целесообразно включать и упражнения для развития силы и ловкости, а работу по повышению уровня выносливости планировать параллельно с развитием силы и гибкости.

Техническая подготовка легкоатлета. Техникой принято определять наиболее эффективный способ выполнения изучаемого упражнения. Она характеризуется внешней формой движений и внутренним содержанием, в котором заключается правильный ритм элементов движений в целостном упражнении, максимальная концентрация усилий в нужный момент и т.п. [17, 18].

Процесс овладения техникой движения базируется на образовании сложных условнорефлекторных связей в коре головного мозга. Для качественного освоения технических двигательных действий изучение упражнений проводится при помощи повторного метода и выполняется многократно. Повторение упражнений осуществляется при участии сознания, однако с каждым разом в действиях обучаемого его роль постепенно уменьшается, формируется динамический стереотип и происходит почти полная автоматизация движений. Однако роль сознания особенно важна в технически сложных видах легкой атлетики. Так, в спортивной практике активно применяется прием мысленного представления последовательности технических действий того или иного сложнокоординационного упражнения перед его выполнением [16].

Обучение технике легкоатлетических упражнений осуществляется посредством применения на учебных занятиях ряда дидактических приемов, целью которых стоит создание благоприятных условий для выполнения данного упражнения. Такими методическими приемами являются: облегчение внешних условий, выполнение упражнений по разделениям, целостное выполнение упражнения в медленном темпе, использование зрительных и звуковых ориентиров, методические указания и непосредственная физическая помощь преподавателя (страховка).

Облегчение внешних условий организовывается за счет следующих факторов: укорочения и снижения скорости разбега у прыгунов, снижения высоты препятствий и уменьшения расстояния между ними в барьерном беге, уменьшения массы снарядов в метаниях и т.п.

Зрительным ориентиром в беговых видах легкой атлетики является разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага.

В целях совершенствования специальной физической подготовленности обучающихся довольно часто используются и *усложненные условия*. Например, для подготовки бегунов в летнем периоде применяется бег по песку, а в зимнее время – по глубокому снегу, что создает условия для повышения эффективности отталкивания, так как активно работают мышцы стопы. Широко распространены беговые упражнения в гору и бег с использованием отягощений.

Тактическая подготовка. Понятие «тактика» включает в себя способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Какие применить тактические действия во время соревнований, определяется в первую очередь целями и задачами, стоящими перед спортсменом в данном периоде, от уровня его физической и психологической подготовленности, а также от состава участников спортивных состязаний, рельефа и метеорологических условий местности проведения соревнования и т.п. [17, 18].

Тактические приемы в беге применяются гораздо разнообразнее, чем в других видах спорта легкой атлетики. Спортсмен-бегун может использовать как тактику лидирования, так и преследования, при лидировании изматывать соперников рывками различной скорости, применить неожиданный темповый бросок перед финишем (спурт) и т.д. Перед выбором соревновательной тактики необходимо изучить слабые и сильные стороны своих соперников и определить, какие факторы будут способствовать успеху, а какие могут привести к неудаче.

Морально-волевая подготовка легкоатлета. С самых первых дней тренировочных занятий начинается формирование морально-волевой подготовленности спортсменов. Перед преподавателем стоит важная задача - создание из группы занимающихся сплоченного и целеустремленного коллектива, который будет являться плодотворным фундаментом для воспитания патриотизма, чувства долга, скромности, взаимопонимания, требовательности к себе и к товарищам, так как спортсмен, который обладает необходимыми морально-волевыми качествами, трудолюбием, настойчивостью, способен достичь высоких результатов.

Физические и психологические трудности, которые переносит спортсмен в учебно-тренировочном и соревновательном периодах, укрепляют веру в себя и свои силы, а также являются стимулом для дальнейших занятий спортом [14, 15].

Теоретическая подготовка спортсмена-легкоатлета начинается уже на первых тренировочных занятиях и длится на протяжении всего периода занятий спортом. Повышение теоретической подготовленности обучающегося будет активизировать у него постоянный интерес к занятиям избранным видом спорта, а личный опыт преподавателя (тренера), опыт спортсменов высокой квалификации, научная и методическая литература послужат ему источниками знаний. Достижение пика спортивного мастерства неразрывно связано с углубленным изучением теоретических аспектов, поиском новых путей совершенствования учебно-тренировочного процесса [14, 15].

2.4. Планирование учебно-тренировочных занятий

Качественное планирование учебно-тренировочного процесса лежит в основе достижения высоких спортивных достижений в любом виде спорта, в том числе и в легкой атлетике. Тренировочные циклы составляют структуру разрабатываемых планов и включают в себя мероприятия по воспитанию технического мастерства и совершенствованию физических и психологических качеств обучающихся. Продолжительность каждого цикла может быть различна. Подготовка высококвалифицированных спортсменов обычно планируется на четырехлетний цикл – от одного чемпионата до другого, от одних Олимпийских игр до других.

Микроцикл (малый тренировочный цикл) обычно расписан на неделю (может быть 5 и 10 дней), является основной единицей в планировании тренировочного процесса [17, 18, 28].

Уровень развития тех или иных физических качеств напрямую зависит от последовательности и частоты выполнения определенных упражнений с учетом методологических особенностей. Известно, что совершенствование общей выносливости, быстроты, гибкости, силы небольших мышечных групп и техники выполнения несложнокоординационных упражнений целесообразно планировать на каждом учебно-тренировочном занятии. В свою очередь, упражнения, направленные на воспитание силы крупных мышечных групп и взрывной силы, рекомендуется применять на тренировочных занятиях через день. Также через промежуток одного-двух занятий целесообразно воспитывать и специальную выносливость.

Цели и задачи учебно-тренировочного занятия определяют интенсивность и объем планируемой работы. Необходимо обеспечить наличие в одном тренировочном микроцикле чередования высокой нагрузки с умеренной и малой физической нагрузкой.

Перспективный план необходимо составлять с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности спортсмена в соответствии с задачами, стоящими на определенный промежуток времени (например, четырехлетний олимпийский цикл). В плане учитывается объем тренировочной работы легкоатлета по годам, а также отражаются средства и методы подготовки спортсмена. Ведущие тренеры, как правило, при составлении плана повышают объем и интенсивность тренировочных мероприятий из года в год [16].

Годичный план. Круглогодичный цикл подготовки легкоатлета подразделяют на три периода:

- подготовительный (ноябрь-апрель), который включает три этапа: осенне-зимний (ноябрь-январь), зимний соревновательный (февраль) и весенний подготовительный (март-апрель);
- соревновательный (май-сентябрь), в свою очередь, подразделяется на ранний соревновательный период (май) и период основных соревнований (июнь-сентябрь);
- переходный (октябрь).

При таком подходе планирования учитываются все стороны физической и технико-тактической подготовки легкоатлета.

Месячные планы необходимы для отражения конкретных задач теоретической, физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки. В план в зависимости от периода подготовки включаются следующие мероприятия [14, 15]:

1. Подготовительный период должен содержать цели для решения задач по повышению общей физической подготовленности, воспитанию основных физических качеств в том или ином виде спорта, овладению техникой бега, освоению отдельных элементов тактики, повышению уровня знаний в теоретической подготовке, а также повышению психологической устойчивости в период ответственных стартов.

Как мы отмечали выше, решение данных задач возможно только лишь с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовки спортсмена. Контроль за эффективностью запланированных мероприятий в подготовительном периоде необходимо осуществлять с помощью прикидок (контрольных отрезков). Объем тренировочных мероприятий в общей и специальной физической подготовке следует планировать с учетом уровня подготовленности легкоатлета. При этом следует помнить, что чем выше квалификация спортсмена, тем большее значение приобретают мероприятия в специальной физической подготовке. Таким образом, от качества и объема тренировочной работы в подготовительном периоде зависит стабильность и рост результатов в соревновательный период.

2. Соревновательный период должен включать задачи по поддержанию и повышению достигнутого уровня общей физической подготовки, совершенствованию специальной физической подготовки в той или иной дисциплине легкой атлетики, совершенствованию технико-тактической подготовленности в ходе соревнований и повышению уровня морально-волевой подготовки.

На начальном этапе соревновательного периода физическая нагрузка должна носить тренировочный характер. Для этого перед состязаниями не нужно давать дополнительные дни отдыха, считая первые дни соревнований частью тренировки. Однако важное значение имеет организация активного отдыха спортсменов с применением физических упражнений, не связанных с профильным видом спорта. Соревновательный период во втором учебно-тренировочном месяце направлен на достижение наиболее высоких результатов. Режим работы здесь приобретает новые характерные черты: отчетливо проявляется увеличение ее интенсивности и снижение выполняемого объема.

Разнообразие средств физического воспитания в соревновательном периоде становится более специализированным.

3. Переходный период содержит в себе мероприятия по восстановлению жизненно важных функций организма спортсмена после напряженного подготовительного и соревновательного периодов. Одними из задач данного периода являются поддержание физической работоспособности спортсмена и выполнение рекреационных мероприятий для центральной нервной системы. Данные меры обеспечиваются благодаря небольшому объему работы и интенсивности тренировки за счет мероприятий активного отдыха и переключения внимания на другие виды спорта (спортивные игры, плавание, велоспорт, туристические походы и т.д.).

2.5. Общие рекомендации для самостоятельных занятий легкой атлетикой

Одежда для бега должна быть легкой, мягкой и удобной. Рекомендуется спортивный костюм из материала, хорошо впитывающего пот, наиболее гигиеничны хлопчатобумажные и шерстяные ткани. Нижнее белье не должно иметь грубых рубцов. В холодную погоду следует надевать трикотажное белье, спортивный костюм с начесом, поверх куртку из плотной и легкой ткани, а также шапку и перчатки. Наиболее подготовленным и закаленным курсантам можно рекомендовать более легкую одежду. Не следует надевать тесную одежду, что будет нарушать кровообращение, мешать движениям и способствовать образованию потертостей и обморожений [24].

Беговая обувь должна быть легкой и прочной, обеспечивать хорошую амортизацию, наиболее удобны кроссовки на толстой и мягкой подошве. На ноги необходимо надевать хлопчатобумажные носки, зимой и осенью – шерстяные.

В холодное время года необходимо перед началом бега (для разогревания горла) сделать несколько глотательных движений, а в начале бега обязательно дышать через нос. Обычно с увеличением физической нагрузки дышать через нос становится труднее, поэтому постепенно необходимо переходить на дыхание через нос и рот. На 3-4 шага делается вдох, и на 3-4 шага – выдох. Через несколько месяцев беговой нагрузки можно перейти на выполнение вдоха на 5-6 шагов и так же выдоха.

2.6. Методические рекомендации для самостоятельных занятий легкой атлетикой

Самостоятельные занятия по легкой атлетике лучше проводить на стадионе или на площадке, имеющей беговую дорожку, а кроссы проводить на пересеченной местности.

В содержание самостоятельных занятий включаются челночный бег 10 x 10 м, 4 x 20 м, 100 м, бег (кросс) на 1, 3 и 5 км, а также при необходимости

сти бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения.

Самостоятельные занятия по легкой атлетике лучше проводить в течение 1-1,5 часов. Они должны состоять из подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.

В подготовительную часть (10-20 мин) необходимо включать ускоренную ходьбу, медленный бег, общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения. В основную часть (55-60 мин) включается бег на короткие, средние и длинные дистанции. В заключительную часть (5-10 мин) необходимо включать медленный бег и ходьбу, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

Марш-бросок требует существенной подготовки, поэтому необходимо наращивать нагрузку от одного занятия к другому путем постепенного увеличения дистанции и ее отрезков, преодолеваемых бегом, путем усложнения маршрута передвижения. Чтобы сохранять наибольшую работоспособность во время марш-броска, техника бега должна быть наиболее рациональной и наименее утомительной. В беге по ровной местности туловище наклоняется вперед немного больше, чем при кроссах, нога ставится на грунт с пятки на носок, бедро высоко не поднимается, шаг делается коротким за счет неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, придерживая оружие, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения небольшая. Темп бега при марш-бросках 165-180 шагов в минуту, длина шага – 80-90 см. При хорошей тренированности личного состава темп может быть повышен до 185-190 шагов в минуту, а длина шага – до 100-105 см. На пересеченной местности спуски и другие препятствия преодолеваются так же, как и при кроссах, но с меньшей амплитудой движения и меньшей скоростью.

Вывод: соблюдение основ подготовки легкоатлета в годичном цикле способствует развитию выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, воспитанию волевых качеств, закаливанию организма, а у курсантов образовательных организаций системы МВД России позволяет сформировать и совершенствовать необходимые профессионально-прикладные двигательные навыки в процессе служебной деятельности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какими дисциплинами представлена легкая атлетика?
2. Перечислите основные принципы подготовки легкоатлета?
3. Какие методы используются при обучении легкоатлетическим упражнениям?
4. Перечислите основные виды подготовки легкоатлета?
5. Что представляет под собой физическая, техническая, тактическая, морально-психологическая подготовка легкоатлета?
6. Каких рекомендаций необходимо придерживаться при самостоятельных занятиях легкой атлетикой?

РАЗДЕЛ 3.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

К бегу на короткие, или спринтерские, дистанции относится бег на 60, 100, 200, 400 м. В программу Олимпийских игр включаются дистанции 100, 200 и 400 м и эстафеты 4 х 100 и 4 х 400 м.

Спринтерский бег отличается высокой скоростью (до 11,0-11,5 м/с), большой мощностью и быстротой движений.

В наше время важную роль в подготовке спринтеров стал играть кроссовый бег, необходимый для приобретения общей выносливости, бег на коротких отрезках со звуколидером, под горку – для совершенствования скорости и бег на длинных отрезках – для воспитания специальной выносливости.

3.1. Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 метров) начинается с низкого старта. Для лучшего упора ног готовятся стартовые ямки глубиной 8-10 см или устанавливаются стартовые колодки. Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме.

Бег на 100 метров выполняется на стадионе с высокого или низкого старта по командам: «*На старт!*», «*Внимание!*», «*Марш!*». Запрещены попытки оказания помощи сопровождением. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 с. Данную дистанцию необходимо пробегать с максимально возможной скоростью. Быстрое выбегание со старта переходит в стремительное ускорение, чтобы быстрее набрать максимальную скорость и по возможности не снижать ее до самого финиша. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна [16].

По команде «*На старт!*» опереться руками о землю впереди стартовой линии, поставив одну (сильнейшую) ногу на переднюю стартовую колодку (или в переднюю ямку, заранее приготовленную), другую – на заднюю (в заднюю ямку). Расстояние между передней и задней колодкой (ямками) равно длине голени (полторы стопы). Опустить на землю колено ноги, стоящей на задней колодке (ямке), и, убрав руки за линию старта, поставить их выпрямленными и расставленными на ширине плеч вплотную у линии (см. рис. 3, 4).

После команды «*На старт!*» бегун перешагивает через стартовую линию и становится так, чтобы колодки оказались позади него. Далее спортсмен приседает, ставит руки на дорожку, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку передней колодки, а другой ногой – в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку. Руки подтягивает за стартовую линию и ставит их вплотную к ней та-

ким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти. Большие пальцы при этом повернуты внутрь, остальные – наружу.

Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи слегка поданы вперед, за стартовую линию. Спину следует слегка округлить, но не нагибать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вниз-вперед в воображаемое место, удаленное на 40-50 см вперед от стартовой линии.

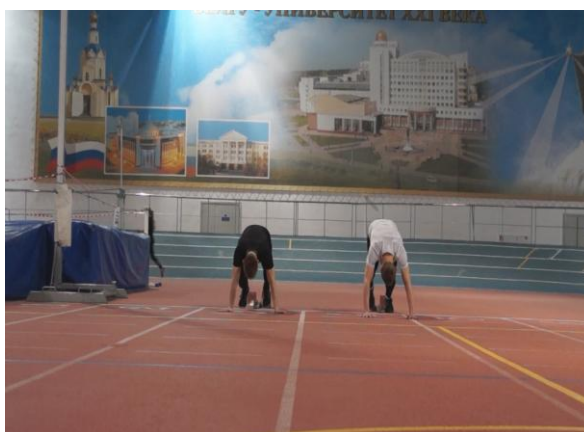
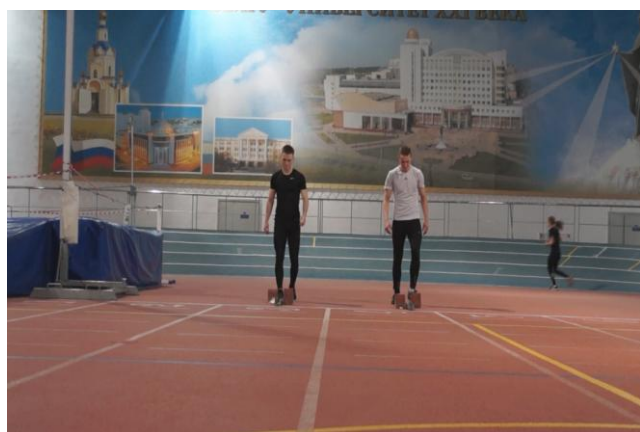


Рисунок 3. Команда «На старт!» на дистанции 60 м, 100 м



Рисунок 4. Команда «На старт!» на дистанции 200 м, 400 м

По команде «Внимание!» разгибанием ног оторвать колено от земли и, подавая туловище слегка вперед, поднять его до уровня плеч или несколько выше (см. рис. 5). После команды «Внимание!» спринтер отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед-вверх (эти движения должны выполняться последовательно и плавно, чтобы не привести к случайной потере равновесия и фальстарту). При этом ноги несколько выпрямляются до такого положения, когда углы сгибания в коленном суставе ноги, упирающейся в переднюю ко-

лодку, и ноги, упирающейся в заднюю колодку, составляют соответственно 80-100 и 110-120 [14, 15].



Рисунок 5. Команда «Внимание!»

Значительно выпрямленные ноги и приподнятый таз вынуждают перенести тяжесть тела на руки, которые по-прежнему остаются прямыми. Важно проследить за тем, чтобы перенос тяжести тела вперед на руки не был чрезмерным, так как это, с одной стороны, может привести к преждевременному «вываливанию» спринтера за линию старта (фальстарту), а с другой – заставит спортсмена затратить дополнительное время и усилия для отрыва рук от опоры. Приподняв таз и туловище, нужно плотно упереться ступнями в опорные площадки стартовых колодок.

Чем более высоким уровнем развития силовых и скоростно-силовых качеств обладает спринтер, тем выше он поднимает таз по команде «Внимание!» и тем острее угол выталкивания ног. Но даже бегуны мирового класса поднимают таз только несколько выше уровня плеч.

Выполняя весь цикл движений по команде «Внимание!», спринтер должен стремиться так распределить тяжесть тела между руками и стоящей впереди ногой, чтобы сохранить ненапряженное положение тела. Поднимать голову и смотреть в сторону финиша не следует, потому что это рефлекторно

приведет к напряжению мышц шеи, плеч и спины, к преждевременному распрямлению туловища и потере скорости сразу после старта [16].

По команде «*Марш!*» сильным толчком обеих ног и взмахом рук быстро начать бег. Отталкиваясь от стартовых колодок (или ямок), энергично вынести вперед-вверх бедро ноги, стоящей сзади, туловище наклонить почти в горизонтальное положение, руку одноименной сильнейшей ноги вынести предплечьем вперед, другую – отвести до отказа назад. Длина первого шага должна быть примерно 50-60 см (см. рис. 6, 7).

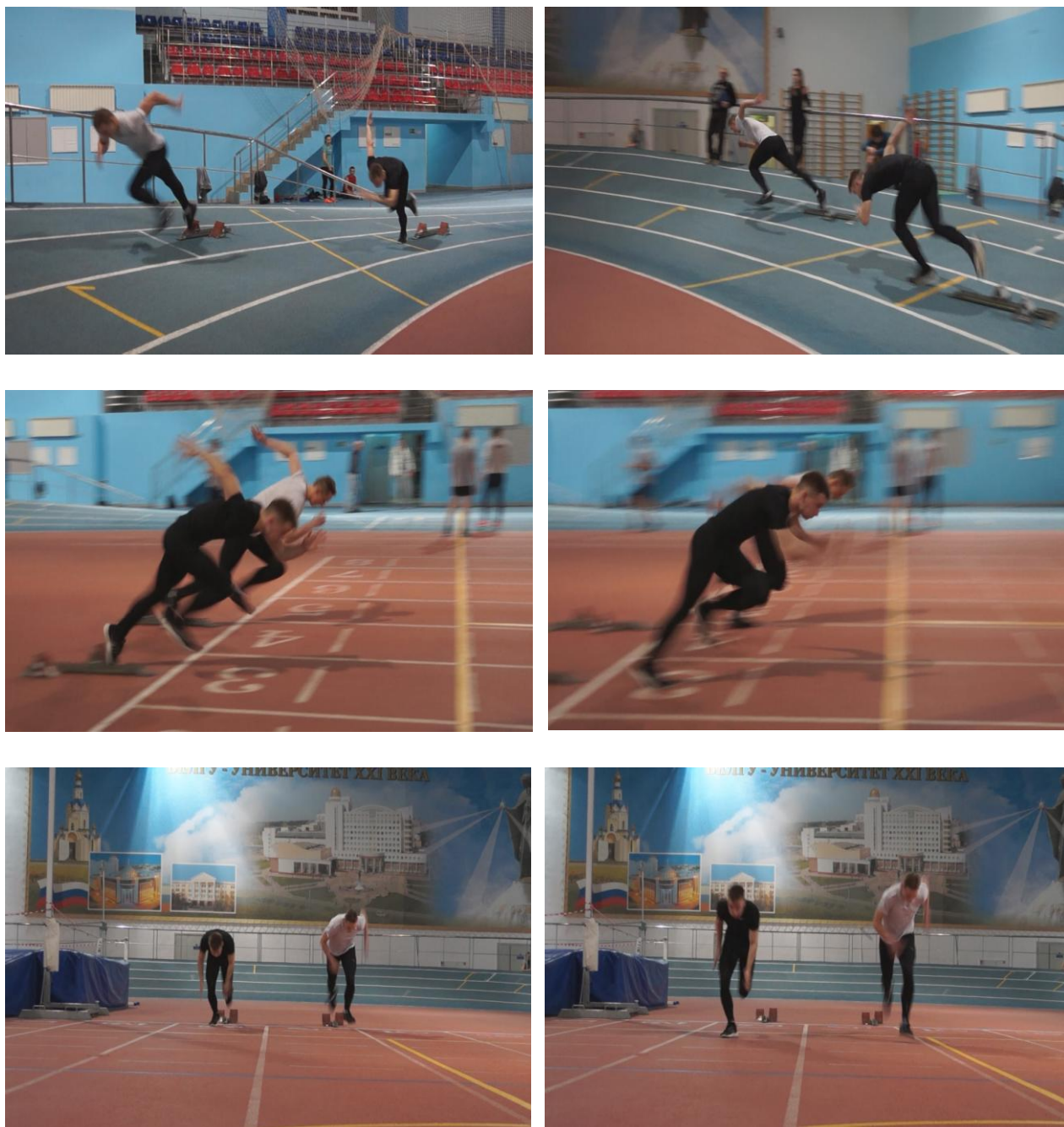


Рисунок 6. Команда «Марш!»

После выстрела спортсмен отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Мощному и быстрому отталкиванию будет способство-

вать энергичный и быстрый взмах согнутыми в локтях, но не напряженными руками и мгновенное распрямление ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Первой от колодки отрывается стоящая сзади нога, которая выносятся бедром вперед и слегка внутрь. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на дорожку, первый шаг должен быть как бы стелющимся, т.е. проносить стопу нужно ближе к земле.

Благоприятные условия для наращивания скорости бега в более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта.



Рисунок 7. Выталкивание из колодок и начало стартового разбега

Первые 12-15 метров (*стартовый разбег*) бежать частыми шагами, сохраняя наклон туловища вперед (см. рис. 8). Стартовым разгоном (разбегом или ускорением) называется преодоление спринтером начального участка

дистанции, в конце которого он развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает свойственное для бега по дистанции положение.

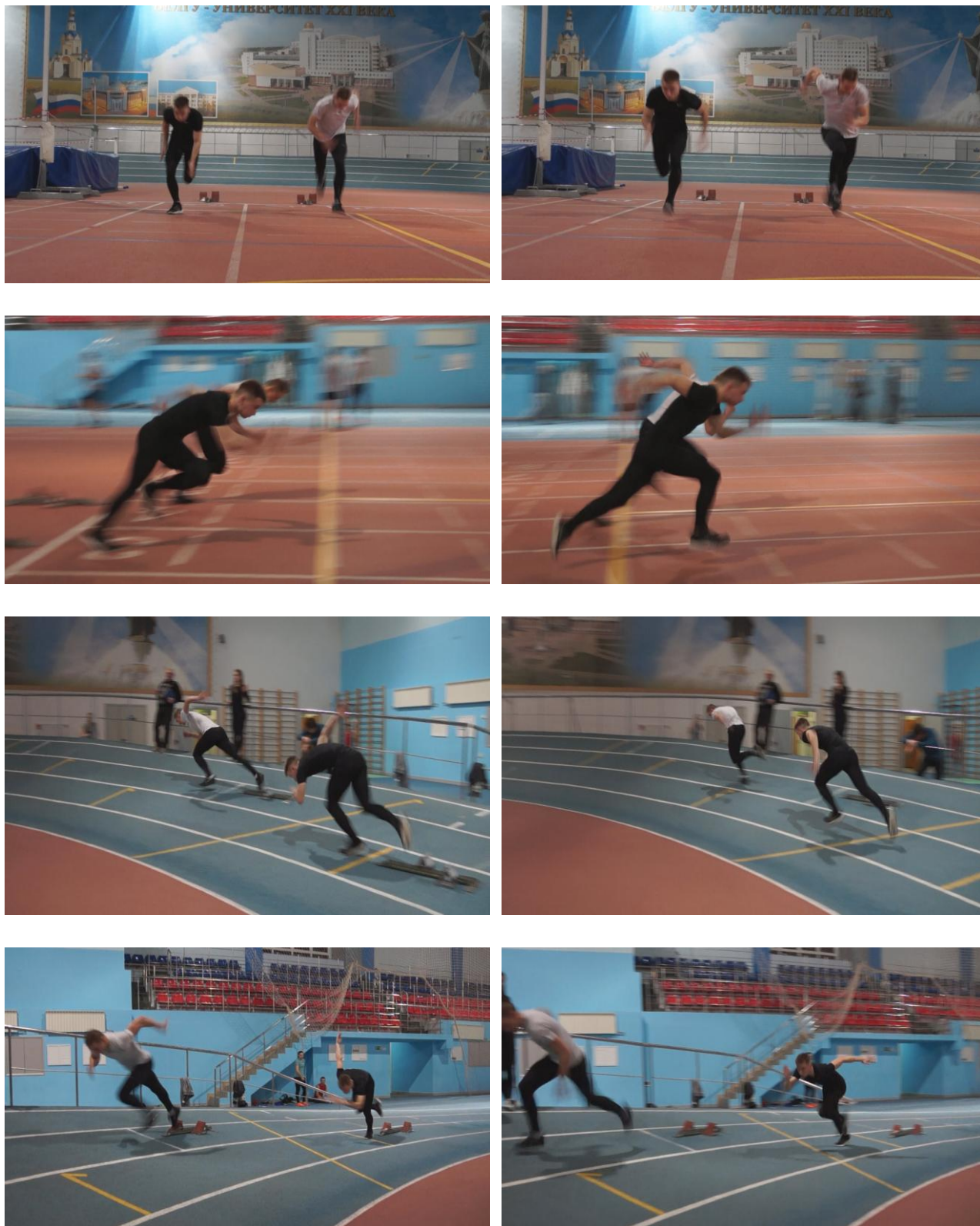


Рисунок 8. Стартовый разбег

Спринтер обычно заканчивает стартовый разгон через 4-5 с. Во время стартового разгона постепенно и сравнительно плавно увеличивается длина

шагов, в среднем от 100-130 до 220-235 см. После перехода от стартового разгона к бегу по дистанции скорость бега возрастает главным образом не за счет увеличения темпа, а за счет увеличения длины шагов.

Чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага, бегун в начале стартового разгона должен сохранять достаточный наклон тела вперед и быстро опускать стопу позади проекции общего центра тяжести тела (ОЦТ) после каждого очередного шага. Чем выше уровень развития скоростно-силовых качеств спринтера, тем больший наклон туловища он может удерживать и обеспечить наивыгоднейшие условия для отталкивания. Во избежание падающего бега наклон туловища не должен быть чрезмерным. С увеличением длины шагов при стартовом разгоне постепенно возрастает и амплитуда движения рук [14, 15].

Для большей устойчивости первые 10-15 м спортсмен бежит, ставя ноги как бы по двум сходящимся линиям, а затем переходит к бегу по одной прямой линии.

Далее идет *бег по дистанции*, где необходимо с увеличением скорости постепенно уменьшить наклон туловища и увеличить длину шага, после чего перейти на маховый шаг. Ногу после отталкивания выносить вперед-вверх согнутой в колене и мягко ставить ее на переднюю часть стопы с последующей опорой на всю стопу. Бежать свободно, без лишнего напряжения мышц туловища и рук, выдерживая постоянными длину и частоту шага (см. рис. 9).

Важную роль во время бега играет активный вынос бедра вперед-вверх, то есть постановка ноги на дорожку осуществляется активным загребающим движением. Осваивая технику бега, с первых же занятий обращать внимание на то, чтобы бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед [16].

Основные ошибки, допускаемые во время бега по дистанции:

- голова сильно запрокинута назад;
- непрямолинейный бег (тело раскачивается, а руки движутся поперек тела);
- чрезмерный наклон туловища вперед;
- постановка ноги с пятки на носок;
- носки сильно развернуты наружу;
- стопа становится сзади или на уровне коленного сустава;
- нет активного выноса бедра, что предусматривает загребание стопой;
- плечи сильно подняты, при этом происходит закрепощение рук [14, 15].

Почувствовав, что скорость бега приблизилась к максимально возможной для него и бежать дальше в наклоне становится неудобным, спринтер переходит к бегу по дистанции. При этом он старается совершать беговые движения свободно, ненапряженно, давая возможность отдохнуть тем мышцам, которые в данный момент непосредственного участия в работе не принимают.

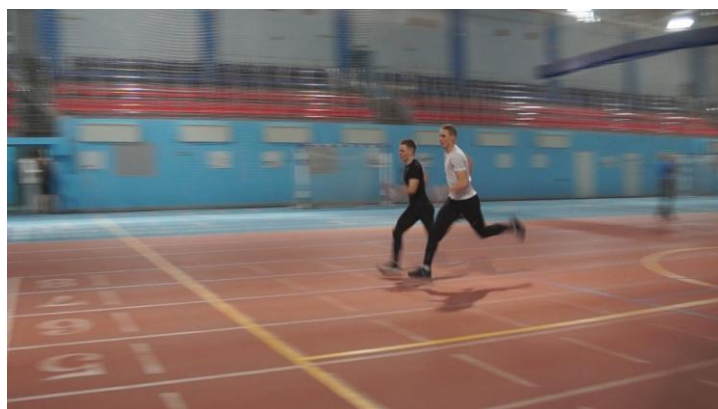
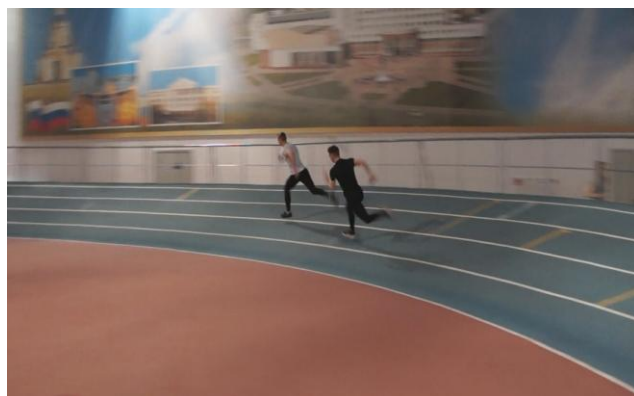
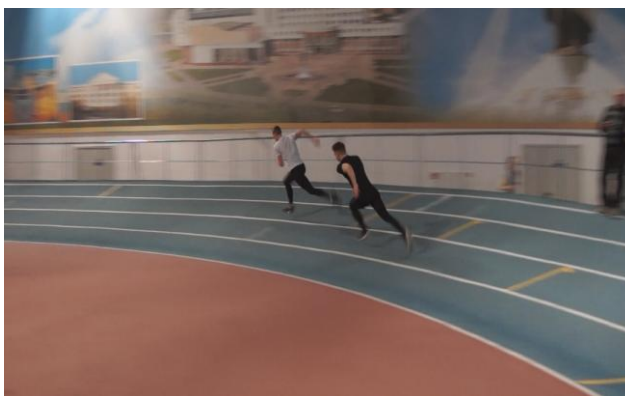


Рисунок 9. Бег по дистанции

Во время важнейшей фазы спринтерского бега – отталкивания спортсмен мощным движением распрямляет толчковую ногу в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При этом эффективному отталкиванию способствует энергичный вынос вперед-вверх бедра маховой ноги. В безопорной, полетной фазе необходимо активно свести бедра. При этом нога, которая закончила отталкивание и двигалась вначале назад-вверх, сгибается в колене и продолжает движение вперед-вверх. Одновременно с этим маховая нога энергично разгибается, опускается вниз и ставится на грунт несколько впереди проекции ОЦТ. Упругая постановка ноги обеспечивается за счет приземления на переднюю часть стопы и некоторого сгибания ноги в коленном суставе. Это позволяет смягчить силу удара о грунт, сократить тормозную фазу опоры

и создает более благоприятные биомеханические условия для последующей работы мышц [14, 15].

Небольшой наклон туловища вперед во время бега по дистанции сохраняется. В момент отталкивания поясница должна быть слегка прогнута и напряжена. Согнутые в локтях руки двигаются вперед-назад свободно и энергично в соответствии с ритмом беговых шагов.

После бега по дистанции идет *финиширование*, когда на последнем шаге перед линией финиша бег заканчивается броском на финишную ленточку грудью или плечом (см. рис. 10).

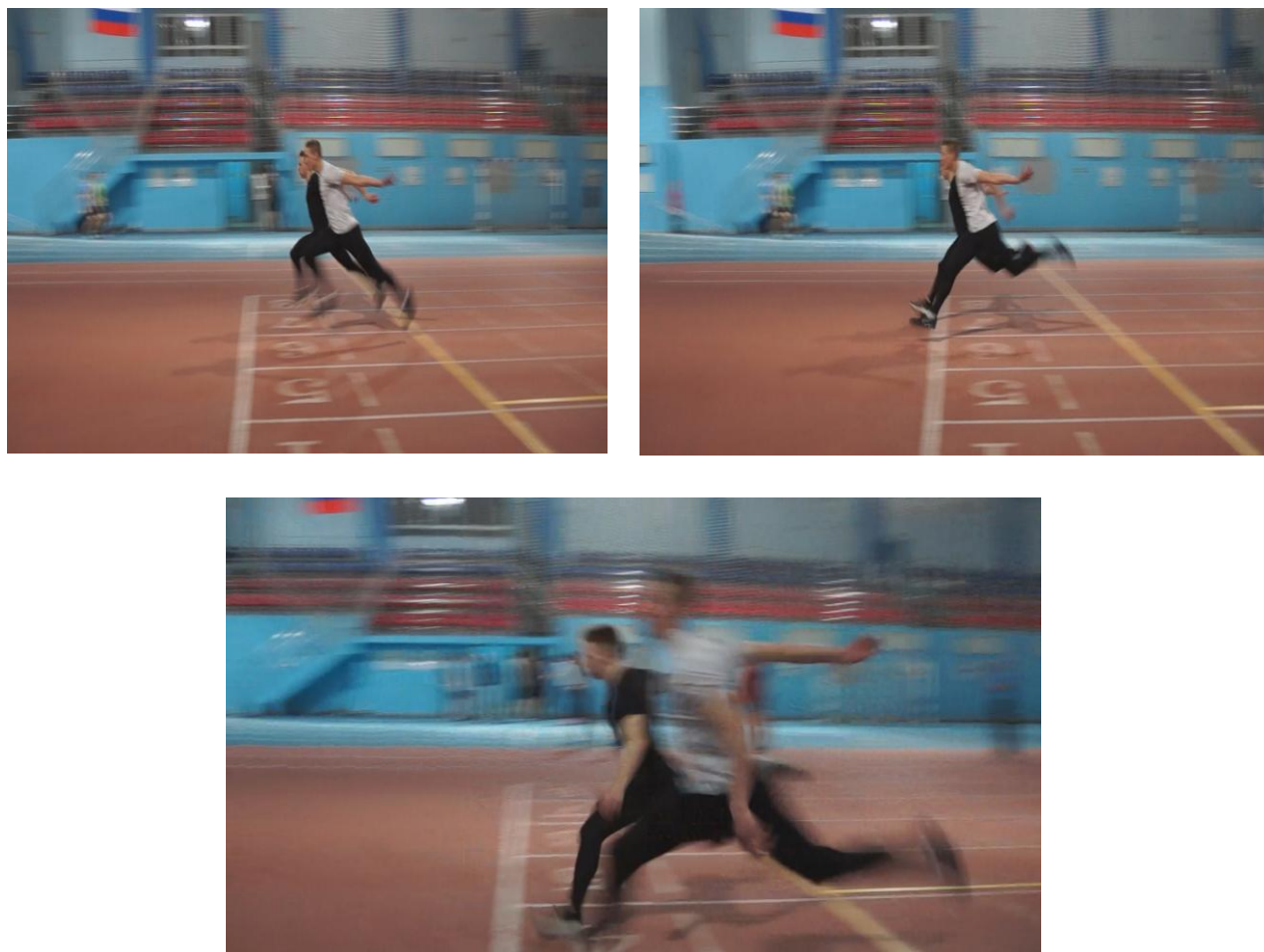


Рисунок 10. Финиширование

При этом могут допускаться следующие ошибки: финиширование прыжком; остановка сразу после финиша; ранний наклон туловища, что может вызвать падение. Наиболее эффективные способы финиширования – это резкий наклон (бросок) грудью вперед на ленточку на последнем шаге дистанции или наклон вперед с поворотом боком, тогда бегун касается финишной ленточки плечом (рывок плечом). Если спринтер пробегает линию финиша так, как будто до нее еще 5-10 м, то в этом случае техника его близка к оптимальной [16].

Методические указания

Перечень упражнений для тренировки техники бега и их дозировка подбираются для каждого занимающегося индивидуально. Старайтесь в тренировке на ускорение постепенно увеличивать скорость, чтобы движения оставались свободными. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая при этом максимальных усилий (свободный бег). Выполняйте беговые упражнения свободно, без излишних напряжений. В разминке при выполнении специальных подготовительных упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег) не откидывайте верхнюю часть туловища назад.

Бег с ускорением является одним из основных упражнений при обучении технике спринтерского бега. Применяемые средства [14, 15]:

- бег с ускорением на 50-80 метров в 3/4 интенсивности от максимальной;
- бег с ускорением и последующим бегом по инерции (60-80 метров);
- бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 метров);
- семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 метров);
- бег с захлестыванием голени назад (30-40 метров);
- бег прыжковыми шагами «оленьи шаги» (30-60 метров);
- движения руками на месте (подобно движениям во время бега).

3.2. Особенности бега на 200-400 метров

Особенности бега на эти дистанции заключаются, прежде всего, в необходимости преодоления спортсменом части дистанции по повороту (см. рис. 11). Стартовые колодки спринтер устанавливает у внешнего края беговой дорожки с таким расчетом, чтобы их продольная ось была направлена по касательной к ближайшей части дуги беговой дорожки. Это необходимо для того, чтобы иметь возможность пробежать первые 8-10 м со старта по прямой, набрать скорость и плавно войти в поворот. При беге по повороту туловище наклоняется немного влево-вперед, одновременно увеличивается частота движений рук и ног. Для улучшения устойчивости левая стопа ставится на дорожку развернутой наружу, а правая – внутрь. Амплитуда движения правой руки шире, чем левой. При движении назад правая рука отводится несколько в сторону, а при движении вперед – больше внутрь. Чтобы сохранить высокую скорость на протяжении всей 200-метровой дистанции, спринтер должен бежать как можно свободнее, с наименьшей затратой сил. Несколько асимметричный характер бега по повороту приводит к большому напряжению. Выйдя из поворота на прямую, бегун должен как можно быстрее и свободнее перейти на технику, свойственную бегу по прямой. При этом лучшие бегуны мира даже несколько увеличивают общую скорость бега и преодолевают вторую половину дистанции на 0,3-0,5 с быстрее первой [14, 15].

Техника бега на 400 м аналогична технике бега на 200 м, но имеет некоторые специфические особенности. Меньшая интенсивность движений, большая их свобода и ритмичность обуславливают и более низкое, чем при беге на 200 м, положение рук и более мягкую и упругую постановку стопы на дорожку. Так как

спортсмены стартуют на повороте, быстрее всего они пробегают вторую стометровку (по прямой). На второй половине дистанции скорость постепенно снижается. У бегунов на 400 м высокого класса различие во времени пробегаания первой и второй половины дистанции не превышает, как правило, 3-х секунд.



Рисунок 11. Особенности старта и бега по повороту на дистанции 200, 400 м

Дыхание при беге на короткие дистанции произвольное. Чтобы погасить высокую потребность организма в кислороде, особенно при беге на 300 и 400 м, спринтер должен дышать неглубоко и часто.

3.3. Обучение технике бега на короткие дистанции

Спринтерский бег требует от спортсмена максимально быстрых и одновременно свободных движений. Это делает технику бега на короткие дистанции достаточно сложной. Ее необходимо длительно и непрерывно совершенствовать. Обучение технике следует начинать с демонстрации образцового спринтерского бега, показа кинограмм (плакатов, схем) бега выдающихся спортсменов мира. Таким образом можно создать у начинающих правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Практическое освоение техники спринтерского бега, как правило, проводят в такой последовательности: бег по дистанции (по прямой), бег по повороту, низкий старт и стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции в целом [16].

Бег по дистанции. Основные средства, используемые для обучения технике:

- равномерный бег с малой и средней скоростью на отрезках 40-100 м;
- бег на тех же отрезках, но с ускорениями по 10-20 м;
- ускорения по сигналу в пробежках с ходу и с места;
- различные беговые и прыжковые упражнения на отрезках 30-60 м (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки и др.).

В процессе обучения нужно обратить особое внимание на поддержание такой скорости выполнения каждого упражнения, при которой не нарушается техника движения. Кроме того, на первых занятиях упражнения выполняются индивидуально, а затем небольшими группами одновременно.

Бег по повороту. Основные средства, используемые для обучения технике:

- равномерный бег по повороту на отрезках 40-100 м (вначале освоить бег по дальним от бровки дорожкам с большим радиусом, а затем по ближайшим к бровке дорожкам);
- бег по повороту с постепенным ускорением на отрезках 20-50 м (начинать бег по касательной к внутренней ограничительной линии дорожки);
- бег по кругу с различным радиусом от 10 до 20-30 м (при этом нужно идти от большего радиуса к меньшему);
- бег с ускорением по прямой с плавным входом в поворот и, наоборот, с выходом из поворота на прямую.

При обучении главное внимание обратить на своевременный и оптимальный наклон туловища в сторону поворота (внутри круга), а также на необходимость плавного перехода от бега по прямой к бегу по повороту и обратно [16].

Низкий старт и стартовый разгон. Основные средства, используемые для обучения технике:

- многократные пробежки с высокого старта, из положения с опорой одной руки и согнутых ног и др.;
- повторное многократное выполнение команд «На старт!» и «Внимание!»;
- пробежки с низкого старта без команды и с командой;
- выполнение низкого старта с переходом к бегу по дистанции (по прямой и на повороте).

Прежде чем приступить к разучиванию техники низкого старта со стартовых колодок, следует хорошо овладеть техникой выполнения высокого старта из положения стоя с падением вперед до потери равновесия, а также среднего старта, выполняемого из исходного положения с согнутыми в коленях ногами и с опорой одной руки о дорожку. Быстрый и плавный переход к бегу по дистанции осваивается лучше всего в процессе выполнения пробежек с переменной скоростью, при чередовании бега с максимальной скоростью с бегом по инерции [16].

Финиширование. Основные средства, используемые для обучения технике:

- пробежки с ходу на 30-60 м с пробеганием финишной линии на максимальной скорости;
- бросок на финишную ленточку грудью вперед на различной скорости (руки отводятся назад);
- бросок на ленточку грудью с мгновенным поворотом (рывком) плеча.

Все упражнения необходимо выполнять при постепенно увеличивающейся скорости бега.

Большое значение для правильного и быстрого финиширования имеет психологический настрой. Необходимо помнить, что волевые усилия во время финиширования должны быть направлены главным образом на энергичную работу ног и рук, но без излишнего напряжения, с сохранением правильной техники бега [14, 15].

Бег по дистанции в целом. Основные средства, используемые для обучения технике:

- бег равномерный и с ускорением на отрезках 150-300 м (для бегунов на 100-200 м) и на отрезках 300-600 м (для бегунов на 400 м);
- пробегание всей дистанции с низкого старта с различной скоростью и с различными заданиями;
- контрольный бег на различных дистанциях (меньше и больше основной).

Рассмотрим основные ошибки, возникающие при старте и беге по дистанции, и способы их устранения (см. табл. 1).

**Ошибки, возникающие при старте и беге по дистанции,
и способы их устранения**

Ошибки	Способ устранения
Старт	
1. Недостаточный или излишний наклон туловища на старте.	Практика в правильном стартовом положении и выполнение стартов.
2. Излишне широкая или узкая постановка ног.	Старты из различных положений (высокий старт, старт с опорой на одну руку и др.).
3. Отсутствие психологической готовности к стартовому ускорению.	Старты с изменением времени между командами «Внимание!» и «Марш!».
Бег по дистанции	
1. Чрезмерный наклон туловища вперед, вследствие чего мышцы спины и плечевого пояса излишне напрягаются, уменьшается амплитуда движения ног.	Укрепление мышц туловища и живота специальными упражнениями.
2. Сгибание тела в тазобедренном суставе, вызывающее те же нарушения в беге, что и излишний наклон туловища вперед.	Во время бега распрямить туловище до вертикали или до положения, близкого к ней, развернуть плечи и подать таз слегка вперед.
3. Вертикальное положение туловища с тенденцией к отклонению его назад, что влечет за собой неправильное направление отталкивания и уменьшение длины шага.	То же, что в пункте 1.
4. Боковые раскачивания туловища.	Пробежки по прямой линии без разворота ступней в сторону, избегая боковых раскачиваний.
5. Закрепощенное положение туловища.	Упражнения в расслаблении рук, ног и туловища на месте и в движении, в частности, сменяющий бег.

3.4. Тренировка в беге на короткие дистанции

Достижение высоких результатов в беге на короткие дистанции невозможно без достаточной разносторонней и специальной физической подготовленности, особенно без достаточно высокого уровня развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, а также координационных способностей.

Основные средства тренировки в процессе предварительной подготовки: общеразвивающие упражнения; элементы акробатики (кувырки, стойки, перево-

роты и др.); упражнения на гимнастических снарядах (подъемы, подтягивания, висы, упоры, махи и др.); различные прыжковые упражнения и прыжки; различные бросковые упражнения и метания; широкий комплекс упражнений скоростно-силового характера; пробежки по прямой (в гору, под уклон) с различной скоростью на отрезках 20-60 м; различные подвижные игры [16].

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой и контрольный.

Упражнения, развивающие преимущественно быстроту движений, требуют большого нервного напряжения. По этой причине комплексы упражнений на быстроту следует включать в начало тренировки, сразу же после разминки (т.е. в то время, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна). После комплексов упражнений, развивающих быстроту, целесообразно включать в тренировку подвижные игры, закрепляющие это качество.

Упражнения, развивающие силу, целесообразнее всего включать во вторую половину тренировки, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности обеспечивающих систем организма – дыхания, кровообращения и др. Как и в предыдущем случае, комплексы силовых упражнений подкрепляются подвижными играми с элементами силовой борьбы.

Основные средства тренировки на этапе начальной спортивной специализации: бег на отрезках до 200-300 м с различной скоростью; подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики (кувырки, перевороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах; различные прыжки и прыжковые упражнения; различные бросковые упражнения и метания; специально-подготовительные упражнения спринта [16].

Все эти упражнения выполняются с помощью игрового, повторного, равномерного, кругового, контрольного и соревновательного методов тренировки. Это обеспечивает единство общей и специальной физической подготовки бегунов на короткие дистанции [17, 18].

Основные средства на этапе углубленной тренировки: общеразвивающие упражнения; специально-подготовительные упражнения; различные прыжки и прыжковые упражнения; разнообразные бросковые упражнения и метания; комплексы специальных беговых упражнений; упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи и др.); бег с различной скоростью на отрезках 20-400 м; подвижные и спортивные игры; длительный медленный бег (кроссы) до 30-40 мин (см. рис. 12-28).

Кроме повторного метода применяются переменный, повторно-переменный, а также круговой, контрольный и соревновательный методы.



*Рисунок 12. Бег с высоким подниманием бедра
(специально-подготовительное упражнение)*



*Рисунок 13. Бег с захлестыванием голени назад
(специально-подготовительное упражнение)*



Рисунок 14. «Олени» прыжки (специально-подготовительное упражнение)

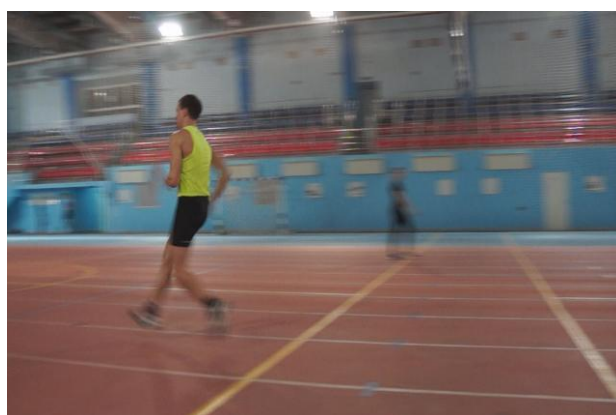
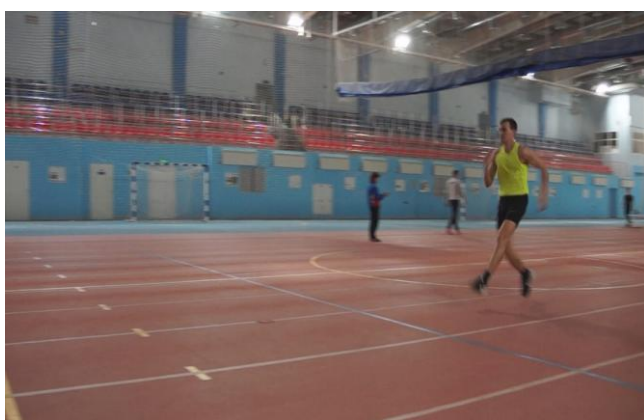


Рисунок 15. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (специально-подготовительное упражнение)

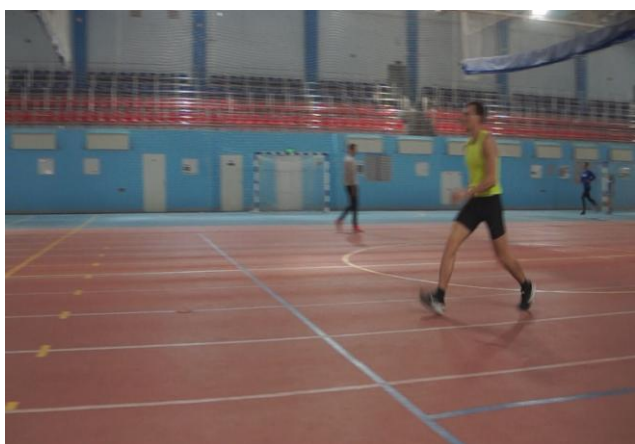




Рисунок 16. «Многоскоки» (специально-подготовительное упражнение)

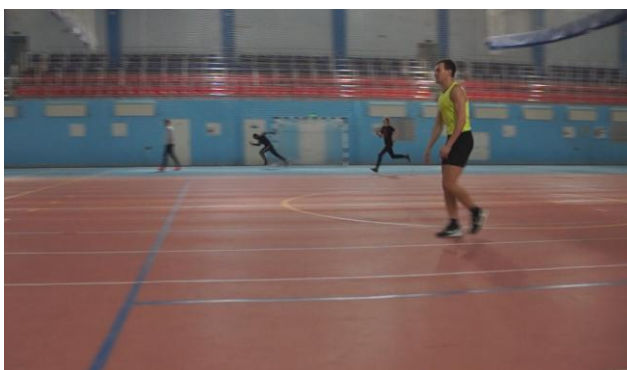


Рисунок 17. Семенящий бег (специально-подготовительное упражнение)





*Рисунок 18. Ускорения по звуковому сигналу
из различных стартовых положений*



Рисунок 19а



Рисунок 19б



Рисунок 19в



Рисунок 19г

Рисунки 19а-г. Упражнения с отягощением (набивным мячом) различной массы из разных исходных положений

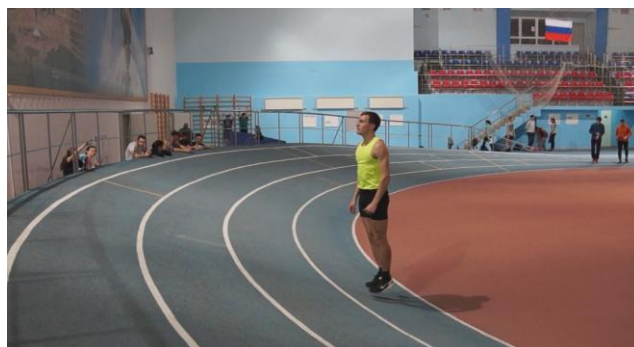


Рисунок 20а. Упражнение с собственным весом на развитие мышц сгибателей и разгибателей стопы (прыжки в подъем на двух ногах)

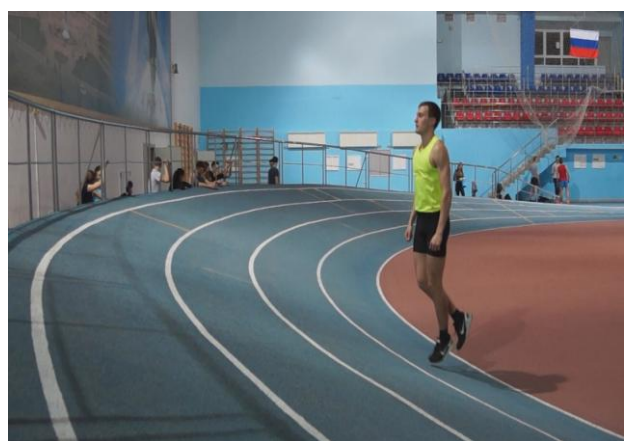
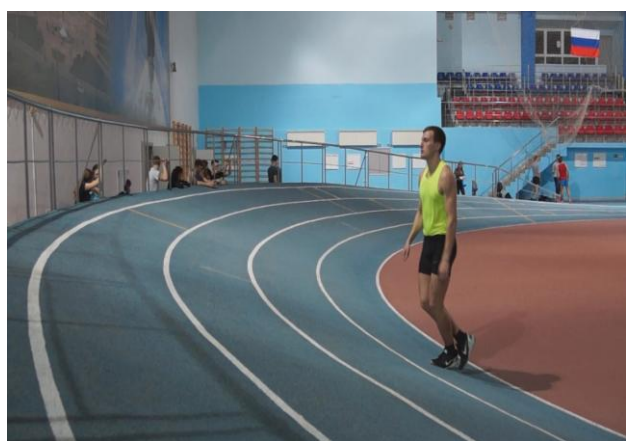


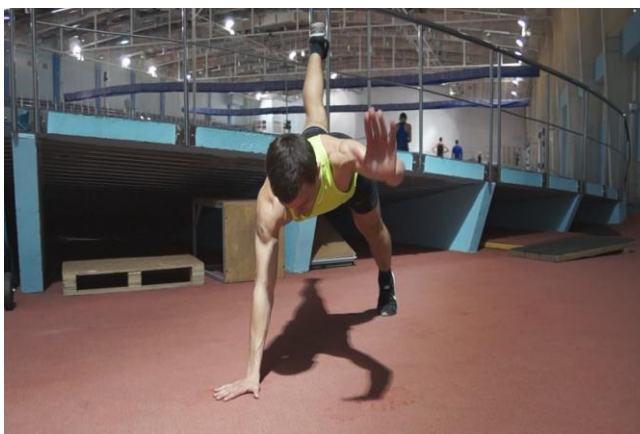
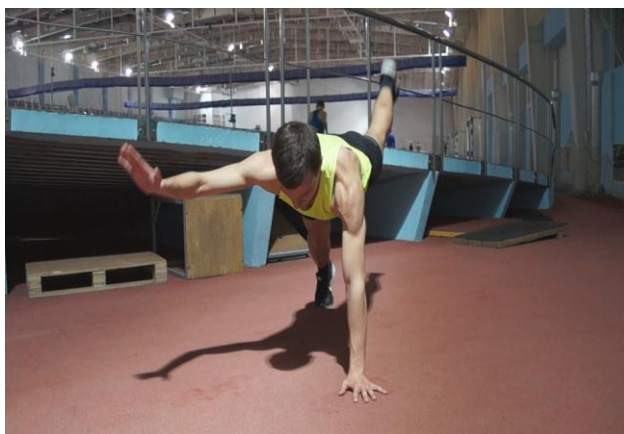
Рисунок 20б. Упражнение с собственным весом на развитие мышц сгибателей и разгибателей стопы (прыжки в подъем на одной ноге)



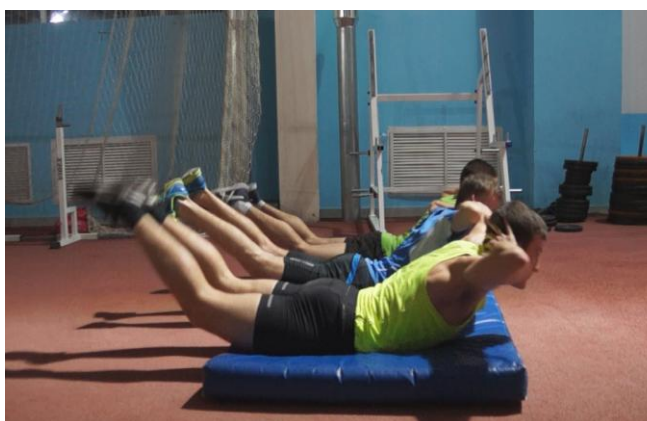
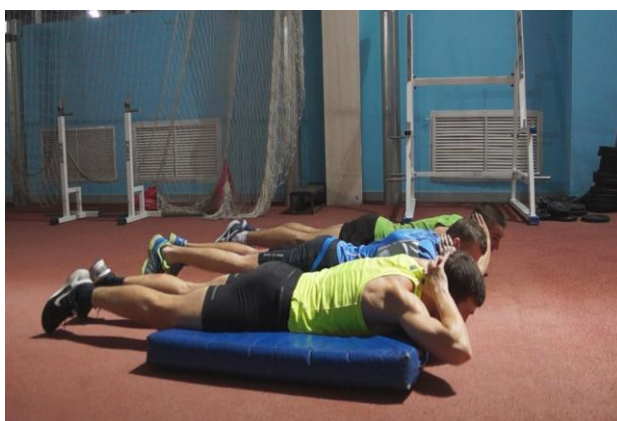
Рисунок 21. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса («велосипед» и подъем туловища на наклонной скамье)



Рисунок 22а. Упражнение на развитие косых мышц туловища (прыжки влево-вправо в упоре на руках)



*Рисунок 22б. Комплексное упражнение на развитие мышц туловища
(одновременное поднятие вверх разноименных руки и ноги
с фиксацией в верхнем положении)*



*Рисунок 23. Гиперэкстензия (упражнение для развития выпрямителей спины,
сгибателей бедра и ягодичных мышц)*

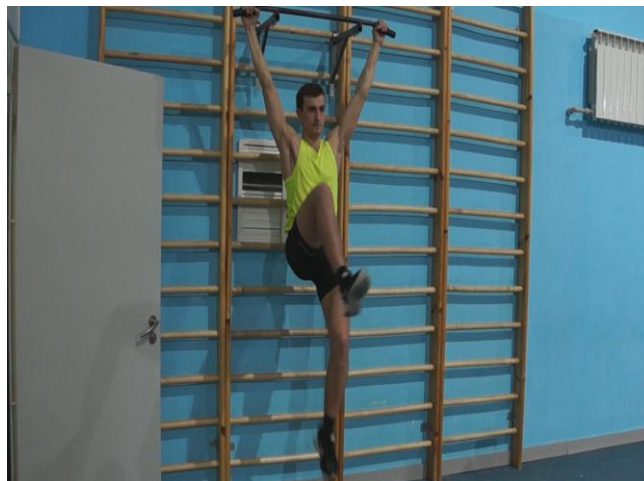


Рисунок 24. Упражнение «велосипед» на шведской стенке



Рисунок 25. Упражнение «поднос ног к перекладине» на шведской стенке

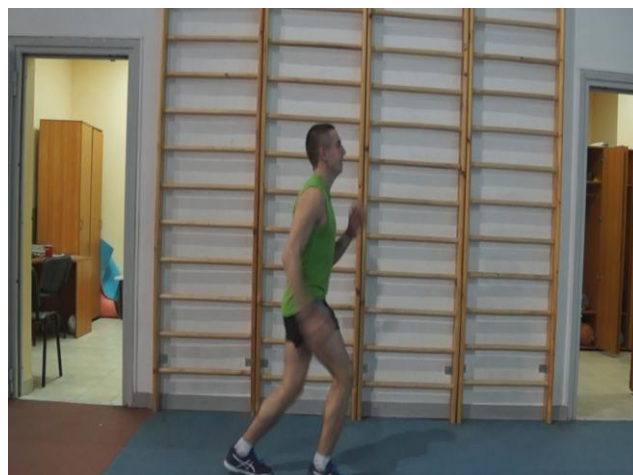


Рисунок 26. Многоскоки на месте

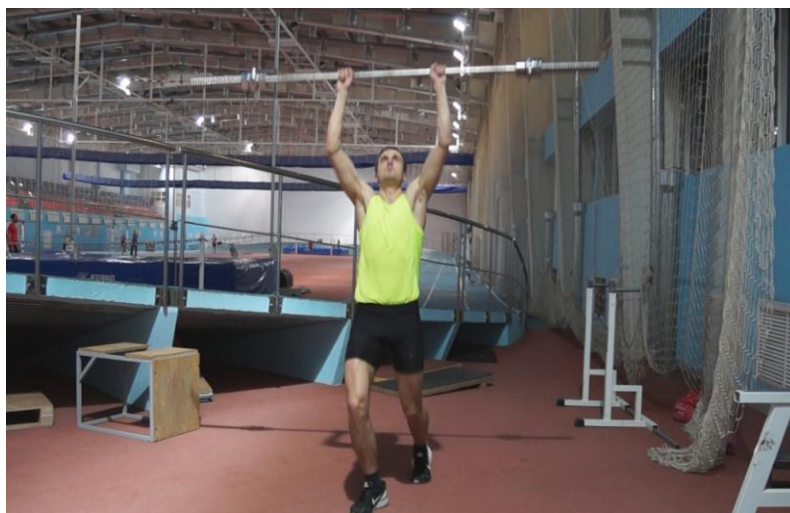
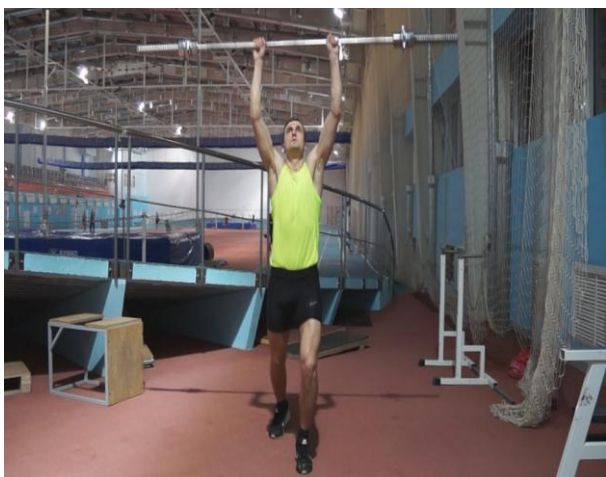


Рисунок 27а. Упражнение с отягощением (штангой) «толчок со сменой ног»

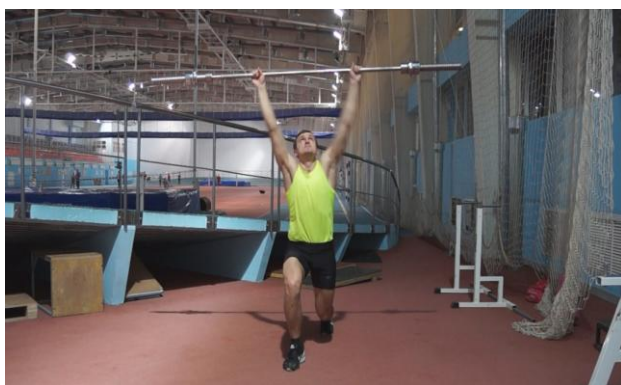
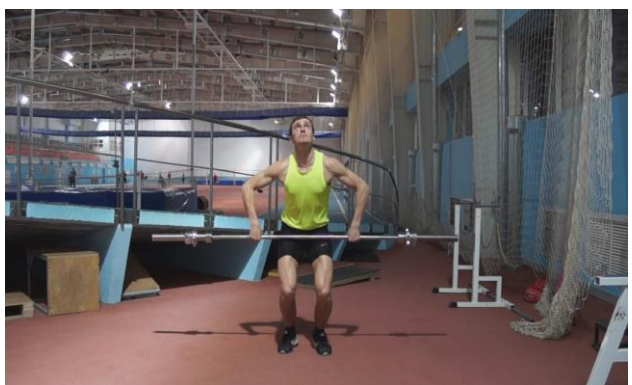
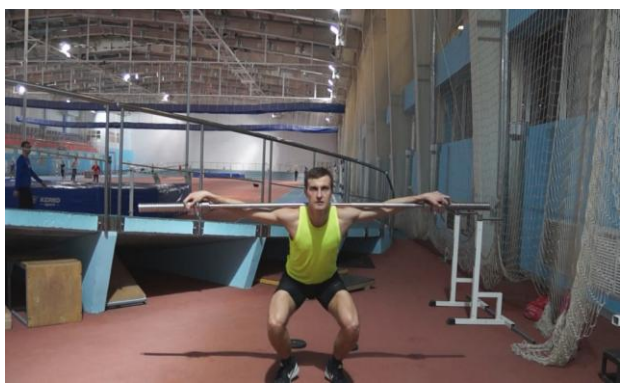
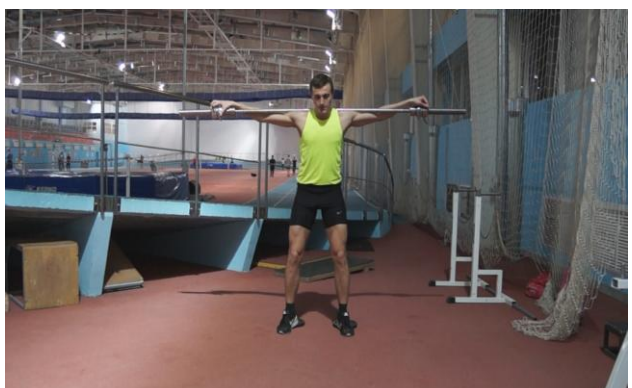


Рисунок 27б. Упражнение с отягощением (штангой) «рывок со сменой ног»



*Рисунок 27в. Упражнение с отягощением (штангой)
«выпрыгивание из положения приседа»*



Рисунок 27г. Упражнение с отягощением (штангой) «выпрыгивание со сменой ног»



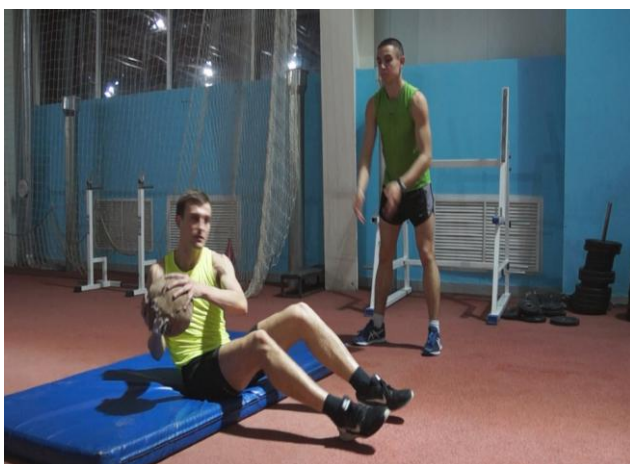
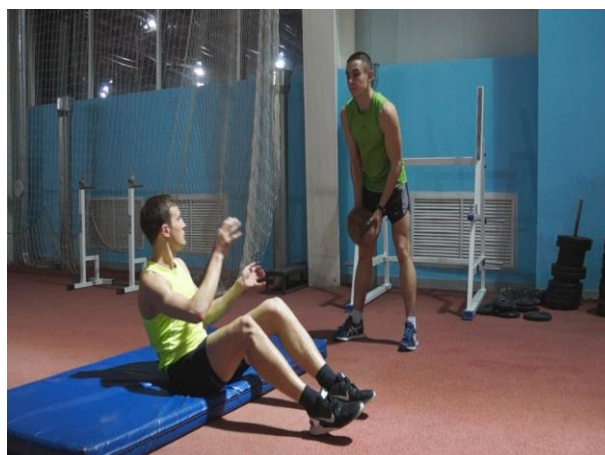
Рисунок 27д. Упражнение с отягощением (штангой) «прыжки на одной ноге на развитие мышц сгибателей и разгибателей стопы»



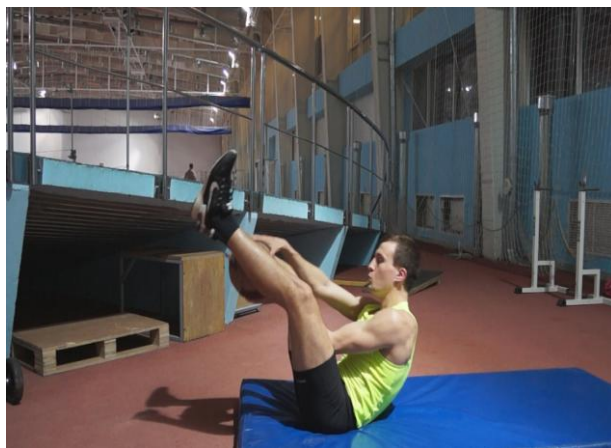
*Рисунок 28а. Упражнение с отягощением (набивным мячом)
на развитие мышц брюшного пресса*



*Рисунок 28б. Упражнение с отягощением (набивным мячом)
на развитие мышц ног*



*Рисунок 28в. Упражнение с отягощением (набивным мячом)
на развитие косых мышц туловища*



*Рисунок 28г. Упражнение с отягощением (набивным мячом)
на развитие мышц туловища, ног и рук*

Упражнения, представленные выше, могут также применяться в процессе подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.

Уровень общей физической подготовленности на всех этапах подготовки спринтеров повышается главным образом с помощью различных гимнастических упражнений без снарядов и на снарядах. При этом главное внимание необходимо уделять развитию тех мышц и мышечных групп, которые несут основную нагрузку в беге на короткие дистанции: сгибатели и разгибатели стопы, бедра и туловища (см. табл. 2) [17, 18].

Общая выносливость – фундамент работоспособности спринтера. Целесообразнее всего общую выносливость развивать с помощью равномерного бега на местности (кросса) с невысокой скоростью, а также разнообразных подвижных и спортивных игр и других видов спорта (ходьбы на лыжах, плавания).

Сила имеет огромное значение в подготовке спринтера. Эти качества развиваются в процессе как общефизической, так и специальной подготовки. Силовые качества бегунов на короткие дистанции эффективнее совершенствуются в процессе выполнения упражнений скоростно-силового характера: разнообразных прыжков и прыжковых упражнений, бега в усложненных условиях (в гору, с отягощением, сопротивлением партнера), бросков набивного

мяча различной массы из разных исходных положений, гимнастических и акробатических упражнений [14].

Во всех случаях нужно помнить, что силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

Быстрота – это основное качество бегуна на короткие дистанции. Вместе с тем быстрота труднее других качеств поддается развитию в процессе тренировки, так как диапазон индивидуального совершенствования этого качества генетически обусловлен. Для развития быстроты нужен более длительный период и разнообразие упражнений прыжкового и броскового характера, проводимых в максимальном темпе, имитирующих отдельные моменты спринтерского бега (работа рук, бег на месте в упоре и др.), а также различных подвижных и спортивных игр, включающих быстрый кратковременный бег, прыжки, метания. С возрастом, увеличением стажа регулярных тренировок и ростом спортивного мастерства должна увеличиваться доля специальных средств развития быстроты движений – разнообразных пробежек с предельной и околопредельной скоростью [14, 15 17, 18].

Специальная выносливость выражается в способности спринтера поддерживать высокую скорость бега на протяжении всей дистанции. Развивается это качество с помощью пробежек на отрезках 100-300 м с околопредельной и предельной скоростью. Эффективным средством развития и совершенствования специальной выносливости бегунов на короткие дистанции являются переменный и интервальный бег, а также беговая игра («Фартлек») на пересеченной местности [17, 18].

Таблица 2

Примерный недельный план тренировки бегуна на короткие дистанции в подготовительном периоде

<i>День недели</i>	<i>Задачи тренировки</i>	<i>Средства тренировки</i>
Понедельник	Совершенствование быстроты, техники бега и скоростно-силовых качеств	Медленный бег на 800-1000 м. Игра в баскетбол. Беговые упражнения 5-6 раз по 50-60 м. Бег с ускорениями 4-5 раз по 60-80 м. Низкий старт 10 раз по 20-30 м. Упражнения со штангой (приседания и подскоки со штангой на плечах, рывки и толчки). Прыжковые упражнения – далекие прыжки с ноги на ногу с разноименной работой рук 5-6 раз по 40-50 м. Медленный бег и упражнения в расслаблении.

Вторник	Совершенствование общей и специальной выносливости	Медленный бег на 600-800 м. Общеразвивающие упражнения, преимущественно для совершенствования гибкости. Беговые упражнения 5-6 раз по 60-70 м. Повторный бег 4-5 раз по 150 м (вполсилы) с интервалами отдыха, достаточными для восстановления дыхания. Упражнения с набивными мячами (броски из разных положений). Кросс 25-30 мин.
Среда	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	Медленный бег на 800-1000 м. Общеразвивающие упражнения. Бег с низкого старта 8-10 раз по 30-40 м. Ускорения 6-8 раз по 50-60 м. Акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Игра в баскетбол или футбол.
Четверг	Активный отдых	Плавание.
Пятница	Развитие общей выносливости и скоростно-силовых качеств	Медленный бег на 1000-1200 м. Беговые упражнения 5-6 раз по 60-70 м. Круговая тренировка: – прыжки в глубину с гимнастического коня с последующим отскоком вперед; – подтягивание и переворот в упоре на перекладине; – поднятие бедер с диском от штанги; – в висе на гимнастической стенке достать ногами рейку на уровне хвата рук; – пятерной прыжок на дальность; – отжимание от пола, поставив ноги на гимнастическую скамейку; – кувырки на матах вперед и назад с выходом в стойку на руках; – приседания со штангой на плечах; – стоя у гимнастической стенки, боковые размахивания одной и другой ногой по широкой амплитуде (серию повторить 2-3 раза). Игра «Борьба за мяч».
Суббота	Развитие общей и специальной выносливости	Медленный бег на 800-1000 м (вполсилы и 3/4 силы) с паузами отдыха, достаточными для восстановления дыхания. Толкание ядра или метание диска. Кросс с переменной скоростью (30-40 мин).
Воскресенье	Отдых	

3.5. Челночный бег

Челночный бег в органах внутренних дел является упражнением специальной физической подготовки. По своей направленности это скоростно-силовое упражнение, и поэтому может применяться для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств.

Челночный бег 10×10 м, 4×20 м. Выполняется в спортивном зале, на спортивной площадке или ровном (асфальтированном) участке местности с размеченными линиями старта и поворота. С низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» пробежать 10 (20) метров, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) метров в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза). Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 с.

В тренировке необходимо делать акцент на правильном принятии положения тела в повороте, что будет обеспечивать наименьшую потерю времени и создавать оптимальные предпосылки для выполнения очередного ускорения. При повороте правильное положение тела достигается за счет широкого расположения ног и низкого наклона туловища к центру преодолеваемого отрезка дистанции, что обеспечивает более рациональное преодоление расстояния [24].

Методические рекомендации

Результативность выполнения челночного бега определяется следующими факторами:

- скоростно-силовыми качествами мышц ног;
- эффективностью образования энергии;
- техникой бега по дистанции и техникой поворота.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц ног необходимо использовать беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20-40 метров по 5-8 повторений. Это:

- гладкий (без поворотов) бег на 20-40 метров с высокого старта по сигналу (выполнить максимально быстро стартовый разгон и бег), 3-5 раз;
- прыжки с ноги на ногу, 3-5 раз по 5 шагов;
- прыжки с ноги на ногу, 3-4 раза по 10 шагов;
- прыжки вверх из приседа, 3 раза по 10-15 прыжков;
- прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами, 3 раза по 6-8 прыжков.

Тренировка бега по дистанции подразумевает выполнение повторной беговой работы на отрезках 10-15 метров со скоростью и с продолжительностью, близкими соответственно к скорости преодоления дистанции и продолжительности выполнения контрольного норматива. Основной метод трени-

ровки – выполнение беговых упражнений по 3-6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения:

- челночный бег 6 х 6 метров с максимальной скоростью;
- челночный бег 10 х 10 метров со скоростью 85-90% от максимальной;
- челночный бег 16 х 6 метров со скоростью 85-90% от максимальной;
- челночный бег 8 х 15 метров со скоростью 85-90% от максимальной;
- бег в подъем 15-20 градусов 6 х 10 метров с максимальной скоростью;
- бег в подъем 15-20 градусов 4 х 25 метров со скоростью 85-90% от максимальной;
- прыжки с ноги на ногу («оленьи» прыжки) в подъем 15-20 градусов (5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза);
- спринтерский бег 2 раза по 200 метров.

Для разучивания и тренировки положения тела в повороте рекомендуется начинать с выполнения на месте выпадов вправо (влево) с согнутыми руками. После чего из стартового положения пробежать в медленном темпе 5-6 шагов, выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. Можно на первоначальном этапе выполнять разворот с касанием поверхности рукой, что будет способствовать самопроизвольному опусканию плеч. Далее совершенствовать ускорение (2-3 шага) после выполненного поворота.

Вывод: использование в подготовке легкоатлета представленного содержания общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, упражнений с отягощениями и собственным весом, а также соблюдение единства общей и специальной физической подготовки позволяет сформировать у спортсмена правильную технику бега на короткие дистанции [24].

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие короткие дистанции представлены в легкой атлетике?
2. На какие стадии можно разложить бег на короткие дистанции?
3. Какие ошибки могут возникать при изучении бега на короткие дистанции?
4. Какие короткие дистанции представлены в системе МВД России?
5. Что представляет собой челночный бег?

РАЗДЕЛ 4.

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на средние дистанции проводится на расстояние от 800 до 2000 м, на длинные дистанции – от 3000 до 10 000 м.

Бег на эти дистанции характеризуется экономичностью и равномерностью движений, требует от бегуна высокого уровня общей выносливости, а также умения поддерживать нужную скорость на всей дистанции (специальная выносливость).

4.1. Техника бега на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 метров) и бег на длинные дистанции (3000, 5000, 10000 метров) выполняются на беговой дорожке стадиона с высокого старта по командам: «На старт!», «Марш!». Кросс выполняется в условиях естественной местности. При этом запрещены попытки сокращения дистанции и оказание помощи сопровождением. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 с.

Различие в технике бега на средние и длинные дистанции состоит, прежде всего, в изменении интенсивности усилий при отталкивании, а также в большей длине шага на более коротких дистанциях. В беге на средние дистанции длина шага может колебаться от 1 м 80 см до 2 м 20 см; а у бегунов на длинные дистанции она в среднем короче на 20-25 см [15].

Бег на любую дистанцию можно условно разделить на четыре фазы: старт и стартовый разгон (или стартовое ускорение), бег по дистанции и финиширование.

Положение на старте. В соревнованиях или при сдаче норматива применяется групповой старт (забеги). Число участников в забеге не должно превышать 30 человек, а при сложной трассе – 20 человек. Стартующие выстраиваются на линии старта в 1 или 2 шеренги (в зависимости от размеров места старта, количества участников в забеге и их физической подготовленности) и принимают положения высокого старта (см. рис. 29).



Рисунок 29. Положение на старте участников забега на средние и длинные дистанции

Старт. В беге на средние дистанции применяют как старт с колодок (особенно бегуны высокого класса), так и высокий старт. В беге на длинные дистанции используют только высокий старт.

По команде «*На старт!*» участник быстро подбегает к линии старта, поставив перед ней толчковую (сильнейшую) ногу (наступать на линию нельзя), другую ногу ставит на носок сзади толчковой на расстоянии 1-2 ступней. Наклоняясь вперёд, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и вынести вперёд полусогнутую руку со стороны стоящей сзади ноги. Также можно одновременно со сгибанием ног и туловища опереться этой рукой о поверхность перед линией старта, то есть принять старт с опорой на руку (см. рис. 30, 31).

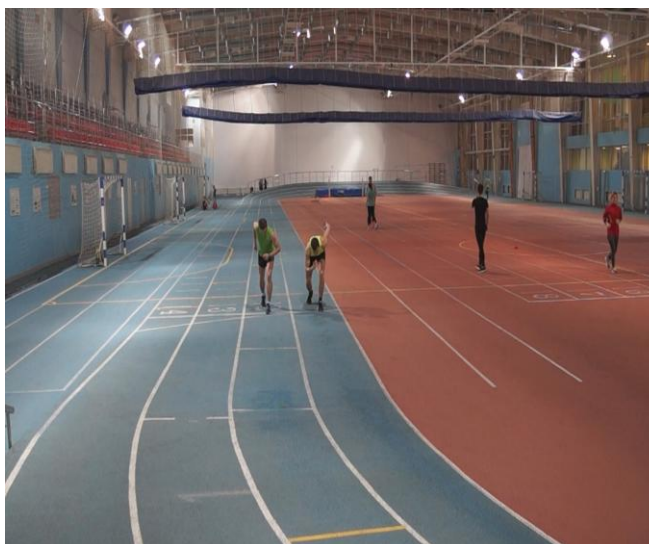




Рисунок 30. Положение высокого старта по команде «На старт!»



Высокий старт в наклоне



Высокий старт с касанием дорожки одной или двумя руками

Рисунок 31. Разновидности высокого старта

При выполнении высокого старта следует помнить, что начальная скорость бега должна соответствовать вашим физическим возможностям и тому результату, который вы собираетесь показать. Это важно тогда, когда по какой-либо причине не было достаточно времени для проведения полноценной разминки.

Старт и стартовый разбег (см. рис. 32)

По команде «*Марш!*», энергично выпрямляя ноги, вытолкнуться вперед и одновременно произвести взмах руками, одной – вперед, другой – назад. Первые 30-40 метров бежать с ускорением (короткими и частыми шагами), затем перейти на маховый шаг (подъем колена маховой ноги вперед-вверх, а также движение рук и наклон туловища вперед меньше, чем при беге на короткие дистанции). За 200-300 метров до конца бега на средние и за 400-500

метров на длинные дистанции увеличить скорость бега (произвести финишный рывок) [14, 16].





Рисунок 32. Старт по команде «Марш!» и стартовый разбег

Бег по дистанции. В беге на средние и длинные дистанции туловище спортсмена занимает почти вертикальное положение. При отталкивании, однако, возможен наклон вперед до 5° . Более сильный наклон вперед затрудняет вынос маховой ноги и сокращает длину шага.

Недопустим наклон назад. При этом сила отталкивания вызывает закручивающее движение тела назад. Голова бегуна занимает вертикальное положение, взгляд устремлен вперед, мышцы шеи расслаблены. Таз при отталкивании слегка подается вперед, его нельзя опускать при беге. Во время тренировок эта ошибка устраняется акцентированием движения таза вперед-вверх. Постановка ноги производится с передней части приземлением на всю стопу. На тренировках нужно добиться того, чтобы следы шиповок шли по прямой линии, без разворота наружу [16].

При отталкивании нога полностью выпрямляется. Правильный угол отталкивания в беге на средние дистанции составляет около 50° . В беге на длинные дистанции он может быть больше. Быстрый подъем бедра маховой ноги способствует более эффективному отталкиванию. У сильных бегунов маховая нога поднимается довольно высоко, примерно до угла в 45° , однако сознатель-

но акцентировать подъем бедра не следует. Высокий подъем бедра – это естественное движение, признак хорошей подготовленности спортсмена [14, 15].

В беге на средние и длинные дистанции плечевой пояс бегуна и руки работают не напряженно, в строгом соответствии с движениями ног и туловища, помогая сохранять необходимое равновесие. Следует избегать встречающейся ошибки – подъема плеч (см. рис. 33).

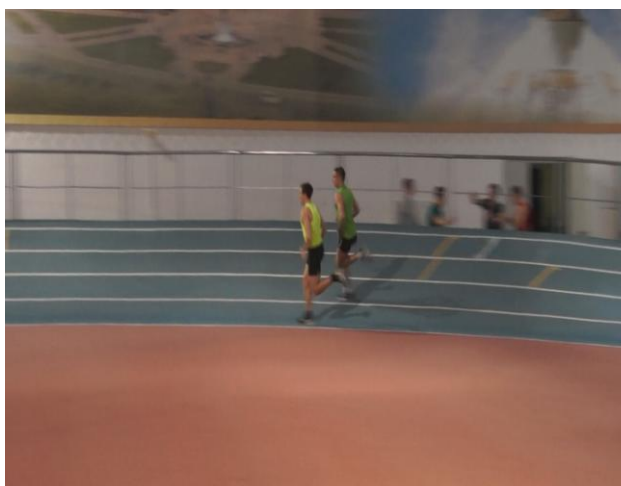
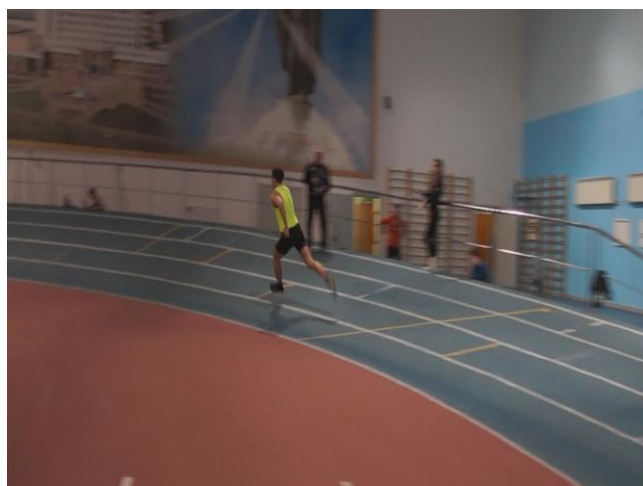


Рисунок 33. Бег по дистанции

Стопа ставится на грунт с передней части, при этом колено должно быть слегка согнуто, что уменьшает тормозящее действие и способствует более равномерному и плавному бегу (см. рис. 34, 35, 36, 37) [24].

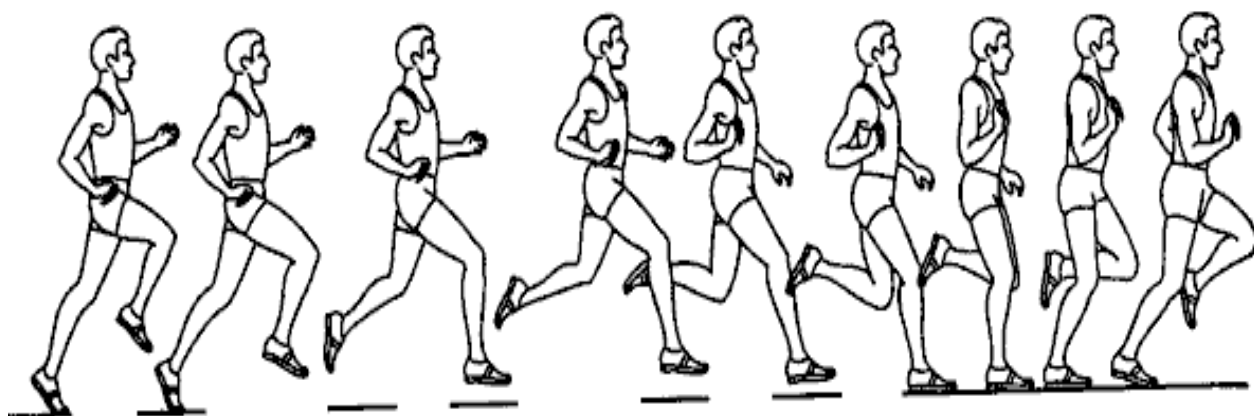


Рисунок 34. Техника бега на средние и длинные дистанции

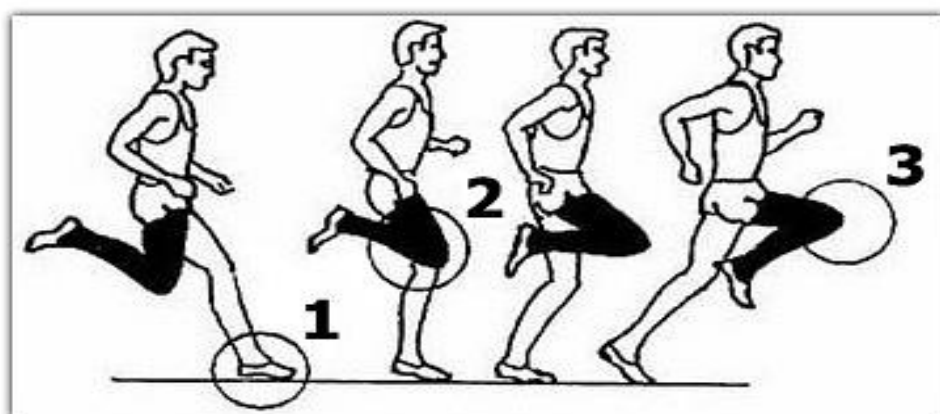


Рисунок 35. Предопора и продвижение с опоры

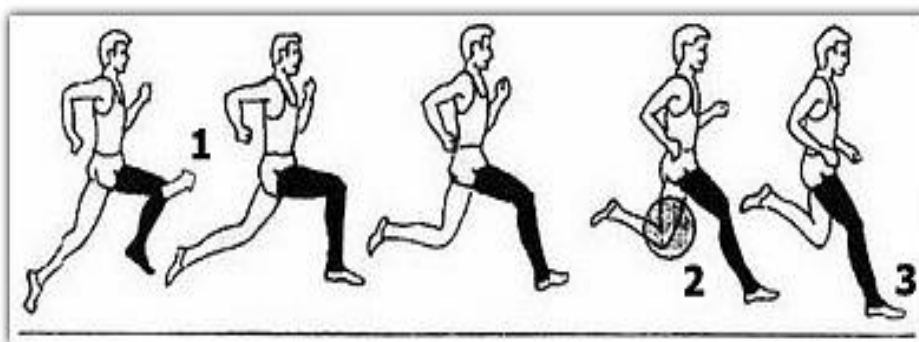
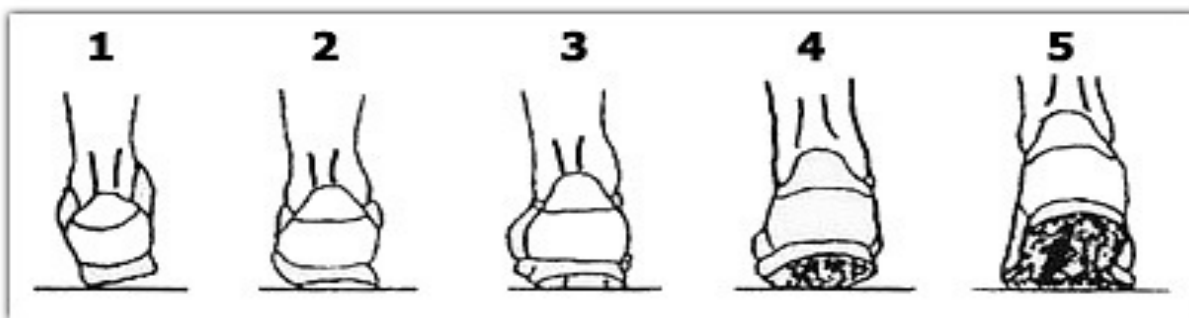


Рисунок 36. Движения в безопорной фазе



1-3 – постановка стопы в беге на средние и длинные дистанции (сначала на внешний край), 4 – постановка в спринтерском беге, 5 – отталкивание во всех случаях

Рисунок 37. Техника постановки стопы в различных видах бега

Важную роль в беге играет рациональная работа руками (см. рис. 38) [24], которая поддерживает равновесие тела, способствует увеличению или уменьшению темпа движения. Движения рук ритмично сочетаются с движением ног. Руки во время бега должны быть согнуты примерно под прямым углом в локтевых суставах, кисти не напряжены, пальцы полусжаты, движения рук мягкие и плавные. Амплитуда движений рук зависит от скорости бега: чем выше темп бега, тем быстрее и шире движения руками. При беге по повороту беговой дорожки туловище немного наклоняется влево, в сторону поворота, правая нога ставится с разворотом стопы несколько внутрь, руки работают с меньшим размахом движений [14, 24].



Рисунок 38. Правильное положение рук при беге на средние и длинные дистанции

Наиболее важным моментом в беге на все дистанции является ритм дыхания. Помните, что дыхание взаимосвязано с темпом бега: чем выше темп, тем чаще дыхание. Перебои и задержка в дыхании неблагоприятно влияют на результат. Дышать необходимо через нос и полуоткрытый рот (вдох происходит рефлекторно), при этом более активно выполнять выдох. Для каждого бегуна ритм дыхания должен быть естественным и индивидуальным [16].

Прохождение поворотов. При прохождении поворотов бегун слегка наклоняется влево (к центру вращения), движения левой руки становятся менее интенсивными, а правой – более интенсивными. При входе в поворот ма-

лоопытные бегуны часто совершают ошибку – бегут в стороне от бровки, тем самым удлиняют себе путь. Поэтому при входе в вираж необходимо «прижаться» к бровке, чтобы не пробегать лишнее расстояние (см. рис. 39).

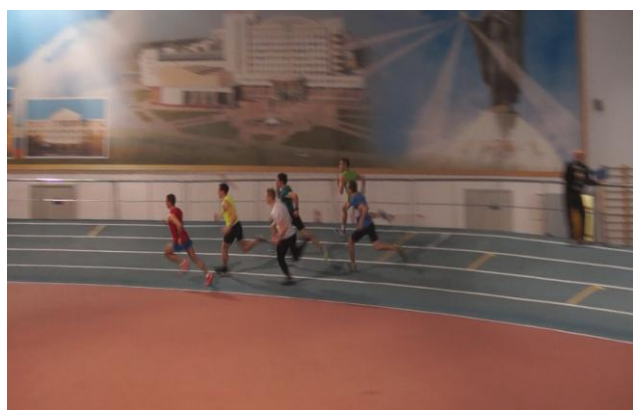


Рисунок 39. Прохождение поворотов

Финиширование. Бег на средние и длинные дистанции почти всегда заканчивается финишным броском. Длина его может быть различной. В среднем она составляет 150-250 м. Во время финишного рывка техника бега изменяется: наклон туловища вперед увеличивается, движения рук становятся энергичнее, отталкивание и мах свободной ноги сильнее. Наиболее типичные ошибки при финишировании: запрокидывание головы и туловища назад, разворот стоп наружу. Избежать их можно, только сознательно контролируя себя даже в состоянии утомления. После пересечения линии финиша сразу не останавливайтесь, а перейдите на медленный бег, а затем на ходьбу с выполнением упражнений для восстановления дыхания и расслабления мышечных групп ног, туловища, рук [14, 15].

Наиболее важное место в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел отводится кроссовой подготовке. **Кросс** проводится по пересеченной местности, где присутствуют неровности, искусственные и естественные препятствия, и техника бега должна быть разной [17, 18].

По ровным участкам местности следует бежать свободным широким (маховым) шагом, корпус держать прямо и слегка наклонить вперед. Руки должны быть согнуты в локтях примерно до прямого угла и расслаблены в плечевых суставах, движения поступательные в передне-заднем направлении. При беге маховым шагом нога ставится с пятки с последующим перекатом на всю стопу, при ускорении стопу надо ставить с передней ее части. В момент окончания толчка нога полностью выпрямляется в коленном и голеностопном суставах, другая (безопорная) нога максимально расслаблена, согнута в колене и быстро переносится вперед. В момент окончания толчка маховая нога должна быть параллельна опорной ноге. Длина шага должна быть в пределах 150-160 см, темп бега (частота шагов) – 180-190 шагов в минуту [14].

Естественные и искусственные препятствия преодолеваются экономно с наименьшей затратой. В подъем необходимо бежать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, руки работают энергично, и чем круче подъем, тем больше корпус наклоняется вперед. На очень крутых подъемах можно прибегать к помощи рук или пройти шагом. При спусках с гор максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу с пятки на носок. Корпус при этом немного отклоняется назад [24].

На мягком грунте лучше бежать широкими шагами, так как мягкая опора не позволяет производить полный толчок ногой и приводит к лишней трате энергии. На более жестких участках необходимо длину шага несколько укоротить, увеличив частоту.

При беге по булыжной мостовой или асфальтированному шоссе ногу необходимо ставить на всю подошву, при этом шаг необходимо укоротить и внимательно следить за состоянием дороги (выбоины, ямы).

По скользкому грунту необходимо бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности – сбавить скорость бега.

На вспаханном поле при беге поперек борозд нога ставится на гребень борозды, а при беге вдоль борозд – между ними. Заболоченные участки, кана-

вы с водой лучше преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро, чтобы стопа проносилась над водой.

По лесу и кустарнику бегите так, чтобы ограждать себя руками от ударов ветвей. Траншеи, канавы шириной менее 2 метров, поваленные деревья или изгороди высотой до 0,5 метров преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу. Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость перед препятствием, затем оттолкнуться сильнейшей ногой, одновременно энергично вынести другую ногу и руки вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие и, приземлившись на маховую ногу, продолжить бег. Более широкие (до 3-3,5 метров) и высокие (до 0,8 метров) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги (на ступни слегка расставленных обеих ног, колени согнуты, корпус и руки подаются вперед для удержания тела от падения назад).

Вертикальные препятствия высотой около 1 метра целесообразно преодолевать «нашагиванием», при этом за 10-12 метров от препятствия увеличить скорость бега, затем оттолкнуться одной ногой в 1-1,5 метрах от препятствия с одновременным взмахом руками вверх-вперед, туловище подайте вперед, а другой ногой мягко наскочите на препятствие. Опорная нога должна быть согнута, толчковую ногу, не выпрямляя, пронести над препятствием, соскочить на нее и продолжить бег. Препятствия выше 1 метра уже преодолеваются прыжком с опорой рукой и ногой. Для выполнения прыжка необходимо сделать разбег и, оттолкнувшись перед препятствием одной (толчковой) ногой, руку, противоположную толчковой ноге, вынести вперед-вверх, наскочить на препятствие, опираясь на него рукой и отведенной в сторону слегка согнутой другой (маховой) ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжить бег.

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрое удаление продуктов метаболического обмена.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника, интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной, суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства [14, 15].

Основными методами развития общей выносливости являются:

- 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) игровой метод;
- 5) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы.

4.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции

Обучение технике бега можно разбить на несколько этапов, в каждом из которых тренер-преподаватель и бегун решают определенные, четко поставленные задачи.

На *первом этапе* стоит задача создания у занимающихся правильного представления о технике бега. Решение этой задачи начинают с показа правильного бега. Акцентируют внимание на положении туловища, головы. Далее показывают, как происходит отталкивание. Обращают внимание на вынос таза вперед-вверх. Разъясняют, что значит держать плечевой пояс и руки в ненатянутом состоянии [14].

На *втором этапе* начинаются практические занятия по овладению техникой бега на прямой. Занятия начинают опять же с показа. Затем занимающимся предлагают пробежать вполсилы. Тренер-преподаватель обращает внимание на правильность выполнения элементов техники бега в следующем порядке: положение туловища; отталкивание; постановка стоп; работа голени (не слишком ли высоко забрасывается); маховые движения при выносе ноги (не слишком ли высоко «искусственно» поднимается бедро или, наоборот, не является ли бег семенящим); работа рук (не напряжены ли плечевой пояс и руки); несение головы (не запрокидывается ли голова назад) [15].

Навыки правильной техники бега вырабатываются сначала в замедленном беге и лишь постепенно закрепляются на более высоких скоростях.

На *третьем этапе* происходит отработка высокого старта и совершенствование техники бега. На этом этапе осваивается техника ухода с высокого старта и стартового разгона на отрезках 20-30 м и 50-60 м. Далее совершенствуется техника бега с равномерной скоростью на отрезках 100-200 м, техника ускоренного бега с различной интенсивностью, техника смены скорости бега посредством изменения темпа (частоты) и длины шагов, овладение техникой расслабления [16]. Рассмотрим ошибки, возникающие при обучении, и основные способы их устранения (см. табл. 3).

Таблица 3

Ошибки, возникающие при обучении, и их исправление

Ошибки	Способ устранения
Старт	
1. Недостаточный или излишний наклон туловища на старте. 2. Излишне широкая или узкая постановка ног. 3. Отсутствие психологической готовности к стартовому ускорению.	Практика в правильном стартовом положении и выполнение стартов. Старты из различных положений (высокий старт, старт с опорой на одну руку и др.). Старты с изменением времени между командами «Внимание!» и «Марш!».
Бег по дистанции	
1. Чрезмерный наклон туловища вперед, вследствие чего мышцы спины и плечевого пояса излишне напрягаются, уменьшается амплитуда движения ног. 2. Сгибание тела в тазобедренном суставе, вызывающее те же нарушения в беге, что и излишний наклон туловища вперед. 3. Вертикальное положение туловища с тенденцией к отклонению его назад, что влечет за собой неправильное направление отталкивания и уменьшение длины шага. 4. Боковые раскачивания туловища. 5. Закрепощенное положение туловища.	Укрепление мышц туловища и живота специальными упражнениями. Во время бега распрямить туловище до вертикали или до положения, близкого к ней, развернуть плечи и подать таз слегка вперед. То же, что в пункте 1. Пробежки по прямой линии без разворота ступней в сторону, избегая боковых раскачиваний. Упражнения в расслаблении рук, ног и туловища на месте и в движении, в частности, сменяющий бег.
Движение ног	
1. Недостаточный подъем бедра свободной ноги. 2. Недостаточное распрямление ног при отталкивании. 3. Чрезмерное забрасывание голени вверх-назад, акцентирование выбрасывания голени вперед при приземлении.	Упражнения для укрепления мышц, поднимающих бедро, в частности, бег с высоким подниманием бедра. Многократное выполнение упражнения «бег прыжками», укрепление мышц стопы. Практика в беге без излишнего выбрасывания голени вперед и забрасывания ее назад, постановка ноги на переднюю часть стопы.

<i>Движение рук</i>	
1. Напряженное положение рук.	Бег, держась руками за скакалку, положенную на плечи.
2. Излишнее сгибание или распрямление рук в локтевых суставах.	Бег с опусканием время от времени вниз расслабленных рук.
3. Недостаточная амплитуда движения рук, работа рук только перед грудью; движение рук поперек туловища.	Выполнение упражнения – движения рук как при беге стоя на месте.
<i>Финиширование</i>	
Преждевременное финишное ускорение, не соответствующее подготовленности обучающихся; позднее начало финиширования; появление напряжения, скованности движений при финишировании.	Многократные ускорения различной интенсивности и продолжительности; свободный бег с ускорениями, с расслаблением движений.

При исправлении ошибок необходимо учесть, что есть главные ошибки в беге и второстепенные, являющиеся следствием первых.

4.3. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции

Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции состоит из трех этапов: начальной подготовки, специальной подготовки и спортивного совершенствования [14, 15, 17, 18].

Этап начальной подготовки. Основная задача – приобретение высокого уровня всесторонней физической подготовленности. Параллельно с повышением уровня общей физической подготовленности выполняется весьма большой объем бега на выносливость. Планировать тренировку следует исходя из 3-4 занятий в неделю (см. табл. 4).

Таблица 4

Примерный недельный план тренировки бегунов на средние и длинные дистанции в весенне-летний период на этапе начальной подготовки

<i>День недели</i>	<i>Средства тренировки</i>
Понедельник	Разминочный бег 2-2,5 км. Общеразвивающие упражнения (15 мин). Беговые упражнения (20 мин), ускорения (10 мин). Равномерный бег 1,5-2 км. Ручной мяч (10 мин). Заключительный бег 0,5 км.
Вторник	Отдых.

Среда	Кросс на 6 км. Упражнения (30 мин). Игра в футбол (30 мин).
Четверг	Отдых.
Пятница	Разминочный бег 2,5 км. Общеразвивающие упражнения (15 мин). Беговые упражнения и ускорения (20 мин). Круговая тренировка (20 мин). Равномерный бег 2 км. Баскетбол (15 мин). Заключительный медленный бег 0,5 км.
Суббота	Кросс на 8 км. Упражнения с мячами и на гимнастической стенке (20 мин). Футбол (30 мин).
Воскресенье	Отдых.

Этап специальной подготовки. В это время беговая тренировка приобретает специализированный характер. Главная задача – это дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности, освоение бегунами увеличивающихся объемов беговой работы как в физиологическом, так и в психологическом плане [17].

Следует избегать большого объема интенсивных нагрузок, таких, например, как проведение повторного бега с высокой скоростью. Эти нагрузки поначалу, безусловно, стимулируют быстрый рост результатов, однако прогресс в росте скоро замедляется, а через 2-3 года может вообще прекратиться. Состояние спортсменов гораздо устойчивее при более медленном росте результатов, не за счет специализированной интенсивной интервальной или повторной тренировки, а за счет длительного бега с умеренной скоростью (см. табл. 5) [15].

Таблица 5

Примерный недельный план тренировки бегуна на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде

<i>День недели</i>	<i>Средства тренировки</i>
Понедельник	Разминочный бег 3-4 км. Общеразвивающие упражнения (15 мин). Спринтерские упражнения. Бег 20 раз по 100 м за 14-15 с.
Вторник	Разминочный бег 2 км. Общеразвивающие упражнения. Кросс 6-8 км со скоростью 1 км за 4-4,5 мин.
Среда	Отдых.

Четверг	Разминочный бег 3-4 км. Общеразвивающие упражнения (15 мин). Бег 5 раз по 400 м вполсилы, через 400 м бег трусцой. Бег 3 раза по 800 м вполсилы, через 800 м бег трусцой.
Пятница	Кросс в переменном темпе 8-12 км.
Суббота	Медленный бег 15-20 км.
Воскресенье	Отдых.

Этап спортивного совершенствования. Тренировка на данном этапе в основном заключается в скоростной и силовой подготовке бегуна на средние и длинные дистанции. Главная задача заключается теперь в поддержании достигнутого уровня развития необходимых качеств и в совершенствовании специальной выносливости [14].

4.4. Тактика в беге на средние и длинные дистанции

Тактика – это целенаправленное поведение спортсмена в соревновании. Бег можно провести по-разному. Можно лидировать на дистанции, преследовать, сделать финишный рывок за 100 м, ускорение в середине дистанции и т.д. [16].

Выбор тактического варианта зависит от той цели, которую бегун ставит перед собой в соревновании: победить или занять определенное место. Поставив перед собой цель, бегун взвешивает возможности соперников, учитывает их слабые и сильные стороны и разрабатывает тактику бега.

Преимущество тактики лидирования заключается в том, что спортсмен, бегущий первым, навязывает свой темп остальным участникам. На поворотах ему никто не мешает и он может бежать вплотную к бровке. Когда же нужно начать рывок, лидеру не нужно тратить энергию на обгон. Недостатки тактики лидирования: необходимость преодолевать сопротивление ветра (если он есть), незнание намерений противников, незащищенность в случае внезапного обгона (ведь лидер не видит остальных участников забега).

Преимущества тактики преследования заключаются в том, что бежать сзади легче (часть сопротивления воздуха падает на лидера), легче подлаживаться под чужой темп, если он не очень быстрый, чем предлагать свой, в любой момент можно вырваться вперед, обогнать лидера тогда, когда он не ожидает этого. Недостатки тактики преследования в том, что за лидером всегда идет борьба за ближайшие места. В этой борьбе легко попасть в «коробочку», получить травму. Очень часто финишный бросок лидер начинает при входе в последний поворот. Тогда, чтобы обогнать его, спортсмену приходится бежать далеко от бровки, а это значит пробегать лишние метры дистанции.

В беге на 5000 и 10 000 м бегун-лидер может применять тактику изматывающих рывков: победа часто обеспечивается отрывом в несколько десятков метров. Почти на всех бегунов отрыв уже в 10 м действует деморализующе.

Чем выше подготовленность бегуна, тем разнообразнее его тактика. Однако всякому бегуну необходимо придерживаться некоторых простых правил [14, 15, 17, 18]:

- если соперник сильнее в спринте, то ему следует предложить высокую скорость бега по дистанции, чтобы к моменту финишного броска у него не было достаточно сил;
- если бегун – лидер забега, ему необходимо быть внимательным при входе в поворот. Вначале ему следует отойти от бровки, а затем снова приблизиться к ней. Если его обойдут, то ему придется бороться за место уже на повороте. Это всегда труднее;
- на психику соперника действует резкий рывок, позволяющий вначале сделать большой отрыв. Необходимо учитывать это обстоятельство и на тренировках делать рывки, а также мгновенно реагировать на попытку обхода соперником;
- очень часто преследующие попадают в «коробочку». Надо научиться выходить из нее на тренировках и действовать в этой ситуации решительно и энергично. Иногда удастся оттеснить соперника, бегущего справа, иногда разумнее пропустить спортсменов и провести обходный маневр;
- нередко исход состязания решается на последнем метре, и многие бегуны проигрывали только потому, что заканчивали борьбу на долю секунды раньше, чем следовало. Пока не пройдена финишная черта, сбрасывать напряжение нельзя.

Вывод: при тренировке бегунов на средние и длинные дистанции необходимо обращать внимание на начальный этап подготовки, этап специальной подготовки и этап спортивного совершенствования. Особое место в подготовке отводится тактике, для этого есть сформированные и сложившиеся в практике спорта некоторые правила, требующие отработки в учебно-тренировочном процессе. Во время обучения технике бега необходимо обращать внимание на ошибки и своевременно их устранять в процессе тренировки.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие средние и длинные дистанции представлены в легкой атлетике?
2. На какие стадии можно разложить бег на средние и длинные дистанции?
3. Какие ошибки могут возникать при изучении бега на средние и длинные дистанции?
4. Какие средние и длинные дистанции представлены в системе МВД России?
5. Охарактеризуйте понятие «тактика»?
6. Какие физические качества должны быть присущи бегуну на средние и длинные дистанции?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из дисциплин, способствующих созданию условий для самостоятельных занятий физическими упражнениями, является физическая подготовка. Но, несмотря на свои специфические особенности, учебная дисциплина «Физическая подготовка», как и любой другой предмет в учебном плане образовательной организации, требует активной и систематической работы курсанта над собой, так как сами по себе учебные занятия, как бы хорошо они ни проводились, не могут обеспечить высокого качества подготовки специалистов, отвечающих современным требованиям.

Легкая атлетика и ускоренное передвижение, преодоление препятствий являются самостоятельными разделами и одними из основных средств физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. При этом необходимо еще раз акцентировать внимание на том, что подготовка легкоатлета – многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого – обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения предусмотренных планом и программой результатов [17, 18].

Целенаправленное и систематическое применение разнообразных средств и методов тренировки позволяет достичь высокого уровня спортивной подготовленности курсанта. Тренированность спортсмена повышается посредством развития необходимых качеств и совершенствования спортивной техники на основе общего и специального физического развития. К тому же легкая атлетика является одним из наиболее популярных и доступных средств физической культуры и физической подготовки в активном отдыхе и на самостоятельных занятиях физическими упражнениями, так как оказывает благотворное воздействие на организм человека за счет вовлечения большинства мышц тела. Поэтому необходимо еще раз обратить внимание на то, что занятия легкой атлетикой способствуют выработке и совершенствованию многих необходимых навыков и физических и морально-волевых качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности, настойчивости, выдержки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» (принят Государственной Думой 28.01.2011). – Москва: Проспект, 2004. – 48 с.
2. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. *Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Воротник А.Н.* Спортивно-педагогические технологии поэтапного повышения уровня физической подготовленности курсантов: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012. – 138 с.
4. *Алексеев Н.А.* Спортивно-педагогические технологии организации подготовки курсантов к оперативно-тактическим учениям: методические рекомендации / *Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин, А.Н. Кулиничев* [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2015. – 35 с.
5. *Апальков А.В., Горбатенко А.В., Муханов Ю.В.* Рекреативный подход к занятиям физической культурой с использованием различных видов единоборств: методические рекомендации. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012. – 37 с.
6. *Воротник А.Н., Войнов П.Н., Лопатин И.И.* Подготовка сотрудников органов внутренних дел и сборных команд, специализирующихся в летнем служебном биатлоне: методические рекомендации. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2011. – 32 с.
7. *Герасимов И.В.* Техника безопасности на занятиях по физической подготовке: справочное пособие. – Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2012. – 20 с.
8. *Германов Г.Н.* История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту: ответы и самоконтроль: учебное пособие / под ред. Г.Н. Германова, М.Е. Злобиной, П.А. Хомяка. – Саратов: Вузовское образование, 2015. – 365 с.
9. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
10. *Кашин С.Н., Тарасов В.А.* Методические рекомендации по подготовке к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и контрольных упражнений по огневой подготовке: методические рекомендации. – Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2015. – 80 с.
11. *Клименко Б.А., Славко А.Л., Войнов П.Н.* Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры у курсантов вузов МВД России: методические рекомендации. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012. – 36 с.

12. *Кузнецов С.В.* Обучение специально-подготовительным упражнениям курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России: учебно-практическое пособие. – Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. – 35 с.
13. *Кунавцев Т.С.* Организация и методика самостоятельной работы курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: методическое пособие. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2006. – 42 с.
14. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд., доп., перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
15. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 596 с.
16. *Макаров А.Н., Сирус П.З., Теннов В.П.* Легкая атлетика: учебник для учащихся отделений физического воспитания педагогических училищ / под ред. А.Н. Макарова. – 2-е изд., дораб. – Москва: Просвещение, 1990. – 208 с.
17. *Матвеев Л.П., Новиков А.Д.* Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 246 с.
18. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
19. *Муханов Ю.В., Апальков А.В.* Средства и методы восстановления работоспособности курсантов-спортсменов после физических нагрузок: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2010. – 35 с.
20. *Муханов Ю.В., Ткаченко А.И., Апальков А.В.* Легкая атлетика в физической подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012. – 54 с.
21. *Рябушенко А.А., Воротник А.Н., Горбатенко А.В.* Использование гимнастической терминологии при проведении занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2010. – 116 с.
22. *Славко А.Л.* Формирование нравственной культуры личности курсанта (студента) средствами физической культуры и спорта: научно-практическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2010. – 99 с.
23. *Славко А.Л.* Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка курсантов образовательных учреждений МВД России: методические рекомендации / *А.Л. Славко, Б.А. Клименко, П.Н. Войнов* [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2013. – 34 с.
24. *Славко А.Л.* Самостоятельная подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России к практическим занятиям по дисциплине «Физическая подготовка» / *А.Л. Славко, А.Н. Воротник, А.Н. Кулиничев* [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2017. – 112 с.
25. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2002. – 488 с.

26. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков [и др.]; под общ. ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 431 с.

27. Физическая подготовка: учебное пособие / под ред. В.А. Серебряникова, В.С. Кшевина. – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2014. – 292 с.

28. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2001. – 480 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Воротник Александр Николаевич

кандидат педагогических наук;

Кулиничев Андрей Николаевич,

кандидат педагогических наук;

Муханов Юрий Викторович,

кандидат педагогических наук;

Кандабар Александр Николаевич;

Клименко Сергей Сергеевич

**ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО РАЗДЕЛУ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Редактор

Е.А. Олейникова

Техн. редактор

Т.Л. Ковалева

Подписано в печать 2019 г., формат бумаги 60х90/16, уч.изд.л. 6,0,
бумага офсетная, печать трафаретная
Тираж 21 экз., заказ № 7

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, ул. Горького, 71