

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСНОВНЫМ
ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО «ПОЛИЦЕЙСКИЙ»**

Учебно-практическое пособие

Уфа 2022

УДК 796.015:351.741.08(470)(076.5)

ББК 75.17(2Рос)я722-5

С56

*Рекомендовано к опубликованию
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

Рецензенты:

кандидат юридических наук, доцент К. Ю. Пантюхин
(Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя);
кандидат педагогических наук, доцент Б. А. Клименко
(Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина)

Коллектив авторов:

Галяутдинов Р. Ф. – б/с, б/з;
Иванов И. В. – б/с, б/з;
Кадымов А. А. – б/с, б/з;
Алексеев Ю. Г. – б/с, б/з;
Харисов А. С. – б/с, б/з.

С56 **Совершенствование общефизической подготовки сотрудников полиции, обучающихся по основным программам профессионального обучения по должности служащего «Полицейский» :**
учебно-практическое пособие / Р. Ф. Галяутдинов, И. В. Иванов,
А. А. Кадымов [и др.]. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2022. –
48 с. – Текст : непосредственный.

В учебно-практическом пособии рассмотрены основные вопросы по общефизической подготовке и технике выполнения упражнений для развития таких физических качеств как сила, быстрота и выносливость.

Пособие предназначено для профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России, подразделений МВД России.

УДК 796.015:351.741.08(470)(076.5)

ББК 75.17(2Рос)я722-5

© Коллектив авторов, 2022

© Уфимский ЮИ МВД России, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	5
§ 1.1. Основы совершенствования силовых способностей.....	6
§ 1.2. Упражнения для развития силы.....	9
§ 1.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по прикладной гимнастике и атлетической подготовке	24
ГЛАВА 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ...	26
§ 2.1. Основы обучения технике бега	27
§ 2.2. Бег на короткие дистанции.....	31
§ 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	38
§ 2.4. Меры по предупреждению травматизма на занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47

ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России является составляющей частью профессионального обучения. Молодой сотрудник органов внутренних дел при прохождении обучения по основной программе профессионального обучения по должности служащего «Полицейский» должен овладеть не только боевыми приемами борьбы, но и необходимым уровнем общефизической подготовки.

Общефизическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и качественное улучшение таких показателей, как гибкость, выносливость, сила, скорость¹.

Перед совершенствованием общефизической подготовки ставятся следующие задачи:

- достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобретение общей выносливости;
- повышение быстроты выполнения разнообразных движений, общих скоростных способностей;
- увеличение подвижности основных суставов, эластичности мышц;
- улучшение ловкости в самых разнообразных (бытовых, служебных, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

Совершенствование процесса общефизической подготовки способно существенно повысить качество профессионального обучения и значительно повлиять на наиболее эффективное осуществление дальнейшей служебной деятельности.

Представленная в учебно-практическом пособии систематизация основных упражнений и элементов техники бега, а также использование при их изучении дополнительных средств и методических приемов позволяют обучающимся наиболее полно усвоить материал, развить необходимую скорость, силу, выносливость и повысить общий уровень физической подготовленности.

¹ Бреславский С. А. Общая физическая подготовка : цели и задачи // Феномен человека. Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека. 2017. С. 33–36.

ГЛАВА 1. ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В последние годы в нашей стране все большее распространение получают прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Упражнения прикладных видов гимнастики решают специальные задачи, связанные с развитием физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности человека.

Прикладная гимнастика имеет своей целью развитие специальных двигательных качеств и навыков, от которых зависит успешная профессиональная деятельность человека. Во многих областях современного производства от человека, кроме общефизического развития, требуются и специальные физические и моральные качества.

Атлетическая подготовка – это система упражнений, развивающих силу в сочетании со всесторонней физической подготовкой, направленная на укрепление здоровья, подготовку молодых сотрудников полиции к высокопроизводительному труду и защите Отечества.

При рациональных методах тренировки занятия атлетической подготовкой способствуют гармоничному развитию силы, выносливости, ловкости, что в конечном итоге отражается на внешнем облике человека. Занятия атлетической гимнастикой воспитывают крепких, сильных, упорных, уверенных в своих силах людей. Атлетическая подготовка как метод физического развития широко используется в МВД и Вооруженных Силах России, в тренировке спортсменов различных видов спорта.

Общедоступность атлетической подготовки объясняется простой техникой выполнения упражнений. Заниматься можно в группах, самостоятельно, в домашних условиях, во дворе и т. д.

Основные задачи атлетической подготовки:

1. Достижение высокого уровня гармоничного физического развития и укрепление здоровья.

2. Развитие других физических качеств, а также овладение широким кругом двигательных навыков, необходимых в профессиональной деятельности, труде и защите Отечества, на базе повышения силовых показателей.

3. Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху и полезному проведению досуга.

Общие правила и советы по атлетической подготовке:

– польза от упражнений с отягощениями зависит от регулярного выполнения;

– нагрузка должна соответствовать возрасту и состоянию здоровья;

– нагрузки с малым весом, с незначительными усилиями воспитывают ловкость, гибкость и быстроту движений;

- физическую нагрузку и интенсивность выполнения упражнений необходимо увеличивать постепенно;
- нагрузка должна охватывать все мышечные группы;
- необходимо акцентировать внимание на более слабые группы мышц;
- силовые тренировки начинают выполнять со снаряда, который можно поднять не более 8–10 раз подряд.

Занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке проводятся на гимнастических площадках, в спортивных городках, тренажерных или спортивных залах, а также в иных пригодных для проведения занятий местах.

В содержание занятий включаются:

- 1) подтягивание на перекладине;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 3) наклоны вперед из положения лежа на спине;
- 4) жим гири;
- 5) силовые комплексные упражнения;
- 6) при необходимости иные упражнения на перекладине, брусках, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей и акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты), выполняемые с учетом требований приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450¹.

§ 1.1. Основы совершенствования силовых способностей

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Проявление силовых качеств зависит от следующих факторов:

- 1) сила и концентрация возбуждения и торможения нервных процессов;
- 2) волевые усилия;
- 3) состояние опорного аппарата;
- 4) состояние физиологического поперечника мышц;
- 5) химическая активность мышечной ткани;
- 6) биомеханическая характеристика спортсмена;
- 7) величина отдельных мышечных групп;
- 8) техника выполнения упражнений.

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // СПС «Консультант Плюс». URL: <https://mvd.consultant.ru/documents/1056508> (дата обращения 17.02.2022).

В основу современной классификации силовых способностей взят признак изменения длины мышц в процессе выполнения упражнения. При росте напряжения в мышце длина ее меняется по-разному:

1) изометрический или удерживающий режим проявления силы – длина мышцы не изменяется (например, при удержании прямого угла в упоре на брусьях);

2) преодолевающий режим – длина мышцы уменьшается (например, при жиме штанги, подтягивании);

3) уступающий режим – длина мышцы увеличивается (например, при прыжках в глубину).

В соответствии с этими режимами проявления силы различают силу:

- статическую (без изменения длины);
- динамическую (длина мышц изменяется);
- амортизационную (уступающий режим).

Выделяют следующие виды силовых способностей:

1) максимальная сила (наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении);

2) взрывная сила (способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью);

3) силовая выносливость (способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений).

Когда человек хочет повысить свои силовые способности, перед ним встает вопрос: «Какой вес поднимать?». Мнение специалистов следующее:

– при отягощении в 20 % от максимального веса сила либо не растет, либо уменьшается;

– при отягощении в 20–40 % происходит стабилизация силы, а у выздоравливающего после травмы спортсмена и у новичков – ее значительный рост;

– упражнение с утяжелением в 40–70 % дает незначительное увеличение силы;

– при использовании упражнений с отягощением в 70–90 % от максимального веса сила растет быстро.

Методы развития силы:

- 1) метод максимальных усилий;
- 2) метод повторных усилий;
- 3) метод предельных усилий (до отказа);
- 4) метод динамических усилий;
- 5) метод «ударный»¹.

¹ Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. Москва : Издательство Юрайт, 2020. С. 8–10.

При развитии силы используются упражнения с повышенным сопротивлением. В зависимости от природы сопротивления упражнения бывают:

1) с внешним сопротивлением (вес предмета, сопротивление партнера, упругих предметов, внешняя среда);

2) с отягощением, равным весу собственного тела.

Силовые упражнения могут быть использованы в качестве средства:

1) тонизирующего;

2) для улучшения состояния опорно-двигательного аппарата;

3) для создания эффекта контраста;

4) для укрепления связок и мышц, которые были травмированы.

На первом этапе занятий необходимо уделять большое внимание средствам общей физической подготовки (далее – ОФП), создающим необходимый фундамент для всестороннего физического развития и функциональных возможностей занимающихся. Для развития выносливости в занятия обязательно включают кроссы или бег в умеренном темпе, чередуя его с короткими (15 м) ускорениями.

Силовая тренировка дает самый быстрый по сравнению с другими видами физической деятельности рост мышечной ткани. Для этого необходимо применять достаточно большие, но непределенные отягощения, с которыми можно выполнять упражнения не более 12 раз подряд (диапазон от 6 до 15 повторений). Продолжительность работы от 30 до 60 сек.

Тренировочная нагрузка на каждом занятии не должна быть постоянной. Наибольший объем планируется на середину или конец недели.

На результат занятий существенное влияние оказывают такие факторы, как режим дня, питание, условия быта, отказ от вредных привычек. Только в этом случае можно надеяться на хорошее самочувствие, улучшение работы систем организма, постоянный прогресс.

Заниматься силовой тренировкой можно в любое время дня, но обязательно не раньше чем через 1–1,5 часа после приема пищи, заканчивать – не менее чем за 1,5–2 часа до сна.

Впервые приступившим к занятиям рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю по 20–30 мин.

В неделю проводится 2–3 учебно-тренировочных занятия продолжительностью по 1,5 часа.

На занятиях по ОФП для развития силы широко используются общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) с применением спортивного инвентаря и специального оборудования: набивные мячи, скакалка, эспандер, гантели, гимнастическая стенка, канат, шест, наклонная лестница, брусья-рукоходы, перекладина, ядра, штанги.

1. Упражнения с гантелями (вес 5–12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, спускание и поднятие гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднятие и опускание туловища с гантелями за головой в положении на скамейке.

2. Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей.

3. Упражнения со штангой (вес подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги в положении лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги стоя, от груди, то же, но с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения (рывок, толчок).

Сложные упражнения рекомендуется делать на гимнастических снарядах: перекладине, кольцах, брусках; применять прыжки (вскоки) на козла или коня.

Работая по комплексу упражнений для развития силы, следует внимательно относиться к частным методическим указаниям, которые даются к каждому упражнению; особенно строго надо выполнять рекомендации по дыханию – задержка дыхания при выполнении упражнений вредна.

Занятия проводятся на гимнастических площадках, в спортивных городках, в тренажерных или спортивных залах.

В содержание занятий по ОФП включаются подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, толчок (жим) гири, а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусках, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гирь, гантелей и акробатические упражнения.

§ 1.2. Упражнения для развития силы

На основе данных научно-методической литературы и опыта практической деятельности выделяются наиболее эффективные упражнения со свободными отягощениями для комплексного развития силовых качеств.

Подтягивания – это фундаментальное базовое упражнение, которое позволяет прицельно развивать мускулатуру спины и мышцы рук, в частности бицепсы, сгибательные мышцы (брахиалис) и предплечья.

Подтягивание на перекладине средним прямым хватом (воздействует на мышцы спины, плечевые бицепсы): из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами, сгибая руки, подтянитесь, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститесь в вис, зафиксировав на 0,5 сек. неподвижное положение, продолжите выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается (фото 1).



Фото 1. Подтягивание на перекладине средним прямым хватом

Рекомендации по обучению подтягиванию: разучивание способа выполнения подтягивания на перекладине заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела (виса) во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для этого используются следующие подготовительные упражнения.

1. Вис на прямых руках. Задача – как можно дольше висеть на перекладине на прямых руках, соблюдая все требования.

2. Вис на согнутых руках. Задача – висеть на перекладине на согнутых руках, сохраняя правильное положение тела 3–5 сек.

3. Подтягивание на перекладине с внешней помощью, а также с посторонним контролем правильного положения тела.

Суть данных подготовительных упражнений состоит в активном или пассивном задействовании преподавателя / партнера по тренировкам в выполнении упражнения. Задача человека, осуществляющего пассивную внешнюю помощь, – проконтролировать правильность выполнения упражнения, в частности, правильность положения тела и ног относительно туловища в процессе выполнения упражнений. Задача человека, осуществляющего активную внешнюю помощь, – воздействуя физически, помочь осуществить подтягивание.

4. Подтягивание на перекладине с прыжка.

Прыгающие подтягивания (Jumping Pull-ups) – облегченный вариант подтягиваний на перекладине. Этот вариант подойдет слушателям с различным уровнем физической подготовки, в том числе не научившимся технически правильно выполнять подтягивания. Также это упражнение подойдет слушателям с высоким уровнем физической подготовки, желающим повысить интенсивность тренировки и поработать в подтягиваниях за гранью анаэробного гликолиза, когда запасы АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) в мышечных клетках истощены, и слушатель больше не может

выполнить ни одного повторения в полную амплитуду с соблюдением правильной техники.

Прыгающие подтягивания представляют собой нечто среднее между прыжком вверх и подтягиванием. За счет прыжка атлет задает мощное стартовое ускорение, и большая часть амплитуды при подтягивании приходится за счет инерции, что значительно снижает нагрузку с мышц спины и рук. Работу по аналогичному принципу можно применять и при освоении техники выхода силой на две руки.

Техника выполнения прыгающих подтягиваний

Основные работающие мышечные группы: широчайшие мышцы спины, бицепсы, предплечья, задние дельты, квадрицепс и ягодичные мышцы.

1. Расположите какую-либо платформу (стопка дисков от штанги, коробка для прыжков, степ-платформа) под турником так, чтобы при выпрямленных вверх руках кисти находились выше перекладины. Затем возьмитесь за турник хватом чуть шире плеч; руки должны быть немного согнутыми, ноги прямые.

Первая фаза прыгающих подтягиваний

2. Немного присядьте (руки при этом выпрямятся) и выпрыгните вверх, крепко сжимая турник и делая выдох. Чем выше вы выпрыгнете, тем большее расстояние пройдете за счет инерции.

Вторая и третья фаза прыгающих подтягиваний

3. В тот момент, когда затылок дошел примерно до уровня перекладины, и инерция практически сошла на нет, начните подключать в работу бицепсы и широчайшие мышцы спины, дотягивая корпус вверх. Работать следует в полную амплитуду, подбородок должен подняться выше уровня перекладины.

4. Плавное опуститесь вниз, делая вдох. Начните движение заново, как только ноги коснулись платформы. Не стоит делать паузу в нижней точке, так вы потеряете темп выполнения упражнения, и его эффективность значительно снизится¹.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения заключается в повторном выполнении подтягиваний на перекладине в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений, и планируется по следующей методике: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине – 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1 – 7x1), соответственно при 2 – 8x1, 3 – 6x2, 4 – 7x2, 5 – 6x3, 6 – 7x3, 7 – 7x4, 8 – 6x5, 9 – 7x5, 10 – 6x6, 11 – 7x6, 12 – 6x7, 13 – 7x7, 14 – 7x8, 15 – 7x9, 16 – 7x10.

¹Хватов Я. Прыгающие подтягивания // CrossExpert. URL: <https://cross.expert/uprazhneniya/prygayushhie-podtyagivaniya.html> (дата обращения: 01.02.2022).

Подтягивание средним обратным хватом (воздействует на бицепсы и широчайшие мышцы спины): обхватите турник хватом равным ширине плеч, ладони должны смотреть на себя. Подтянитесь по правилам среднего прямого хвата, но особенно сосредоточьтесь на отведении плеч назад и вниз в начале движения (фото 2).



Фото 2. Подтягивание средним обратным хватом

Подтягивание широким хватом к груди (воздействует на парные круглые мышцы, верх широчайшей и трапециевидной мышцы): обхватите турник большим пальцем сверху. Подтягивайтесь, не напрягая бицепсы и сводя лопатки, касайтесь перекладины верхом грудных мышц. Хорошо прогибайтесь в спине, немного задерживаясь в верхней точке (фото 3).



Фото 3. Подтягивание широким хватом к груди

Подтягивание широким хватом за голову (воздействует на парные круглые мышцы, верх и середину широчайших мышц, трапециевидных мышц): подтягивание производите без прогиба в спине, ноги должны быть

выпрямлены и находиться в одной линии с корпусом. Во время движения локти должны быть направлены строго вниз, но не назад (фото 4).

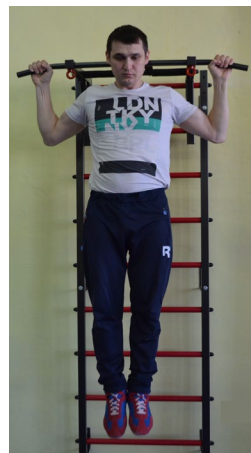


Фото 4. Подтягивание широким хватом за голову

Подтягивание узким прямым хватом (воздействует на низ широчайших, зубчатые и плечевые мышцы): подтягивайтесь, прогибаясь в спине. Слегка касайтесь турника нижней частью груди (фото 5).

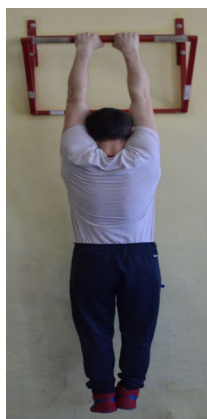


Фото 5. Подтягивание узким прямым хватом

Подтягивание узким обратным хватом (воздействует на низ широчайших и бицепсы): перекладину возьмите обратным хватом, соедините ребра ладоней вместе. Повисните на прямых руках и прогните спину. Подтягивайтесь с безукоризненным отведением плеч назад и сведением лопаток.

В верхней точке необходимо касаться перекладины нижней частью грудных мышц (фото 6).

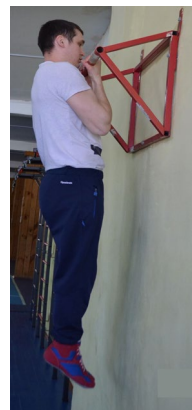
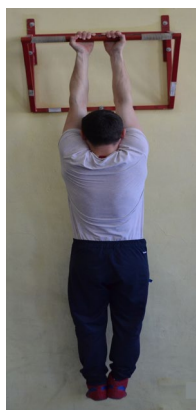


Фото 6. Подтягивание узким обратным хватом

Частичное подтягивание средним обратным хватом (воздействует на двуглавую мышцу плеча): возьмитесь за турник средним обратным хватом и подтянитесь до половины. В этом положении корпус зафиксируйте под прямым углом к полу и согните руки. Старайтесь приблизить ключицы к перекладине.

Данные виды подтягиваний являются классическими и помогают укрепить спину и развить мускулатуру. Однако занятия всегда можно усложнять, к примеру, подтягиваться на одной руке. Каждый день к подтягиванию важно подходить творчески, поскольку эффект от таких тренировок не заставит себя долго ждать.

Отжимания от пола – базовое физическое упражнение, развивающее большую грудную мышцу и трицепс. Также при выполнении упражнения задействованы передние дельтовидные мышцы, локтевая мышца и плечевой пояс в целом.

В зависимости от типа упражнений и техники выполнения задействуются разные группы мышц. При классической технике нагрузка идет на мышцы груди, трицепс, пресс и спину.

Для развития трицепса при выполнении упражнений руки необходимо держать близко друг к другу, а для мышц груди – широко друг от друга. Для укрепления запястий нужно отжиматься на кулаках или пальцах.

Слушатели женского пола могут начинать отжиматься с колен и постепенно переходить к обычной технике. Наиболее подготовленные обучающиеся, помимо обычных отжиманий, используют утяжеления.

Отжимания с постановкой рук на ширине плеч: из упора лежа (расстояние между руками равно ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согните руки до касания грудью пола, разгибая руки, примите положение упор лежа, зафиксируйте на 0,5 сек. неподвижное положение, продолжите выполнение упражнения. Касание пола бедрами и животом запрещается (фото 7).



Фото 7. Отжимания с постановкой рук на ширине плеч

Рекомендации по обучению отжиманию: разучивание способа выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук. Для этого необходимо выполнять это упражнение в облегченных условиях – в положении упор руками выше по уровню упора ногами, посильном для 5–7 повторений.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выполняется 3–5-кратным повторением этого упражнения в положении упор в облегченных условиях, посильном для сгибания и разгибания рук в упоре лежа в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами – 2–2,5 мин. Например, для выполнения контрольного упражнения сотруднику необходимо выполнить 16 повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. 85 % от 16 повторений составляет 13–14 раз. Находится такое положение упор стоя (лежа), в котором превышение по горизонтали положения упор рук по отношению к ногам обуславливает возможность выполнения 13–14 повторений. В этом положении выполняется 3–5 подходов по 13–14 повторений.

Отжимания с широкой постановкой рук (для грудных мышц): руки поставьте в положение в два раза шире плеч, локти направьте в стороны. При упоре на ладони пальцы должны быть направлены вперед. В случае упора на кулаки пальцы повернуты назад. Ноги можно ставить как удобно, главное – не шире плеч. При опускании вниз руки сгибайтесь таким образом, чтобы локти все время были направлены в стороны. Едва коснувшись грудью пола, отождмитесь, полностью выпрямляя руки.

Важно следить, чтобы тело находилось в прямом состоянии от головы до стоп, нельзя поднимать ягодицы «домиком» и прогибаться в спине, касаясь животом пола. Такие отжимания помогают развивать грудные мышцы. Усиленным вариантом упражнения в этом случае является поднятие ног на некоторую высоту. К примеру, ноги могут находиться на диване или скамейке, а руки остаются на полу. В облегченном варианте все наоборот: отжиматься от скамейки, а ноги остаются на полу (фото 8).



Фото 8. Отжимание с широкой постановкой рук

Отжимание «руки вместе», или «узкая постановка» (данный тип отжиманий предполагает упор только на ладони): поставьте ладони вместе, пальцы направьте вперед, упритесь в пол на уровне груди. Для удобства ладони следует немного повернуть внутрь и затем положить пальцы на пальцы. Поставьте ноги на ширине плеч или чуть шире. Сгибая руки, локти двигайте вдоль тела назад и направляйте немного в стороны. Грудью касайтесь ладоней и отжимайтесь, полностью выпрямляя руки. Это упражнение развивает трицепс и переднюю часть дельтовидных мышц (фото 9).

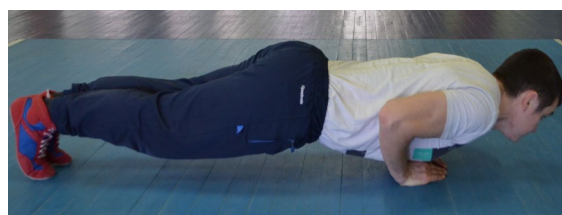
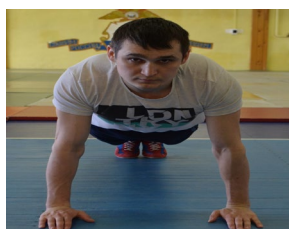


Фото 9. Отжимание «руки вместе», или «узкая постановка»

Отжимание с хлопком: примите упор на ладонях, поставьте руки шире плеч в полтора–два раза. Ноги должны быть в положении не шире плеч. При отжимании «вытолкните» себя и очень резко выполните хлопок. Необходимо успеть мягко опуститься на ладони, а затем сразу же снова себя «вытолкнуть».

Руки в этом упражнении двигаются сильно и быстро. Это хорошее упражнение для боксеров. Благодаря данному отжиманию развиваются скоростно-силовые качества и ловкость. Отжимание с хлопком следует выполнять всем любителям единоборств и спринтерам (фото 10).



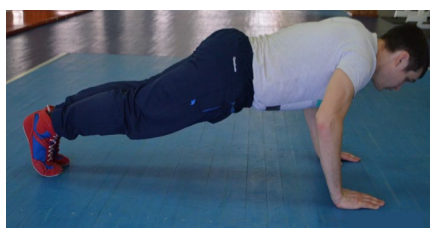


Фото 10. Отжимание с хлопком

Отжимание на пальцах способствуют укреплению костей и развитию силы кисти: выполняйте отжимания как с широкой, так и с узкой постановкой рук, при упоре на пальцы. Необходимо быть аккуратнее и, если пальцы «не держат», лучше начать с более легких упражнений для укрепления кисти (фото 11).



Фото 11. Отжимание на пальцах

Упражнения для мышц брюшного пресса

Базовое упражнение. Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин.: из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы) наклоните туловище вперед до касания локтями коленей, вернитесь в исходное положение (касание пола лопатками обязательно), зафиксируйте неподвижное положение и продолжите выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног.

По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой» (фото 12).

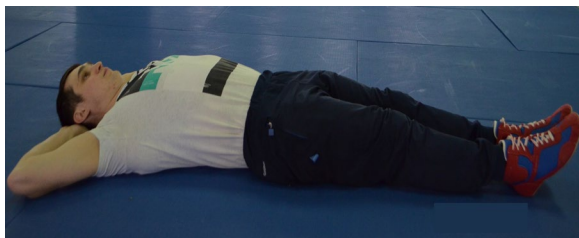


Фото 12. Базовое упражнение

Рекомендации по обучению: тренировка в выполнении контрольного упражнения в наклонах вперед из положения лежа на спине выполняется 3–5-кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях (ле-

жа на наклонной доске головой вверх, выполнение наклонов с зафиксированными ногами) в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами составляет 2–2,5 мин.

«Велосипед» (самое простое и легкое в исполнении упражнение для пресса): лягте на спину, руки сведите в замок за головой; согните ноги в коленных суставах и оторвите лопатки от пола; выпрямите левую ногу и приведите локоть левой руки к правому колену. Поменяйте положение рук и ног: правую ногу вытяните, а локтем правой руки коснитесь левого колена. Повторите эти движения по 16–20 повторений (фото 13).



Фото 13. «Велосипед»

«Проработка нижнего пресса»: лягте на пол, ноги поднимите вертикально вверх; руки вытяните вдоль туловища или поместите за голову; поднимайте лопатки от пола и старайтесь дотянуться грудью до бедер. Необходимо сделать 12–16 повторений (фото 14).



Фото 14. Проработка нижнего пресса

Проработка верхнего пресса: лягте на пол, ноги согните в коленных суставах и стопы прижмите к полу, руки держите за головой, пальцы сомкните в замок. На счет «Раз» – поднимите лопатки и старайтесь грудью дотянуться до колен. При этом старайтесь не напрягать шею. На счет «Два» – возвратитесь в исходное положение. Необходимо выполнить 12–16 повторений (фото 15).

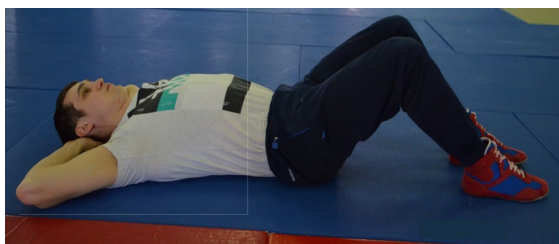


Фото 15. Проработка верхнего пресса

«Раскладушка»: лягте на спину и сильно прижмите поясницу к полу, одновременно поднимайте ноги и корпус перпендикулярно полу, тянитесь руками к стопам. В нижнем положении скругляйте спину, не отрывая поясницы от пола. Выполните 15–50 повторов (фото 16).

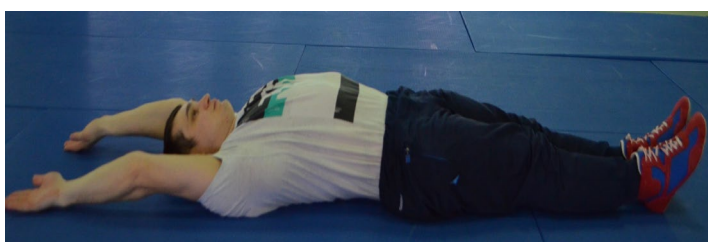


Фото 16. «Раскладушка»

«Планка» – статическое упражнение, направленное на укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, пресса, мышц кора (группа мышц, отвечающих за стабилизацию позвоночника, таза и бедер) и ног (фото 17).



Фото 17. «Планка»

Самой распространенной ошибкой слушателей (новичков в тренажерных залах) является резкая и чрезмерная нагрузка пресса, в том числе классическими или боковыми скручиваниями. Шаблонные упражнения в этом случае совершенно не принципиальны. Для того, чтобы прокачать пресс, необходимо проработать новые и нестандартные способы тренировки. В частности, планку, выполнение которой позволяет укрепить мышцы кора, сформировать крепкий мышечный корсаж. Максимальная эффективность этого упражнения достигается только при условии правильного его выполнения.

Планка – не изолирующее упражнение, его основной целью является укрепление мышц живота, все брюшные отделы не прокачиваются. Основной эффект от упражнения направлен на формирование жестких корсетных мышц, особенно абдоминальных и спинных. При условии правильного выполнения планки шейные мышцы также будут задействованы, что позволит значительно улучшить осанку. Данное упражнение позволяет увеличить выносливость плечевых мышц, что достигается благодаря их укреплению во время тренировки. Также планка стимулирует развитие бицепсов, чему способствует интенсивная работа двуглавой мышцы плеча, когда верхний отдел удерживается на вытянутых руках. В процессе тренировки укрепляются грудные, нижние спинные, ягодичные мышцы, пресс, икры.

С точки зрения психологии важным преимуществом является улучшение концентрации, значение которой нельзя недооценивать. Выполнение упражнения подразумевает сосредоточенность и концентрацию внимания на цели. Также это хорошее испытание для характера – натянутое как струна тело необходимо удерживать в течение длительного времени, что не каждому по силам. В то же время это прекрасная возможность поработать над собой и закалить свой характер, не жалеть себя и не сдаваться.

Наблюдая за человеком, выполняющим это упражнение, создается впечатление, что это очень легко. На самом деле достаточно трудно удерживать вес своего тела, опираясь только на руки, локти и пальцы ног.

Техника выполнения планки

1. На пол напротив большого зеркала постелите коврик для фитнеса/йоги. Затем примите упор лежа.
2. Упритесь пальцами ног и руками в пол и вытяните корпус.
3. Спину натяните так, чтобы можно было провести прямую линию от головы до пят. Напрягите мышцы живота и контролируйте центральную часть тела.
4. В таком положении удерживайте тело минимум полминуты, максимум – сколько хватит сил.

Стойка на локтях: приняв положение лежа (животом вниз), встаньте на локти. Затем приподнимите тело таким образом, чтобы образовалась прямая линия спины. Такое положение удерживайте максимальное количество времени. При этом следует записывать все результаты и увеличивать продолжительность каждой тренировки (на начальном этапе разница может составлять несколько секунд) (фото 18).



Фото 18. Стойка на локтях

Боковая стойка: выполняется по такому же принципу, как на локтях, только тело разворачивайте боком; упор переносите только на одну руку. Упражнения выполняйте на каждую руку поочередно. Требования стандартные: прямая линия тела без провисающих и выпирающих частей (фото 19).



Фото 19. Боковая стойка

Стойка с вытянутой рукой и ногой: примите исходную позицию – обычная планка; поднимите правую ногу. Поднимите левую руку и выпрямите ее так, чтобы она была параллельно телу. Удерживайтесь в таком положении какое-то время, затем вернитесь к классической стойке и все повторите, но с другой рукой и ногой. Это считается одним повторением (фото 20).



Фото 20. Стойка с вытянутой рукой и ногой

Рекомендации по выполнению упражнений «планка»: в случаях, когда планка выполняется впервые, рекомендуется начинать с непродолжительных тренировок – не дольше 30 сек. Время увеличивать постепенно, с каждой тренировкой по несколько секунд. Также на начальном этапе мож-

но делать упражнение на согнутых коленях, а к выполнению классической стойки перейти после того, как время удерживания «упрощенной» планки превысит две минуты.

Перед тем, как приступать к выполнению упражнений для пресса, необходимо сделать небольшую разминку. Можно применять прыжки со скакалкой, танцы под музыку. Это важно для разогрева мышц. Заниматься можно с фитнес-мячом, роликом или колесом. Нельзя выполнять никаких упражнений для укрепления пресса после еды и перед сном.

Если после вчерашних упражнений мышцы пресса немного болят, то это не повод отложить занятия, необходимо продолжать заниматься. Боль станет намного слабее после первых десяти повторов, а у некоторых и пропадет вовсе. Однако в том случае, если боль очень сильная и чем-то напоминает зубную боль, то нужно перенести занятие на следующий день.

В процессе выполнения упражнений для пресса большое значение имеет правильное дыхание. Выдыхать нужно на кульминации самого напряженного состояния мышц. При выдохе важно втягивать переднюю стенку живота, при этом ребра должны быть расслабленными и опущенными вниз, при выдохе мышцы должны быть максимально напряжены. При вдохе старайтесь не расслаблять мышцы живота. Брюшная стенка всегда при этом должна быть втянута. Живот раздувается в основном вверх и в стороны.

На практике доказано, что самым лучшим способом тренировки пресса является гигантский сет, который предусматривает проведение нескольких самых результативных упражнений одного за другим, без перерыва. После каждого такого сета вы можете отдохнуть одну минуту. Для укрепления мышц живота упражнения необходимо выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторов. После окончания тренировки вы должны ощущать, что ваш пресс «горит». Однако для начинающих (слушателей) такой сет не подходит. К нему нужно подходить постепенно, увеличивая каждый раз интенсивность упражнений. Выполняя самые результативные упражнения для пресса важно постоянно концентрировать свое внимание на собственных ощущениях, а так же на состоянии своего живота, его мышцы должны обязательно напрягаться во время выполнения упражнений.

Если вы никогда не тренировались раньше или же начинаете заниматься после длительного перерыва, то увеличивать количество упражнений необходимо постепенно. Начинать следует с одного подхода, а затем постепенно довести до четырех подходов. Один подход – это количество раз, которое рекомендуется делать без перерыва.

Следует тренироваться интенсивно. Некоторые инструкторы советуют себя щадить, при этом уверяют, что можно и нужно тренироваться в полсилы. Да, это возможно, но лишь в том случае, если вы делаете самые сложные упражнения для тренировки пресса просто ради развлечения. В

случае, если вы хотите добиться желанного результата, следует полностью выкладываться, старательно выбирать и выполнять самые эффективные упражнения для укрепления пресса.

Данные рекомендации являются самыми необходимыми, их должен знать каждый слушатель, который начинает выполнять комплекс упражнений с целью укрепления пресса.

Упражнения с гирями

Круговые движения гирей вокруг туловища (вправо и влево). Исходное положение (далее – и. п.): стоя; ноги на ширине плеч, гиря в выпрямленных вниз руках удерживается за ручку сверху. Сделав небольшой замах влево, выполните мах гирей вправо и отпустите левую руку. Правой рукой направьте гирю по дуге назад. За спиной перехватите гирю в левую руку и продолжите движение по дуге влево и вперёд. Спереди перехватите гирю в правую руку и т. д. После отдыха выполните вращение в левую сторону.

Круговые движения гирей вокруг головы (вправо и влево). И. п.: стоя; ноги на ширине плеч, гиря в выпрямленных вниз руках удерживается за ручку, расположенную перпендикулярно корпусу тела. Кисти расположены одна на другой хватом сверху. Немного раскачав гирю из стороны в сторону, поднимите её маховым движением до уровня плеч и вращайте вокруг головы на согнутых руках. После отдыха выполните вращение в другую сторону.

Махи гирей до уровня плеч (в плоскости перпендикулярной корпусу тела) являются подготовительным упражнением ко всем остальным. И. п.: ноги на ширине плеч, гиря поставлена впереди ног на расстоянии 20–30 см и расположена дужкой параллельно корпусу тела. Сгибая ноги, наклоняя туловище, правой рукой хватом сверху возьмитесь за ручку гири, слегка поднимите гирю и опустите назад между ногами. Затем, используя возвратное движение гири, быстро разгибая спину и ноги, маховым движением поднимите гирю до уровня плеч. Затем, наклоняя туловище и сгибая ноги, опустите гирю назад между ногами, на обратном движении повторите упражнение. Выпрямляя туловище – вдох, наклоняя – выдох. Выполните упражнение одной рукой, после отдыха – другой. Во время выполнения упражнения почувствуйте и запомните момент остановки гири после движения вверх и перед началом движения вниз.

«Восьмерки»: встаньте прямо, ноги на ширине плеч; поставьте гирю между ног; наклонитесь, подав ягодицы назад и держа спину ровной. Возьмите гирю одной рукой и передайте ее в другую руку, описывая восьмерку вокруг ног. Повторите движение. Выполните необходимое количество повторений.

«Тяга в наклон»: положите гирю в левую руку; ноги поставьте на ширине плеч и немного согните в коленях; спину чуть-чуть наклоните

вперед (но не сутультесь); подтяните гирю к боку, затем возвратите ее в и. п. Прodelайте то же с другой рукой. Повторите по 10 раз каждой рукой.

«Приседания»: поставьте гирю между ног; спину выпрямите, а ноги немного согните в коленях; не делая наклона, возьмите гирю обеими руками; встаньте вместе с ней, при этом, все еще сохраняя спину ровной; после этого медленно опустите гирю обратно. Повторите 15 раз.

«Свинг», или упражнение «Махи»: ноги поставьте на ширину плеч, гирю удерживайте двумя руками; медленно присядьте с ней, отводя колени в стороны; гирю проводите между ног, постепенно опуская вниз; после этого встаньте и одновременно поднимите гирю до уровня плеч. Выполняйте упражнение в 2 подхода по 10 раз.

Толчок двумя руками двух гирь. И. п.: гири поднимите на грудь, сделайте небольшое приседание; выпрямите ноги, сильно толкните гири туловищем и руками вверх; сделайте полуприсед и полностью выпрямите руки вверх и выпрямите ноги; опустите гири на грудь в и. п. Повторите 4–6 раз.

§ 1.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по прикладной гимнастике и атлетической подготовке

Преподаватель (руководитель учебной группы) должен проводить занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке на высоком организационном и методическом уровнях, полностью исключающих возможность травм. Основными мерами предупреждения травм являются: соблюдение установленных правил организации и проведения занятий; правильная методика обучения; осуществление помощи и поддержки, страховки и само страховки; хорошее материальное обеспечение занятий; систематический врачебный контроль и самоконтроль.

Большое значение имеет правильная методика обучения и тренировки. В подготовительной части занятия необходимо обеспечить достаточное «разогревание» тела слушателей (занимающихся). При обучении упражнениям соблюдается основное правило – «от легкого к трудному, от простого к сложному». Трудные упражнения изучаются по частям и с помощью подготовительных упражнений. С целью исключения травм необходимо учитывать физическую подготовленность слушателей (занимающихся) и соблюдать постепенность в повышении физической нагрузки.

Помощь и поддержка являются важными мерами предупреждения травматизма и необходимыми методическими приемами в обучении. Помогать следует столько, сколько необходимо слушателю (занимающемуся) для выполнения того или иного элемента.

Страховка необходима на всех этапах обучения и совершенствования. Она рассматривается как готовность и умение преподавателя (руково-

дителя учебной группы) оказывать слушателю (обучаемому) в нужный момент поддержку и тем самым предупредить получение травмы.

В процессе выполнения гимнастических или акробатических упражнений, особенно в тех случаях, когда невозможно применить помощь или страховку, единственным средством предупреждения травматизма является самостраховка. Она занимает особое место в общем комплексе мероприятий, предупреждающих травматизм. Самостраховка – умение слушателя (занимающегося) в момент возникшей опасности найти выход из неудачного положения и приземлиться на ноги или выполнить приземление без вреда для здоровья. Каждое падение не на ноги должно заканчиваться приземлением с мягким перекатом на бок или спину без постановки рук и ног.

На месте страховки преподаватель (руководитель учебной группы) должен стоять устойчиво, по возможности ближе к слушателю (занимающемуся), но в то же время, не мешая ему выполнять упражнение, знать и уметь применять наиболее удобный и правильный способ захвата при страховке. Поддержка страхующего направлена на предотвращение падения вниз головой и на руки. По этой причине страховка осуществляется только за верхние части тела: за запястье, за руку выше локтя, под спину или грудь, руками за пояс спереди или сзади. Не следует захватывать обучаемого за костюм.

Одним из важных способов предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике является осуществление систематического контроля над материально-техническим обеспечением занятий, постоянное соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Особое внимание уделяется оборудованию мест занятий. С этой целью места приземления со снарядов выравниваются и очищаются от мусора и твердых предметов, взрыхляются, а при необходимости засыпаются смесью опилок и песка. В спортивных залах места приземления со снарядов обеспечиваются достаточным количеством гимнастических матов. Акробатические упражнения обеспечиваются матами-дорожками.

Одним из действенных факторов профилактики травматизма является правильно организованный медицинский контроль за слушателями (занимающимися), который включает: систематическое наблюдение за физическим состоянием слушателей, профилактику спортивного травматизма, определение сроков допуска к занятиям физической подготовкой и спортом после перенесённой болезни или травмы, обеспечение всех спортивных мероприятий медицинской помощью.

ГЛАВА 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

В соответствии с основной программой профессионального обучения по должности служащего «Полицейский» слушатели должны овладеть техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Бег – это естественный способ придвижения человека, характеризующийся регулярным повторением одного и того же цикла движений, при котором тело то соприкасается с почвой одной ногой, то летит в воздухе¹. Наслаивание периодов маха одной ногой на периоды маха другой является специфической особенностью бега, отличающей его от ходьбы.

К числу основных физических качеств, которые развивает бег, относят выносливость, быстроту, силу. Они проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности.

Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени². Выносливость в спорте – это способность организма сопротивляться во время длительного выполнения спортивных упражнений. Уровень развития выносливости определяется функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Существенную роль при этом играет так называемая экономизация функций организма.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами.

Прямой способ – это способ, при котором испытуемому предлагают выполнять задание и определяют предельное время работы с данной интенсивностью (до начала снижения скорости). Чаще всего используется косвенный метод.

Косвенный способ – это способ, при котором выносливость определяется по времени преодоления какой-либо достаточно длинной дистанции (например, 10 000 м).

В практике различают два вида выносливости: общую и специальную.

¹ Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений / Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. Т. 1 : Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 1. М. : Физкультура и спорт, 1951. С. 365.

² Коробков А. В., Янанис С. В. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1960. С. 29–31.

Общая выносливость – это способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности. Общая выносливость – это на 85–100 % спортивный результат.

Специальная выносливость – это способность проявлять мышечные усилия в соответствии со спецификой (продолжительностью и характером) специализированного упражнения. В беге специальная выносливость (её в этом случае также называют скоростной выносливостью) проявляется в поддержании необходимой скорости на дистанции. Проявление специальной выносливости зависит от некоторых физиологических факторов. Основой физиологический фактор – аэробные возможности.

Быстрота – это способность осуществлять движение с определенной скоростью благодаря подвижности мышц. Быстрота зависит от мышечной силы. Чем сильнее мышцы, тем быстрее они преодолевают сопротивление нагрузки, инерции, массы тела и т. д. Наиболее ценным качеством для спортсмена является скоростная сила, поскольку от нее зависит частота движений. Быстрота характеризуется временем двигательной реакции, скоростью двигательного движения, частотой движений.

В настоящее время принято различать два типа мышечных волокон по структуре и функциональным возможностям: «быстрые» (белые), которые способны развивать большую силу и скорость мышечного сокращения, и «медленные» (красные), работающие в медленном, но длительном режиме. В быстрых мышечных волокнах преобладают анаэробные процессы энергообеспечения, а в медленных – аэробные. У бегунов на средние и длинные дистанции соотношение быстрых волокон существенно ниже, чем у спринтеров, прыгунов и метателей.

§ 2.1. Основы обучения технике бега

Несмотря на большое разнообразие видов бега, в технике бега много общего. Бег является циклическим видом физических упражнений. Цикл бега состоит из двух беговых шагов, выполненных с правой и левой ног, из двух периодов опоры и двух периодов полета.

В легкой атлетике существует типовая схема обучения технике в основных дисциплинах. Обучение технике бега условно разделено на два этапа, на которых решаются частные задачи.

На первом этапе обучения необходимо создать у обучающихся правильное представление о технике бега, на втором этапе происходит само обучение техническим дисциплинам. Основными средствами, с помощью которых решается задача первого этапа, являются следующие:

1. Описание техники упражнения с объяснением основных закономерностей и условий его выполнения.

2. Показ техники упражнения в близком к идеальному исполнению. В случаях, когда показ может исказить правильное представление, демонстрируют наглядные пособия.

3. Более подробно разъясняется и демонстрируется упражнение для наглядного представления о фазах и элементах техники изучаемого упражнения.

4. Опробование элементов или упражнения в целом в облегченных условиях.

Задача второго этапа – обучение технике основного звена упражнения, его деталям и технике упражнения в целом с учетом индивидуальных особенностей обучающихся¹. Выделяют следующие средства решения данной задачи:

1. Специально-подготовительные упражнения для развития двигательных качеств применительно к конкретному виду легкой атлетики.

2. Специально-подводящие упражнения для овладения основными фазами техники, т. е. основное упражнение делится на фазы, и они отрабатываются по отдельности и слитно. Каждое подводящее упражнение направлено на освоение части основного упражнения, которое выполняется как в облегченных, так и в стандартных условиях. По мере овладения техническими возможностями усложняются и условия выполнения подводящих упражнений.

3. Выполнение изучаемого упражнения в упрощенном виде целиком, обращая внимание на главную фазу.

4. Выполнение специально-подводящих упражнений для развития физических качеств и технических движений для совершенствования техники основного упражнения.

5. В массовой легкой атлетике начинать обучение следует с бега.

6. Первоначально обучают бегу на средние дистанции до 3 км. Этот вид бега способствует развитию функциональных систем организма и подготовке занимающихся к дальнейшим нагрузкам. Бег с небольшой интенсивностью дает также возможность изучать технику бега, а именно – технику бегового шага. Следует помнить, что бег является составной частью многих упражнений.

7. Параллельно с этим изучаются варианты бега, способствующие становлению правильной техники бегового шага. Это возможно с помощью специальных беговых упражнений, которые входят в разминку на легкоатлетических занятиях – семенящего бега, бега с захлестыванием голени, бега с высоким подниманием бедра, бега прыжками, бега спиной вперед, бега с ускорением.

¹ Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова . Москва : Издательство Юрайт, 2021. С. 183–184.

8. По мере овладения бегом на средние дистанции переходят к обучению спринтерскому бегу.

9. В технике спринта выделяют: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

10. Довольно сложным по технике выполнения считается старт. Различают высокий и низкий старты. Высокий используется в соревнованиях по бегу на средние и длинные дистанции. Низкий старт применяется только в спринте, в том числе беге с барьерами.

11. При обучении технике бега на короткие дистанции придерживаются следующего порядка: 1) визуально определяются особенности каждого занимающегося путем бега на дистанциях от 40 до 80 м; 2) обучение технике бега по прямой дистанции, по повороту, технике высокого старта и стартового ускорения; 3) обучение низкому старту; 4) обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции средствами различных ускорений; 5) обучение финишированию; 6) совершенствование техники бега с высокой скоростью.

Упражнения для развития быстроты

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: 5–6 раз по 10–15 м с интервалом в 1,0–1,5 мин. 3–4 серии через 2–3 мин. отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, желательно с контролем времени.

2. Бег с максимальной скоростью на 30–60 м. Дозировка: 3–5 раз х 1–3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10–30 м с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.

4. Быстрый бег под уклон (до 15°) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10–30 м с 30-метрового разбега. Дозировка: 3–5 раз х 1–2 серии.

5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 сек. с последующей ходьбой в течение 1–2 мин. Всего выполнить 3–4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2–3 серии через 1–2 мин. отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.

7. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

8. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по

нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. Дозировка: 3–5 серий по 5–10 одиночных ударов. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить.

9. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах. Дозировка: 5–6 серий по 2–5 ударов в течение 10 сек. Такие фрагменты повторяются 3–4 раза через 1–2 мин. отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении.

10. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20–секундным отдыхом. Упражнение выполняется с разными вариациями ударов в течение 3 мин.

11. Поочередное выполнение с максимальной частотой по 10 сек. сначала ударов руками, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 сек. Упражнение выполняется в течение 3 мин.

12. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

13. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов в каждой серии, затем постепенно увеличивать их количество.

14. «Бой с тенью», в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов или серий по 3–4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениям, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника. Дозировка: 2–3 раунда продолжительностью по 1–3 мин. каждый. Отдых между раундами 2–4 мин.

15. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или кругами в нескольких сериях по 5–10 сек.

16. Ритмичные подскоки со скакалкой, с периодическим «прокручиванием» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.

17. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1–3 прыжках: 3–4 подскока в обычном темпе, 1–3 раза – в ускоренном.

18. Уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков. Это упражнение является основой целого ряда подвижных игр.

19. Отбивание брошенного партнером мяча, «защищая» условные «ворота» или сектор у глухой стены, забора и т. д. Упражнение рекомендуется выполнять обусловлено: только руками, только ногами, руками и но-

гами. Необходимо постепенно сокращать дистанцию броска, размер мяча и увеличивать скорость броска. Рекомендуется выполнять в форме игры.

20. Ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота».

21. Хлопки ладонями по тыльным сторонам кистей рук партнера, стоя лицом к нему. Кисти рук в и. п. держать под ладонями партнера. Выполнять с предельной быстротой. Это упражнение можно применять и как игру, меняясь с партнером по очереди ролями: «хлопнул» своей ладонью по тыльной стороне его кисти – выиграл очко.

§ 2.2. Бег на короткие дистанции

В легкой атлетике короткими считаются дистанции от 30 до 400 м включительно. Наиболее распространенные – это 60, 100, 200, 400 м и челночный бег. Бег на эти дистанции совершается с максимальной скоростью на протяжении всего расстояния.

В содержание занятий слушателей, обучающихся по основным программам профессионального обучения, на короткие дистанции включены бег на 100 м, челночный бег 10х10 м и 4х20 м.

Бег на 100 м

Бег на 100 м является интегральным показателем, отражающим быстроту человека, поэтому это упражнение избрано в качестве контрольного для определения двигательного качества «быстрота» у военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов, студентов, учащихся профессионально-технических училищ, школьников, а также в физкультурно-оздоровительных комплексах «Готов к труду и обороне!». Эффективность успешного выполнения этого упражнения зависит от мощности анаэробных механизмов энергообеспечения, а также от таких компонентов скоростно-силовой подготовленности, как максимальная изометрическая, скоростная динамическая и «взрывная» сила мышц ног; освоенность техники бега; быстрота двигательной реакции, способность к стартовому ускорению, уровень максимальной скорости бега по дистанции, скоростная выносливость, гибкость и т. д.

Для подготовки к данному контрольному упражнению применяются повторный и соревновательный методы. В тренировке используется преимущественно аналитическое совершенствование отдельных фаз этого упражнения, а в соревнованиях и проверках – целостное его выполнение. Упражнение условно подразделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиш.

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

Для отработки стартового разбега (относительно независимой скоростной способности человека) применяют повторное пробегание отрезков до 30 м под команду и самостоятельно, но с обязательным контролем времени его пробега. Отдых между пробежками – до полного восстановления (обычно в течение 2–4 мин.).

Скорость бега в стартовом разбеге возрастает постепенно, за счет удлинения шагов и увеличения их частоты. Большое значение для повышения скорости имеет быстрое опускание ноги вниз-назад (по отношению к туловищу), а также энергичные, но не «закрепощенные» движения руками вперед-назад. Резкое, скачкообразное изменение длины шагов нарушает ритм движений и ухудшает результат.

Скорость бега может увеличиваться, особенно у хорошо подготовленных спортсменов, до 60-го метра дистанции. Обычно к 4–5 сек. бега уже достигается 95–99 % от уровня максимальной скорости. К моменту достижения на дистанции наивысшей скорости, туловище бегуна имеет незначительный наклон вперед, а ноги ставятся на дорожку упруго, с передней части стопы. Далее происходит сгибание-разгибание в коленном и голеностопном суставах.

При беге по дистанции у каждого бегуна устанавливается характерное для него соотношение длины и частоты шагов, определяющее скорость бега. На последних 30–40 м дистанции длину шагов необходимо несколько увеличить для уменьшения снижения скорости бега. При этом руки, как и в стартовом разбеге, быстро движутся вперед-назад, синхронно с ногами. Кисти во время бега полусжаты. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч вверх. Спину держать прямо, не сутулиться. В беге необходимо стремиться к расслаблению тех мышц, которые в каждый данный момент времени активного участия в работе не принимают.

Окончание дистанции (финиш) фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (обычно грудью), исключая голову, шею, руки и ноги. Для быстрого преодоления створа финиша на последнем шаге надо сделать резкий наклон вперед.

Бег по дистанции и финиширование, в определенной мере, зависят и от скоростной выносливости бегуна.

Для тренировки различных фаз упражнения могут быть предложены следующие средства:

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

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

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

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

5. Повторный бег на 150–200 м со скоростью 85–95 % от предельной: 2–4 раза с отдыхом 8–12 мин. (совершенствование техники и скоростной выносливости).

6. Повторный бег на 150–300 м предельно быстро: 1–2 раза с отдыхом до восстановления (совершенствование скоростной выносливости и техники бега).

Скоростно-силовые и силовые упражнения применяются после скоростной работы в соответствии с общими рекомендациями. Не рекомендуется сочетать в одном занятии работу над развитием максимальной скорости и стартовым разбегом с работой на силовую и скоростную выносливость в больших объемах или «до отказа».

Челночный бег

Челночный бег – вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции может значительно различаться, обычно она находится в пределах от 10 до 100 м. Количество повторов также может быть различно. На конечном отрезке обучающийся должен оббежать препятствие (столб) или коснуться ногой земли за размеченной линией.

Тренировки на коротких дистанциях от 10 до 100 м с многократным прохождением (до 10 раз) расстояния между разметками в прямом и обратном направлении напоминают движения машинного челнока, поэтому данная техника бега получила такое название.

Процесс обучения челночному бегу 10x10 м делится на три этапа: ознакомление, разучивание, тренировка (совершенствование).

Следует отметить, что челночный бег 10x10 м характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанции слушатели (обучаемые) стремятся за минимальное время пробежать 10 отрезков длиной по 10 м.

Прикладное назначение данного упражнения заключается в способности слушателя (сотрудника ОВД) выполнять на максимальной скорости и за короткий промежуток времени перебежки с изменением направления движения при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Челночный бег включен в перечень контрольных упражнений для проверки и оценки физической подготовленности слушателей (сотрудников ОВД), поступающих на службу в ОВД. Разучивание данного упраж-

нения направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков и совершенствование техники выполнения упражнения.

Последовательность обучения технике челночного бега 10х10 м заключается в обучении технике высокого старта и стартовому ускорению. С этой целью рекомендуется выполнить следующие подготовительные беговые упражнения для развития быстроты и ловкости:

1. И. п.: лицом вперед. По первому сигналу преподавателя выполните быстрый бег («частоту бега») на месте, по второму сигналу – сделайте рывок вперед на 10–15 м до финишной черты. Сделайте 2–3 серии по 5–7 раз, пауза между сериями 3–5 мин.

2. И. п.: повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта, быстро развернитесь лицом к линии старта и сделайте рывок вперед на 5–15 м. То же самое только из положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполните по 3–5 раз.

3. И. п.: левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернитесь лицом вперед и сделайте рывок на 10–15 м вперед до финишной черты. Повторите 3–5 раз.

4. От стартовой линии через каждые 5 м стоят 2 конуса. По сигналу сделайте рывок до первого конуса, дотроньтесь до него рукой, возвратитесь на линию старта бегом спиной вперед, дотроньтесь рукой до линии старта и сделайте рывок лицом вперед до второго конуса. Упражнение выполните от 3–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 мин.

Все упражнения выполняются в парах для поддержания соревновательного духа. В беговых упражнениях на финишной линии можно поставить мяч, конус, тогда соревнования на быстроту и ловкость приобретут более интересный характер.

Необходимо следить за тем, чтобы обучаемые на старте выносили вперед плечо и руку разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять это положение при стартовом разбеге.

Важной составляющей челночного бега является наличие поворотов, при которых важна ловкость. При достижении поворота важно немного притормозить, сделать стопорящее движение и заново набрать скорость. После последнего поворота необходимо набрать максимальную скорость и добежать до финиша первым.

Для разучивания и тренировки положения тела в повороте рекомендуется начать с выполнения на месте выпада вправо (влево) с согнутыми руками. Затем из стартового положения пробежать в медленном темпе 5–6 шагов и выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. На первом этапе необходимо выполнять

разворот с касанием опоры рукой. Это способствует самопроизвольному опусканию плеч.

На следующем этапе разучивания после поворота, не останавливаясь, продолжить движения в обратную сторону (2–3 шага) с целью тренировки ускорения после поворота. Необходимо обращать особое внимание на обучение умению переходить на максимальный темп бега после смены направления движения.

Для обучения торможению перед поворотом и повороту на 180° (смене направления движения) рекомендуется выполнить следующие подготовительные упражнения:

1. Бег в медленном темпе по прямой длиной 10 м с резкой остановкой в конце отрезка и с поворотом на 180° (5–10 раз).

2. Пробегание широким стремительным шагом двух отрезков (вперед и назад), с резким торможением в конце первого отрезка и сменой направления движения (5–10 раз).

С целью исключения травм важно четко отрабатывать стопорящие движения.

Тренировка (совершенствование) направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основным методом развития физических качеств у обучаемых во время тренировки челночного бега 10x10 м является повторный метод.

При челночном беге используется высокий старт. Для этого следует встать в позу конькобежца (поставить толчковую ногу вперед, а маховую отвести назад), вес тела перенести на ногу, которая стоит впереди. По команде «Марш» бегуну необходимо развить максимальную скорость всего за несколько секунд. При этом важно держать наклон корпуса, не выпрямляя спину сразу, как прозвучит команда бежать. Бежать по дистанции следует на носочках, что позволяет увеличить частоту шагов и темп бега.

Челночный бег удобно начинать с высокого старта, однако возможно использование низкого старта. Для высокого старта слушатель должен принять полусогнутое положение и выставить вперед одну руку, оперевшись о пол. Вторую руку следует заложить за спину. Положение тела должно напоминать позу конькобежца. В низком старте ноги необходимо согнуть в коленях, выставив одну вперед, руки должны касаться линии, голову следует опустить.

Первый шаг желательно выполнять с сильной ноги. Во время движения по прямой шаги должны быть частыми и быстрыми, но не семенящими. Нужно стараться бежать на носочках.

Челночный бег 10x10 м (4x20 м) выполняется в спортивном зале с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и

поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае двукратного нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Результативность выполнения челночного бега определяется тремя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног, эффективностью образования энергии, техникой бега по дистанции и техникой поворота.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц ног используются беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20–40 м по 5–8 раз: гладкий (без поворотов) бег на 20–40 м с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3–5 раз); прыжки с ноги на ногу (5 шагов 3–5 раз); прыжки с ноги на ногу (10 шагов 3–4 раза); прыжки вверх из приседа (10–15 прыжков 3 раза); прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами (6–8 прыжков 3 раза).

Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках 10–15 м со скоростью и с продолжительностью, близкими соответственно к скорости преодоления дистанции и продолжительности выполнения контрольного упражнения, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности.

Основной метод – 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 6х6 м 3–4 раза с максимальной скоростью; челночный бег 10х10 м 3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной; челночный бег 16х6 м 2–3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной; челночный бег 8х15 м 3 раза со скоростью 85–90 % от максимальной; бег в подъем 15–20° 6х10 м с максимальной скоростью; бег в подъем 15–20° 2 – 4х25 – 30 м со скоростью 85–90 % от максимальной; прыжки с ноги на ногу в подъем 15–20° 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза; спринтерский бег 2 раза по 200 м.

На первых занятиях следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге обучаемому легче контролировать свои движения. С каждым последую-

щим занятием скорость бега и поворота должна повышаться. В результате такой методики обучаемый будет от занятия к занятию постепенно приближаться к индивидуальному нормативному времени выполнения упражнения для своей возрастной группы, показывать максимальные скоростные результаты на всех отрезках длиной 10 м, а повороты выполнять легко и свободно.

Важно постоянно следить за техникой старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал (команду «Марш»), не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно возвращать слушателей, если кто-то начал бег раньше сигнала.

При выполнении челночного бега 10х10 м на всех этапах обучения используется поточный метод по 2 человека. При выполнении упражнения парами необходимо подбирать слушателей равных по силам или применять форы. Недостатком поточного способа является продолжительное ожидание своей очереди для выполнения упражнения. Это ожидание тем больше, чем больше обучаемых в группе.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» необходимо пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 9 отрезков по 10 м.

По команде «На старт» необходимо встать перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад.

По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, необходимо наклонить корпус вперед и перенести тяжесть тела напереди стоящую ногу. Плечи при этом следует опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую – назад. Вперед вывести руку, противоположную выставленной ноге. Взгляд направить несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег.

Стартовый разгон после старта и очередного поворота осуществляется широкими стремительными шагами и чередуется с резким торможением в конце каждого 10-метрового отрезка при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп сменяется на более частый, шаги становятся короче, колени согнуты больше, чем при беге, с целью сохранения равновесия. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Поворот будет быстрее, если последний шаг выполнить скачком на одноименной ноге (например, с правой ноги на правую) и развернуться на опорной ноге.

При выполнении челночного бега допускаются следующие ошибки:

1. Во время старта и бега голова опущена вниз.
2. На старте туловище слишком сильно отклонено вперед.
3. Вынесены вперед плечо и рука, одноименные выставленной вперед ноге.
4. Толчковая нога сильно отставлена назад; ноги сильно согнуты в коленном суставе.
5. Допущен фальстарт.
6. При финишировании снижена скорость у финишной линии либо финишная линия преодолена прыжком.
7. Допущено падение на повороте или при финишном броске.

§ 2.3. Бег на средние и длинные дистанции

Бег на средние и длинные дистанции несколько отличается от бега на короткие дистанции: меньшей длиной шага, более прямым положением туловища, менее высоким подъемом колена маховой ноги, не резким выпрямлением толчковой ноги, работой рук и более глубоким и ритмичным дыханием. Главными показателями техники бега являются мощность усилий и экономичность движения.

Первый показатель связан со скоростно-силовой подготовленностью расхода энергетических ресурсов. С увеличением дистанции значение фактора экономичности движения превышает значение мощности работы, что и выражается в уменьшении длины и частоты шагов. Следует отметить, что квалифицированные бегуны имеют небольшую относительную длину и частоту шагов, обусловленные меньшим подъемом ОЦМТ (относительный центр массы тела) и временем полета.

Соревновательный бег начинается со старта (в беге на средние дистанции, как правило, применяется высокий старт). Бег на средние дистанции проводится по общей дорожке, поэтому необходимо уже в самом начале занять в группе бегунов ту позицию, которая позволит развить нужный темп.

Старт и стартовое ускорение. По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была отставлена на полшага назад, туловище подано вперед, ноги согнуты, положение должно быть устойчивым и удобным. Затем слушатель еще больше сгибает ноги и наклоняет туловище вперед. В этом положении он должен чувствовать хорошую опору и сохранять устойчивость. Руки занимают беговое положение: вперед выводится рука противоположная выставленной ноге. Взгляд обучающегося направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опереться рукой о землю.

После выстрела или команды «Марш» спортсмен начинает бег, стремясь занять место у бровки. Со старта он бежит в наклонном положении с ускорением и, постепенно выпрямляясь, переходит к более равномерному бегу по дистанции.

Бег по дистанции выполняется маховым шагом, с относительно постоянной длиной и частотой шагов. Длина и частота шагов зависят от индивидуальных особенностей бегуна, его роста, длины ног и т. д.

Хорошая техника бега на дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед, плечи немного развернуты, в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Главный элемент в беге – это момент заднего толчка, поскольку от мощности усилия при отталкивании и от угла отталкивания зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопами, при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения. В этом положении толчковая нога полностью выпрямлена и параллельна свободной голени маховой ноги. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в полет, используемый бегуном для относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх. Нога, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед, и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти в момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое складывание маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх при очередном отталкивании.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в колене, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук (движение рук) ритмично сочетается с движением ног. Руки, поддерживая равновесие, способствуют уменьшению или увеличению темпа. Во время бега у слушателя должны быть согнуты в локтевых

суставах примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук – мягкие и плавные, направлены к подбородку и назад-в сторону. При движении назад кисти рук не выходят за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше темп, тем быстрее и шире движения рук.

При беге по повороту слушатель наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота, правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы внутрь.

При беге по дистанции необходимо следить за сохранением свободных, ритмичных движений. Частота и глубина дыхания находятся в тесной связи с темпом бега; как правило, увеличению темпа бега соответствует увеличение частоты дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на шесть шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания: одно дыхательное движение выполняется на четыре, а иногда и на два шага.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, то есть бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища. После пересечения линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег и затем на ходьбу, чтобы постепенно привести организм в относительно спокойное состояние.

Тактические навыки приобретаются в основном на специальных занятиях, во время принятия контрольных нормативов. Выбирая тактику бега, слушатель должен не только надеяться на свою подготовку, но и учитывать то, какая стоит погода, каково состояние дорожки.

В соревновательном беге на выносливость наряду с функциональной подготовленностью особое значение в настоящее время придается уровню технического мастерства. Для успешного совершенствования техники бега преподавателю и слушателю недостаточно только представлять себе внешнюю форму движений; необходимо подкреплять это представление знанием количественных и качественных характеристик, то есть кинематическими и динамическими показателями.

Значение особенности двигательной структуры бега и ее изменений под воздействием утомления, определяющей специальную работоспособность бегуна, может служить научной основой для выбора средств, применяемых на практических занятиях с целью более эффективной технической подготовки слушателей.

Известно, что ведущими факторами в беге на средние дистанции является функциональная и физическая подготовленность, однако особое значение в этих видах бега принадлежит и технической подготовленности.

Обучение следует начинать с освоения правильного, относительно быстрого бега по прямой. Обучение технике бега можно разбить на не-

сколько этапов, в каждом из которых преподаватель, а так же и сам слушатель решают определенные, четко поставленные задачи.

На первом этапе стоит задача создать у слушателей правильное представление о технике бега. Решение этой задачи начинают с показа правильной техники бега. Акцентируют внимание на положении туловища, головы. Далее показывают, как происходит отталкивание. Обращают внимание на вынос таза вперед-вверх. Разъясняют роль руки при беге. Разъясняют, что значит держать плечевой пояс и руки в ненапряженном состоянии.

На втором этапе начинаются практические занятия по овладению техникой бега по прямой. Слушателям предлагают пробежать вполсилы и в $\frac{3}{4}$ силы. 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). Навыки правильной техники бега вырабатываются сначала в замедленном беге, лишь постепенно закрепляются на более высоких скоростях.

После показа слушатели в различном темпе несколько раз пробегают по повороту. Преподаватель анализирует, не является ли бег по виражу напряженным. Если да, то это значит, что слушатель еще не научился бегать по прямой, и следует продолжить именно обучение технике бега по прямой. Необходимо следить за тем, чтобы слушатель сразу же приучался бежать по повороту вплотную к бровке.

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 в и 50–60 м. Далее совершенствуется техника бега с равномерной скоростью на отрезках 100–200 м, техника ускоренного бега с различной интенсивностью, техника сменной скорости бега посредством изменения темпа (частоты) и длины шагов, овладение техникой расслабления.

Преподаватель доводит до обучающихся информацию о том, что основное предназначение изучаемого упражнения – выработка волевых качеств, а также быстроты двигательных действий и выносливости. Бег на средние дистанции относится к группе упражнений, требующих от бегуна затраты околопредельных усилий.

Бег на 1 км

Прикладное назначение данного упражнения заключается в способности слушателя выполнять длительные скоростные передвижения при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач. Тренировка (совершенствование) направлена на закрепление у обучаемых двигатель-

ных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств у обучаемых во время тренировки в беге на 1 км являются повторный и соревновательный методы. При повторном методе тренировки техника бега на средние дистанции эффективнее всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с интенсивностью нагрузки 60–80 % от предельной. В этом случае при легком, свободном, ненапряженном беге обучаемому легче контролировать свои движения и применять тактические приёмы прохождения по дистанции. С каждым последующим занятием этим методом интенсивность бега должна повышаться.

Соревновательный метод является самым эффективным для развития выносливости и скоростных качеств обучаемых. Однако во избежание физического перенапряжения обучаемых и обеспечения высокой тренировочной эффективности этот метод слишком часто использовать нельзя (по причине медленного восстановления организма после запредельных беговых нагрузок). Минимальный интервал для применения данного метода составляет 5–7 дней. Способ организации слушателей при выполнении бега на 1 км на всех этапах обучения – групповой.

Техника выполнения бега на 1 км

Упражнение выполняется на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

После окончания бега необходимо медленно пройти 15–20 м, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1–2 мин. можно пробежать очень медленно 150–200 м, чтобы восстановить дыхание.

Бег на 3 км

Бег на 3 км изучается на занятиях по лёгкой атлетике и ускоренному передвижению. Разучивание упражнения направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков и совершенствование техники выполнения упражнения. Прикладное назначение данного упражнения заключается в способности слушателя выполнять длительные скоростные передвижения на марше, а также при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Показ отдельных элементов техники бега на 3 км проводится на беговой дорожке стадиона или другой ровной поверхности с высокого старта. Для показа обучаемые выстраиваются в одну (две) шеренги вдоль беговой дорожки лицом к ней. В случае личного показа руководитель командует сам себе.

Руководитель обращает внимание слушателей на то, что основное предназначение изучаемого упражнения – выработка у обучаемых волевых качеств, а также быстроты двигательных действий и выносливости. Бег на 3 км относится к группе упражнений, требующих от бегуна затраты околопредельных усилий.

Процесс обучения бегу на 3 км делится на три этапа: ознакомление, разучивание, тренировка (совершенствование). В силу своей технической простоты и при условии, что старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование обучаемыми усвоены на предыдущих занятиях по лёгкой атлетике и ускоренному передвижению, при разучивании бега на 3 км можно ограничиться следующим: ознакомиться с особенностями бега обучаемых и определить их индивидуальные временные показатели. Для этого выполнить соревновательным методом контрольный забег на 3 км. По результатам забега всех обучаемых условно разделить на группы в зависимости от показанных результатов, чтобы в дальнейшем, во время практических занятий, применять к ним индивидуальный подход.

Подготовка (совершенствование) направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки. Основными методами развития физических качеств у обучаемых во время подготовки в беге на 3 км являются повторный и соревновательный методы.

При повторном методе подготовки техника бега на длинные дистанции лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с интенсивностью нагрузки 60–80 % от предельной. В этом случае при легком, свободном, ненапряженном беге обучаемому легче контролировать свои движения и применять тактические приёмы прохождения по дистанции. С каждым последующим занятием этим методом интенсивность бега должна повышаться.

Соревновательный метод является самым эффективным для развития выносливости и скоростных качеств обучаемых. Однако во избежание физического перенапряжения обучаемых и обеспечения высокой тренировочной эффективности этот метод нельзя часто использовать (по причине медленного восстановления организма после запредельных беговых нагрузок). Минимальный интервал для применения данного метода составляет 5–7 дней. Способ организации слушателей при выполнении бега на 3 км на всех этапах обучения – групповой.

Техника выполнения бега на 3 км

Упражнение выполняется на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

После окончания бега необходимо медленно пройти 15–20 м, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1–2 мин. можно пробежать очень медленно 150–200 м, чтобы восстановить дыхание.

§ 2.4. Меры по предупреждению травматизма на занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению

Основными причинами повреждений на занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению являются: плохая организация занятий, низкая дисциплина занимающихся и отсутствие порядка на местах занятий; слабая методическая подготовка руководителя занятия; неудовлетворительная техническая подготовленность занимающихся; плохая подготовка мест занятий и инвентаря; невыполнение занимающимися указаний руководителя занятий.

Среди наиболее важных мер профилактики травматизма выделяются следующие:

1) подготовительные занятия важны не только для общего и специального разогревания, но и для предупреждения возможных растяжений и разрывов мышечных волокон (особенно тщательная подготовка организма к нагрузкам необходима в холодную погоду);

2) выполнять движения в начале занятия следует не в полную силу, в медленном темпе с небольшой амплитудой;

3) тщательная подгонка обмундирования, обуви;

4) теплый легкий и удобный спортивный костюм, предохраняющий мышцы, связки и весь организм от охлаждения;

5) соблюдение последовательности и постепенности в подборе упражнений, доступность упражнений и тщательная дозировка их на всех этапах обучения;

6) индивидуальный подход к занимающимся и внимательное отношение к их жалобам на недомогания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс совершенствования общефизической подготовки сотрудников полиции, обучающихся по основным программам профессионального обучения по должности служащего «Полицейский», представляет собой систему использования разнообразных средств и методов, направленных на их физическое развитие, с целью выполнения служебных задач по обеспечению правопорядка, общественной безопасности, борьбы с преступностью. Для успешного выполнения служебных задач сотрудник органов внутренних дел должен обладать высоким уровнем развития таких физических качеств, как быстрота, ловкость, сила, выносливость.

В рамках разработки данного учебно-практического пособия было установлено следующее: 1) обучение в рамках общефизической подготовки должно осуществляться с учетом общих нормативных требований и особых физиологических характеристик слушателя, особое внимание при этом уделяется технике безопасности; 2) совершенствование процесса общефизической подготовки способно существенно повысить качество профессионального обучения и значительно повлиять на наиболее эффективное осуществление дальнейшей служебной деятельности.

Преподаватель должен учитывать подготовленность обучающихся и давать соответствующие упражнения, соблюдая этапы физической подготовки, так как техника и тактика выполнения упражнений в рамках физической подготовки требуют особого подхода как со стороны преподавателя, так и со стороны обучающегося.

Особое внимание уделяется при физиологической подготовке обучающихся и сотрудников правоохранительных органов осуществлению упражнений в рамках прикладной гимнастики, атлетической подготовки и ускоренного передвижения.

В этой связи большое значение уделяется способности преподавателя анализировать физическое состояние слушателя, уровень его подготовки.

Важными аспектами, отслеживаемыми преподавателем в рамках осуществления упражнений по прикладной гимнастике, атлетической подготовке и ускоренному передвижению, являются:

- 1) состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 2) уровень мышечной силы;
- 3) правильное питание и водный баланс;
- 4) достаточный сон;

5) психологический настрой на выполнение упражнений (особенно важен при упражнениях на выносливость – кросс, бег по пересеченной местности, подтягивания и т. д.)¹;

6) готовность к проработке недостатков и слабых мест.

Следует отметить, что знания, умения и навыки, сформированные сотрудниками органов внутренних дел в рамках совершенствования общефизической подготовки, обязательно впоследствии получают свое дальнейшее закрепление. Сотрудники полиции регулярно опираются на свои физические способности даже при осуществлении ежедневного патрулирования, что формирует у них уверенность в своих действиях и психологическую готовность к пресечению противоправных действий.

Представленная в учебно-практическом пособии систематизация основных упражнений и элементов техники бега, а также использование при их изучении дополнительных средств и методических приемов позволят обучающимся наиболее полно усвоить материал, развить необходимую скорость, силу, выносливость и повысить общий уровень физической подготовленности.

¹ Степурко А. А., Стафеева А. В., Реутова О. В. Влияние занятий кроссовой подготовкой на развитие выносливости и функциональных возможностей обучающихся // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. С. 117–124.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Российская Федерация. Приказы.** Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // СПС «Консультант Плюс» [сайт]. – URL: <https://mvd.consultant.ru/documents/1056508> (дата обращения 17.02.2022). – Текст: электронный.

2. **Российская Федерация. Приказы.** О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880 : приказ МВД России от 27 июля 2020 г. № 522 // СПС «Консультант Плюс» [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_364048/ (дата обращения 17.02.2022). – Текст: электронный.

3. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 428 с. – Текст : непосредственный.

4. **Бреславский С. А.** Общая физическая подготовка : цели и задачи // Феномен человека. Философско–психолого–педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека. – 2017. – С. 33–36. – [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34945694> (дата обращения: 26.01.2022).

5. **Ветренко А. А., Твердохлебова С. В., Черемисова Е. Н.** Особенности функциональной тренировки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, специализирующихся в беге по пересеченной местности // Наука и современность. – 2014. – С. 74–77. – Текст : непосредственный.

6. **Степурко А. А., Стафеева А. В., Реутова О. В.** Влияние занятий кроссовой подготовкой на развитие выносливости и функциональных возможностей обучающихся // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – С. 117–124. – Текст: непосредственный.

7. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 108 с. – Текст : непосредственный. ISBN 978–5–534–12579–5.

8. **Хватов Я.** Прыгающие подтягивания // CrossExpert, [сайт]. – URL: <https://cross.expert/uprazhneniya/prygayushhie-podtyagivaniya.html> (дата обращения: 01.02.2022)

Учебное издание

Галяутдинов Рустем Флюрович
(б/с, б/з)

Иванов Игорь Владимирович
(б/с, б/з)

Кадымов Айдар Амирович
(б/с, б/з)
и др.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСНОВНЫМ
ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО «ПОЛИЦЕЙСКИЙ»**

Учебно-практическое пособие

Редактор Э. Р. Ишемгулова

Подписано в печать 15.03.2022	Выход в свет 28.03.2022
Гарнитура Times	Формат 60х84 1/16
Уч.-изд. л. 2,8	Усл. печ. л. 3
Тираж 50	Заказ № 17

*Редакционно–издательский отдел
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*

*Отпечатано в группе полиграфической и оперативной печати
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*