

МВД России
Санкт-Петербургский университет

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2023

УДК 796.4
ББК 75.711
Л 38

Л 38 **Легкая атлетика и ускоренное передвижение в системе физической подготовки в образовательных организациях МВД России: учебно-методическое пособие / под общ. ред. А.А. Вяткина. – Санкт-Петербург: СПбУ МВД России, 2023. – 112 с.**

Авторский коллектив

Вяткин А.А. (введ., гл. 1–3), Цыганок А.О. (гл. 4–7, закл.), Арсеньев В.А. (гл. 8, 9), Мясников Ю.М. (гл. 10, прилож.)

ISBN 978-5-91837-679-2

В настоящее время в образовательных организациях МВД России среди специалистов по физической подготовке сложилась тенденция неодинакового толкования теоретических понятий содержания упражнений темы «Ускоренное передвижение и легкая атлетика», отмечается методическая разобщенность в проведении практических занятий.

Содержание настоящего учебно-методического пособия поможет обобщить теоретические понятия программных упражнений легкой атлетики и ускоренного передвижения, объединит методику проведения практических занятий, обогатит знания в организации и проведении соревнований по теме «Ускоренное передвижение и легкая атлетика». Включенные в пособие тренировочные программы помогут успешно подготовиться к сдаче контрольных нормативов. Материал настоящего учебно-методического пособия будет актуальным для изучения в методическом и практическом плане педагогическим работникам физической подготовки, курсантам, слушателям и адъюнктам учебных заведений образовательных организаций МВД России.

УДК 796.4
ББК 75.711

Рецензенты:

Герасимов И.В., кандидат педагогических наук, доцент
(Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова);
Халилуллин Ф.Ф., кандидат психологических наук, доцент
(Казанский юридический институт МВД России)

ISBN 978-5-91837-679-2

© Санкт-Петербургский университет
МВД России, 2023

Оглавление

Введение.....	4
1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение в образовательном процессе сотрудников полиции	6
2. Упражнения легкой атлетики и ускоренного передвижения в содержании всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»	9
3. Цель, задачи и содержание темы «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» в вузах МВД России	14
4. Учебные занятия по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение».....	19
5. Утренняя физическая зарядка с применением средств легкой атлетики и ускоренного передвижения.....	38
6. Легкая атлетика и ускоренное передвижение в спортивной работе вуза МВД России	41
7. Легкая атлетика и ускоренное передвижение в самостоятельной физической тренировке	45
8. Основы техники бега, прыжков и метаний	50
9. Методика обучения упражнениям легкой атлетики и ускоренного передвижения.....	65
10. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике и ускоренному передвижению	73
Заключение	100
Список литературы	101
Приложение 1. Рекомендации для тренировки бега на 1 км	102
Приложение 2. Рекомендации для тренировки бега на 5 км	105
Приложение 3. Рекомендации для тренировки бега на 100 м.....	108
Приложение 4. Рекомендации для тренировки метания на дальность....	109

ВВЕДЕНИЕ

Лёгкая атлетика — популярный вид двигательной активности в современном обществе, она объединяет естественные и необходимые в жизни движения: передвижение шагом, бегом, перепрыгивания, бросание и составленные из этих видов комплексные упражнения.

Выживая в условиях дикой природы, человек развивал и жизненно необходимые движения. Ускоренная ходьба, бег, перепрыгивания через препятствия и кидание метательного оружия применялись как в быту и играх, так и на войне. Быт и воинская подготовка требовали от человека необходимой степени тренированности. С течением времени происходил прогресс техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. Для получения возможности продемонстрировать свою подготовленность в этих движениях люди сформировали вид соревнований и назвали его «лёгкая атлетика».

Термин «лёгкая атлетика» — древнегреческого происхождения (*атлесис* – упражнение, противоборство). В Греции древних времен атлетами называли участников силовых состязаний, бегунов на короткие дистанции, участников борьбы панкратион.

Наименование «легкая атлетика» только условное. Такое название лишь основано на внешних впечатлениях о лёгкости в выполнении упражнений.

Официальным началом становления и развития лёгкой атлетики считаются I Олимпийские игры Древней Греции (776 г. до н. э.). Состязания проводились один раз в четыре года. На время проведения соревнований во всей Греции прекращались военные действия. Программа состязаний легкой атлетики олимпиады того времени содержала только бег. Атлеты соревновались на расстояние, равное длине площадки, на которой проходили соревнования, — стадиона. Длина дистанции для бега составляла 192 м 27 см, которая называлась стадией. Отсюда и возникло слово «стадион». Немногим более полувека такой вид соревнований был единственным.

Лёгкая атлетика — универсальный вид спорта, так как упражнения способствуют развитию самых разнообразных качеств, помогающих человеку в повседневной жизни. Доступность лёгкой атлетики превратила её в один из самых массовых видов спорта, а прикладной характер делает её важнейшим средством подготовки людей в быденной жизни — к высокопроизводительному труду, в системе подготовки специалистов силовых структур — тренировке основных физических качеств и прикладных навыков. Упражнениям из этого вида спор-

та отведено ключевое место в средних образовательных и вузовских программах физической культуры. Некоторые упражнения встречаются в нормативах по физической подготовке различных силовых ведомств, а также в программах соревнований различного масштаба и уровня.

В системе физической подготовки сотрудников МВД России упражнения легкой атлетики являются средствами развития и поддержания на требуемом уровне быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. Многие упражнения, включенные в учебную программу физического развития учащихся образовательных организаций МВД России, идентичны олимпийским дисциплинам — бег на 5 000 м (5 км), бег на 100 м. Некоторые являются схожими по структуре, но отличны их содержанием — бег на 1000 м, челночный бег — 10 раз по 10 м (10x10 м), 4 раза по 20 м (4x20 м). Учитывая общие технические особенности всех программных упражнений сотрудников полиции, специалистами по физической подготовке МВД было решено добавить к названию темы понятие «ускоренное передвижение».

Представленное учебно-методическое раскрывает важность включения средств легкой атлетики и ускоренного передвижения в системы высшего образования МВД России, Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне», её цели и задачи её в системе физической подготовки. Освещает вопросы проведения форм физической подготовки с содержанием средств темы легкой атлетики и ускоренного передвижения.

Данное издание также включает научно-педагогические основы темы «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», раскрытие вопросов методики обучения программным, рекомендованным к изучению упражнениям. Способствует методически грамотной организации и проведению соревнований среди сотрудников полиции по упражнениям, включенным в программу физической подготовки.

Приложения к учебно-методическому пособию позволяют сотрудникам органов внутренних дел качественно подготовиться к сдаче контрольных нормативов.

В процессе сбора информации при написании учебно-методического пособия использованы результаты научных исследований, передовой опыт спортсменов, специалистов по физической подготовке вузов МВД и многие литературные источники по рассматриваемым вопросам.

Учебно-методическое пособие рассчитано на помощь сотрудникам в их практическом и методическом совершенствовании, а также преподавательскому составу вузов МВД России в их педагогической работе.

1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Развитие оптимального уровня готовности полицейского для выполнения служебных задач зависит от уровня развития силовой выносливости, быстроты в действиях, владения боевыми приемами борьбы. Быстрый и выносливый сотрудник полиции сможет в течение значительного времени сохранять работоспособность. Физическая подготовленность также положительно влияет на способность действовать на фоне больших физических нагрузок, противостоять утомлению при недосыпаниях в многодневных служебных мероприятиях.

Легкая атлетика и ускоренное передвижение — неотъемлемая составляющая тем учебной программы дисциплины «Физическая подготовка» вузов МВД России. Целью является развитие быстроты, силовых качеств и выносливости. Практические занятия по лёгкой атлетике и ускоренному передвижению оказывают положительное влияние на достижение задач физической подготовки сотрудников полиции, таких как: получение знаний об основах теории и методики физической подготовки и образа жизни в здоровом формате; приобретение двигательных навыков, которые в дальнейшем найдут своё применение в служебной деятельности; развитие физических и волевых качеств, необходимых в повседневной деятельности полицейского; воспитание выдержки и самообладания, психической устойчивости.

Тема «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» объединяет естественные для служебной деятельности полицейского физические движения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие упражнений в изучаемой теме позволяет варьировать нагрузку, учитывая, что курсанты и слушатели имеют разный уровень физического развития. Упражнения из лёгкой атлетики и ускоренного передвижения вовлекают в работу значительное количество мышц, при этом оказывая воздействие на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем человеческого организма.

Результатом воздействия учебно-тренировочных занятий, где в основе лежат циклические упражнения рассматриваемой темы, является совершенствование не только физических качеств, но и прикладных координационных способностей, необходимых для будущей профессии. Средства легкой атлетики имеют строгое измерение временными показателями, что обеспечивает их объективность и возможность использования в качестве критериев проверки и оценки

уровня необходимого физического развития курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Выполнение нормативов не требует специального дорогостоящего оборудования, что немало важно при проведении практических учебных занятий и соревнований.

Длительный бег со средней или выше средней скоростью требует от всех систем человеческого организма повышенного развития, является незаменимым упражнением, развивающим выносливость. Спринтерский бег применяется для развития быстроты и силовых показателей всего организма. Также упражнения в беге от 800 до 1 000 м и значительные дистанции от 3 000 м до 42,125 км влияют на воспитание волевых качеств. При выполнении такого вида бега приобретаются умения рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Зрелищные соревнования или спортивные праздники на первенство учебных подразделений или среди образовательных организаций оказывают влияние на популяризацию легкой атлетики и ускоренного передвижения среди обучающихся. Такой подход является одним из лучших, нацеленных на пропаганду занятий, развивающих в физическом отношении сотрудника полиции и его нацеленность.

Материал в программах по физической подготовке образовательных организаций, готовящих специалистов для МВД России, предусматривает значительное количество часов на проведение учебно-тренировочных занятий по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение». Проведение текущего или рубежного контроля по дисциплине «Физическая подготовка» в каждом семестре обязательно включает выполнение двух нормативов, по результатам которых можно судить об уровне развития скоростных качеств, быстроты в действиях и уровне развития общей выносливости.

При обучении технике упражнений легкой атлетики у курсантов и слушателей создается правильное представление о составных частях упражнений; изучаются основы предупреждения получения травм; развивается общая физическая подготовленность.

Тема «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» является неотъемлемой частью системы физического подготовки специалистов для органов внутренних дел. Благодаря разнообразию форм и методов, она вобрала в себя не только ценный многолетний опыт подготовки сотрудника к служебной деятельности, но и опыт развития нравственных качеств личности.

Умения и навыки технически правильно передвигаться на местности используются также при изучении таких специальных дисциплин, как «Тактико-специальная подготовка», «Огневая подготовка» и других. Выполняя длительные передвижения на местности, как шагом, так и бегом, в условиях пересеченной городской инфраструктуры или сельской местности, необходимо иметь хорошее развитие быстроты, выносливости, силы и ловкости, так как в работу вовлекаются все мышечные группы тела. Поэтому теоретические знания техники упражнений легкой атлетики и методики их тренировки являются неотъемлемыми структурными единицами в освоении темы.

Образовательное значение темы «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» в вузах МВД России заключается в том, что учебный процесс учащихся направлен на приобретение чрезвычайно полезных двигательных навыков, теории в области физической подготовки, самостоятельного наблюдения за своим физическим развитием, соблюдения оптимального питательного насыщения организма и самогигиены.

2. УПРАЖНЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И УСКОРЕННОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В СОДЕРЖАНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Физкультурно-спортивное многоборье «Готов к труду и обороне» (ГТО) — популярный в современном обществе комплекс упражнений, вызванный необходимостью подготовки населения к военным действиям, устанавливающий требования к уровню физической подготовленности индивида, нацеленный на развитие физического движения и оздоровление, воспитание патриотизма.

В послереволюционной России весь уклад жизни начинает перестраиваться. Ввиду слабой образованности трудового народа мысль о важности занятий физическими упражнениями в тот период мало кого интересовала. В 1920–1930 гг. с развитием молодежных движений становится популярной организация кружков и секций по интересам. Возникают кружки любителей легкой атлетики, самообороны без оружия, некоторых спортивных игр и другие. На общеполитической мировой арене продолжают возникать военные конфликты, которые могли в любой момент втянуть в них тогдашнюю молодую страну. Правительство понимает, что противостоять любому агрессору можно только физически развитым, уже подготовленным к тактике современного боя населением страны.

Основоположниками системы, предусматривающей подготовку населения к предстоящей трудовой жизни и возможным военным действиям, становятся активисты комсомольской организации. В газете «Комсомольская правда» от 24 мая 1930 г. была опубликована статья, в которой была сформулирована теория о необходимости введения общих нормативов оценки физической подготовленности населения страны. За выполнение нормативов установленных упражнений и необходимых требований комплекса предполагалось награждение специальным отличительным значком. Инициатива получила признание в широких кругах общественности. Комплекс физических упражнений был разработан Всесоюзным советом физической культуры и утвержден 7 марта 1931 года. Предполагалось привлечь к выполнению норм и требований комплекса ГТО всех учеников общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений, военнослужащих, сотрудников милиции.

Разработанный комплекс включал одну ступень. Содержание ступени состояло из 21 практического испытания и 3 требований. Базовой

составляющей комплекса должны были стать упражнения, простые для понимания и не сложные в технике исполнения. Таковыми стали упражнения легкой атлетики, модернизированные под условия возможных ситуаций военного на поле боя. Умения быстро передвигаться на местности проверялись 8 упражнениями: бег на 100 м, бег на 500 м, бег на 1 000 м, прыжок в длину, прыжок в высоту, метания гранаты на дальность, безостановочное передвижения с патронным ящиком весом 32 кг на дистанцию 50 м, передвижение в противогазе на 1 км.

Одним из первых получил значок ГТО I ступени конькобежец Яков Федорович Мельников — впоследствии первый заслуженный мастер спорта, чемпион СССР 1924, 1927–1928, 1932–1935-х гг.

Массовость выполнения норм комплекса ГТО I ступени среди населения страны создала условия для повышения требований к физической подготовленности. Результатом становится введение в 1932 г. II ступени комплекса ГТО. Основу содержания нормативов из ускоренного передвижения этой ступени составляют упражнения комплекса ГТО I ступени, и дополнительно к ним вводится специальное упражнение — преодоление военного городка. Нормы были достаточно сложными для большей части населения страны. Для успешной их сдачи необходимо было систематически заниматься физической культурой. Количество награжденных отличительным значком ГТО II ступени, в 1937 г. составило 22 000 человек.

В стране появляются лидеры, которые смогли выполнить все (21) упражнения и необходимые требования комплекса. Ими стали десять слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В. Фрунзе. За их усердие и старание в выполнении комплекса ГТО каждый из них был дополнительно награжден именными золотыми часами с гравировкой «Лучшему физкультурнику Советского союза от К. Е. Ворошилова». В это же время слушательницы Военно-воздушной академии были первыми, кто получил отличительный знак ГТО II ступени.

Введенная в 1934 г. для школьников ступень «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) также включала в себя упражнения из легкой атлетики и прикладного быстрого передвижения: спринтерский бег, прыжок на дальность с разбега, прыжок с разбега в высоту, метание спортивного снаряда на дальность, ходьба в противогазе.

Выполняя упражнения и требования комплекса на соревнованиях, многие стали уделять особое внимание подготовке к ним. Только регулярные тренировки бега, прыжков и метаний способствовали до-

стижению намеченного результата. С выполнения норм и требований комплекса ГТО стартовали многие спортсмены-легкоатлеты. В качестве примера можно назвать, братьев Знаменских. Их блестящие победы повлияли на общий прогресс бега на длинные дистанции.

Комплекс ГТО 1930-х годов внес значительный вклад в развитие физического воспитания в стране. Он был внедрен в деятельность оздоровительных организаций. Многие юноши и девушки благодаря комплексу ГТО получили всестороннюю физическую подготовку.

В 1940 году был внедрен новый комплекс. Ступени обновленного комплекса физических упражнений и норм остались прежними. Комплекс теперь состоял из двух разделов: теоретические требования, упражнения, направленные на определение развития физических качеств, и упражнения военного характера, а также норм по выбору, дополнительных упражнений, влияющих на развитие физических качеств. Количество нормативов минимализировали: в БГТО до 11 упражнений, в ГТО I ступени — до 14 и в ГТО II ступени — до 15. Обновленное положение ступеней БГТО и ГТО II предусматривало оценку сдачи в двух вариантах — «сдано» и «отлично».

Военное время внесло существенные коррективы в содержание комплекса ГТО. Включенные в структуру комплекса средства легкой атлетики имели более выраженный военно-прикладной характер. Упражнения бега, прыжковые и метательные нормативы должны были выполняться не в спортивной одежде. Нормативы прыжка в длину с разбега учитывали размеры военной траншеи, вес снаряда для метания был равнозначен боевой гранате, а расстояние, на которое необходимо было ее метнуть, предусматривало безопасный разлет осколков. Такие перемены положительно повлияли на подготовку резервистов для РККА и сотрудников правоохранительных органов.

Занимаясь подготовкой к выполнению норм и требований комплекса ГТО, миллионы советских людей получили навыки длительного передвижения на местности, технике лыжных ходов, обращения с огнестрельным оружием, метанию граты, преодолению искусственных и естественных препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

После войны была проведена модернизация комплекса ГТО. Упражнения и нормы внедрялись в программы физического воспитания учебных заведений, уточнялись возрастные группы. Наиболее существенные изменения были внесены в Положение о комплексе ГТО в 1959 г. Осталась неизменной базовая часть норм, в которых, как и прежде, основу составляли беговые и другие упражнения легкой атлетики: спринт, длительный бег, прыжок в длину, метание на дальность.

В содержании Положения того времени отмечалось, что выполнять упражнения для учета их в комплексе можно только на соревнованиях. Такое положение дел подвигло к проведению олимпиады «Готов к труду и обороне СССР».

Вследствие инициативы ЦК ДОСААФ в 1966 г. разрабатывается дополнительная ступень «Готов к защите Родины» (ГЗР), предназначенная для юношей допризывного и призывного возраста. Основными средствами, определяющими уровень развития физических качеств быстроты и выносливости, снова становятся упражнения легкой атлетики.

С целью популяризации и приданию комплексу соревновательной направленности он был внедрен в Единую Всесоюзную классификацию.

В 1975—1976 гг. упражнения комплекса были внедрены в образовательную школьную программу. Теперь на уроках по физическому воспитанию предусматривались упражнения, составляющие основу комплекса ГТО. Результатом таких уроков должна была стать сдача норм ГТО.

Содержание комплекса ГТО неоднократно пересматривались и в 1980—1990 гг. И после распада Советского Союза комплекс перестал существовать.

Новый этап развития он получил с Указом Президента России от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)». Новый комплекс направлен на приобщение к систематическим физкультурным занятиям и к здоровому образу жизни в целом. Комплекс физических упражнений ГТО, как и прежде, содержит самые популярные упражнения из легкой атлетики, нормативной базой адаптированные под особенности физиологического состояния различных возрастов и половой принадлежности. В обязательную часть комплекса вошли такие упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения,

как бег на 1 км, 2 км, 3 км, выявляющие уровень выносливости. Челночный бег 3 раза по 10 м, бег на 30 м, на 60 м, на 100 м — нормативы, для определения уровня развития быстроты. Для контроля уровня развития силы ног, комплексного развития физических качеств человека в комплекс введены дополнительные выбираемые упражнения — прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Военно-прикладный вид легкой атлетики и ускоренного передвижения — метание (мяча весом 150 г, спортивного снаряда весом 500 или 700 г) был включен в содержание с целью проверки необходимых скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Для бесснежных регионов, где нельзя проверить способность передвигаться на лыжах, в структуру комплекса ГТО включен такой вид ускоренного передвижения, как кроссовый бег по пересеченной местности 3 или 5 км.

Таким образом, исторический анализ структуры комплекса ГТО показал, что упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения являются наиболее оптимальными для тренировки и контроля основных физических качеств, служат отличными средствами формирования военно-прикладных навыков у современного общества.

3. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕМЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ» В ВУЗАХ МВД РОССИИ

Занятия по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» в вузах МВД России имеют большое значение для развития и поддержания на требуемом уровне основных физических качеств. В понятие «всестороннее развитие сотрудника полиции» наличие необходимого уровня образованности, эрудиции, культуры общения, сочетаемых с нравственным поведением и разносторонним физическим совершенствованием. Процесс изучения темы «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» курсантами (слушателями) решает задачи получения знаний о строении и функциях человеческого организма, о технике легкоатлетических упражнений, методике их тренировки, получении практики в организации и проведении спортивных состязаний. Разучивание программных упражнений темы требует напряжения не только физических, но и умственных усилий, что влияет на развитие мыслительных способностей. Занимаясь упражнениями легкой атлетики, сотрудники полиции познают себя, социальное окружение, собственное предназначение для общества. При упражнении в беге активно тренируется самостоятельность, инициатива, индивидуальные черты характера.

Целью практических занятий темы является развитие необходимых физических качеств для физической и психологической готовности к выполнению служебных задач.

Задачами темы в вузах МВД являются: тренировка выносливости, быстроты в движениях, скоростно-силовых качеств; формирование навыков ходьбы, бега по ровной и пересеченной местности; выработка волевых качеств.

Перечисленные задачи не исчерпывают все требования, предъявляемые к обучающимся по ходу изучения темы. Спецификация видов специальных беговых упражнений, предназначенных для контроля за уровнем развития физических качеств, индивидуальные морфологические и физиологические особенности каждого курсанта (слушателя), периоды и условия проведения учебно-тренировочных занятий предполагают уточнение и дифференцирование задач.

Решение задач может быть параллельным и последовательным. Обучение технике контрольных упражнений в сочетании с развитием физических качеств — специфика параллельного решения задач. По-

вышение уровня общей выносливости, а затем специальной — пример последовательного решения задач. Последовательное решение задач осуществляется в процессе прохождения программы физической подготовки на протяжении всего обучения в вузе.

В зависимости от возраста и тренированности курсантов (слушателей), семестров или этапов обучения встречается сочетание параллельного и последовательного решения. Одним задачам уделяется больше внимания, другим меньше, изменяются пути их решения.

Несмотря на то, что структурные вопросы в занятиях по изучаемой теме содержатся во многих учебных изданиях, многие специалисты физической подготовки в системе МВД России под этим понятием подразумевают лишь упражнения. Это связано с тем, что в плане практического занятия в шапке таблицы написано «Содержание». Как правило, в ней описана техника физических упражнений.

Глубокое изучение процесса обучения физической подготовке в учебных заведениях, готовящих специалистов для органов внутренних дел, закладывает в понятие «содержание учебно-тренировочного занятия» интеграцию деятельности преподавателя и обучаемых, а результаты, полученные от такого взаимодействия, будут отражаться в знаниях, устойчивости навыков, умений, антропометрических и функциональных изменениях.

Деятельность преподавателя — это необходимый компонент содержания практического занятия. Она стимулирует активную познавательную функцию в деятельности курсантов и слушателей. Важными составляющими деятельности педагога по физической подготовке считают: конкретизацию цели, достигаемой на занятии; причину постановки тех или иных задач; обеспечение необходимым инвентарём места проведения занятия; организацию обучаемых; постановку задач учебно-тренировочного занятия; обеспечение восприятия и понимания учебных задач; психологическую и физическую подготовку к решению задач обучаемых; организацию динамики учебной деятельности; информативность качества учебной деятельности обучаемых; оценивание результатов информации; корректировку личного педагогического воздействия на учебную группу; определение содержания самостоятельных учебных заданий для коллектива группы; помощь и страховку при выполнении практических заданий; корректировку физической нагрузки; подведение итогов занятия; методически грамотное завершение занятия с определением

групповых, общих и индивидуальных заданий самостоятельной подготовки.

Следует отметить, что способность и умение руководителя занятия довести точную формулировку цели и задач проведения учебно-тренировочного занятия оказывает влияние на формирование доминирующей мотивации у коллектива учебной группы.

Работа, предстоящая достижению итогового результата каждым учащимся учебной группы, на основании деятельности руководителя занятия, может быть различной: подготовка к занятию; прибытие на место проведения учебного занятия; сосредоточение внимания на педагогических воздействиях руководителя занятия; осознанный анализ учебных заданий; планирование в сознании собственных действий; точное исполнение подводящих и основных упражнений; познавательная работа; самоконтроль за достигнутыми результатами; анализ технических особенностей изучаемых упражнений; самооценка своей учебной деятельности; самооценка собственных действий; обсуждение собственных результатов, полученных на занятиях с коллективом учебной группы или руководителем занятия; корректировка своих действий в учебном процессе. Результатом взаимодействия руководителя занятия с коллективом учебной группы на практических занятиях темы «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» является достижение поставленной цели не только одного практического занятия, но и их серий (циклов) в семестрах обучения, учебного года, всего процесса обучения в вузе.

Упражнения легкой атлетики и ускоренного передвижения, выполняемые без учета закономерностей педагогики, физиологии и психологии или не связанные с заранее намеченной целью практического занятия, не обеспечивают ожидаемый образовательный результат. Такой результат может быть получен от совместной деятельностью руководителя занятия с обучающимися.

Деятельность коллектива учебной группы на практических занятиях по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» сопряжена с выполнением физических упражнений, во время которых активизируются процессы познания. Это обстоятельство делает само собой разумеющимся то, что средства легкой атлетики и ускоренного передвижения составляют важнейший по объему и значимости компонент содержания практического занятия по дисциплине «Физическая подготовка».

Результаты взаимодействия обучающихся с педагогом, регламентируемого задачами практического занятия и его предметным содержанием, зависят от определенных функциональных процессов, происходящих в различных системах организма. Укрепление морального состояния занимающихся во время практических занятий по легкой атлетике положительно влияет на последующее укрепление и развитие функционирования сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, нервной и других систем организма, получение теоретических знаний, необходимых умений по дисциплине. Такие положительные моменты, получаемые от практических занятий по теме, сразу невозможно точно определить. Руководитель занятия должен понимать, что достижения своих учеников — это коммуникация собственной работы и работы обучаемых, которая существует внутри процесса обучения.

Таким образом, рассматриваемые составляющие содержания учебного занятия по легкой атлетике тесно переплетаются между собой. Эта коммуникация отражается на выделении важной особенности практического занятия по легкой атлетике — структуре.

Структурными составляющими учебно-тренировочного занятия являются определенная последовательность действий, посредством которых можно достигнуть конечной цели — усвоение материала занятия. Содержание таких действий, порядок их выполнения может изменяться в зависимости от учебного материала, входящего в содержание, конечной педагогической цели, личного состава учебной группы, методической подготовленности руководителя занятия (преподавателя).

Учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике содержит структурные элементы: привлечение внимания обучающихся; различные упражнения; обучение новым двигательным действиям; тренировка отработанных упражнений; контроль упражнений, изучаемых на предыдущем или текущем занятии; подготовка учебно-материальной базы; приведение организма в относительно спокойное состояние; подведение итогов занятия; задачи для самосовершенствования.

Части учебно-тренировочного занятия по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» формируются в зависимости от постепенного вовлечения обучаемых в познавательную деятельность: возбуждение необходимого психологического и физического состояния занимающихся; контроль достигнутого напряжения в течение време-

ни основной части занятия; снижение достигнутого психофизического напряжения, приближенного к исходному; плавный переход эмоционального состояния учебной группы к другим занятиям или мероприятиям учебного заведения. Учитывая вышесказанное, необходимо четко контролировать запинг частей занятия, соблюдая закономерности образования двигательных умений, развитие навыков. Такой процесс находится во взаимодействии оздоровительной и воспитательной составляющих.

Формирование последовательности взаимодействия преподавателя и коллектива учебной группы обуславливает формирование частей учебно-тренировочного занятия, что отражается на учебно-воспитательном процессе.

Педагогика определяет структурные компоненты практического занятия. Многие из них приемлемы для учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению: проверка готовности группы к практическому занятию; доведение цели практического занятия, акцентируя свои действия на ее восприятие; психическая и физическая подготовка коллектива группы для качественного освоения материала практического занятия; активная познавательная деятельность занимающихся; обучение двигательным действиям; развитие общих физических качеств; воспитание волевых качеств личности; систематизация результатов деятельности занимающихся; коррекция педагогических воздействий руководителя занятия; понижение воздействия физической нагрузки; подведение итогов практического занятия; задание для самосовершенствования; правильное завершение. Указанные структурные компоненты, объединенные вместе, организовывают подготовительную, основную и заключительную части учебно-тренировочного (практического) занятия, обеспечивают реализацию педагогической цели и задач.

Таким образом, под структурой занятий, куда входит обучение упражнениям легкой атлетики и ускоренного передвижения, следует понимать поочередность действий руководителя занятий и личного состава учебной группы, осуществляемые в соответствии с логикой достижения его цели.

4. УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ»

Учебные занятия — структурная единица учебного процесса, взаимодействующая с воспитанием, имеющая границы временных показателей и направленная на достижение необходимых целей предмета. Учебные занятия являются основной формой учебно-воспитательного процесса по теме дисциплины «Физическая подготовка» в вузах МВД России.

Учебно-материальная база для проведения учебных занятий может быть организована на специализированных объектах спортивной инфраструктуры (стадионы, манежи), в крытых помещениях, предназначенных для определенного вида спорта, на открытой местности, позволяющей проводить занятия при различных температурных режимах с использованием специального инвентаря и оборудования.

Они имеют отличия от структуры утренней физической зарядки, спортивной работы, самостоятельной физической тренировки, которые выражены: в содержании (строится на основе разработанной программы обучения); усвоении методов тренировки легкоатлетических упражнений; профильного дисциплине образования руководители занятий; тренировке необходимых для службы навыков, развития физических, психологических качеств.

Руководитель занятия должен опираться на следующие требования: упражнения темы легкой атлетики могут выполняться с предельными или максимальными нагрузками; упражнения спринтерского бега необходимо выполнять с максимальной амплитудой движений за минимальное время; занятия более целесообразно проводить на открытом воздухе, в любых климатических, погодных условиях; для организации учебно-материальной базы следует использовать подручные материальные средства и особенности рельефа местности; высокая физическая нагрузка на занятии, при неоднородности физической подготовленности курсантов и слушателей, предполагает корректировку содержания, контролирование общего состояния организма обучающихся; цель практического занятия всегда должна достигаться решением необходимых задач.

Такой подход к проведению каждого практического занятия требует тщательной подготовки руководителя, складывающейся из самоподготовки, разработки плана занятия и обеспечения готовности учебно-материальной базы.

Самоподготовка руководителя включает изучение теоретических основ выполнения упражнений, разработку рациональной методики обучения отдельных упражнений, обдумывание целесообразности использования наглядных методических материалов, демонстрирующих технику выполнения упражнений.

Составление плана учебного занятия является важнейшей структурной единицей процесса подготовки преподавателя к его проведению, включающей в себя осознание цели и задач предстоящего занятия, определения средств их решения; обдумывание последовательности прохождения учебного материала и расчет необходимого времени для беговых упражнений, прыжков и метаний, определения необходимого для достижения цели материального обеспечения.

Схема плана учебного занятия включает в себя следующие элементы: название темы; порядковую нумерацию занятия; задачи (не более четырех — три обучающие и одна воспитательная); место проведения; общее время, отводимое на все занятие; необходимую экипировку обучаемых; используемые в ходе занятия инвентарь и подручные средства; используемые в ходе подготовки учебные пособия и руководящие документы.

В заглавие столбцов трех граф таблицы записываются «Содержание», где отражены упражнения и последовательность обучения им; «Время» — количество минут для ознакомления, разучивания и тренировки упражнений или их комплекса. Объем времени должен быть максимально приближен к необходимым показателям потребности обучения упражнениям (комплекса упражнений), с учетом одновременного оказания помощи и содействия руководителю в осуществлении контроля за ходом занятия. Такая необходимость регламентирует указание времени для выполнения общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений (например, в подготовительной части занятия). В связи с тем, что для конкретного упражнения сложно определить точное количество времени, следует записать временные показатели для выполнения комплекса упражнений (упражнения для мышц рук, туловища, ног). Однако не стоит забывать, что общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте, исходя от сложности, требуют примерно 30–45 секунд непрерывной работы.

План заверяется подписью руководителя занятия.

Учебное занятие по легкой атлетике и ускоренному передвижению включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

При проведении подготовительной части занятия (10–25 мин.) в состав задач входят организационные мероприятия и разминка, включающая в себя специализированные упражнения, структурно схожие с техникой движений в основной части.

Раскрывая сущность содержания начальной задачи, необходимо уделить внимание таким элементам, как: проверка соответствующей одежды для занятий; доведение до обучаемых содержания предстоящих действий; выборочный устный опрос, выявляющий знания положений руководящих документов по физической подготовке и остаточных знаний лекционных занятий.

Строй, контроль знаний, проверка спортивной формы — все это дисциплинируют занимающихся. Точное объяснение техники выполнения легкоатлетических упражнений руководителем занятий способствует стимулированию осознанности их выполнения через активные действия. Это отражается на хорошем восприятии при постоянном психологическом напряжении выполнения упражнений, точности движений при подаваемых распоряжениях и командах.

Направленность упражнений, решающих вторую задачу, заключается в постепенном повышении нагрузки, тренировке подвижности суставов, стимулирования сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, нервной и других систем обучающегося, и способствует лучшему перенесению длительных физических нагрузок. Ключевыми функциональными системами курсантов и слушателей при освоении упражнений легкой атлетике и ускоренного передвижения будут кровеносная и дыхательная, так как с их помощью органы обеспечиваются накоплением воздуха и полезными питательными веществами.

Разминочные упражнения перед предстоящей работой в основной части занятия стимулируют расширение просвета капилляров. Одновременно в кровеносную систему мышц опорно-двигательного аппарата проникает депонированная кровь из резервов. Совершается отток крови от органов желудочно-кишечного тракта, интенсивность ее движения по коже увеличивается, что, в свою очередь, за счет теплообмена, обеспечивает постоянную температуру человека, активизацию всех регуляторных систем.

Необходимое состояние основных систем организма для выполнения упражнений основной части занятия сможет перестроиться

приблизительно после 15 мин. выполнения циклических движений. В содержание подготовительной части занятия включается непрерывный бег в течение 6–8 мин. Временные показатели разминочного бега могут быть различными в зависимости от температуры воздуха (оптимальная — 18–20°C, низкие температуры требуют увеличения времени); предстоящих тренировочных упражнений основной части (если много упражнений скоростного характера, то время для подготовительных упражнений увеличивается); уровня физической подготовленности обучающихся учебной группы (для слабоуспевающих достаточно бега в течение 5–6 мин.).

В подготовительную часть занятий по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» включаются ходьба и бег, так как они не требуют никакой дополнительной учебно-материальной базы. Положительные свойства разминочного бега и ходьбы заключаются в том, что получаемую нагрузку от них можно точно измерить, наблюдать за ее величиной, при необходимости вносить корректировки.

Определить влияние нагрузки на организм можно по внешним признакам утомления. Нагрузка оптимальна, если наблюдается легкое потоотделение, покраснения на щеках, дыхание слегка учащенное, но размеренное. Медленный бег или ходьба со скоростью, не вызывающей необходимый отклик всех систем человеческого организма, не может решить задачи подготовительной части, поэтому выполнение упражнений с необходимой скоростью является еще одним условием приведения человеческого организма в готовность к основной части. Рекомендуется пробегать один круг по стадиону за 2,10–2,20 мин.

Чтобы плавно входить в запланированный двигательный режим беговой работы вначале необходимо выполнить упражнения в ходьбе на расстояние 15–30 м. Беговая разминка закачивается если ЧСС у обучаемых достигло 130–140 уд/мин.

Большинство легкоатлетических упражнений и упражнений ускоренного передвижения выполняются с максимальным отведением конечностей от тела. Такая закономерность обосновывает включение в подготовительную часть средств для развития подвижности в суставах, которые впоследствии сформируют более точную технику движений упражнений. Следует отметить, что при пренебрежительном отношении к выполнению упражнений, развивающих гибкость, результаты контрольных упражнений ухудшаются, движения становятся закрепощенными, двигательный потенциал используется нерационально.

Принципы подбора упражнений для развития подвижности в суставах: последовательное воздействие на опорно-двигательный аппарат (первыми выполняются упражнения для мышц рук, затем туловища, заканчиваются упражнениями для мышц ног); наращивание амплитуды, скорости и количества повторов в упражнениях; крупные мышечные группы требуют больше времени для проработки, чем мелкие; комплекс упражнений для развития подвижности в суставах и эластичности мышц подбирается исходя из подготовленности группы; заканчивать выполнение сложных по координации упражнений следует упражнениями на расслабление.

Упражнения для развития гибкости, как правило, выполняются стоя на месте. В разминку стандартного учебно-тренировочного занятия рекомендуется включать комплекс из 10 упражнений, развивающих гибкость (рис. 1): два упражнения для верхних конечностей и плеч; три упражнения для мышц спины и боковых поверхностей туловища; пять упражнений для мышц нижних конечностей.

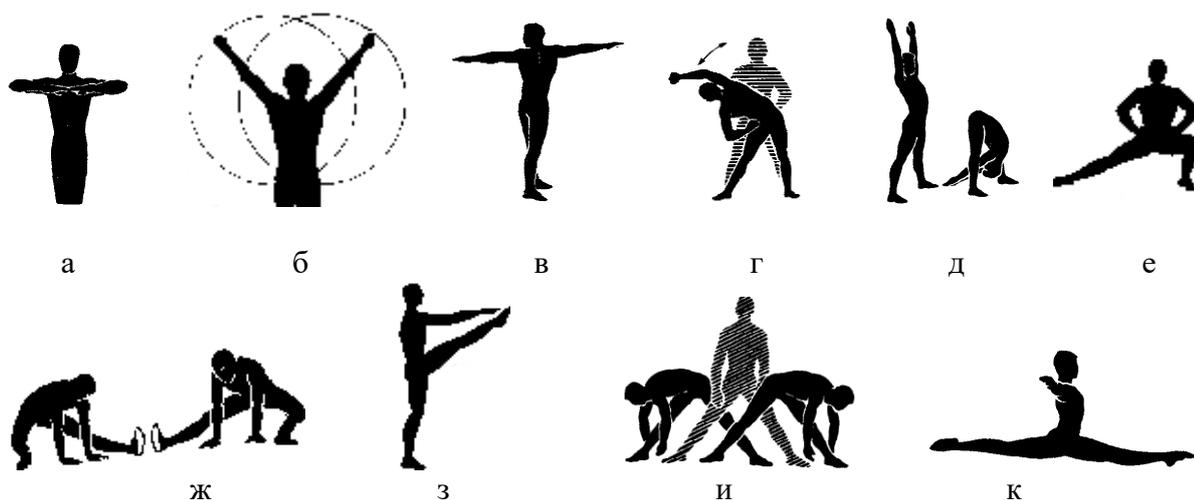


Рис. 1. Порядок выполнения упражнений для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости, выполняемые на месте, обуславливаются следующими критериями: исходное положение не должно препятствовать максимальному стретчингу мышечных групп, участвующих в движении; постепенное увеличение скорости, количества и амплитуды движения вплоть до максимальной; соблюдение определенного ритма, обеспечивающего наилучшую эффективность воздействия на мышцы.

Как правило, на упражнения, развивающие гибкость, в подготовительной части занятия планируется 8 мин. Закончив выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, приступают к выполнению специализированных беговых упражнений.

Беговые, метательные и прыжковые упражнения легкой атлетики в своей основе — это скоростно-силовая мышечная работа. Такую работу мышц можно заметить при анализе длительного кроссового бега, при наращивании скорости движения наблюдается повышение усилий (перед перепрыгиванием различных ям и неровностей, при изменении направления бега, в случае преодоления неровностей поверхности). Выполнение подобных упражнений, не имея длительной подготовки, нередко заканчивается травмами. Причинами получения травм является слабое развитие опорно-двигательного аппарата.

Лучшим средством для подготовки к выполнению всех легкоатлетических упражнений будут специально направленные прыжково-беговые упражнения. Приоритет выбора специальных средств для разминки зависит от содержания упражнений основной части занятия. Такие подготовительные движения должны повторять общую структуру упражнений, которые будут изучаться в основной части, и соответствовать его биомеханическим параметрам (кинематической, динамической и ритмической структуре). Если после разминки приступают к изучению техники прыжков, то подготовительная часть практического занятия будет состоять из большого количества прыжковых упражнений, если же готовятся к бегу, то приоритетными становятся уже беговые упражнения.

Вместе с тем комплекс подготовительных упражнений необходимо составлять так, чтобы нагрузка возрастала постепенно от средних показателей к максимальным. Например, чтобы качественно подготовить организм к спринтерскому бегу и прыжкам в длину рекомендуется уделить внимание бегу с высоким подниманием бедра, широким прыжкам с одной ноги на другую, спринтерскому бегу на различные дистанции. Длина дистанции, на которой должны выполняться специально-прыжковые упражнения, напрямую зависит от уровня физической подготовленности занимающихся (обычно это 25–60 м, а для выполнения скоростного бега — 30–80 м, рекомендуемое количество повторений 2–3).

Тренируя специальные прыжково-беговые упражнения, обучаемые совершенствуют некоторые элементы техники легкоатлетических упражнений, способствующих развитию как общих, так и специальных физических качеств.

При необходимости сократить подготовительную часть занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению в ее содержание включается ограниченное количество прыжково-беговых упражне-

ний, но закачивать ее необходимо строго скоростным бегом на различные дистанции.

Разминочный комплекс подготовительных упражнений легкой атлетики положительно влияет на работоспособность всех функций организма занимающихся, служит средством предупреждения травм.

Примерное содержание и структура варианта подготовительной части в плане учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению могут быть представлены следующим образом.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике
и ускоренному передвижению (подготовительная часть)

<i>Содержание</i>	<i>Время, мин</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<i>1. Организация обучаемых</i>		
Организация обучаемых, темы, задачи, которые будут решаться на занятии	1	Группа находится в организованном строю. Проконтролировать количество присутствующих обучаемых (согласно списку учебного журнала), опрятность спортивной формы для занятия. Обратит внимание на значимость данного занятия для изучения последующего материала
Контроль знаний теории предмета	2	Провести краткий опрос: назвать а) упражнения для проверки уровня развития быстроты; б) особенности техники челночного бега
<i>2. Общая разминка</i>		
Ходьба с плавным переходом на бег	6–8	Группа передвигается в колонну по 2, после 15–20 м ускоренной ходьбы перейти на медленный бег, постепенно набирая скорость. Обратит внимание на технику постановки стопы на грунт
Упражнения, выполняемые на месте: беговые движения руками повороты плечевого пояса наклоны туловища в сторону наклоны туловища вперед	5	Группа в организованном разомкнутом строю (интервал и дистанция 2 шага). Способ организации обучаемых фронтальный. И.П. – ноги согнуты в коленях, одна рука вынесена вперед, другая отведена назад; выполнять смену положения рук. И.П. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, туловище в наклоне вперед; выполнять повороты всем туловищем. И.П. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая поднята вверх. Выполнить два наклона влево, поменять положение рук, два вправо. И.П. – ноги на ширине плеч, руки расположены по бокам. Выполнить три пружинистых наклона вперед, затем разогнуться.

полушпагат		И.П. – левую ногу согнуть в колене, руки расположены на колене. Выполнять 3 пружинистые движения вниз, затем прыжком поменять положение ног.
боковой полушпагат		И.П. – правую ногу согнуть в колене, левую вытянуть в сторону. Выполнять 3 пружинистых движения вниз, затем перенести вес тела на другую ногу.
махи ногами		И.П. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед – в стороны, ладони развернуты вниз. Выполнить мах правой ногой к противоположной руке
поперечный «шпагат»		И.П. – постепенно разводя ноги в стороны, опуститься в поперечный шпагат, руки на земле
Специальные прыжково-беговые упражнения	5	Группа становится в колонну по четыре, интервал между колоннами 1 шаг. Упражнения выполнять шеренгами. Ускорения: первое – 30 м; второе – 70 м, третье – 100 м. Стопу ставить на переднюю часть постановку

Начинать занятие следует с объявления темы занятия, доведения учебных вопросов. Затем руководитель занятия проверяет присутствие учащихся согласно журнальному списку учебной группы, контролирует готовность формы одежды для занятий по теме, проводит краткий опрос с целью выявления остаточных теоретических знаний, изученных на прошлых занятиях.

Практическая часть подготовительной части начинается с ходьбы. Учебную группу командами повернуть в сторону предстоящего движения и подать команду: «Группа, в колонну по два, (определить маршрут движения) шагом – МАРШ!».

Упражнения, выполняемые в движении: ходьба обычная, ускоренная, спортивная (скорость увеличивать плавно). После достижения максимальной скорости в ходьбе группа переводится на медленный бег. Дистанция бега зависит от уровня подготовленности учебной группы (рекомендуемая дистанция от 500 м до 1 км).

Если занятия проводятся на стадионе, то руководитель занятия во время выполнения учебной группой разминочного бега находится за беговыми дорожками, ближе к центру стадиона. Направление бега по беговому настилу стадиона — всегда против часовой стрелки. Дорожку, находящуюся ближе к центру стадиона, по возможности не использовать. Проводя занятия на открытом участке местности, руководитель занимает место там, где возможно осуществлять кон-

троль за состоянием обучаемых, техникой выполнения беговых движений, скоростью передвижения. Разминочный бег постепенно замедляется и переходит в ходьбу, во время которой обучаемые выполняют одно или два упражнения для мышц рук. Для такого перехода — с бега на ходьбу — руководитель подает сначала предварительную команду «Короче – ШАГ!», затем «Шагом – МАРШ!».

Незнакомые учащимся упражнения в движении сначала называются, затем показываются примером, после подаются команды для их выполнения. Показ общеразвивающих упражнений в движении шагом выполняется, перемещаясь навстречу движению группы. Показав упражнение в целом, руководитель занятия называет начальное положение и подает команду, чтобы обучающиеся точно его приняли: «Ноги на ширине плеч, руки поднять в стороны. Исходное положение – ПРИНЯТЬ!». Проконтролировав точность выполнения исходного положения, руководитель подает команду: «Упражнение начи-НАЙ!». Чтобы обучающиеся прекратили выполнение упражнения на ходу, подается команда «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ!».

Организация группы для выполнения общеразвивающих упражнений на месте заключается в ее перестроении в разомкнутые шеренги. Руководитель занятия подает команды, например: «Группа, середина курсант (такой то), от середины на 2 шага — разом- КНИСЬ! Первая шеренга два шага вперед — шагом МАРШ!». Место расположения руководителя занятия перед строем выбирается так, чтобы его видели все занимающиеся, и чтобы ему было удобно наблюдать за правильностью техники выполнения. В солнечную погоду необходимо располагать личный состав учебной группы так, чтобы солнечный свет не мешал наблюдать за действиями руководителя.

Если упражнение обучающимся незнакомо, необходимо указать, как принять исходное положение, в каком порядке его выполнять, подать команду для начала выполнения и его окончания: «Ноги в стороны, правую руку поднять, леву на пояс. Исходное положение – ПРИНЯТЬ! Упражнение начи-НАЙ!». Если упражнение выполняется под счет руководителя, то для того чтобы его закончить, подается команда «СТОЙ!». По этой команде обучающиеся принимают положение тела — ноги вместе, руки опущены вниз и прижаты к бедрам. Если счет руководителем не ведется, при выполнении упражнений на месте, то для того чтобы обучаемые прекратили выполнение упражнения, подается команда: «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ!».

Структура и количество повторений упражнения зависят от периодов образовательного процесса: на начальном этапе с курсантами 1-го курса используются более простые по координации движений упражнения, с небольшим количеством повторений и с увеличенным временем для восстановления. Добавлять более сложные упражнения с повышенным количеством повторений необходимо постепенно от занятия к занятию.

Закончив выполнять разминку на месте, руководитель занятия переводит учебную группу на место, где будет проводиться тренировка специальных прыжково-беговых упражнений. Располагать учебную группу лучше всего в створах беговых дорожек, размеченных на покрытиях стадиона, разделив её на несколько колонн, если занятие проводится на местности (любой ровной площадке, где отсутствует разметка), то между колоннами необходимо указать интервал, при котором обучаемые не будут мешать друг другу.

Незнакомое группе, сложнокоординированное упражнение преподаватель сначала образцово исполняет, после чего объясняет технику выполнения с акцентом на наиболее существенные его детали.

Демонстрировать специально-беговые упражнения нужно перед всей группой, повернутой лицом к руководителю. Преподавателя, выполняющего показ, должны видеть все обучаемые. Для показа упражнения перед всей группой необходимо сначала назвать упражнение и затем образцово его показать. Например: «Прыжки с ноги на ногу, ПОКАЗЫВАЮ!». Демонстрация заканчивается кратким пояснением техники его выполнения: «Отталкиваясь одной ногой от земли, другую ногу вынести коленом вперед, приземляясь на другую ногу, упруго оттолкнуться с передней части стопы, вынести вперед колено другой ноги. Продвижение вперед осуществлять широкими прыжковыми шагами. Руки сильно двигаются с повышенной амплитудой, как при обычном беге. Туловище и голову вперед не наклонять, смотреть вперед. Частота движений максимальная. Акцентировать внимание на резкое горизонтальное вынесение бедра и отталкивание стопой».

Доведя основные требования, руководитель разворачивает учебную группу в сторону выполнения упражнений, а сам занимает место сбоку от нее, возле первой шеренги, отойдя на 5–10 шагов вперед, где удобно подавать команды и наблюдать за выполнением упражнений.

Команды руководителя занятия на учебных занятиях по легкой атлетике и ускоренного передвижения состоят из двух частей. Первая часть — распорядительная, вторая часть — исполнительная. В распорядительной части команды нужно назвать упражнение, объявить место начала упражнения, обозначить (устно), на какое расстояние необходимо его выполнить, каким способом и где возвращаться на исходное положение, количество повторений. Например: «Прыжки с ноги на ногу, выполнить по дорожке до отдельно стоящего дерева слева, обратно вернуться слева (справа) от беговой дорожки медленным бегом на исходное положение, повторить упражнение четыре раза».

Подавать исполнительную команду можно тремя способами:

1. «Курсант Сетров – ВПЕРЕД!».
2. «Первая шеренга – ВПЕРЕД!».
3. «Потоком, дистанция пять шагов – ВПЕРЕД!».

Первый и второй способы используются на начальном этапе обучения легкоатлетическим упражнениям. Они помогают руководителю проконтролировать технику выполнения упражнений каждого обучаемого или группы (шеренги выполняющих). При хорошем освоении упражнений на предыдущих занятиях личным составом учебной группы необходимость пользоваться 1-м и 2-м способами отпадает. Для повышения плотности проведения подготовительной части переходят на 3-й вариант — поточный способ.

После выполнения последнего специального прыжково-бегового упражнения общая разминка заканчивается. Руководитель занятия собирает учебную группу, напоминает содержание первого учебного вопроса и отводит обучаемых на учебное место. Команды, подаваемые руководителем занятия: «Группа, к месту обучения первого учебного вопроса шагом – МАРШ!» Состав группы, достигнув указанного места, начинает осваивать первый учебный вопрос основной части.

Упражнения для обучения бегу на короткие и длинные дистанции, прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега), метательные упражнения являются средствами, входящими в содержание учебных вопросов всех практических занятий по легкой атлетике и ускоренному передвижению в вузах МВД России. Распределение времени в плане для освоения упражнений зависит от подготовленности и профессионального предназначения обучаемых.

Последовательность обучения упражнениям опирается на физиологические законы функционирования систем человеческого ор-

ганизма. При необходимости обучить бегу на длинные дистанции, спринтерскому бегу или метаниям последовательность ознакомления, разучивания и тренировки будет такой: упражнения скоростно-силового характера (бег на короткие дистанции, прыжок с места или метание на дальность), а затем упражнения в длительном беге.

В высшем учебном заведении все практические занятия проводятся в течение 90 мин. Распределение учебного времени для проведения частей занятия может быть следующим: подготовительная часть (разминка) — 15–25 мин.; основная часть — 58–70 мин.; заключительная — 5–7 мин.

Обучение беговым упражнениям проводится на местности (ровной площадке) или на специальной беговой дорожке стадиона. Процесс ознакомления такой же, как при обучении прыжково-беговым упражнениям. Демонстрировать образцовую технику упражнений следует перед группой, стоящей в одну или две шеренги вдоль дистанции, где будет происходить показ. Разучивание спринтерского бега осуществляется практически по частям. Группа переформируется в колонны и начинает выполнять подготовительные движения или части основного упражнения шеренгами по 3–5 человек, потоком; дистанция между практикующими шеренгами 5–10 шагов (рис. 2).

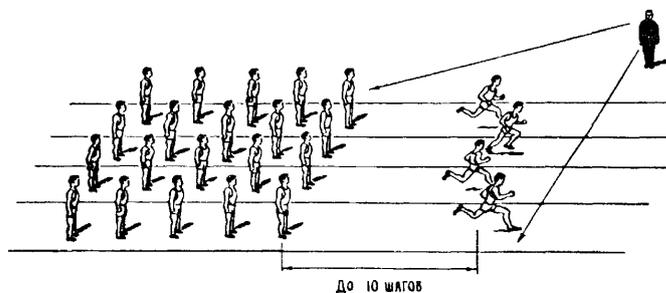


Рис. 2. Местоположение учащихся и руководителя при обучении беговым упражнениям

Расположение руководителя при обучении; стоя перед первой шеренгой и немного сбоку. После распорядительной команды (так же как при обучении специальным прыжково-беговым упражнениям) подается команда «ВПЕРЁД!», после чего первая шеренга начинает выполнять обозначенные действия. В тот момент, когда первая шеренга достигнет отметки на дистанции, обозначенной руководителем как сигнал для движения второй шеренги, правофланговый следующей

шеренги вместо преподавателя подает команду «ВПЕРЕД!», то же самое выполняет следующая шеренга.

Так как обозначаемая дистанция, на которой выполняются упражнения, рассчитывается от места, где находится первой шеренга, то после ее выдвигения на исходное положение приходит вторая, затем третья и далее. Индивидуальные ошибки учащихся руководитель исправляет в процессе исполнения упражнения, после возвращения всей группы на исходное положение доводятся общие ошибки выполнения.

Обучение технике бега на длинные дистанции проводится поточным способом, по одному, расстоянию между обучаемыми 8–15 шагов (рис. 3).

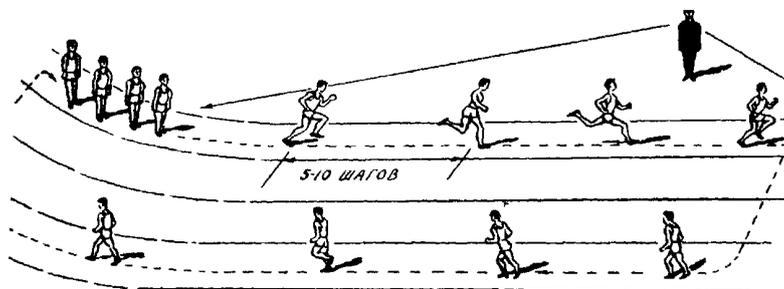


Рис. 3. Местоположение учащихся и руководителя при обучении бегу на длинные дистанции

Преподаватель в процессе организации и проведения тренировочных упражнений находится посередине дистанции, на которой проводится обучение.

Совершенствование в беге на средние и длинные дистанции проводить следующим образом. Учебную группу необходимо разделить на два или три забега. Группы забегов следует формировать из учащихся с одинаковой физической подготовленностью. Соответственно, каждой группе ставится своя задача по преодолению дистанции с необходимой тренировочной скоростью бега.

Стартовые команды для выполнения бега на различные дистанции имеют свои особенности. Для спринтерского бега подаются команды: «НА СТАРТ – ВНИМАНИЕ – МАРШ!». Команды «НА СТАРТ!» и «ВНИМАНИЕ!» в соответствии с официальными правилами соревнований можно заменить звуковым сигналом. Первый звуковой сигнал информирует участников о необходимости принять стартовое положение тела, второй — приготовиться к бегу. Из стартовых команд для

начала бега на средние, длинные дистанции исключается команда «ВНИМАНИЕ!», подаются только «НА СТАРТ!» и «МАРШ!».

Обучение прыжковым упражнениям проводится на специально оборудованной площадке. Для прыжков с места сбоку от места приземления должны быть нанесены отметки с обозначением расстояния от места отталкивания. Для прыжков в длину с разбега площадка оборудуется специальной ямой с настилом смягчающим приземление. Техника прыжковых упражнений разучивается при помощи подготовительных упражнений, которые могут выполняться на не оборудованной поверхности.

Методика организации учебной группы в процессе проведения ознакомления с прыжковыми упражнениями такой же, как и при обучении, спринтерскому бегу. Показ прыжка проводится перед учащимися, находящимися вдоль места приземления. Для разучивания и тренировки прыжков применяется поточный метод обучения.

Для организации обучаемых, при обучении прыжкам руководитель занятия командами определяет исходное положение курсанта перед началом выполнения упражнения, последующая очередность выхода и последующий маршрут возвращения на место.

Организованная последовательность передвижения курсантов при обучении прыжкам имеет важное значение, для отработки учебного вопроса. Она положительно влияет на повышение плотности и позволяет исключить травмы от возможных столкновений.

Обучение прыжкам сопровождается следующими командами руководителя: «Курсант НЕСТЕРОВ (ПРАВОФЛАНГОВЫЙ), на исходное положение шагом – МАРШ!», услышав команду учащийся быстро занимает исходное положение, с подачей исполнительной команды «ВПЕРЕД!» сразу начинают передвигаться трое занимающихся: из исходного положения один выполняет прыжок, следующий по порядку, выходит к исходному положению; обучаемый который уже выполнил прыжок и находящийся возле места приземления, возвращается на место расположения группы.

Чтобы увеличить эффективную плотность при проведении тренировки, прыжковые упражнения могут выполняться поточным методом. Для этого руководитель организует группу в колонну по одному, направляющий лицом по направлению выполнения прыжка. Поясняются действия выполняющего прыжок «Выполнить прыжок, после приземления вернуться в конец строя» и подает команду: «Группа, потоком, дистанция одного выполнившего – ВПЕРЕД!». При такой

организации первый (ближайший к месту приземления) выполняет прыжок и без дополнительной команды возвращается в «хвост» колонны учебной группы. Руководитель занятия следит за техникой выполнения прыжка.

Обучение метаниям проводится на ровной площадке или на специально оборудованных местах (секторах). Для безопасной организации тренировки метания, группа располагается сзади от метящего. При разучивании метательных упражнений группа становится в разомкнутую на безопасное расстояние шеренгу (по одному, по два, по три и т. д.) в зависимости от количества личного состава и наличия инвентаря. Безопасный интервал между выполняющими составляет не менее 5 м.

Выполнение всех метательных упражнений осуществляется строго по команде руководителя занятия, такое требование является основным правилом предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.

Разучивать технику метательных упражнений можно двумя способами: с помощью подготовительных упражнений и по разделениям. Для разучивания с помощью подготовительных упражнений: показать упражнение, затем подать команду на его выполнение, постепенно подводя к правильной технике. Разучивание по разделениям проводится с подачей команд: «Размахнуться, принять положение для метания делай – РАЗ!», «Провести бросок гранаты на дальность делай – ДВА!».

Тренировка осуществляется по команде: «Метание гранаты с места. Справа и слева по одному. Упражнение начиНАЙ!». Подбирать метательные снаряды только по команде руководителя занятий: «Собрать инвентарь – ВПЕРЕД!». Местоположение руководителя занятия, сбоку шеренги выполняющей упражнение или за ней.

Заканчивается проведение основной части занятия тренировкой бега на средние или длинные дистанции.

Положительный результат обучения упражнениям легкой атлетики и ускоренного передвижения зависит от методической подготовленности руководителя его умений грамотно использовать всю учебно-материальную базу: например при обучении метанию использовать облегченные снаряды; при тренировке спринтерского бега использовать утяжеленные манжеты для ног и т. п.

Для разучивания большинства видов легкой атлетики и формирования правильности их исполнения также применяется большое

количество подготовительных упражнений, которые одновременно с постановкой техники движения направлены на развитие необходимых мышечных групп.

Весь процесс обучения легкоатлетическим упражнениям должен сопровождаться необходимыми сведениями из анатомии, биомеханики и физиологии.

Заканчивать занятия по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» следует наведением порядка на объектах, где осваивались прыжки или метания: метательные снаряды, инвентарь стартового городка убирается, наполнитель места приземления прыжков сметается в яму для приземления.

Руководителю занятий следует помнить, что учащиеся группы лучше выкладываются на занятиях, если они сопровождаются эмоциональными переживаниями. Для проявления положительных эмоций следует чаще использовать соревновательный или контрольный метод тренировки.

Повышение физической нагрузки на занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению может достигаться: увеличением времени непрерывного выполнения упражнений; умением руководителя занятий кратко излагать свои мысли; сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений; упражнениями, выполняться которые могут все занимающимися одновременно; эффективным использованием учебно-материальной базы и легкоатлетического инвентаря.

Умение руководителя занятия требовать от учащихся учебной группы точного выполнения его распоряжений, производных от решаемых задач, положительно влияет на результаты подготовленности личного состава, воспитывает дисциплинированность, что, в свою очередь, является главным правилом предупреждения травматизма на занятиях.

Примерный вариант плана основной части приведен в таблице 2.

ПЛАН
учебно-тренировочного занятия (основная часть)

Содержание	Время, мин.	Организационно-методические указания
<i>Обучение отдельных упражнений легкой атлетики</i>		
1. Обучение стартовому положению и стартовому разгону спринтерского бега	20	<p>Способ организации обучаемых, поточный. Группа находится в 4-4 шагах от линии старта в колонну по 4 (в зависимости от ширины дистанции, количества личного состава)</p> <p>По команде «НА СТАРТ!» обучаемые принимают положение высокого старта: выставить вперед сильнейшую ногу; другую отставить на 1–1,5 ступни назад; тело сгибается; противоположную руку толчковой ноге переместить вперед и согнуть в локте, другую руку завести за спину.</p> <p>По команде «ВНИМАНИЕ!» вес тела переместить на впереди стоящую ногу, вес тела сместить вперед, ноги напрягаются, пятки приподнимаются.</p> <p>По команде «МАРШ!» сделать 3-4 быстрых шага вперед и вернуться в исходное положение</p>
2. Тренировка старта, стартового разгона и бега по дистанции	20	<p>Способ организации обучаемых поточный. Обратит на правильную технику бега по дистанции (постановка опорной ноги на грунт выполняется на переднюю часть стопы). Метод тренировки повторный.</p>
<i>Тренировка (совершенствование) ранее изученных упражнений</i>		
3. Тренировка бега на длинные дистанции	30	<p>Способ организации обучаемых групповой, метод тренировки интервальный. Группу разделить на подгруппы. Группа 1 – хорошо подготовленные, группа 2 – слабо подготовленные. Со 2-й группой тренировку упражнения проводит второй преподаватель.</p> <p>Группа 1: бег на дистанцию 3 км за 16.00 мин, 800 м – 2.45 мин.; 400 м – 1.37 мин.; 200 м – 0.45 мин.</p> <p>Время отдыха после каждого интервала – 0,30 мин.</p> <p>Группа 2: бег на дистанцию 2 км 800 м за время 16 мин.; 400 м – 1.36 мин; 200 м – 0,48 мин.; 100 м – 0,18 мин. Интервал отдыха – 0.50.</p> <p>После каждого отрезка обращать внимание на проявление внешних признаков утомления</p>

В составляющие заключительной части практического занятия, по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», включаются вопросы: снижение нагрузки, разбор действий обучающихся группы, наведения порядка на учебных местах.

Медленный бег с переходом на ходьбу, упражнения в глубоком дыхании в сочетании с движениями, направленными на расслабление и растягивание мышц, позволяют решать первый вопрос.

Такой подход к структуре заключительной части обязателен, так как тренировка бега на длинные дистанции выполняется с повышенной нагрузкой, что вызывает процесс накопления молочной кислоты в мышцах — мышцы «забиваются».

Содержание заключительной части занятия включает в себя упражнения медленный бег, ходьбу на дистанцию до 300–500 м.

Второй вопрос заключительной части содержит в себе организационные действия и воспитательные умения руководителя занятий: общее построение учебной группы; критический разбор действий группы на учебных местах; задания для самостоятельной подготовки.

Критический разбор действий группы на учебных местах состоит:

- из разбора положительных и негативных моментов в формировании техники программных упражнений;
- сравнения результатов наиболее отличившихся курсантов (слушателей) и слабо подготовленных;
- выставления оценок, полученных за выполнение упражнений и заданий; ответов на вопросы.

Примерный вариант плана проведения заключительной части занятия представлен в таблице 3.

ПЛАН
заключительной части учебно-тренировочного занятия
(заключительная часть)

Содержание	Время, мин.	Организационно-методические указания
<i>Снижение нагрузки</i>		
1. Медленный бег с постепенным переходом на ходьбу	3	Метод организации обучаемых групповой. Метод тренировки равномерный. Обратит внимание на технику бега (на фоне утомления стараться не бегать на всей стопе). Переход на ходьбу выполняется через 400 м. Группа в организованном строю
<i>Критический разбор действий на учебных местах</i>		
Разбор положительных и негативных моментов в формировании техники Сравнение результатов наиболее отличившихся курсантов (слушателей) и слабо подготовленных	2	Группа стоит в организованном строю. Обратит внимание учащихся на сравнение эталонной техники движений с полученными результатами на занятии. Демонстрация фото и видео. Способ доведения — устный рассказ. Акцентировать внимание обучаемых на технике движений успевающих курсантов (слушателей)
<i>Наведение порядка на учебных местах</i>		

Таким образом, учебные занятия по теме физической подготовки «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» отличаются от других тем и дисциплин оригинальностью цели, задач. Особенность проведения учебных занятий проявляется в содержании, организации деятельности обучающихся, специфике методов обучения. Учебные занятия способствуют объединению различных типов задач: образовательных и инструкторских; воспитательных и развивающих; оздоровительных и рекреационных.

5. УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И УСКОРЕННОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Учитывая специфику образовательного процесса вузов МВД России, такая форма физического совершенствования, как утренняя физическая зарядка не является обязательной для курсантов (слушателей), она относится к эпизодическим формам занятий. Однако занятия физическими упражнениями в утренние часы, с использованием средств легкой атлетики и ускоренного передвижения, будут способствовать хорошему здоровью, отличному настроению, выполнять профилактическую роль состояния гипокинезии. Беговые упражнения, выполняемые утром, благотворно влияют на профилактику нервной возбудимости и хронической усталости. Поскольку в утренние часы от мышц в головной мозг поступает недостаточное количество импульсов, то нервные центры после сна включаются в замедленном режиме. Ситуация со временем усугубится: человек после ночного отдыха не будет чувствовать себя бодрым, проснется в плохом настроении, а минимально необходимый объем двигательной деятельности наберется лишь к полудню. Исключив из содержания утренней физической зарядки сложнокоординированные упражнения, требующие от человека активности мозговой деятельности, и увеличив количество простых, легкоатлетических движений, физиологические системы человеческого организма активизируются быстрее, что положительно отражается на последующей дневной деятельности. Воздействие несложных легкоатлетических упражнений во время зарядки благоприятно сказывается на сердечно-сосудистой, дыхательной системе, общем состоянии кровеносных сосудов, подвижности суставов, эластичности мышечной системы, повышении метаболизма, активизации работы мозга, увеличении выносливости, тренировке вестибулярного аппарата.

Совершенствование контрольных упражнений на утренней физической зарядке развивает и поддерживает высокий уровень техники бега, выносливости, при ее продолжительности не менее 30 мин. Утренняя физическая зарядка по структуре полностью схожа с обычным практическим (учебным) занятием. Оно также включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

Требования в планировании вариантов зарядки, учет которых позволит избежать ошибок:

1. Плавное увеличение нагрузки от малой величины до средних показателей. Максимальная величина частоты сердечных сокращений за все время зарядки не должна превышать 150–160 уд/мин., так как в утренние часы доминируют процессы торможения.

2. Приоритетное использование равномерного метода тренировки. Скорость бега при этом должна определяться уровнем подготовленности занимающихся и обеспечивать непрерывное преодоление дистанции с ЧСС, не превышающей 150 уд/мин.

3. Постепенное увеличение времени непрерывного бега до требуемой величины.

4. Незначительное использование спринтерских упражнений во время зарядки, так как организм после пробуждения не в состоянии за короткий промежуток времени приблизиться к своей максимальной работоспособности.

5. Тренировку упражнений для развития быстроты следует обеспечивать упражнениями, направленными на развитие скоростно-силовых показателей. Такие упражнения должны быть технически просты, они не должны выполняться с высокой интенсивностью. Это позволит использовать их систематически и при этом избежать получение травм, повысить свою тренированность.

6. Планировать варианты зарядки с использованием упражнений легкой атлетики и ускоренного передвижения для курсантов (слушателей) различного уровня физической подготовленности с учетом научно обоснованных рекомендаций:

– для слабо подготовленных — увеличить время подготовительной части, в которой общеразвивающие упражнения выполнять с низкой интенсивностью, акцентируя внимание на средствах для укрепления силы мышц ног и совершенствования элементов техники бегового шага; основную часть проводить в виде беговой тренировки равномерным методом; в заключительную часть включать упражнения для развития гибкости ног, медленный бег;

– для подготовленных — время подготовительной части сократить, общеразвивающие упражнения выполнять со средней интенсивностью в движении, перейти на ускоренную ходьбу и медленный бег (до 4–6 мин.), упражнения для укрепления силы ног и совершенствования техники бегового шага совершенствуются в течение 3–8 мин., в основную часть включить бег равномерным методом на 15–19 мин.; постепенно снижать нагрузки с переходом на ускоренную ходьбу и шаг – средства заключительной части;

– для хорошо подготовленных — в подготовительную часть включить общеразвивающие упражнения на ходу со средней интенсивностью до 2–4 мин.; перейти на медленный бег, после тренировать силу ног и элементы техники бегового шага; в основной части тренировать технику бега в аэробном режиме 18–24 мин.; заключительная часть не имеет ярко

выраженного характера, в нее включить переход на медленный бег, затем на шаг, во время которого выполнять упражнения для восстановления дыхания (1–2 мин.);

– для очень хорошо подготовленных — проведение непродолжительной подготовительной части со средней интенсивностью, переменное выполнение упражнений в движении и медленный бег до 2–4 мин.; основную часть проводить в виде беговой тренировки в аэробном режиме 25–27 мин., с попутным выполнением прыжковых упражнений для укрепления силы ног (по 30–50 м) через равные промежутки времени; в заключительную часть включить медленный бег с переходом на ходьбу, во время которой выполнить упражнения для восстановления дыхания (1–2 мин.). Общая дистанция прыжковых упражнений 150–200 м.

Выполнять специальные прыжково-беговые упражнения предпочтительнее на ровных покрытиях специализированных спортивных объектов, парковых зон, тротуаров и т. п.

Для того чтобы легкоатлетические упражнения в утренние часы стали привычными, существуют несложные правила, руководствуясь которыми можно значительно легче втянуться в тренировочный ритм: не принимать пищу до утренней физической зарядки; выпивать стакан воды после пробуждения, чтобы восполнить водно-солевой баланс после ночного отдыха; использовать специальную обувь для бега, чтобы минимизировать риск повреждения ступней, коленей, позвоночника; выполнять общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения перед каждой беговой тренировкой (после сна нужно обязательно активизировать кровообращение за счет учащения частоты сердечных сокращений (ЧСС)); на начальном этапе чередовать бег и ходьбу, если уровень индивидуальной физической подготовленности слабый; контролировать ЧСС в течение всего времени зарядки, пульсовая зона должна составлять 70–80 % от максимального; включать беговые тренировки в утреннюю физическую зарядку следует через день по 30–40 минут.

Для эффективного контроля индивидуальных показателей расстояния, скорости и пульса результатов можно использовать беговые приложения в смартфоне и фитнес-браслет.

Подводя итог, следует отметить, что утренняя физическая зарядка является эффективной формой приведения организма в относительно бодрое состояние, обладает значительным оздоровительным потенциалом. Тренировка беговых упражнений в утренние часы может полноценно компенсировать недостаток учебно-тренировочных занятий по теме.

6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ РАБОТЕ ВУЗА МВД РОССИИ

Задачами спортивной работы в образовательных учебных заведениях МВД России являются: совершенствование физической подготовленности курсантов и слушателей, повышение спортивного мастерства членов сборных команд, организация активного досуга учащихся.

Структурными компонентами спортивной работы являются: спортивные соревнования, учебно-тренировочные занятия со сборными командами вуза, спортивные праздники.

Соревнования по легкой атлетике и упражнения ускоренного передвижения воспитывают у учащихся волю к победе, упорство, настойчивость, психологическое настроение действовать с максимальным напряжением сил. У участников спортивных состязаний легче формируется психическая и физическая готовность к предстоящей служебной деятельности. Результаты соревнований полно раскрывают уровень усвоения учебного материала темы «Легкая атлетика и ускоренное передвижение».

Соревнования, проводимые в системе образовательных организаций МВД России, в зависимости решаемых задач имеют следующие виды:

– «первенства» — могут проводиться по отдельным видам легкой атлетики или специальным беговым упражнениям, обуславливающим служебную деятельность. Они выявляют победителей, призеров, места, занятые другими участниками или командами. Состязательные первенства, в содержании которых одно упражнение, как правило, в учебном заведении проводятся один раз в течение семестра (к примеру, осенний и весенний кросс);

– «чемпионаты» — состязания, где победитель получает название «чемпион». Они проводятся не чаще одного раза в год;

– «отборочные соревнования» — в таких соревнованиях проводится отбор курсантов, показавших высокие результаты для комплектования сборных команд;

– «массовые соревнования» — программой их проведения предусмотрены несложные упражнения легкой атлетики. Они направлены на привлечение к соревнованиям максимального количества учащихся вуза.

Соревнования классифицируют по определению итоговых результатов: личные, командные и лично-командные.

Личные соревнования — такой вид состязаний, когда каждому участнику, в зависимости от показанного результата, определяется занятое место. В многоборьях — по сумме занятых мест в разных упражнениях.

Командные соревнования направлены на определение места всей группе соревнующихся, составляющих отдельную команду, как по отдельным упражнениям, так и по нескольким. Итоговый результат выявляется по сумме результатов всего состава команды.

Итоговое место, занятое одной командой, выявляется: по общей сумме лучших результатов участников (времени, метражу и т. д.); путем складывания очков, при условии, если они начисляются за результаты; по баллам, полученными всеми участниками; по наименьшей сумме всех мест, занятых участниками; сложением очков, которые присваиваются за занятые места участниками сборной команды; вычислением среднего из всех результатов сборной команды и сравнения его с таким же показателем других команд.

Соревнования в лично-командном зачете проводятся с определением мест каждому участнику соревнований и одновременно всей команде в целом.

Когда все, приглашенные для участия в соревнованиях, спортивные команды соревнуются между собой в одном месте, то такие состязания называются очными.

Существует вариант проведения соревнований, когда команды сами определяют результат выступления спортсменов, не выезжая за пределы собственной спортивной базы, но привлекая независимую, квалифицированную судейскую бригаду. Результаты отсылаются в назначенное место для подведения итогов и выявления победителя. Такой вариант проведения соревнований называется заочным и позволяет значительно сократить командировочные расходы.

В зависимости от того, кто может принимать участие в соревнованиях, они подразделяются на открытые и закрытые. Отличие заключается в том, что в открытых соревнованиях могут принимать участие все желающие, включая участников сторонних организаций, в закрытых — спортсмены и команды только одной организации (как правило, вуза, проводящего соревнования).

Все формы соревнований по упражнениям легкой атлетики, как внутри образовательной организации, так и за ее пределами, проводятся

в соответствии планами и положениями, заранее утвержденными спортивным комитетом (или руководством вуза). В помощь судейства соревнований любого масштаба назначается заранее подготовленная судейская коллегия по видам спорта. Отчеты, протоколы и документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований по легкой атлетике и упражнениям ускоренного передвижения, хранятся на кафедре, в течение одного года.

Культивирование видов легкой атлетики в вузе, наличие соответствующих условий для проведения соревнований, необходимость освоения программных упражнений темы, интересы обучаемых обуславливают содержание положений, приказов о проведении спортивных мероприятий образующих спортивную работу.

Ежегодные спартакиады, проводимые в рамках МВД России, определяют необходимость круглогодичного учебно-тренировочного процесса сборной команды вуза по легкой атлетике.

Результативность полностью зависит от качества проведения отборочных соревнований спортивной команды и последующей непрерывной подготовки отобранных спортсменов вуза на учебно-тренировочных сборах.

Рекомендуемое количество дней, выделяемых на сборы для подготовки непосредственно к международным соревнованиям, — от 18 до 24 дней; к всероссийским соревнованиям — от 18 до 20 дней; сборы, направленные на улучшение техники соревновательных упражнений, — до 18 дней; для проведения медицинского, функционального обследования — до 7 дней; восстановительные сборы — до 10 дней. Сборы для подготовки к участию в чемпионатах, первенствах, кубках и спартакиадах МВД России — до 18 дней. Сборы для подготовки к соревнованиям, проводимым образовательными организациями МВД России, — до 15 дней.

Основной структурной составляющей всех сборов являются учебно-тренировочные занятия в сборной команде, которые по своей структуре состоят, так же как и обычные учебные занятия, из трех частей, но имеют свои особенности. С приобретаемым опытом выступлений в спортивных соревнованиях у спортсменов подготовительная часть становится все более специализированной. Выступающие на соревнованиях члены сборной команды в основную часть включают упражнения, от которых напрямую зависит высокий спортивный результат. Заключительная часть предусматривает плавное вхождение в обыденный ритм жизнедеятельности.

Спортсмены, имеющие высокую квалификацию и богатый опыт тренировочной деятельности, могут заниматься легкоатлетическими упражнениями индивидуально, руководствуясь методическими рекомендациями тренера или под его наблюдением. На учебно-тренировочных

сборах систематическое выполнение легкоатлетических упражнений, во время утренней физической зарядки, хорошо влияет на технику движений и развитие общих физических качеств. Для повышения разнообразия двигательных действий у спортсменов сборной команды легкоатлетические тренировки должны дополняться бегом по пересеченной местности, силовыми тренировками в тренажерном зале, бегом на лыжах, спортивными играми (футболом, баскетболом, гандболом).

Немаловажную роль в проведении спортивных мероприятий по легкой атлетике различного масштаба играет подготовка судейской коллегии. К подготовке судей привлекаются спортсмены вуза из числа спортивного актива, имеющие опыт проведения соревнований и спортивную квалификацию по одному из видов легкой атлетике. Формами теоретической и практической подготовки судей являются сборы, семинары, инструктажи и участие в судействе соревнований. После выполнения соответствующих требований согласно Положению о судьях по спорту и судейских коллегиях и в соответствии с Порядком присвоения спортивных судейских званий и категорий им могут быть присвоены судейские звания и категории.

Проведение праздничных мероприятий с включением в них легкоатлетических состязаний очень популярны в вузах МВД России. Такие мероприятия планируются заранее и посвящаются официально установленным праздникам и знаменательным датам. Включение в спортивные праздники легкоатлетических эстафет способствует зрелищности их проведения, что положительно влияет на популяризацию вида спорта среди сотрудников учебного заведения.

Массовые соревнования по программным легкоатлетическим упражнениям направлены на пропаганду здорового образа жизни, товарищеских отношений внутри коллектива группы, организацию культурного досуга, снятию психического возбуждения за учебный период.

В программу спортивных состязаний праздничных мероприятий обычно включаются легкоатлетические упражнения, изучаемые в рамках дисциплины «Физическая подготовка». При наличии учебной базы в теплое время года проведение праздников планируется на стадионе или специально подготовленном участке местности, где имеются необходимые условия для проведения состязаний.

Регулярные занятия массовым спортом всего коллектива переменного состава учебного заведения, добровольные тренировочные занятия участников сборной команды по легкой атлетике, их регулярное участие в соревнованиях различного масштаба, борьба за достижение высоких результатов свидетельствуют об эффективности спортивной работы в процессе формирования физической подготовленности курсантов и слушателей вуза.

7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Самостоятельная физическая тренировка — это форма физической подготовки, в ходе которой совершенствуются ранее изученные упражнения приемы или действия. Само понятие «самостоятельная физическая тренировка» подразумевает активную работу обучающегося по изучению методической литературы, персональные консультации со специалистами по физической подготовке, практику выполнения упражнений на основе полученных знаний. В содержание занятий включаются легкоатлетические упражнения, которые вырабатывают значимые служебно-профессиональные умения и навыки.

Содержание самостоятельной физической тренировки включает: изучение руководящих документов, методических рекомендаций, составление тренировочных планов на месяц, квартал, полгода или год. Эффективность самостоятельной тренировочной работы может проверяться путем самоконтроля. Благодаря самоконтролю курсанты (слушатели) имеют возможность следить за результатами хода тренировочного процесса, анализировать используемую методику тренировки.

Ведение дневника самоконтроля является неотъемлемой составляющей самостоятельной физической тренировки. В него заносятся личные данные антропометрии (рост, вес, объем легких и т. д.); тренируемые упражнения; результаты контрольных прикидок; показатели простейших медицинских исследований (пульс, давление, результаты несложных проб для определения скорости реакции, координации движений и т. д.); общее состояние здоровья (самочувствие, время сна, аппетит и т. д.).

Тренировка легкоатлетических упражнений считается эффективной, если она оптимально дозирована с учетом возрастных изменений в организме, отклонений в здоровье, исходного уровня развития основных физических качеств.

Помощь в построении самостоятельных занятий, определении их направленности оказывают специалисты кафедры физической подготовки и медицинские работники, в то время как методикой проведения контролировать свою физическую нагрузку должен сам занимающийся. Для определения необходимого количества упражнений в одном занятии, режима их выполнения необходимо исполь-

зовать объективные данные возрастных особенностей своего функционального состояния.

Планируемые беговые тренировки в самостоятельных занятиях должны основываться на принципах обучения и воспитания: систематичности и постепенности в наращивании физических нагрузок, сознательности и активности в четком понимании достижения цели, доступности упражнений с учетом всех особенностей человеческого организма. В современных научных работах отмечается, что для нормального процесса восстановления после физической нагрузки предпочтительнее низкоинтенсивные легкоатлетические тренировки, чем занятия на пределе физических сил. Руководителю занятий необходимо планировать учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению так, чтобы объем физических упражнений и учебная нагрузка, заложенная в них, нарастала постепенно в течение всего учебного года.

Планируя самостоятельную физическую тренировку, в содержании которой преимущественно включены упражнения легкой атлетике и ускоренного передвижения, необходимо придерживаться правила — чем ниже уровень тренированности и старше возраст, тем длительней должна быть разминка в подготовительной части. Данное требование связано с тем, что у людей старшего возраста механизмы физиологического обеспечения двигательной активности требуют большего времени, чтобы активизировать все жизнеобеспечивающие системы организма. Адекватное проведение подготовительной части занятия позволяет в ходе части основной выполнять упражнения в соответствии с целями занятия и оптимальной интенсивностью, что положительно влияет на эффективность дальнейшего тренировочного процесса.

Легкоатлетические упражнения целесообразно выполнять в аэробном режиме, то есть при такой интенсивности, когда работающие мышцы не испытывают недостатка в кислороде. Например, чтобы определить этот режим во время бега, следует начинать бег с закрытым ртом (при этом частота пульса будет в среднем в пределах до 130 уд/мин). Если возникает недостаток кислорода, значит надо сбавить темп.

Для тренировки оптимальной скорости применяется «разговорный тест» — бежать и разговаривать с партнёром или рассказывать стихотворение. Такое состояние показывает отсутствие кислородно-

го долга (частота сердечных сокращений при этом будет колебаться в пределах 130–150 уд/мин).

Наиболее адекватным индикатором оценки переносимости физических нагрузок является пульсовая стоимость. Качественно пульс прощупывается на лучевой, височной, шейной артериях, также можно использовать на тренировках индивидуальные кардиомониторы.

Пульс измеряется до и после выполнения упражнений, проведённых с наибольшей интенсивностью, то есть до заключительной части занятия, в которой упражнения выполняются в основном более медленно, в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Необходимо учитывать, что в первые минуты после нагрузки ЧСС быстро уменьшается. В спортивной медицине существует критерий для оценки интенсивности занятия: если через 3 минуты после окончания упражнений пульс превышает 90 уд/мин, это говорит о том, что нагрузка была чрезмерной.

Освоив качественное определение величины ЧСС во время тренировочных занятий, занимающиеся могут на основании пульсовой стоимости планировать интенсивность беговой тренировки в зависимости от степени тренированности и цели занятия, применяя так называемый «ступенчатый» способ повышения физической нагрузки. Для этого в течение микроцикла (3–4 занятия) необходимо добиться устойчивой реакции организма на нагрузку в пределах 130–135 уд/мин в основной части занятия. В следующем микроцикле тренировочных занятий интенсивность по ЧСС 130–135 уд/мин можно увеличить по времени выполнения упражнений или по интенсивности, соблюдая постоянство объёма нагрузки.

Таким образом, в зависимости от цели и задач самостоятельной физической тренировки, достигаемых при помощи средств легкой атлетики и ускоренного передвижения, в течение месяца занятий формируется определённый уровень тренированности. После чего планируется следующий тренировочный месячный цикл с новым уровнем физической нагрузки по её объёму и интенсивности на основе достигнутых результатов.

Интенсивное развитие физических качеств (выносливости и быстроты) под влиянием систематической тренировки средствами легкой атлетики происходит на протяжении примерно 6–9 месяцев у лиц с низким уровнем физической подготовленности и около 3–4 месяцев с уровнем подготовленности выше средней, а затем процесс развития физических качеств замедляется. Если не учитывать эти закономерности

сти и «нагружать» организм без учёта оптимального тренировочного периода, то возможно наступление переутомления. Резервы организма не беспредельны и даже отдых, который дают недели сниженных нагрузок, может оказаться бесполезным.

Поэтому самостоятельные легкоатлетические занятия необходимо строить таким образом, чтобы оптимальный по продолжительности период развития определённого физического качества (выносливости или быстроты), с учётом упражнений иной направленности, сменялся достаточным по продолжительности периодом, когда развиваемое качество только поддерживается, а основное внимание начинает уделяться основательному развитию других качеств (быстроты) до достижения необходимого результата. Самостоятельная физическая тренировка с использованием средств легкой атлетики и ускоренного передвижения начинается с общеразвивающих и специальных прыжково-беговых упражнений продолжительностью 5–10 мин. На протяжении 30–40 мин. основной части занятия выполняются разнообразные физические упражнения, направленные на тренировку необходимого упражнения и развития физических качеств. В заключительной части используются упражнения в глубоком дыхании, стретчинга и расслабления мышц — 3–5 мин.

Примерные программы тренировки легкоатлетических упражнений, используемых для выявления уровня развития физических качеств быстроты и выносливости, в системе физической подготовки МВД России представлены в приложениях к настоящему пособию.

Основными показателями интенсивности являются: скорость движения, скорость преодоления дистанции, пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) используется следующая градация:

- низкая — до 130 уд/мин;
- средняя — 130–150 уд/мин;
- высокая — 150–170 уд/мин;
- максимальная — свыше 170 уд/мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий (за неделю, месяц и т. д.).

Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Не рекомендуется тренироваться сразу после приёма пищи. Проводя тренировку в утренние часы, следует перед ней выпить стакан воды, сока, сладкого чая.

После выполнения тренировочных занятий — принять водные процедуры с обязательным последующим кратковременным обливанием туловища прохладной водой. Особое внимание необходимо обратить на растирание тела полотенцем после водных процедур.

Вода — источник энергии в мышцах человеческого организма. За 1–2 часа до тренировки можно выпить 0,25–0,30 л питьевой воды. На тренировочных занятиях возможно потребление воды через каждые 20–25 мин. выполнения физических упражнений, за один прием 80–100 г. Вода для питья должна быть охлажденной, но не ледяной, так как быстрее усваивается организмом.

После тренировочной работы нельзя пренебрегать средствами личной гигиены. Принимая горячий душ, посещая баню, следует наблюдать за дыханием (если легче дышит левая ноздря, значит, вы перегрелись). Баню, горячую ванну желательно принимать 1–2 раза в неделю (сауну — 1 раз в 10 дней). Перед походом в баню не следует чрезмерно употреблять пищу. После посещения бани необходимо на ноги надеть шерстяные носки или теплую обувь.

В результате систематической самостоятельной физической тренировки, используя средства легкой атлетики и ускоренного передвижения, сотрудник полиции развивает физические качества, которые обеспечивают ему высокую степень работоспособности посредством расширения диапазона резервных сил и функциональных возможностей организма.

8. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕГА, ПРЫЖКОВ И МЕТАНИЙ

Бег — естественный способ перемещения, используемый человеком в повседневной деятельности. Такой вид передвижения человека на местности, выполняемый с определенной скоростью, является доступным средством физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Рассматривать технику выполнения бега следует с позиций единства взаимосвязанных перемещений отдельных частей тела бегуна: ног, рук, туловища и головы.

В основе бега лежат взаимосвязанные координированные, постоянно повторяющиеся движения. Базовым элементом этого циклического локомоторного движения является шаг.

Бег (кросс) на 1, 3 и 5 км выполняется на ровном участке или по пересеченной местности. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 сек.

Бег на средние (1 км) и длинные (3 и 5 км) дистанции относится к упражнениям, способствующим развитию выносливости в зоне субмаксимальной мощности. Показателем, характеризующим эту зону, является кислородный долг, нарастающий к концу соревновательной дистанции.

Результат бега, показываемый обучающимися при преодолении этих дистанций, будет зависеть от сочетания функциональных возможностей организма с рациональной техникой и тактикой бега. Технике бега на средние и длинные дистанции свойственны следующие особенности: естественность движений, полноценное отталкивание, лёгкость бега и значительный темп, почти вертикальное положение туловища, ширина и свобода движений ног и рук, ритмичность дыхания.

Главными показателями техники бега являются мощность усилий и экономичность движений. Мощность усилий зависит от скоростно-силовой подготовленности бегуна, а экономичность движений от экономного расхода энергетических ресурсов.

В технике бега выделяют следующие взаимосвязанные фазы (части): положение на старте; старт и стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование.

Для бега на средние и длинные дистанции применяется «высокий» старт (рис. 3).



Рис. 3. Высокий старт в беге на длинные дистанции

В настоящее время существуют два варианта положения тела при высоком старте. Вариант 1 — поставив перед линией старта сильнейшую ногу (не наступая на линию), другую ногу ставят на носок сзади толчковой на расстоянии одной-двух ступней. Наклоняясь вперёд, переносят тяжесть тела на впереди стоящую ногу и выносят вперёд полусогнутую руку со стороны стоящей сзади ноги (рис. 4а). Вариант 2 — одновременно со сгибанием ног и туловища опираются этой рукой о дорожку перед линией старта (рис. 4б).

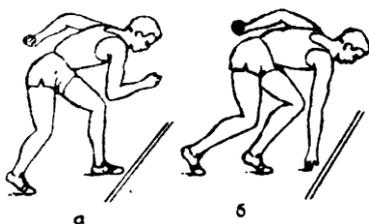


Рис. 4. Варианты высокого старта

При выполнении стартового разгона бегуны энергично отталкиваются впереди стоящей ногой, быстро вынося вперёд маховую ногу, бедром вперёд с одновременным движением руками. Стартовый разгон начинают в наклонном положении с ускорением и, постепенно выпрямляясь, переходят к более равномерному бегу по дистанции широкими маховыми шагами.

В беге по дистанции важным условием для работы мышечных групп, участвующих в движении, является правильное положение туловища — оно должно быть слегка наклонено вперёд, плечи немного развёрнуты, в пояснице небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперёд, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение туловища и головы обеспечивает снятие излишнего напряжения мышц и улучшает их работу (рис. 5).

Главной движущей силой в беге по дистанции является работа ног, так как от мощности усилия при отталкивании и от угла отталкивания зависит скорость бега.

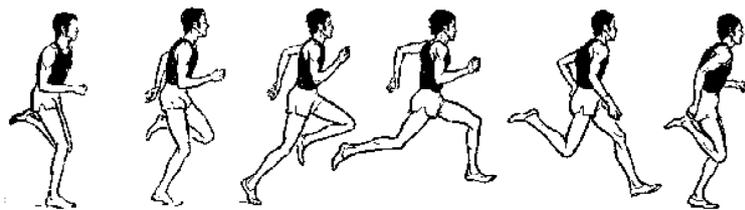


Рис. 5. Техника бега на средние дистанции

Во время бега по дистанции туловище слегка наклонено вперед (на $4-6^\circ$) или находится в вертикальном положении. Небольшой наклон вперед позволяет интенсивнее отталкиваться и быстрее продвигаться вперед. В фазе отталкивания таз подается вперед — это важная особенность техники бега на средние и длинные дистанции, позволяющая полнее использовать силу отталкивания. Положение головы существенно влияет на положение туловища — надо держать голову прямо и смотреть вперед.

Существенное влияние на скорость бега оказывает постановка стопы на поверхность беговой дорожки. Стопа ставится с передней части, при этом колено ноги должно быть слегка согнуто — это уменьшает тормозящее действие и способствует равномерности и плавности бега.

Для поддержания равновесия тела, увеличения или уменьшения темпа движения существенную роль играет рациональная работа руками. Движения рук ритмично сочетаются с движением ног. Руки во время бега должны быть согнуты в локтевых суставах примерно под прямым углом, кисти не напряжены, пальцы полусжаты, движения рук мягки и плавны. Амплитуда движений рук зависит от скорости бега — чем выше темп бега, тем быстрее и шире движения руками. При беге поворотного участка стадиона туловище бегуна немного наклонено в сторону поворота, нога ставится с разворотом стопы несколько внутрь, руки работают так же, как в беге на короткие дистанции, только с меньшим размахом движений.

Одним из важнейших моментов в беге на все дистанции является ритм дыхания. Дыхательные движения бегуна взаимосвязаны с темпом бега — чем выше темп, тем чаще дыхание. Перебои и задержка в дыхании неблагоприятно влияют на функциональные возможности бегуна. Дышать необходимо через нос и полуоткрытый рот, при этом следует более активно выполнять выдох (вдох происходит рефлекторно).

Ритм дыхания должен быть естественным и индивидуальным для каждого бегуна.

Рекомендуется следующий ритм дыхания: на два шага — вдох и на два шага — выдох (один дыхательный цикл на четыре шага); на два шага — вдох и на один шаг — выдох (один дыхательный цикл на три шага); на один шаг — вдох и на один шаг — выдох (один дыхательный цикл на два шага).

Финиширование в беге на средние и длинные дистанции характеризуется увеличением скорости бега за 200–400 м и более до линии финиша и пересечением её без снижения скорости. Бросок грудью или плечом на плоскость (нить) финиша применяется бегунами только в случае острого соперничества. После пересечения линии финиша необходимо перейти на медленный бег, а затем на ходьбу с выполнением упражнений для восстановления дыхания и расслабления мышечных групп ног, туловища, рук.

Бег на короткие дистанции — скоростное упражнение, характеризующееся выполнением кратковременной работы максимальной мощности. Это типичное упражнение на быстроту.

Основными дистанциями для курсантов и слушателей являются бег на 100 м, челночный бег 10х10 м; челночный бег 4х20 м. Техника бега на короткие дистанции условно подразделяется на ряд взаимосвязанных частей: положение бегуна на старте; старт и стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование.

Положение бегуна на старте принимается такое же, как при беге на средние и длинные дистанции — «высокий старт».

При выполнении упражнения с «высокого старта» по команде «На СТАРТ!»: подойти к линии старта, поставив перед ней толчковую (сильнейшую) ногу (не наступая на линию), другую ногу поставить на носок сзади толковой на расстоянии одной-двух ступней. Наклоняясь вперёд, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и вынести вперёд полусогнутую руку со стороны стоящей сзади ноги.

По команде стартера «ВНИМАНИЕ!» вес тела переносится на переднюю часть стопы. Внимание бегуна сосредоточено на предстоящем сигнале стартера к началу бега, поза бегуна неподвижна.

Старт и стартовый разгон начинается по команде «МАРШ!» или другому сигналу. Из стартового положения следует энергично оттолкнуться стоящей впереди ногой, быстро вынося вперёд маховую ногу бедром вперёд с одновременным движением руками в переднезаднем направлении. Стартовый разгон совершается в наклонном положении с ускорением и, постепенно выпрямляясь, переходит к более равномерному бегу по дистанции широкими маховыми шагами.

Путь, на котором развивается полная скорость для данной дистанции, и будет стартовым разгоном (15–20 м).

Завершив отталкивание, необходимо как можно быстрее достичь максимальной скорости. Эффективность стартового разгона зависит от развиваемой мощности и рациональной техники движений, показателями которой являются наклон туловища, частота движений и постепенное наращивание длины шагов (рис. 6).



Рис. 6. Стартовый разгон

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к беговой дорожке. Первый шаг выполняется как можно быстрее и при большом наклоне туловища. Длина последующих шагов наращивается постепенно, примерно на 10–15 см до восьмого или десятого шага, далее прирост меньше — 4–8 см. На первых шагах со старта, когда скорость еще не развита и устойчивость бегуна недостаточна, стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу, бег со старта — это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12–15-му метру от старта.

В конце стартового разгона, одновременно с нарастанием горизонтальной скорости и уменьшением величины ускорения наклон туловища постепенно уменьшается, и техника бега приближается к технике бега по дистанции. Стартовый разгон заканчивается на отметке 25–30 м дистанции (13–15-й беговой шаг), когда бегун достигает 90–95 % своей максимальной скорости.

Бег по дистанции — это основное звено техники, когда бегун, достигнув максимальной скорости бега, стремится сохранить её до конца дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна наклонено вперед под углом 10–12° от вертикали. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в фазе полёта увеличивается.

Нога ставится на поверхность дистанции, начиная с передней части стопы упруго, без разворота наружу. Затем опорная нога резко сгибается в колене и голеностопном суставе. В этот момент опуска-

ния на всю стопу не происходит. Из положения для отталкивания одновременно с энергичным выносом бедра маховой ноги вперёд-вверх разгибается опорная нога в коленном и голеностопном суставах. Заканчивая отталкивание, нога по инерции движется назад-вверх, и бегун оказывается в фазе полёта, во время которой происходит активное и быстрое сведение бёдер. Далее нога, сгибаясь в коленном суставе, быстро движется бедром вниз – вперёд, что способствует снижению тормозящего воздействия при постановке ноги на опору.

Во время бега частота движений ног и рук взаимосвязана как при стартовом разгоне, так и во время бега по дистанции. Перекрёстная координация увеличивает частоту шагов посредством учащения движений рук. Но энергичные движения руками не должны вызывать излишнего напряжения мышц плечевого пояса шеи, лица. Согнутая в локтевом суставе рука при движении вперед посылается несколько внутрь, а при движении назад кисть руки проносится на уровне тазобедренного сустава с некоторым разгибанием в локте.

Финиш — это момент касания туловищем бегуна плоскости финиша, условно образуемой вертикальной плоскостью, проходящей через ближний край (со стороны старта) линии финиша. Чтобы быстрее коснуться плоскости финиша, бегун на последних 1–2 шагах выполняет быстрый наклон туловища вперед или наклон туловища с поворотом плеч. Но при выполнении такого броска на финише продвижение бегуна не ускоряется, ускоряется движение только верхней части туловища при относительном замедлении нижней.

Преждевременный «бросок» на финише приводит к снижению скорости, а иногда к падению бегуна и травматизму. Бегунам, не владеющим техникой финишного броска, рекомендуется пересекать линию финиша, сохраняя максимальную скорость без дополнительных движений.

Челночный бег 10x10 м и 4x20 м — скоростно-силовое упражнение и поэтому может применяться в тренировочном процессе для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств, специальной скоростно-силовой выносливости.

Упражнение выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий 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» надо пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворо-

та (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и т. д. — всего 10 (4) раз (раза). 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.

Включение этого упражнения в систему физической подготовки сотрудников органов внутренних дел определяется в первую очередь необходимостью проверки развития физического качества быстроты в условиях, когда нет возможности выполнять упражнения в беге на 100 м (отсутствие должной материальной базы), а также проведения проверки в различное время года, когда она проводится преимущественно в закрытых помещениях (в спортзале или приспособленном для этого помещении).

Положение на старте, старт и стартовый разгон при выполнении упражнения «челночный бег» 10x10 м или 4x20 м осуществляется аналогично технике бега на 100 м (с высокого старта). Ввиду того, что после преодоления 10-метрового отрезка после старта необходимо выполнять разворот, основными задачами старта являются своевременное начало бега и достижение оптимальной скорости, обеспечивающей возможность своевременно и точно выполнить остановку для разворота.

Завершая пробегание короткого отрезка дистанции, выполняется разворот. Каждый разворот выполняется при полной остановке. Согласно условиям выполнения упражнения, во время разворота обязательно касание земли за линией разворота любой частью тела. Наиболее рационально выполнять касание носком ноги, которая выставляется вперед за линией разворота с одновременным поворотом туловища на 90° в сторону разворота. При этом основная нагрузка (вес тела) сосредоточивается на другой ноге, стоящей на максимально возможном удалении от линии разворота к центру дистанции. За счет широкого расположения ног и низкого наклона туловища к центру преодолеваемого отрезка дистанции обеспечивается более рациональное преодоление расстояния.

Чем ближе во время разворота центр массы смещается от линии разворота к центру отрезка, тем меньшее расстояние преодолевает центр массы. Чем дальше вперед выставляется нога для касания земли за линией поворота (для сокращения длины преодолеваемого отрезка), тем больше усилий необходимо прикладывать другой ногой для быст-

рого старта. Для рационального распределения нагрузки на правую и левую ноги (опорную ногу и ногу, фиксирующую касание за линией разворота) необходимо после преодоления каждого отрезка чередовать их при выполнении основного отталкивания (в роли основной опоры).

Во время разворота, когда вес тела сосредоточен на опорной ноге, допускается касание земли руками, что, с одной стороны, позволяет поддерживать устойчивое положение в момент полной остановки, а с другой — более эффективно выполнять отталкивание опорной ногой. Это помогает предупредить встречаемую часто ошибку — смещение центра массы за линию поворота, отрыв от земли ноги, расположенной ближе к центру 10-метрового отрезка, приводящей к увеличению времени разгона.

Финиширование осуществляется так же, как и при беге на 100 м. Особенность состоит в том, что необходимо внимательно слушать команды руководителя, объявляющего количество преодоленных отрезков, а также самостоятельно считать, сколько осталось до финиша, для того чтобы не выполнить лишний разворот (остановку у финишной линии).

Техника кроссового бега строится на беге с ровной траекторией без раскачивания туловища в стороны и без выраженных вертикальных колебаний. Полное выпрямление ноги в момент окончания толчка в отличие от гладкого бега наблюдается достаточно редко. Вследствие этого же более заметно сгибание в коленных суставах, берущих на себя амортизационную функцию. Искусственные и естественные препятствия нужно преодолевать экономно, с наименьшей затратой энергии.



Рис. 7 Техника бега в подъем

В подъем (рис. 7) бежать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с передней части стопы и, чем круче подъем, тем больше наклонять туловище вперед. На крутых подъемах идти шагом при возможности использовать опору о грунт руками.

Движения рук тоже будут отличаться от простого бега — руками нужно размахивать широко, начиная движение от бедра и поднимая их высоко к груди.

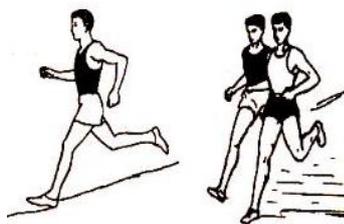


Рис. 8. Техника бега с возвышенности

При беге с возвышенности максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать, ставя стопу с пятки на носок (рис. 8). Повышенную скорость на спусках развивают за счет большей частоты

шагов. Корпус при этом несколько отклоняется назад. Набирать большую скорость при спусках с гор нецелесообразно, поскольку это значительно увеличивает ударную нагрузку на мышцы опорной ноги, вызывая у них не расслабление, а перенапряжение, вследствие чего мышцы ног «забиваются», труднее включаются в равномерный режим. Умение бежать на спусках достигается специальными тренировками и имеет большое значение для общего результата.

На мягком грунте нецелесообразно бежать широкими шагами, так как мягкая опора не позволяет производить полный толчок ногой и приводит к лишней трате энергии. Длину шага надо несколько укоротить, увеличив частоту. При беге по булыжной мостовой или каменистому грунту ногу необходимо ставить на всю стопу, шаг укоротить и внимательно следить за состоянием дороги. По скользкому грунту необходимо бежать очень осторожно, короткими шагами, стараясь при этом не отрывать маховую ногу высоко от грунта, а при передвижении по неровной скользкой поверхности — перейти на ходьбу частыми, короткими шагами.

На вспаханном поле при беге поперек борозд нога ставится на гребень борозды, а при беге вдоль борозд — между ними.

Заболоченные участки, неглубокие канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро, так чтобы стопа проносилась над водой, максимально согнутая в коленном суставе. В этом случае маховая нога не задевает волну, поднятую опорной ногой, меньше шума и брызг, меньше намокает экипировка.

По лесу и кустарнику следует бежать, ограждая лицо руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, канавы и т. п. шириной до 1,5 м, поваленные деревья или изгороди по возможности обегать. При отсутствии такой возможности препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на одну или две ноги (рис. 9).

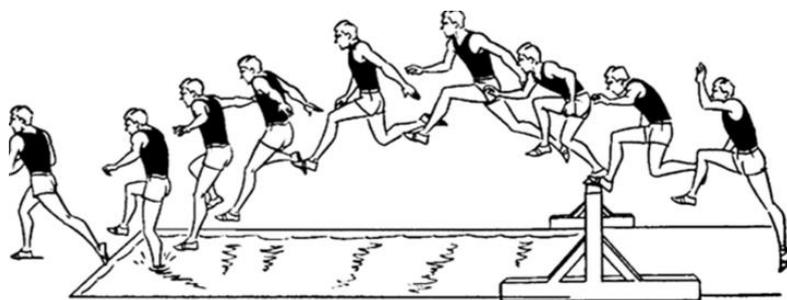


Рис. 9 Преодоление препятствия прыжком с приземлением на одну ногу

Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость перед препятствием. Отталкиваться сильнейшей ногой, одновременно энергично вынести другую ногу и руку, вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие и после приземления продолжить бег.

Преодолевать препятствия нужно осторожно и только тогда, когда бегущий уверен, что за препятствием — ровное место и благоприятный для приземления грунт.

Немаловажным моментом является правильная техника дыхания. Вдох желательно производить носом, выдох — ртом. Если возникает одышка или другие неприятные ощущения, можно попробовать дышать только ртом. При сильном учащении пульсовых показателей, необходимо снизить темп бега, либо временно перейти на ходьбу, пока сердечный ритм не перейдет в нормальное состояние.

Прыжки по характеру режима двигательной деятельности относятся к упражнениям скоростно-силовой направленности. Особенность прыжков заключается в кратковременности и максимальной мощности усилий при выполнении движений. Отсюда цель обучения прыжкам будет заключаться в овладении техникой преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий.

Прыжок — упражнение, в основе техники которого является полёт. Дальность полёта прыгуна зависит от начальной скорости тела и угла вылета. Чтобы результат был выше, прыгуну необходимо развить высокую скорость в начале полёта тела и направить её под оптимальным углом к горизонту. Решается эта задача разгибом и толчком одной или двух ног. По структурному содержанию прыжок (для удобства анализа техники) делится на три части: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полёт и приземление.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускается мах руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Попытка не засчитывается при заступах за линию оттал-

кивания или касание ее; выполнения отталкивания с предварительного подскока; отталкивания ногами поочередно.

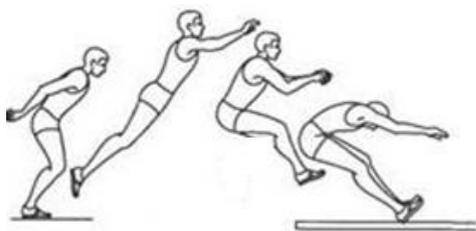


Рис.10. Прыжок в длину с места

Техника прыжка с места делится на подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление (рис. 10).

Подготовка к отталкиванию: подойти к линии отталкивания, стопы поставить на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем

поднять руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опустить руки вниз и назад, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, то есть движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивая их к груди (руки при этом отводятся назад-вниз), после чего выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления руки активно выводятся вперед с одновременным сгибанием ног в коленных суставах и подтягиванием таза к месту приземления, сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. На этом заканчивается фаза полета.

Для правильного выполнения прыжка в длину с места требуется не только знание его правильной техники, но и достаточная сила ног. Это упражнение вызывает большую нагрузку, поэтому количество их на занятии не должно превышать 10–15. Результат прыжка в длину является одним из показателей физической подготовленности.

Горизонтальная скорость, столь необходимая для выполнения прыжка, во многом определяется усилием предварительного сжатия мышц ног, которое, в свою очередь, зависит от «взрывных» усилий мышечных волокон.

Отталкивание — наиболее важная и сложная часть прыжка. Она начинается с момента отталкивания и заканчивается в момент отделения ног от поверхности площадки. Ноги отталкиваются от опоры упругим движением, туловище выпрямляется, ноги в конечной фазе отталкивания выполняют «захлестывающее» движение назад к задней части бедра.

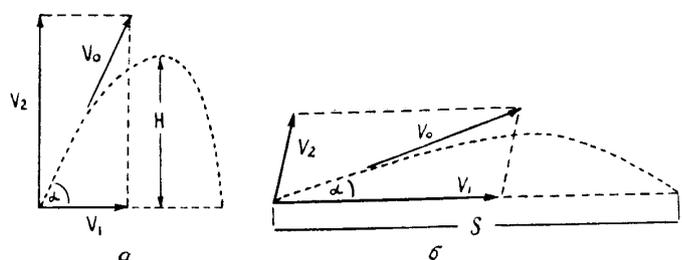


Рис. 11 Траектория полета ОЦМТ:
а) в прыжках в высоту; б) в прыжках в длину

Важными параметрами техники прыжков являются угол отталкивания и угол вылета прыгуна (рис. 11). Угол отталкивания образуется между поверхностью площадки (горизонталью) и осью ноги, проведенной через основание кости бедра и точку касания ногой грунта в момент отделения от него.

Метания относятся к скоростно-силовым упражнениям лёгкой атлетики и ускоренного передвижения. Эффективная техника выполнения упражнения характеризуется высоким уровнем развития силы, быстроты и координации движений.

Важными параметрами метаний, от которых зависит дальность полёта снаряда, являются величины: начальная скорость вылета, угол вылета (рис. 12).

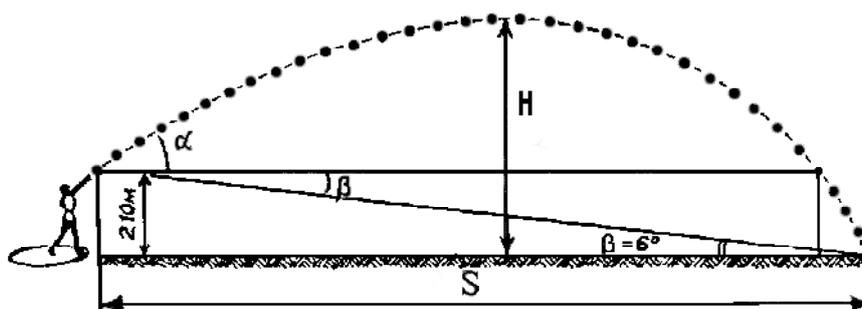


Рис. 12 Траектория полета снаряда: α — угол вылета снаряда; β — угол местности; S — дальность полета; H — высота траектории

Дальность полёта зависит от высоты выпуска снаряда, сопротивления воздушной среды, угла атаки снаряда, его конструкции и формы.

Начальная скорость в момент вылета имеет решающее значение для дальности полёта снаряда. Она складывается из начального раз-

бега метящего, скорости движения конечности с метательным снарядом.

Самым лучшим углом вылета снаряда является угол 45° . Но в практике метаний он должен быть меньше для лучшего использования аэродинамических качеств, создания благоприятных условий для работы основных мышечных групп, участвующих в разгоне снаряда, а также использования потока воздуха для улучшения дальности полёта.

При выполнении упражнения используются спортивные гранаты весом $0,5 \text{ кг}$ (для девушек) и $0,7 \text{ кг}$ (для юношей).

Упражнение проводится на любой ровной площадке, ширина 15 м , длина площадки зависит от того, насколько участники соревнований подготовлены.

Метать можно с разбега способом «через плечо из-за спины», все другие способы запрещены. При выполнении упражнения участнику дается три попытки, засчитывается самая удачная из трех. Расстояние измеряют от линии метания до того места, где оставит отметку на грунте снаряд после падения.

Попытка не засчитывается, если метатель заступил на линию начала метания после предварительного разбега или выполнил попытку без команды руководителя. Также не засчитываются результаты, во время которых снаряд вылетел за пределы ширины коридора.

Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда. Гранату держат так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси гранаты, так и поперек.

Хват должен быть свободным, но вместе с тем цепким и не меняться в процессе метания. Изменение способов держания метательного снаряда при броске отрицательно влияет на результат метания. Удержание не должно сковывать свободу движений по большой амплитуде, что позволит в последующем приложить максимум усилий мышцами метящей руки на снаряд и выпустить его с максимальной скоростью под нужным углом вылета.

Высота выпуска снаряда зависит от антропометрических показателей (роста, длины рук), а также от развития взрывной силы всего тела.

Дальность полёта снаряда также зависит от направления и силы ветра.

Техника метания строится на умении выпускать снаряд под оптимальным углом вылета.

Для удобства анализа и в педагогических целях технику метаний можно разделить на взаимосвязанные части с их задачами: удержание снаряда; исходное положение и предварительные движения; разбег (разгон снаряда); финальное усилие; удержание равновесия после метания.

Перед выполнением разбега, с целью сосредоточения внимания (настройки) на последующих движениях, метаящий выполняет ряд предварительных движений, задачей которых будет приведение мышечных групп, участвующих в финальном движении, в растянутое положение для последующих действий и сообщение снаряду начальной скорости.

Разбег выполняется прямолинейным поступательным движением. В этом случае оптимальная скорость системы «метатель – снаряд» достигается путем использования бегового шага. В любом виде разгона снаряда скорость должна увеличиваться к концу разбега. Чрезмерно высокая скорость разбега приводит к потере контроля за своими движениями, что, в свою очередь, негативно сказывается на результате метания.

В финале разбега, путем максимальных усилий начинается метательное движение. Задача в этот момент — после снижения линейной скорости движения снаряда растянуть мышцы всех звеньев тела так, чтобы создать условия для их последовательного сокращения в финальном усилии.

К этому моменту принимается такое положение метателя, когда метательный снаряд окажется как можно дальше от точки вылета. Такое положение называется обгоном снаряда. Положение спортсмена при обгоне снаряда достигается выполнением оптимального наклона, поворота или «скручивания» туловища в сторону, противоположную направлению метания и сгибания опорной ноги до оптимальных значений.

Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда:

1) метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты (мяча) на 2 шага способом «прямо – назад»;

2) метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх – назад»;

3) метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед – вниз – назад»;

4) метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед – вниз – назад».

Первый вариант больше подходит девушкам, обладающим большой подвижностью в плечевых суставах. Наиболее распространенным вариантом является третий.

Самая ответственная часть техники метания — финальное усилие. Главная задача этой части — сообщить метательному снаряду максимальную скорость вылета под оптимальным углом. Эффективность финального усилия зависит от рациональной последовательности сокращения мышечных групп, участвующих в процессе метания.

Чтобы не выходить за границы метательной площадки, необходимо уметь удерживать равновесие. Это достигается своевременной сменой положения ног с понижением общего центра массы тела.

Таким образом, для достижения максимального результата в выполнении программных упражнений из раздела «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» необходимо руководствоваться и придерживаться особенностей техники каждого из них.

9. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И УСКОРЕННОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Обучение упражнениям лёгкой атлетики и ускоренного передвижения — это специально организованный и целенаправленный педагогически процесс формирования и совершенствования знаний, умений и навыков. Он управляется руководителем занятий и требует двусторонней и взаимообусловленной деятельности: с одной стороны, руководителя занятий, с другой — занимающихся.

Процесс обучения достигает своей цели лишь в том случае, если он обосновывается методологическими закономерностями педагогического процесса, то есть принципами, которые необходимы при решении образовательных задач: сознательности, активности, наглядности, систематичности, постепенности и прочности.

Овладение техникой упражнений лёгкой атлетики должно начинаться с наиболее доступных видов. Поэтому различные виды бега, прыжков и метаний разучиваются в следующем порядке: бег на средние и длинные дистанции; бег на короткие дистанции; прыжки; метания.

На основе общих педагогических положений процесс овладения техникой упражнений следует представить в виде типовой схемы обучения, состоящей из трёх этапов: ознакомление, разучивание и тренировка. На каждом этапе ставятся конкретные задачи обучения, которые решаются специально подобранными средствами.

1-й этап — ознакомление. Задачей ознакомления является создание правильного двигательного представления о технике изучаемого упражнения. При этом средствами будут являться совершенный показ техники упражнения; словесное описание технических особенностей выполнения упражнения; по возможности, демонстрация техники упражнения с помощью различных наглядных пособий

2-й этап — разучивание. Задачей этого этапа будет последовательное выполнение основного звена упражнения, выполнение с акцентом на деталях. Средства этапа: специально-подготовительные упражнения для овладения основными элементами техники; упражнения, выполняемые в упрощённом виде, без акцентирования внимания на деталях движения; упражнения, выполняемые в целом применительно к условиям выполнения контрольных нормативов.

3-й этап — тренировка. В задачу тренировки входит уточнение индивидуальных особенностей техники выполнения упражнения

каждым обучаемым, определение путей её дальнейшего совершенствования: выполнение изучаемого упражнения, подбирая технику, наиболее соответствующую индивидуальным особенностям обучаемого; выполнение упражнений контрольным или соревновательным методом; определение заданий для самосовершенствования в упражнениях легкой атлетики и ускоренного передвижения.

Основным методом при обучении сложным по структуре упражнениям является разучивание их по частям с последующим сведением в целое. Этот метод облегчает процесс формирования двигательного навыка: вначале овладение главной фазой — основным звеном техники, а затем второстепенными звеньями. Так, в технике бега основным звеном является бег по дистанции, где главная фаза — отталкивание. Поэтому при обучении бегу первой задачей на этапе «разучивание» будет обучение бегу по дистанции с акцентом на отталкивание.

В прыжках сначала овладевают техникой отталкивания, а затем остальными фазами прыжка.

В метаниях основное звено — финальное усилие с выпуском снаряда, которое разучивают первым.

Такая последовательность в овладении основными движениями позволяет конкретнее ставить и решать частные задачи, используя различные методические приёмы при обучении технике упражнений.

Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции

Задачей ознакомления будет создать у обучаемых правильное двигательное представление о технике бега на средние и длинные дистанции.

Средства: показ техники бега в целом на укороченной дистанции (100–200 м); краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции: основные дистанции, рекорды, характеристика техники, условия выполнения упражнения.

Задача разучивания — научить технике бега по дистанции, высокому старту и стартовому разгону.

Средства: повторное выполнение положения бегуна на старте по команде "На СТАРТ!" без выбегания; повторное выполнение старта и стартового разгона на отрезке 20–30 м.

Задача тренировки — совершенствование техники бега с учётом индивидуальных особенностей обучаемых.

Средства: бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках (от 100 до 800 м): с высокого старта, увеличивая

скорость бега по прямой и на поворотах, с переходом от бега с невысокой скоростью на быстрый, и наоборот; максимальное ускорение бега в конце дистанции; выполнение контрольных нормативов.

Методика обучения бега на короткие дистанции

Задача ознакомления — создать представление о правильной двигательной технике бега на короткие дистанции.

Средства: показ техники бега в целом с низкого старта на дистанции 100 м; краткий рассказ о беге на короткие дистанции: основные дистанции, рекорды, характеристика техники, правила соревнований.

Задача № 1 — обучение технике бега по дистанции.

Средства: равномерный бег с невысокой скоростью на 40–60 м; бег с ускорением на 40–60 м; бег на 40–80 м с различной скоростью (высокой, околопредельной, предельной).

Выполняя бег по дистанции различных отрезков с изменяющейся скоростью следует обращать внимание на естественность и свободу движений без излишней напряжённости. Туловище держать прямо, не запрокидывать голову, стопу ставить на грунт с передней её части. Отталкиваясь от грунта, полностью выпрямлять ногу в коленном и голеностопном суставах. Движения руками выполнять размашисто, но не напряжённо.

Для успешного овладения техникой бега, развития физических качеств и исправления ошибок в процессе обучения применяются специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра в движении — для овладения правильной осанкой, постановкой ноги на дорожку, активным выносом бедра маховой ноги; бег с забрасыванием голени назад — для умения расслаблять мышцы ноги после отталкивания и упругой постановки стопы на дорожку; прыжки с ноги на ногу (многоскоки) — для овладения эффективным отталкиванием ног; бег с небольшими подскоками или толчками — для отталкивания стопой; имитация движения рук, стоя на месте — для выработки правильного направления в движении рук и расслабленности плечевого пояса; семенящий бег в сочетании с бегом — для умения сохранять расслабленность при высокой частоте движений.

Специальные беговые упражнения выполняются как на коротких отрезках (20–40 м) — для освоения элементов техники и исправления ошибок, так и на длинных (50–100 м) — для развития физических качеств. Эти упражнения могут сочетаться с бегом с ускорением (например бег с высоким подниманием бедра с переходом в бег с ускорением, или семенящий бег с переходом в бег с ускорением и др.).

Задача № 2 — изучение техники бега с низкого старта и стартового разгона.

Средства: принятие положений по командам «На СТАРТ!» и «ВНИМАНИЕ!»; стартовый разгон с высокого старта на отрезках 20–40 м по сигналу стартера (по одному и группами 3–4 человека).

В процессе обучения необходимо контролировать последовательность действий бегуна при принятии положений по команде «На СТАРТ!», распределение веса тела на ноги по команде «ВНИМАНИЕ!», расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч, положение головы, подача веса тела на впереди стоящую ногу. Обращать внимание на быстроту движений и реакцию на сигнал к началу бега. На первых занятиях указать на своевременность начала стартового разгона.

Задача № 3 — изучение техники финиширования.

Средства: заканчивая медленный бег, выполнить наклон вперёд с отведением рук назад («бросок грудью») на линию финиша (10 м до линии финиша); то же, но с поворотом плеч; пробегание плоскости финиша с броском грудью или с поворотом плеч (с 30 м).

Следует помнить, что не нужно снижать скорость бега до тех пор, пока тело не пересечет финишную отметку. Не допускать выполнения броска прыжком на последнем шаге.

Задача тренировки — совершенствование техники бега с учётом индивидуальных особенностей обучаемых.

Средства: с целью коррекции техники бега — выполнение комплексов упражнений бегуна, используемых ранее при обучении; бег на различных по длине отрезках и с различной скоростью (со старта, с ходу); выполнение контрольных нормативов.

На этапе тренировки техники следует постоянно обращать внимание на согласование отдельных движений и элементов бега в соответствии с физической подготовленностью обучаемых. Ставить перед ними конкретные задачи, на какой элемент техники обратить внимание.

Методика обучения челночному бегу 10x10 м и 4x20 м

Задача ознакомления — создать правильное представление о технике челночного бега.

Средства: кратко охарактеризовать челночный бег, ознакомить с нормативными требованиями, правилами выполнения упражнения.

Задача разучивания — изучение техники поворота в челночном беге.

Средства: выполнение разворота после пробегания 4–6-метрового отрезка; выполнение 3–5 разворотов после преодоления 4–6-метровых отрезков (по 4–6 м 4–6 раз).

Прежде чем приступить к выполнению упражнения, необходимо показать и объяснить положение туловища и ног в момент поворота. Внешне положение поворота очень похоже на положение низкого старта с далеко отставленной назад ногой, которая должна касаться поверхности земли за линией поворота. Это положение является конечной точкой разворота и началом преодоления нового отрезка. Правильное его принятие обеспечит наименьшую потерю времени и создаст оптимальные предпосылки для выполнения очередного ускорения.

Вначале при разучивании техники разворота обучаемые получают задачу выполнить разворот с точным касанием земли за линией разворота. После выполнения 2–3 пробежек задача усложняется: необходимо коснуться земли за линией поворота, при этом держать плечи как можно дальше от линии разворота. Смещение центра массы тела к линии разворота, и тем более за неё, является грубой ошибкой. Контролем правильного выполнения разворота является положение головы, туловища и ноги, касающейся земли за контрольной чертой, в одну прямую линию.

Проявлением неправильного выполнения разворота является отрыв от земли ноги, расположенной ближе к центру отрезков. В этом случае отталкивание после разворота начинает нога, заступившая за контрольную линию. Выполняется фактически лишний шаг.

Для проведения тренировки длина пробегаемого отрезка сокращается до 4–6 м. Количество разворотов — не более пяти. Главная задача — научить делать развороты, меняя левую, правую ногу в качестве опорной. Для соблюдения этого требования необходимо добиться того, чтобы количество шагов для преодоления каждого отрезка было нечетным. Рекомендуется во время поворотов смотреть в одну и ту же сторону (например, туда, где стоит руководитель), тогда происходит произвольное чередование работы правой и левой ноги.

После того как освоена техника выполнения разворотов, можно приступать к разучиванию техники старта и финиша.

Задача тренировки — совершенствование техники челночного бега в целом.

Средства: групповые старты; эстафеты; контрольное выполнение упражнения.

В ходе тренировки необходимо выявить недостатки в технике каждого обучаемого и ставить задачу по отработке конкретных элементов.

Методика обучения метаниям

Задача ознакомления — создать у занимающихся правильное представление о метании гранаты.

Средства: показ упражнения; краткий рассказ о прикладном значении, условия выполнения нормативных требований. Ознакомление с основными правилами выполнения упражнения; демонстрация упражнения.

Задача разучивания — изучение техники держания (хвата); предварительного разбега и подготовки к метанию; метательное движение финальная постановка ног.

Средства: опробование различных вариантов держания (хвата) за метательный снаряд; отработка подготовительного движения метательной руки перед метанием; броски гранаты с места; изучение техники метания гранаты с разбега.

Для тренировки метания гранаты с места: встать лицом в сторону метания, ступни параллельно, на ширине плеч, поднять обе руки перед собой над уровнем глаз, левая рука расслаблена, держится перед собой. Отвести руку с гранатой вверх-назад и бросить ее на 2–3 м вперед.

Для бросков метательного снаряда вперед: ноги немного согнуть, корпус отклонить назад и за счет выпрямления туловища, ног и усилия плеча, руки и кисти метнуть гранату на 15–20 м. То же, но сделать шаг левой ногой вперед, развернуть плечи, а руку с гранатой отвести вверх-назад.

Согнуть обе ноги, особенно правую, на которую перенести тяжесть тела. Выпрямлением ног и туловища, усилием плеча и кисти метнуть гранату на 20–25 м. При выполнении упражнений добиваться активного разгибания правой ноги с выходом грудью в сторону броска. Бросок завершать захлестывающим движением предплечья и кисти прямо-вперед, с одновременным переносом тяжести тела на носок левой ноги. В положении «натянутого лука» следить за тем, чтобы правая рука не была чрезмерно напряжена.

Разучивание техники метания гранаты в составе группы производится в одношереножном разомкнутом строю способом «по разделениям». Команды, подаваемые при разучивании: «Отвести руку с гранатой вверх и назад, одновременно шагнуть левой ногой вперед,

продолжить отведение руки с гранатой — делай «раз»; выполнить бросок на 15–20 м, делай «два!»»».

Техника метания с разбега из исходного положения на счет «раз» сделать шаг правой ногой вперед, развернув ее носком наружу; правую руку с гранатой опустить вниз или отвести вверх; плечи, особенно правое, отклонить назад; на счет «два» сделать шаг левой ногой вперед, отвести гранату назад, одновременно еще больше отклонить плечи назад, левую руку вынести вперед, тяжесть тела — на правой ноге; на счет «три» метнуть гранату вперед-вверх на 20–25 м и сменить ноги для удержания равновесия

Броски гранаты с четырех шагов. Начертить на земле две линии под прямым углом друг к другу, стать у места их пересечения. На счет «раз» — сделать шаг правой ногой и начать отводить гранату; на счет «два» — шаг левой ногой, носок стопы несколько повернуть внутрь; на счет «три» — снова шаг правой, развернутой носком наружу примерно на 45° ; на счет «четыре» — шаг левой ногой, при этом руку с гранатой отвести на взмах, тяжесть тела — на правой ноге; на счет «пять» сделать бросок и шаг правой ногой для удержания равновесия. Вначале упражнения выполнять по разделениям, затем слитно, при этом особое внимание обращать на правильную постановку стоп, плавное возможно более дальнее отведение руки с гранатой назад и правильный выпуск гранаты.

Вначале ходьбу и бег выполнять медленно, затем скорость бега увеличивается до оптимальной, что, однако, не должно влиять на структуру движений и приводить к появлению ошибок.

Броски гранаты с разбега различной длины. Метание выполнять как с предварительного малого (6–8 шагов), среднего (10–12 шагов) и полного (14–16 шагов) разбега. Величина его исчисляется от контрольной линии, на которую должна быть поставлена левая нога для выполнения бросковых шагов. В процессе выполнения упражнения необходимо определить наиболее удобный для каждого обучаемого способ держания гранаты, ее отведения, длину разбега и его скорость. До освоения основных элементов техники метания нельзя разрешать метать гранату в полную силу.

Задача тренировки — совершенствование элементов техники в процессе выполнения упражнения в целом.

Средства: броски гранаты с малого, среднего и полного разбега; тренировка упражнения — выполнение на результат.

Методика обучения прыжкам

Задача ознакомления — создать у обучаемых правильное двигательное представление о технике тройного прыжка с места.

Средства: показ техники прыжка с места; краткий рассказ об условиях выполнения упражнения.

Задачей разучивания — изучение техники прыжковых упражнений.

Средства: прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед; доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места; прыжки ноги вместе, ноги врозь; подпрыгивания в приседе; выпрыгивания из низкого приседа; прыжки на препятствия; прыжки на двух и одной ноге через скамейку; многоскоки; прыжки по наклонной плоскости (в гору); прыжки по ступенькам на двух и одной ноге; прыжки через скакалку на левой, правой, двух ногах; приседания на двух, на одной ноге с отягощением и без него; ходьба в полуприседе; ходьба в приседе; ходьба выпадами.

Обращать внимание на постановку ног перед линией начала выполнения упражнения и начала «скачка» загребающим движением ногами. Не допускать приземления на прямые ноги. Следить за слаженностью движений и техникой приземления.

Задача тренировки — совершенствование техники прыжка с места в целом с учётом индивидуальных особенностей обучаемых.

Средства: прыжки в длину с места на результат.

В методике обучения кроссовому бегу необходимо соблюдать некоторые правила, позволяющие достичь желаемой пользы от тренировок. Кроссовый бег подразумевает постепенное увеличение физических нагрузок; на первых порах рекомендуется просто ходить быстрым шагом, чтобы хорошенько изучить маршрут и адаптироваться к нагрузкам; в первые 2–3 месяца желательно подобрать такой маршрут, который не будет изобиловать бесконечными спусками и подъемами; с каждым занятием увеличивать продолжительность бега.

Деление на этапы общей типовой схемы последовательности обучения не следует понимать буквально, то есть представлять их строго разграниченными, не зависящими один от другого. Процесс обучения технике — взаимосвязанный и динамический. Знание его основных методических закономерностей способствует совершенствованию педагогического мастерства руководителя занятия.

10. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УСКОРЕННОМУ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ

Соревнования по легкой атлетике и ускоренному передвижению в вузе являются основной формой подведения итогов прохождения раздела физической подготовки. В процессе соревнований осуществляется сдача норм комплекса ГТО, выполнение и подтверждение разрядных нормативов Единой всероссийской спортивной классификации, выявляются кандидаты в сборную команду вуза.

В учебном процессе вуза различают состязания контрольные, не требующие специальной подготовки по ходу тренировочного процесса, и основные (итоговые), к которым учащиеся (члены сборной команды) готовится специально, стремясь достичь к этому сроку своей наивысшей спортивной формы.

Характер состязаний в каждом отдельном случае определяется Положением о состязаниях.

В вузах, чтобы привлечь к соревнованиям как можно больше обучающихся, проводятся, как правило, командные и лично-командные состязания. Широкое распространение получили такие виды состязаний, как первенства, отборочные, массовые, традиционные эстафеты.

При планировании соревнований необходимо учитывать, что они должны предшествовать состязаниям более высокого масштаба. Качество проведения состязаний зависит от того, как организована и проведена вся подготовительная работа, насколько хорошо продуманы все мероприятия до их начала, процесс их проведения и после состязаний. В мероприятиях по подготовке соревнований активное участие принимают кафедра физической подготовки, спортивный комитет вуза и спортивный актив факультетов, курсов, учебных групп.

На основании плана спортивных мероприятий спортивный комитет разрабатывает «Положение о соревнованиях», план подготовки и проведения состязаний и доводит их до участников и спортивного актива накануне проведения.

В плане предусматриваются следующие мероприятия: организация контроля и помощи участникам состязаний; подготовка мест состязаний, дистанции, оборудования и инвентаря; подбор судей и проведение с ними семинара или инструктажа; организация среди учащихся пропаганды состязаний; оформление мест состязаний наглядной агитацией; принятие заявок на участие в состязаниях и проведение жеребьевки; заготовка грамот и переходящих призов; составление плана торжественного открытия

и закрытия состязаний. Спортивный комитет для выполнения отдельных мероприятий данного плана назначает ответственных лиц.

Основным документом, определяющим порядок проведения состязаний, является правильно и своевременно разработанное Положение о состязаниях, которым руководствуются спортивный актив факультетов в период подготовки к состязаниям и во время участия в них, а судейская коллегия — при проведении состязаний и подведении итогов. При разработке Положения особое внимание необходимо уделять тщательности формулировки всех разделов, чтобы у участников, спортивных организаторов и судей после его изучения не возникало никаких вопросов. Положение о состязаниях содержит следующие разделы: наименование состязаний; цели и задачи; место и сроки проведения; руководство состязаниями; требования к составу команд и участников (какие команды и спортсмены допускаются к участию в состязаниях, по каким группам; общий численный состав команды, возможность совмещения участниками выступлений в различных видах программы); условия и программа состязаний по дням; система оценки, зачета и порядок определения победителя; форма заявки и сроки представления.

При проведении состязаний в масштабе до первенства вуза некоторые разделы могут не включаться в Положение. Но такие разделы, как «Программа состязаний», «Состав команды» и «Система оценки зачета и определения победителей» должны входить в него в обязательном порядке.

Центральное место в Положении отводится условиям определения личного и командного первенства (система зачета и оценки). Необходимо указать, в скольких видах разрешено выступать одному спортсмену и каков порядок определения первенства в случае равенства результатов. Подробно следует остановиться на количественном составе команд и на том, сколько участников имеет право выставять команда в каждом виде программы и результаты скольких человек идут в командный зачет.

Системы зачета могут быть самыми разнообразными. Наиболее распространенной является такая система зачета, при которой в каждом виде программы обязательно выставляется по одному или по нескольким зачетным участникам. Командные результаты по индивидуальным показателям зачетных участников могут определяться одним из следующих способов: суммой результатов; суммой очков за места, занятые участниками команды; средним спортивным результатом участников или средней суммой очков; наибольшей суммой очков, набранных зачетными участниками путем перевода результатов в очки по специальным таблицам.

Способы оценки командного первенства по сумме результатов или по среднему спортивному результату применяются в массовых состязаниях (например, в кроссах, где зачетное количество участников достигает 50–100 чел.). Для определения команды-победительницы в первом случае суммируется время, показанное зачетным количеством участников, а во втором — все результаты суммируются, и полученная сумма делится на количество участников. Чем меньше общее и среднее время, показанное участниками (50–100 чел.), тем лучшее место займет команда.

На состязаниях больших масштабов командное первенство может определяться по наибольшей сумме очков, набранных зачетными участниками команды в каждом виде программы. Спортивные результаты каждого участника оцениваются определенным количеством очков по специальной Таблице оценки результатов или по результатам определенного количества участников, за которые начисляются соответствующие очки. В этих случаях в Положении о состязаниях должно быть оговорено количество зачетных мест в каждом виде, за которые начисляются очки. Например, в командный зачет в каждом виде состязаний входит восемь первых результатов: за 1-е место начисляется 13 очков, за 2-е — 10, за 3-е — 8, за 4-е — 7, за 5-е — 6, за 6-е — 5, за 7-е — 4, за 8-е — 3 очка. Кроме того, участники, не попавшие в первую восьмерку, но показавшие результаты I спортивного разряда, получают одно поощрительное очко. Лучшее место занимает команда, зачетные участники которой получили наибольшую сумму очков.

Для массовых состязаний (бег на 1 км, 5 км,) в Положении можно предусматривать определенный процент участников от общего (списочного) состава, который должно присутствовать (например 80 %). Командное первенство в этом случае определяется по среднему времени или средней сумме очков. Чтобы привлечь наибольшее количество участников, обычно устанавливается норма представительства от учебной группы (курса или факультета), например: не менее 85 или 90 % исключая лиц, освобожденных по состоянию здоровья, или 75–80 % списочного состава независимо от того, где находятся остальные. Если участников окажется менее положенного, то за каждого недостающего команда получает время участника, занявшего последнее место, и штраф, например 2 мин. Кроме того, при разработке Положения, и в частности условий проведения состязаний, при кроссовом беге устанавливается порядок старта, финиша и прохождения дистанции. В Положении определяется также порядок подсчета командных результатов с учетом штрафного и поощрительного времени

Программа соревнований должна быть посильной для большинства участников, но и не настолько простой, чтобы к состязаниям не надо было готовиться. Последовательность выполнения видов составляется с таким расчетом, чтобы каждый участник в течение одного дня мог выступить не больше чем в двух из них, имея возможность отдохнуть между выступлениями. Эстафетный бег, как правило, относится на конец дня.

При составлении программы необходимо учитывать: объем программы состязаний; количество дней и часов, отводимых на состязания; количество участников в каждом виде; вероятность совмещения участниками родственных видов программы; пропускную способность спортивной базы и наличие спортивного инвентаря; количество судей, которых можно привлечь к обеспечению соревнований, их квалификацию; наличие материальной базы и необходимого инвентаря для обеспечения отдельных видов программы соревнований.

Перед составлением программы по часам на каждый день состязаний необходимо уточнить (исходя из предполагаемого количества участвующих команд), сколько участников будет выступать в каждом виде программы, и наметить (в зависимости от наличия имеющихся на стадионе дорожек) число забегов на ту или иную дистанцию. Для определения времени, необходимого для проведения каждого вида программы, можно воспользоваться примерными расчетными нормами.

Продолжительность времени на каждый вид определяется путем умножения времени, отводимого на один забег, на общее количество забегов. Например, на один забег на дистанцию 1 км для мужчин требуется 5 мин, значит, на четыре забега потребуется (5x4) 20 мин. Так же определяется время по всем видам программы на каждый день. Когда главный судья подсчитает, сколько времени необходимо отвести на отдельный вид программы, и определит порядок проведения забега, окончательно составляется программа по часам (времени).

Подбор, назначение и подготовка судейской коллегии являются ответственными мероприятиями. Этой работой, как правило, занимается спортивный комитет, который ведёт учет всех учащихся, имеющих судейскую категорию и опыт практического судейства. Если судей недостаточно, то в порядке исключения к судейству привлекаются учащиеся вуза с опытом судейства, прошедшие соответствующие семинары и инструктажи. При комплектовании судейских бригад необходимо учитывать, что в соответствии с требованиями Единой Российской спортивной классификации разряды могут быть присвоены только в том случае, если состязания судят лица, имеющие судейские категории. Например, для присвоения I спортивного разряда в составе судейской коллегии обяза-

тельно должен быть судья всероссийской категории или же трое судей первой категории, для присвоения II разряда — двое судей первой категории или трое судей второй категории, для присвоения III разряда — двое судей третьей категории.

Практический инструктаж судей проводится главным судьей или его заместителем накануне или в день состязаний (непосредственно на местах). В ходе практического инструктажа решаются следующие вопросы: уточняется состав судейских бригад, права и обязанности каждого судьи; проверяется знание судьями правил соревнований; уточняются сигналы и команды, которые будут подаваться в процессе состязаний; разбираются ошибки, допущенные отдельными судьями во время предыдущих соревнований; сообщается расписание состязаний; даются указания по форме одежды судей и др.

При необходимости главный судья может проводить короткие совещания или инструктажи во время состязаний и в конце каждого соревновательного дня. Проводя состязания по отдельным видам, судьи должны руководствоваться правилами, в которых указаны обязанности отдельных членов судейской коллегии.

Общие руководящие положения для всех судей: четкость работы, объективность оценки результатов, справедливое и внимательное отношение к участникам состязаний. Судья, руководствуясь правилами состязаний, должен создать максимально благоприятные условия для того, чтобы участник мог показать свой лучший результат.

Частные задачи, решаемые тем или иным соревнованием, могут быть различны и во многом определяться этапами образовательной деятельности как на кафедре физической подготовки, так и вуза в целом. Например: развитие основных физических качеств (поскольку соревновательный метод является наиболее мощным тренировочным средством); формирование навыка выполнения упражнений в условиях соревновательной борьбы; контроль развития физических качеств на данном этапе образовательной деятельности вуза для внесения необходимых поправок в последующую учебно-тренировочную работу; проведение контрольных испытаний для получения необходимой суммы баллов и допуску к сдаче зачета по дисциплине; формирование (отбор) сборной команды вуза для подготовки и участия в соревнованиях высшего уровня.

Соревнования, проводимые во время учебных занятий, как правило, проводятся по упрощенным правилам с привлечением минимального количества судей и технических средств обеспечения. Проводят их руководители учебных занятий и их помощники. В случае необходимо-

сти можно назначить для судейства одного или нескольких человек из числа наиболее подготовленных обучающихся.

Несмотря на простоту проведения мероприятия, требуется определённая подготовка. Наиболее важными при этом являются: подготовка протокола соревнования (списка участвующих) для занесения результатов соревнований; подготовка средств технического обеспечения соревнований (секундомер, флажки, рулетка, карандаши); проверка места проведения соревнования и в случае необходимости принятие мер для его подготовки. Для записи результатов можно использовать как стол, так и жёсткие папки (планшеты). В холодное время года желательно пользоваться карандашами, а не ручкой (паста и чернила «застывают»).

Перед началом соревнований участники выстраиваются, им напоминают разрядные нормативы (нормативы ГТО и учебные нормативы) и дают указания по предупреждению получения травм; напоминают основные правила соревнований.

Обязательная разминка участников проводится в составе учебных групп (это актуально ввиду при невысоком уровне спортивной подготовленности) или самостоятельно. В предсоревновательную подготовку к стартам включаются упражнения: разогревающий бег в течение не менее 6–8 мин; несколько упражнений, направленных на группы мышц, которые будут испытывать наибольшую нагрузку в ходе выполнения соревновательного упражнения.

Организация и проведение соревнований по отдельным видам легкой атлетики имеет свои особенности.

Ширина линии старта (5 см) 100-метровой дистанции входит в длину дистанции, поэтому при принятии стартового положения запрещено её касание (руками, ногами, предметами экипировки и др.), а также поверхности беговой дорожки за ней. Ширина линии финиша не входит в длину дистанции. Время преодоления дистанции фиксируется в момент касания любой частью туловища финишной плоскости, перпендикулярной переднему краю финишной линии.

По команде стартера «На СТАРТ!» участники соревнований подходят с исходного положения (3–5 м от линии старта) к стартовой линии. По команде «ВНИМАНИЕ!» принимают положение высокого или низкого старта и по команде «МАРШ!» начинают бег. Команды, подаваемые голосом, стартер дублирует стартовым флагом. Главное требование к стартовому флагу — чтобы его могли четко видеть судьи-хронометристы и он не сливался с фоном места старта. Стартер располагается сбоку от стартующих участников в 2–3 м впереди стартовой линии для контроля за положением участников на старте и спиной к фи-

нишу, чтобы стартовый флаг был отчётливо виден судьям на финише. По команде «ВНИМАНИЕ!» стартовый флаг поднимается вверх. Одна рука держит флаг за древко, вторая — за крайний верхний угол флага. Одновременно с командой «МАРШ!» рука с флагом быстро опускается до горизонтального положения. При этом рука, удерживающая верхний угол флага, остается на месте.

Судьи-хронометристы включают секундомер в момент отрыва флага от руки. Результаты определяются с точностью до десятых долей секунды. При использовании электронных секундомеров, где время зачастую фиксируется с точностью до сотых долей секунды, округление до десятых долей происходит в сторону увеличения результатов. Например: на секундомере — 14,96, в протоколе — 15,0; на секундомере — 16,01, в протоколе — 16,1.

Старт очередному забегу даётся после установленного сигнала старшего судьи на финише (например, отмашка флагом).

Количество участников, стартующих в одном забеге, определяется, как правило, количеством имеющихся секундомеров и судей. При проведении соревнований на первенство курса, факультета, иногда вуза один из преподавателей, проводящих соревнования, совмещает обязанности главного судьи, секундометриста, судьи на финише и секретаря.

Современные электронные секундомеры позволяют фиксировать время на финише двух и более участников. В этом случае количество стартующих может быть увеличено до трех-четырёх человек.

При наличии электронного секундомера, позволяющего фиксировать два результата, или двух механических секундомеров забег составляется из двух человек. Если имеется только один механический секундомер, то забеги также можно составлять из двух человек. В этом случае на финише дополнительно размечаются 5 линий, расположенных с промежутком в 1 м от линии финиша одна за другой на последних метрах дистанции. Время первого участника определяется по секундомеру, время второго — по расстоянию между первым и вторым. Отставание на 1 м даёт ухудшение результата на 0,15 секунд, при скорости бега 14—15 секунд на 100 м и 0,2 секунды при скорости 16—18 секунд на 100 м. При использовании данного метода забеги желательно комплектовать участниками, равными по силам.

При проведении соревнований необходимо размечать беговые дорожки для участников или, по крайней мере, линию, разделяющую участников (для предупреждения возможных помех друг другу бегущими).

В случае падения участника или его остановки в финишном створе секундомер останавливается в момент касания туловищем плоскости финиша, однако результат засчитывается только в том случае, если участник самостоятельно, без посторонней помощи пересечёт финишную линию.

Бег на 1 км, 5 км. Упражнение выполняется на стадионе или на подготовленной трассе, проложенной по дорогам с твердым покрытием (в основном на асфальтированных). Если бег выполняется по стадиону, принято указывать дистанцию с точностью до метра — 1 000; 5 000, если вне стадиона — 1; 3 км. Как правило, такие трассы для бега вне стадиона подготавливаются и размечаются на дорогах с одним разворотом на середине дистанции.

Вопросу выбора дистанции требуется уделить особое внимание. Это необходимо для обеспечения постоянного контроля за участниками забега, а также для предотвращения попыток сократить дистанцию. Замкнутый отрезок дистанции можно проложить, например, вокруг здания (группы зданий) и т. п. Лучший вариант — когда дистанция просматривается на всех участках. И в первом, и во втором случае старт и финиш, по возможности, оборудуют в одном месте или в непосредственной близости друг от друга.

Длина круга может быть от 500 м и более. Старт и финиш необходимо располагать так, чтоб после старта и перед непосредственным финишем участники могли бежать по прямой не менее 50 м. Это уменьшает вероятность столкновений участников при старте и финишировании, облегчает работу судей на финише, фиксирующих последовательность прихода участников.

Бег на дистанции 1 и 5 км проводится с общего старта. По команде «НА СТАРТ!» участники из исходного положения (3–5 м от линии старта) подходят к линии старта и принимают положение для начала бега. По команде «МАРШ!» начинают бег. (При беге на длинные дистанции команда «ВНИМАНИЕ!» не подается).

После прохождения каждого круга участникам объявляется количество кругов, которое осталось преодолеть. На каждом круге обязательно регистрируются номера всех участников забега в листе контроля. Контроль должен осуществляться во всех точках дистанции, где возможно её сокращение («срезание»). Если невозможно записать всех участников забега (бегут плотной группой), обязательно записываются лидеры забега и участники, замыкающие забег, подсчитывается общее количество бегунов. (Довольно часто такое бывает на первом километре дистанции, а иногда, в случае одинаковой подготовленности участ-

ников забега, и на более продолжительном отрезке.) Запись порядка прохождения участниками кругов (отрезков) дистанции бывает особенно необходима при большой «растяжке» участников забега, когда лидеры начинают обгонять отстающих участников забега.

Прием участников на финише могут осуществлять 2–3 человека. Один судья (он же старший) записывает время финиширующих участников. Определение времени осуществляется по скользящей стрелке секундомера. Порядок записи времени финиширующих участников осуществляется в следующей последовательности. При приближении к финишу лидера забега записывается время в минутах и в момент финиширования определяются и записываются секунды. Для всех последующих финиширующих участников для ускорения записи отмечаются только секунды. После финиша последнего участника пропущенные минуты восстанавливаются. Вместо секундомера можно использовать специальные часы с секундной стрелкой, а также все часовые механизмы, позволяющие останавливать и запускать секундную стрелку с «0» по команде «МАРШ!».

Если к финишу приближается плотная группа бегунов, старший судья в первую очередь должен определить количество бегущих в группе. Поскольку расстояние в подобных группах между участниками бывает небольшим, всем участникам ставится одно время. При этом после записи времени через тире (или косую линию) указывается, сколько человек финишировало с этим временем. Например, 22.45/4. Это означает, что в беге на 5 км со временем 22 мин. 45 сек. финишировало 4 человека.

Остальные судьи (судья) на финише регистрируют порядок прихода участников. Если участники бегут с номерами, то один судья называет номер, второй его записывает.

Возможны варианты, когда номера по какой-либо причине отсутствуют. В таком случае судьи громко и чётко объявляют каждому участнику порядок его прихода на финиш. Одновременно происходит фиксирование времени прихода участников. После финиша всех участников выстраивают в порядке финиширования, переписываются фамилии и проставляется время.

Если соревнования проводит один преподаватель (судья) и у него нет возможности привлечь помощников, рекомендуется два варианта регистрации времени и порядка финиширования.

В первом случае на финише каждому участнику громко и чётко объявляется его время. После окончания забега все финишировавшие собираются и по результатам опроса в стартовый протокол (список стартовавших) заносятся показанные результаты.

Второй вариант работы преподавателя требует наличия нагрудных номеров у участников и специально подготовленного листа для фиксации результатов. В центре листа устанавливается секундомер. По ходу финиширования номера участников записываются в сектор, на котором в данный момент находится секундная стрелка. После окончания забега в итоговый протокол вписываются последовательно номера и время, которые соответствуют тому сектору, в котором записан номер. Наибольшие погрешности в данном случае не столь существенны, особенно, если проводится проверка по выполнению разрядов, нормативов.

Количество стартующих в одном забеге, как правило, определяется численностью участников, выполняющих упражнение. Вместе с тем для более четкой работы на финише желательно придерживаться следующих правил: на 1 км число стартующих в забеге не должно превышать 15 человек; на 5 км — 30 человек.

При проведении бега на длинные дистанции врач располагается на финише, поскольку наиболее часто критическое состояние участников наступает непосредственно перед или после финиширования. Если есть возможность, на дальней точке организуется медицинский пункт, с которым должна быть установлена связь.

В каких случаях наиболее часто требуется помощь врача?

Физиологическая предельная усталость наступает после 2,5–3 км. При беге на 1 км, как правило, такая предельная усталость не успевает наступить. Защитные силы организма не позволят полностью выложиться на 1 000-метровом отрезке.

Прыжок в длину. Соревнования по прыжкам в длину проводятся на любой ровной площадке с размеченными линиями отталкивания. Для удобства определения результатов на поверхности места приземления размечают мерную линейку. При одинарном прыжке, начиная с 1 м 30 см. Расстояние между ближайшими отметками мерной линейки — 5 см. Отталкивание разрешается производить с деревянного бруска или другой опоры, установленной на одном уровне с местом приземления. Приземление выполняется в специальную яму с песком или на взрыхленную землю, либо другое мягкое покрытие.

При проведении соревнований для точного измерения результата используется рулетка или деревянная рейка с нанесенными сантиметрами, метрами. Рейка может прикрепляться к длинной ручке для удобства её установки при определении результата. Если используют размеченную рейку, стационарно расположенную сбоку вдоль места приземления, измерения проводят с помощью тонкой планки. Заостренный конец планки

устанавливают в точку измерения (место касания поверхности при приземлении), а саму планку кладут перпендикулярно на измерительную рейку (рулетку). Результат определяется с точностью до 1 см. При подобном измерении погрешность, как правило, не превышает 1–2 см, что вполне приемлемо при проведении массовых соревнований.

Каждому участнику предоставляются три попытки подряд. Учитывается лучшая попытка. При отсутствии достаточного количества времени результаты участников можно оценивать по двум попыткам. Количество предоставляемых попыток оговаривается на этапе подготовки к соревнованиям и озвучивается на построении участников перед соревнованиями.

При проведении соревнований старший судья находится спереди-сбоку от участника для контроля за приземлением (касание поверхности в момент приземления). Ближайшая точка следа приземления к месту отталкивания (место касания поверхности любой частью тела) отмечается мелом либо другим способом. Последующие попытки отмечаются только в том случае, если участник совершил более далёкий прыжок. Попытка засчитывается в том случае, если участник в момент отталкивания не заступил на ближайший край контрольной линии, после приземления принял устойчивое положение и сделал 1–2 шага вперёд по направлению прыжка.

Если участник после приземления пошёл назад, попытка не засчитывается. Если после приземления участник упал назад (отскочил назад), но затем принял устойчивое положение и выполнил 1–2 шага вперёд, попытка засчитывается, однако измерение происходит до той ближайшей к линии отталкивания отметки, которой участник коснулся любой частью тела в момент отхода (отскока) назад.

Для подготовки и проведения соревнований организатору необходимо четко представлять: работу главного судьи соревнований; работу главного секретаря соревнований; работу бригады судей по бегу (хронометристы, судьи на финише, стартовая бригада); работу бригады судей по подготовке спортсменов; работу судьи на дистанции; работу судей по техническим видам (метаниям); организацию работы службы информации.

Главный судья знакомится с Положением о проведении соревнований», обращая внимание: на состав участников соревнований (квалификацию участников), структуру спортивной базы, (помещения и вспомогательные объекты на которых будут проводиться соревнования), последовательность проведения состязания в отдельных видах (забеги, полуфиналы, финалы). После этого необходимо осмотреть место располо-

жения самого спортивного объекта, в частности расположение мест проведения соревнований по отдельным видам программы.

Получив информацию по перечисленным выше пунктам, главный судья приступает непосредственно к планированию подготовки и проведения соревнований. Уточняется Программа соревнований по дням. При этом необходимо учитывать: сколько команд принимает участие и их состав, формы зачётов. Как правило, данные вопросы отражены в Положении о проведении соревнования, однако организация, проводящая соревнования, может высказать пожелания о времени начала соревнований по дням.

После ознакомления с общей структурой соревнования главный судья определяет порядок проведения отдельных видов соревнований. Если планируются 2 или 3 этапа проведения отдельных видов (забеги, полуфиналы, финалы), необходимо учесть, что:

- финалы должны быть проведены не ранее чем через 45 мин. после окончания забегов. Вместе с тем иногда бывает целесообразно сократить указанное время до 30 мин., о чём главный судья заранее уведомляет представителей команд;

- при планировании финальных забегов необходимо предусмотреть возможность участия отдельных спортсменов в двух видах (например, в забеге на 100 м и эстафетах). Как правило, такие моменты обязательно оговариваются в Положении о проведении соревнований. В этом случае целесообразно так распределить виды, чтобы помочь участникам показать наивысшие спортивные результаты. Если планируется бег на 100 м, то в один день должны проводиться забеги, в другой — финалы. При проведении соревнований в 3 дня, финал рекомендуется проводить через день после забегов.

При составлении программы главный судья должен не только распределить соревнования отдельных видов по дням, учесть продолжительность забегов, попыток, количество участников, но и обеспечить удобство данных состязаний, в первую очередь, для участников.

За месяц программа соревнований должна быть размещена на объекте, где будут проводиться соревнования, во всех службах с тем, чтобы все заинтересованные лица имели необходимую информацию и могли заблаговременно приступить к работе. При подготовке к соревнованиям программы проведения соревнований должны быть составлены за неделю.

Обычно виды программы, которые проводятся с финалом, ставятся впереди. Наиболее зрелищные виды программы, и в первую очередь финалы, проводятся в завершение программного дня, поэтому, как пра-

вило, каждый день заканчивается финалом — спринтерским бегом. Так, например, в начале дня проводятся забеги на короткие дистанции, затем — забеги на средние и длинные дистанции и завершается программа финалом спринта. Такой подход в планировании позволяет постоянно поддерживать интерес болельщиков, обеспечивает зрелищность спортивного мероприятия за счет повышения интереса к программе до её полного завершения. Зритель не уходит со стадиона, наблюдая постоянно развивающиеся спортивные события, а участники соревнований, попавшие в финал, имеют возможность отдохнуть.

В значительной степени качество проведения соревнований зависит от планирования работы судейской бригады, обеспечивающей беговые виды, поскольку в лёгкой атлетике их большинство. При этом необходимо учитывать максимальное сокращение переходов стартовой бригады от одного вида к другому.

Для большей наглядности во временном графике проведения отдельных беговых дисциплин желательно отработать и количество проведённых забегов. Например, если бег на 100 м проводится с 15.00 до 15.30, а всего 6 забегов, то общая продолжительность временного отрезка делится на 6 частей.

При определении времени, отводимого на проведение забегов, в первую очередь на короткие дистанции, необходимо также учитывать опыт работы судей на старте и финише. Совершенствование техники, обеспечивающей беговые дистанции, также даёт возможность сократить время для обработки результатов финиша или измерения одной попытки в прыжках или метаниях.

После того, как составлена и расписана по времени вся беговая программа, рассматривается процедура награждения. Нежелательно, чтобы награждение проводилось во время забегов. Для его проведения заранее предусматриваются временные промежутки, когда беговая дорожка свободна.

Следующий этап работы главного судьи — составление временного графика проведения остальных соревнований по техническим видам легкой атлетики (прыжки и метание). Здесь необходимо учесть в первую очередь продолжительность соревнований по конкретному виду, а также наличие так называемых «опасных» видов легкой атлетики, например метание. По возможности, соревнования по метанию целесообразно выносить за временные рамки основной программы или проводить их в другом месте (например, на запасном поле и т. п.).

Для повышения зрелищности соревнований необходимо равномерно сочетать технические виды легкой атлетики с состязаниями

беговой программы. Для этого тщательно продумывается и рассчитывается временной график с учетом количества участников в каждом виде. Проводя инструктаж судейских бригад. При этом необходимо стараться предотвратить возможность выхода технических видов за рамки беговой программы.

Более точному планированию временного графика помогает подготовленный заранее план стадиона, на котором отражено размещение мест проведения всех видов соревнований, входящих в программу. Если на одном секторе оборудуются места для проведения соревнований по нескольким видам, желательно развести их по времени.

При планировании конкретного времени для проведения технического вида легкой атлетики (прыжков, метаний) бывает трудно уложиться в должный временной отрезок (время, отводимое участнику по правилам соревнований на одну попытку, умноженное на количество участников и на количество попыток). Для того чтобы отведенное время состязаний по техническим видам легкой атлетики не выходило за рамки плана, для судейства их необходимо назначать опытных, имеющих высокую квалификацию, прошедших судейские сборы судей. Учитывая такое положение, результат работы судейской бригады становится наиболее рациональным (быстрая работа судей по измерению попытки и своевременное предупреждение участников о необходимости подготовки к прыжку, энергичная работа старшего судьи по ускорению выполнения попытки очередным участником).

Все это главный судья должен учесть при построении временного графика проведения соревнований по дням. На основании составленного графика подготавливается непосредственно почасовая программа каждого дня соревнований — расписание соревнований, в которое помимо основных видов при необходимости включаются церемонии награждения и другие мероприятия, например парад участников (церемония открытия и закрытия соревнований) и др.

Следующий этап работы главного судьи соревнований (после составления расписания) — уточнение наличия материальных средств, необходимых для проведения соревнования в целом или для обеспечения отдельных его видов. Начинается проверка всей технической части, обеспечивающей проведение соревнований: секундомер; флажки; столы и стулья для судей; скамейки для участников; информационное табло; стойка, показывающая направление ветра; рулетки; лопаты; грабли; и др. Проверяется качество оборудования, необходимого для проведения метания, и др.

Главный судья определяет места размещения машин скорой помощи, транспорта, привозящего участников, и т. д. Приступая к распределению обязанностей и уточнению задач для своих помощников, для обеспечения наглядности и конкретизации своих требований главный судья составляет схему близлежащей территории и размещения всех служб и вспомогательных объектов. Подготовка данной схемы предполагает необходимость знакомства с объектом, уточнения на месте всех его деталей, которые будут, не только задействованы в ходе соревнований, но и могут быть использованы при необходимости в качестве дополнительного резерва.

Одновременно со схемой размещения всех служб и подсобных помещений стадиона главный судья при необходимости подготавливает схему размещения спортивного оборудования на основном и запасном полях. При этом желательно отмечать, какое оборудование должно находиться здесь по дням соревнований. На спортивной арене должны стоять только те предметы, которые будут использоваться в данный день, и ничего лишнего.

После окончания проверки состояния оборудования и инвентаря главный судья приступает к определению необходимого количества судей для проведения соревнований (беговые бригады, бригады по прыжкам, обслуживание секретариата, пресс-центр и др.). Определяются главная судейская коллегия, старшие судьи «на видах» (по бегу, прыжкам, метаниям и др.), судейские бригады. Также уточняется, конкретизируется требуемый состав кадров (судьи, обслуживающий персонал и др.). При подборе кадров прежде всего необходим заместитель по спортивной части, который, не касаясь хозяйственных вопросов (материальное обеспечение), занимается только со старшими тренерами, старшими судьями.

Чем выше ранг соревнований, тем более тщательно и за больший срок идёт планирование и подготовка мест соревнований: олимпийские игры — за год до начала соревнований; международные соревнования — за 6 месяцев, первенство России — за 3 месяца до начала. Соревнования на первенство вузов, городские соревнования — за месяц.

Протесты относительно проведенного соревнования или показанного результата должны быть поданы сразу, а письменные — не позднее 30 мин. после официального объявления результатов. Точка отсчёта времени подачи протеста — время окончания соревнований, отмеченное в протоколе (например, 15.20. В 15.20 показали результаты на табло или объявили по микрофону). С этого момента начинается отсчёт времени для подачи протестов. Если нет возможности объявить резуль-

таты через микрофон, официальным объявлением результата считается его появление на локальном табло, о чём заранее должны быть оповещены все заинтересованные лица. В этом случае вся ответственность возлагается на рефери или, в его отсутствие, на старшего судью.

После подготовки мест проведения соревнований необходимо определить, кем они будут обеспечиваться (кто будет на них работать) и при необходимости принять незамедлительные меры по привлечению дополнительного числа людей.

После окончания соревнований главный судья обеспечивает быструю обработку и выдачу документов. Прежде всего это итоговые протоколы соревнований. Сводный пакет итоговых протоколов должен содержать: титульный лист; содержание; состав главной судейской коллегии и перечень лиц, ответственных за соревнования. Далее располагаются все протоколы по видам программы соревнований, которые подписывает главный судья и главный секретарь.

После подготовки и выдачи итоговых протоколов главный судья обязан отчитаться за все денежные средства, выданные для проведения соревнований. Необходимо собрать все ведомости, таблицы и отчитаться перед финансовой частью. Пока финансовые документы не приняты, соревнования считаются незаконченными.

После финансового отчёта главный судья приступает к составлению отчёта главного судьи соревнований. В отчёте указываются положительные и отрицательные стороны прошедших соревнований, почему отдельный ряд вопросов не был решен, какие были поданы протесты, как работали судейские бригады, заместители главного судьи, секретари. Отчёт главного судьи идёт как представление для определения наилучшего соревнования, лучших судей при подведении итогов года. Его также подписывают инспектор соревнований и директор соревнований. Отчёт отправляется в организацию, проводящую соревнования, вместе с протоколами соревнований и является основанием для присуждения спортивных званий (выполнившим нормативы мастера спорта), а также основанием для повышения тренерских категорий (при выполнении их учениками определённых нормативов). Итоговый документ (протокол) — это «денежный» документ, на основании которого представители команд отчитываются по возвращении из командировки.

Главный секретарь, получив стартовое расписание, знакомится с видами программы соревнований, в соответствии с которыми начинает подготавливать протоколы. Существуют стандартные протоколы, однако в ряде случаев целесообразно использовать наиболее удобные формы для

работы. Если на техническом виде соревнований имеется достаточное количество судей, то готовятся «экраны» протоколов для участников, где хорошо видны результаты попыток и общее положение участников соревнований.

После определения должного перечня документов главный секретарь уточняет количество требуемых дубликатов: стартовых и рабочих. «Стартовые протоколы» идут во все службы: на информацию, представителям, почётным гостям и т. д. «Рабочие протоколы» полностью соответствуют стартовым протоколам за исключением того, что в них дополнительно отведено место для записи результатов.

Другое важное направление деятельности главного секретаря — жеребьёвка после получения заявок. Жеребьёвка очень важна для предупреждения протестов со стороны спортсменов и их представителей, например, по вопросам размещения участников по дорожкам.

При составлении забегов необходимо учитывать, что участники, показавшие 1–4-й результаты, разыгрывают 3, 4, 5 и 6-ю дорожки. Участники, имеющие 5-й и 6-й результаты, разыгрывают соответственно 2-ю и 7-ю дорожки, а 7-й и 8-й результаты — 1-ю и 8-ю. На обычных соревнованиях жеребьёвка проводится в секретариате. Сворачиваются небольшие листки бумаги с номерами дорожек, перемешиваются и вытаскиваются поочередно для каждого участника. На соревнованиях невысокого уровня жеребьёвку проводит представитель организации, которая проводит данное соревнование, или старший тренер. В этом случае они руководствуются своими интересами подготовки или отбора в сборную команду тех или иных участников.

В беге на длинные дистанции при составлении финальных забегов можно формировать забег из сильнейших спортсменов (хотя это и не положено правилами соревнований). В данном случае сильнейший забег целесообразно проводить первым, чтобы предупредить пассивный ход ведения борьбы, когда уже известны результаты предыдущих забегов.

После проведения жеребьёвки главный секретарь начинает печатать протоколы. Расположение участников, отмеченное в протоколе, не имеет право изменить никто. Это обусловлено тем, что стартовые протоколы передаются в службу подготовки участников, информатору соревнований, в судейские бригады на финише и другие службы. Поэтому перемещение участников (например, стартёром) на другую дорожку может привести к ложной информации зрителей комментатором, ошибкам в работе судей на финише.

На следующем этапе работы главный секретарь должен определить точное время поступления информации о соревнованиях по от-

дельным видам в главный секретариат для дальнейшего рассмотрения результатов. На крупных соревнованиях через 1,5–2,0 минуты протокол должен быть готов в секретариате и через 2 минуты его уже необходимо раздавать представителям. Главный секретарь определяет сроки выхода документа. Выход документа — это утверждение протокола рефери (заместителем главного судьи соревнований по бегу, прыжкам, метаниям др.). Рефери, подписывая протокол данного вида соревнований, несёт полную ответственность за его содержание, поэтому он должен постоянно контролировать правильность заполнения протокола, точность распределения мест и др.

Главный секретарь обеспечивает печатание грамот при подготовке к соревнованиям. Служба награждения, получив в секретариате грамоты, список победителей, проводит награждение, а также вручение призов. Все награжденные ценными призами расписываются за их получение в отдельной ведомости, на основании которой затраченные средства будут списаны.

Всю необходимую документацию (бланки грамот, протоколов и т. д.) обеспечивает организация, проводящая соревнования. Вместе с тем количество и состав требуемой документации заранее определяют главный секретарь совместно с главным судьей. Помимо численного состава документов уточняется оформление документов символикой соревнований, а также символикой спонсоров, если они имеются. Причём символика должна быть отражена на каждом листе протоколов. Для протоколов отдельно должны быть заготовлены папки, в которых будут выдавать документы представителям команд, руководящим организациям, корреспондентам и др.

В работе хронометристов и судей на финише важно быстро оценивать ситуацию, запоминать расположение участников и их номера на финише. Хорошая зрительная память имеет в данном случае большое значение.

Работа хронометристов на сегодняшний день, особенно при проведении соревнований с электронным обеспечением, менее значима, поскольку идёт тройное дублирование времени финиширования участников. Широкое применение видеофиниша вместо фотофиниша позволяет многократно просмотреть последовательность финиширования спортсменов. Если визуально определяется одновременное пересечение линии финиша двух бегунов, то, замедляя и увеличивая отдельные кадры видео, можно наиболее точно выявлять победителя в забегах. При этом также определяется не только время первого и второго участника, но и расстояние между ними с точностью до сантиметра.

В организацию финиша входят вопросы подготовки мест, где должны размещаться хронометристы и судьи на финише. Определяется состав хронометристов и уровень их подготовленности (прошли ли они тестирование на качество приёма и реакцию). Проверка может быть проведена с помощью специального прибора, а также самим старшим судьёй. По первому движению, звуку или выстрелу пистолета все судьи включают секундомеры, а по второму — останавливают их. Данное действие выполняется до пяти раз. Далее старший хронометрист проверяет стабильность работы каждого судьи. Наиболее подготовленного судью назначают для принятия первого участника и размещают его на самом верху судейской вышки. Менее подготовленный хронометрист принимает второго участника и располагается на более низкой ступеньке судейской вышки и т. д. Наименее подготовленный судья обеспечивает приём времени последнего участника и располагается в самом низу.

Судьи на финише, как правило, располагаются на беговой дорожке справа по направлению бега. При недостаточно высокой квалификации судей на финише желательно максимально приблизить их к беговой дорожке. Для того чтобы облегчить работу бригаде судей на финише и ускорить исправление ошибок в приёме номеров, желательно иметь на финише экземпляр стартового протокола. Если на финише был пропущен номер одного участника (оборвался номер, участник развернулся боком, финишировала группа участников и т. п.), то по протоколу можно его определить.

Судья-координатор подчиняется непосредственно рефери по бегу и назначается им из числа наиболее опытных судей, как правило, на крупных соревнованиях, когда задействована электронная аппаратура. Он отвечает за координацию результатов электронного хронометража с порядком прихода участников, следит за точностью работы хронометристов. В его отсутствие данная работа возлагается на старшего судью на финише и старшего хронометриста.

На ответственных соревнованиях в беге на короткие дистанции на каждого участника приходится один хронометрист. Время спортсмена, прибывшего на финиш первым, фиксируется тремя секундомерами. Для обслуживания забегов по восьми дорожкам привлекается 10 хронометристов. Время прибытия первого участника фиксируют трое судей, а остальных семи — еще семь судей.

На состязаниях более низкого уровня, как правило, один судья работает с двумя секундомерами (даёт время двум участникам). Использование современных секундомеров с памятью позволяет на одном секундомере регистрировать время нескольких спортсменов. В спринте это,

как правило, не более двух человек. Поскольку финиширование участников соревнований в беге на короткие дистанции достаточно плотно и расстояние между ними бывает минимальным, достаточно затруднительно, а порой и невозможно, фиксировать (нажать кнопку секундомера) время первого и второго, третьего и четвертого спортсменов и т. д. Для более точной фиксации времени каждому судье-хронометристу старшим судьёй на финише назначаются участники, финиширующие не подряд, а с небольшим разрывом (например, один судья принимает 1-го и 5-го, второй — 2-го и 6-го, третий — 3-го и 7-го, четвертый — 4-го и 8-го). Старший судья-хронометрист, как правило, фиксирует первого и последнего участников. И еще один судья-хронометрист фиксирует время первого и контролирует (подстраховывает) время 3-го или 4-го участников. Таким образом, для фиксирования времени при проведении соревнований в беге на 100 м, когда используются 8 дорожек, требуются, по меньшей мере, 6 хронометристов, один из которых выполняет роль старшего хронометриста.

На средних и длинных дистанциях возможен прием одним судьёй на один секундомер 25 и более количества результатов.

Специфика бега на длинные дистанции заключается в том, что здесь имеет место обгон участников на 1–2 круга и более. Для регистрации порядка прохождения дистанции свыше 1 км секретари и старший судья на финише фиксируют порядок прохождения участниками каждого круга дистанции в отдельных протоколах «контроля прохождения кругов».

При приближении лидера к километровым отметкам дистанции (1, 2 км и т. д.) старший судья или назначенный судья подаёт сигнал — отмашку флагом или голосом для регистрации времени прохождения очередного километра судьям-хронометристам. Этот результат объявляется участникам и зрителям по громкоговорящей связи.

Для регистрации времени промежуточного финиша старший хронометрист создаёт специальную бригаду из двух-трех человек, которые отмечают время на отрезках и записывают его в протокол.

Старший судья на финише и его помощники на всех беговых видах осуществляют контроль и регистрацию порядка прохождения кругов участниками соревнований. Если уровень подготовленности судей недостаточно высок, а число участников велико и различен уровень их мастерства, то рекомендуется закрепление за одним судьёй одного или двух участников, что исключает возможность ошибки судьёй низкой квалификации. Количество участников, которых может контролировать подготовленный судья при беге на длинные дистанции — не более 3–4-х человек.

В случае если на финиш приходит сразу большая группа, и судьи на финише не успевают записать порядок прихода, старший судья обязан задержать всех участников после финиша, отпустить тех, кого успели записать, и с оставшимися участниками восстановить очередность финиширования путём опроса (кто бежал за кем).

Появление в протоколе финиша новых номеров, не зарегистрированных ранее, вызывает большую сложность в работе секретариата. Данная ситуация может сложиться в результате потери номера участником и использования других номеров, изменения номера и т. д. Чтобы избежать подобного, в первую очередь должны правильно сработать судьи, обеспечивающие выход участников на старт и их регистрацию.

Судья при участниках и стартёр должен немедленно сообщать об изменениях в стартовом протоколе. Если нет прямой связи с секретариатом, необходимо предупредить секретаря на финише о произошедшем изменении — какой участник изменил номер.

Служба подготовки спортсменов, находясь в зоне предварительной подготовки участников (разминочной зоне) соревнований, должна обеспечить необходимый инвентарь для проведения разминки и точно знать время начала регистрации участников. Для этого необходимо внимательно ознакомиться с диспетчерским расписанием, где указаны все виды соревнований, начало и окончание разминки. После окончания разминки судья строит участников и выводит их на контрольный пункт (КП). Задача судей на КП — проверять наличие нагрудных номеров у участников, их соответствие протоколу и сообщать очередность старта и номера беговых дорожек — регистрировать участников. По окончании регистрации необходимая документация передаётся старшим судьям и секретарю, обеспечивающим этот вид легкой атлетики.

Все изменения, которые зарегистрированы на КП (заболел или не явился участник, не тот нагрудный номер и др.), незамедлительно отправляются на табло, в секретариат, диспетчеру на старт, в информационную службу, на финиш.

Стартовая бригада принимает участников на КП и обеспечивает их непосредственную подготовку — организует разминку на месте старта; определяет направление и порядок пробных стартов (ускоренный) и возвращения, что способствует обеспечению удобства участникам и предупреждению возможности столкновения.

При организации старта стартёр и служба электронного обеспечения (фотофиниш) должны проверить прохождение сигнала после выстрела. Даже стационарные линии связи по ряду причин могут выйти

из строя. Если обнаружены сбои в работе, необходимо использовать запасную (временную) линию.

Важный момент организации надёжной работы беговой бригады — своевременная доставка стартового протокола на финиш. Часто встречается такая ошибка, как неточно принятые номера (например, загнулся номер 38 и судья записал его как 33). После окончания бегового вида отработанные стартовые протоколы необходимо отправить на финиш. В отдельных случаях, когда запланировано много забегов, первый отработанный лист стартового протокола желательно оперативно доставить на финиш. Это поможет своевременно снять некоторые неясности и вопросы, которые могут возникнуть в процессе работы судейской бригады на финише (например, неточно записанный номер финишировавшего или неявка на старт одного из участников и т. п.).

Если спортсмен совершил 2-й фальстарт в данном забеге, в протоколе должно быть записано, что он дисквалифицирован (снят) с забега за совершение фальстарта. Если на старт участник принёс справку от врача о болезни, то в протоколе необходимо пометить: справка – «Болен». Справка прикладывается к стартовому протоколу, чтобы она попала в секретариат. Этот документ подтверждает уважительную причину, на основании которой команда не лишится очков, заработанных заболевшим, за невыход в следующий круг соревнований или неучастие во втором виде программы.

При размещении участников, например стартующих в беге на 100 м, желательно располагать их ближе к середине виража, чтобы на линии старта находились только те, которые принимают старт в очередном забеге. Во время старта за участниками, стоящими на линии старта, не должно быть никого. Различные дополнительные перемещения в момент старта затрудняют работу хронометристов, мешают сосредоточиться стартующим, не позволяют в полной мере осуществить работу информатора. Так, если не явился участник на третью дорожку, информатор должен своевременно это заметить и провести корректировку в составе стартующих при объявлении.

За 5 мин. до начала вида соревнований всех участников удаляют со старта. Стартер готовит участников забега для их представления зрителям (если это проводится) и препровождает непосредственно к старту.

Если служба КП не организована по причине нехватки людей, эти вопросы решает помощник стартера: проверяет наличие людей, номера и комплектует забеги для последующего вывода участников к месту старта. Он же обязан сообщить информацию о неприбытии участников соревнований, а также обо всех других произошедших изменениях су-

дье-информатору и на финиш. Самостоятельно переводить участников из одного забега в другой, а также включать в забег дополнительных участников стартер не имеет права. Все эти действия должны быть обязательно санкционированы или главным судьей, или рефери, или заместителем главного судьи по бегу или старшим судьей на финише.

Как правило, при организации соревнований на первенство вуза вместе со стартёром работают четыре человека: выводящий, который регистрирует участников, главный стартёр, стартёр по возврату (на случай фальстарта) и стартёр при подготовке участников, который формирует и выводит забеги на линию старта.

При подготовке забегов к старту необходимо проверить, чтобы каждый участник занял отведённое ему место согласно протоколу. Нередко бывает, что участники вольно или невольно смещаются по дорожке, особенно если в забеге несколько свободных мест.

При проведении эстафет необходимо контролировать, чтобы каждый участник имел свой нагрудный номер, иногда нагрудные номера команд заменяются названием (например, номер факультета).

Наиболее характерная ошибка, которую допускает стартёр при подаче команд: между командами «ВНИМАНИЕ!» и «МАРШ!» (выстрел) — пауза выходит за рамки 2,2–2,7 сек. Данный промежуток времени обеспечивает наиболее эффективную реакцию спортсмена на сигнал (наиболее физиологически приемлемое время ожидания). Затягивание времени старта, ускорение его, равно как и грубое отношение к участникам может снизить эффективность выступления, перечеркнуть всю длительную кропотливую работу тренеров и участников.

В случае фальстарта первым должен дать повторный выстрел на возврат участников основной (стреляющий) стартёр. Если он не заметил ошибки, выстрел делает стартёр по возврату. Для более уверенного контроля за участниками при беге на 100 м основной стартёр стоит в 1,5–2,0 м от линии старта и контролирует положение участников под минимальным углом, обеспечивающим точное фиксирование положения тела стартующих за стартовой линией. Стартёр по возврату располагается в 5 м от линии старта за основным стартёром. При старте в эстафете 4x100 м должно быть 3 стартёра для контроля за всеми участниками.

До старта стартер согласовывает свои действия с финишем (сигнализация или отмашка флагом) и сообщает участникам, как будет подаваться стартовый сигнал. При подаче стартовых команд и сигнала он должен стоять так, чтобы ему было видно всех стартующих участников, а судьи на финише и судьи-секундометристы, в свою очередь, от-

четливо видели его действия. Одежда стартера должна отличаться от одежды других судей.

В отдельных случаях при проведении соревнований стартёр подаёт команду «МАРШ!» с отмахкой флажком. Когда на стадионе шумно или стартёр не обладает сильным голосом, предварительные команды можно подавать свистком. Вместо команды «На СТАРТ!» подаётся протяжный и мягкий сигнал. По команде «ВНИМАНИЕ!» — один непродолжительный.

Судьи на этапах эстафетного бега при проведении состязаний в эстафетном беге обязаны контролировать, чтобы передача эстафетной палочки проходила строго в пределах зоны передачи. Передача считается законченной только тогда, когда палочка находится в руке принимающего её спортсмена. При передаче играет роль только положение эстафетной палочки; положение рук, ног или туловища спортсмена не имеет значение. Передача эстафеты должна быть выполнена строго в пределах зоны передачи.

Если палочка выпала из рук спортсмена при передаче, он сам должен её поднять и передать, но ни в коем случае не бросать её следующему члену своей команды. Уронившему эстафетную палочку разрешается сойти со своей дорожки, чтобы её поднять. При этом спортсмен не должен сокращать дистанцию бега и мешать своими действиями бегунам других команд. Невыполнение этих требований приводит к дисквалификации.

В случае нарушения правил передачи эстафеты судья обязан зафиксировать этот факт в судейской записке и передать ее старшему судье на финише.

При проведении соревнований с большим количеством участников бывает необходимо организовывать поточный старт. При этом старт очередному забегу даётся стартёром, не дожидаясь финиша предыдущего забега — потоком (один за другим). На финише работает по две бригады. Пока одна бригада финиша обрабатывает протоколы и вводит их данные в отчёты, вторая бригада принимает участников, затем они меняются. Фактически на дистанции постоянно находятся участники двух забегов (30 человек), один финиширует, другой стартует. Старт и финиш — недалеко друг от друга, и как только бригада на финише освободилась, даётся сообщение стартёру флагом (голосом).

Если по какой-либо причине нет возможности записать номера финишировавших, либо участники данного забега бегут без номеров, судья на финише (руководитель забега) громко объявляет порядковый номер пересечения линии финиша каждому участнику одновре-

менно, фиксируя время на секундомере. Запомнив свой порядковый номер, объявленный судьей на финише, участники выстраиваются, по порядку номеров, в одну шеренгу. Судья переписывает участников забега по порядку пересечения линии финиша и одновременно заносит результат по показаниям секундомера.

Прыжки. Приступая к судейству, старший судья должен определить наиболее удобное размещение участников и судей на месте состязаний.

Старший судья находится в 1–2 м от линии начала прыжка на линии измерения, один судья-измеритель — недалеко от линии отталкивания, а другой с рулеткой — на нулевой отметке и с кольшком — у ямы с песком против возможного места приземления. Секретарь находится неподалеку от старшего судьи. Он вызывает участников состязаний для выполнения попытки и записывает результаты прыжка, которые после измерения старший судья объявляет участникам и зрителям.

При подготовке к соревнованиям по прыжкам рефери и старший судья должны знать, как проводятся измерения. Если вручную, то необходимо тщательно проверить все измерительные инструменты (в частности рулетку), их целостность. Если есть эталонная рулетка — проверить и сопоставить все имеющиеся инструменты. Требуется, чтобы рулетки были изготовлены на основе стальной ленты.

В ходе проведения соревнований необходимо предупредить появление ряда достаточно частых ошибок. Попытка засчитывается старшим судьёй (подаётся команда «ЕСТЬ!» и поднимается белый флаг), если участник после совершения прыжка вышел из ямы прямо по ходу разбега.

В ходе соревнований необходим контроль за временем, которое участник использует для выполнения попытки. Если участник соревнований по какой-либо причине задерживается и не укладывается в выделенное ему правилами соревнований время, судья должен предупредить его. При повторе нарушения участнику объявляется замечание, и он лишается права на попытку. Если на соревнованиях отсутствует электронное табло, где отмечается время, отведённое на попытку, у первого секретаря (или у его помощника — второго секретаря) должен быть секундомер. За 15 секунд до истечения времени, предоставленного участнику на попытку, судья поднимает жёлтый флаг. Предварительно (перед началом зачетных попыток) старший судья предупреждает участников об использовании контроля за временем попыток и способе оповещения.

Очередность совершения попытки среди участников определяется жеребьёвкой до начала состязаний в том или ином виде лёгкой атлетики.

В состязаниях по прыжкам в длину и метанию после выполнения предварительных попыток всех участников, не попавших в финал, судьи строят и уводят из сектора.

В прыжках в длину при распределении мест среди участников, показавших одинаковые результаты, учитывается результат второй по дальности попытки, при равенстве второй — результат третьей попытки и т. д.

На основании распределения мест среди участников после предварительных попыток восемь лучших попадают в финал. В финальной части соревнования участникам предоставляется по три дополнительных попытки. В зачёт идёт лучшая попытка из всех шести (три предварительные плюс три финальные). Если в соревнованиях принимали участие восемь или меньше участников, то им всем сразу предоставляется шесть попыток (т. е. все они автоматически попадают в финал).

Работу судей по метаниям возглавляют старшие судьи. В их бригадах на 1–2 человека больше, чем в судейских бригадах по прыжкам. Старшие судьи при получении снарядов должны обращать внимание на их маркировку и допустимый вес. Перед началом состязаний они обязаны проинструктировать судей-измерителей относительно соблюдения мер безопасности при работе в поле.

Бросок засчитывается по команде старшего судьи, который после приземления снаряда в поле (о чем свидетельствует поднятый судьей в поле белый флаг) и при условии, что участник принял устойчивое положение, не нарушив границы разбега, произносит «ЕСТЬ!». При нарушении участником правил метания судья произносит «НЕТ!», не дожидаясь сигнала судьи в поле о правильном приземлении снаряда, и бросок не засчитывается. Одновременно с командой судья подает сигнал судьям-измерителям: при правильном броске — поднятием белого флага над головой, при неправильном — поднятием красного флага. След, оставленный снарядом на грунте при падении его в секторе, отмечается специальным колышком. Колышек ставится в ближайшую к планке точку следа. Результат бросков определяется путем измерения кратчайшего расстояния от колышка, отмечающего след падения снаряда, до планки.

В метаниях нулевая отметка рулетки прикладывается к колышку у земли. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением с точностью до 1 см в сторону уменьшения.

Старший судья устанавливает также порядок подноски снарядов из сектора к месту метания. Если нет специально выделенных для этого людей, подноску осуществляют спортсмены. Причем после бросков

первого участника снаряды подносит последний по списку, а в дальнейшем — каждый участник, выполнивший свои попытки.

Техника безопасности имеет большое значение при судействе метаний. Старший судья должен контролировать, чтобы во время метаний ни участники, ни судьи не находились со стороны руки спортсмена, которой он выполняет бросок. Во время «срыва» снаряд, как правило, вылетает в эту сторону за границу сектора; старший судья засчитывает попытку после того, как поднял белый флаг судья в поле.

Судья-информатор должен уметь следить за ходом борьбы на дорожках и секторах, выделяя главное из всей поступающей к нему информации.

Значительная часть его работы связана с проведением беговой программы. Перед стартом каждого забега следует объявлять имена и фамилии бегунов, их спортивную квалификацию, а в беге на средние и длинные дистанции — результат бега после каждого круга, километра. При комментировании прыжков и метаний следует объявлять, на каких секторах они проводятся, рассказать о наиболее известных спортсменах, принимающих участие в состязаниях, и др.

Комментируя финальные состязания, желательно сообщать результаты каждой попытки, места, занятые участниками в итоге соревнований и их результаты сразу после окончания состязаний.

Подводя итог следует отметить важность проведения соревнований по легкой атлетике и упражнениям ускоренного передвижения, которые позволяют определить степень физической подготовленности обучаемых образовательной организации, способствуют развитию высоких морально-волевых и физических качеств, выработке умения преодолевать усталость и воспитывают стремление к победе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение необходимо обратить внимание руководителей занятий на недопустимость пренебрежения в своей работе по обучению курсантов (слушателей) упражнениям легкой атлетики и ускоренного передвижения тем элементами, которые на первый взгляд кажутся незначительными. Необходимо понимать, что из малого строится большее, поэтому не следует опускать методические ступени обучения, минуя более простые элементы; не следует, ознакомив учащихся с простыми упражнениями, сразу же переходить к более сложным.

Во избежание негативного отношения к освоению темы «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» из-за высокой нагрузки необходимо терпеливо и постепенно наращивать нагрузку на занятиях, обращая внимание на тщательное усвоение техники движений.

Особенно тщательно следует изучать технические особенности программных упражнений, входящие в контрольные испытания для определения физических качеств сотрудника полиции, их методике тренировки. Кроме того, целесообразно на каждом практическом занятии напоминать обучаемым, что физические возможности человека с течением времени угнетаются возрастными особенностями и для поддержания своих физических качеств наиболее популярны будут как раз упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения.

Внимательно изучая и наблюдая за каждым учащимся во время занятий, необходимо подбирать оптимальную методику обучения, избегая «натаскивания» на отдельные упражнения.

Методическая подготовленность руководителя занятий по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», терпение, настойчивый труд, постоянное пополнение своих теоретических знаний и чувство ответственности за работу отразятся на высокой подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дэниелс Джек. «От 800 метров до марафона». Проверенные методы и программы подготовки для успеха в беге на выносливость / пер. с англ. Н. Беловой; под общ. ред. И. Нечаева. – Москва, 2019. – 304 с.
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Изд. центр «Академия», 2003. – 252 с.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общ. ред. А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
4. Иванов А.И. Организация физической подготовки на этапе начальной профессиональной подготовки сотрудников ОВД: учебно-методическое пособие. – Волгоград: Волг. акад. МВД России, 2010. – 118 с.
5. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – Москва: ЮНИТИ – ДАНА, 2009, – 431 с.
6. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: 2-е изд., перераб и доп.: учеб. пособие для ср. спец. учеб. заведений. – Москва: Высшая школа, 1989. – 384 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – Москва: ФиС, 2009. – 496 с.
9. Овчинников В.А. Управление профессионально-прикладной физической подготовкой курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России: монография. – Волгоград: Волг. акад. МВД России, 2010. – 304 с.
10. Попов В.Б. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. – Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 1984. – 224 с.
11. Слободчикова Т.А. Легкая атлетика в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2010. – 116 с.
12. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников в органах внутренних дел в Российской Федерации: учебник / Кузнецов С.В., Волков А.Н., Воронов А.И. – Москва: ДГСК МВД России, 2016 – 328 с.
13. Торопов В.А. [и др.]. Физическая подготовка: учебник – Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 300 с.
14. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.

Приложение 1

Рекомендации для тренировки бега на 1 км

Для выполнения упражнения с хорошим результатом необходимо поставить правильное дыхание. Оно позволяет держать ритм, сохраняет силы, дает импульс для движения вперед. При беге на 1 км хорошо освоить дыхание животом, вдох через нос, выдох через рот. Беговые шаги и дыхание синхронизировать, вдох на 2 шага и выдох на 2 шага. В идеале, вдох должен длиться дольше, чем выдох, в пропорциях 3:2.

Бег на передней части стопы будет наиболее оптимален для данной дистанции. Такая постановка стопы при беговом шаге сохраняет темп с помощью эффекта пружины — каждый шаг дает инерцию для следующего за счет амортизации. Для наилучшего результата необходимо дополнительно уделять внимание тренировке выносливости и взрывной силе голени и голеностопного сустава.

Перед каждым забегом необходимо тщательно проводить разминку для того, чтобы подготовить мышцы к предстоящей нагрузке и для избежания травм. Вращения стоп, приседания, вращения коленных суставов — это базовые элементы любой подготовительной части перед бегом. Разминочные упражнения необходимо выполнять не менее 10–15 минут перед проведением основной части учебно-тренировочного занятия.

Для наиболее качественной подготовки к бегу необходимо чередовать беговые тренировки с занятиями в тренажерном зале. Длительные интервальные тренировки с включением в них упражнений, нагружающих все тело, помогут справиться с высокой ЧСС и увеличить значение анаэробного порога.

Программа разделена на 5 уровней, каждый из которых подготавливает организм к последующим нагрузкам и рассчитан на 6–10 недель тренировок. На начальных уровнях формируется техника движений, повышается пороговый уровень выносливости. Как только уровень физической подготовленности будет соответствовать запланированному результату, следует провести контрольный забег. Частота сердечных сокращений не должна превышать 80–90 % от максимального уровня. Для определения своей максимальной частоты сердечных сокращений необходимо от числа 220 вычесть свой возраст.

Программа 1 «Базовый уровень» — 1 км за 5 минут

При прохождении базового уровня, необходимо пробегать по 1 км 3 раза в неделю.

1 день. Увеличение дистанции бега с 1 до 3 км. Бежать быстро нет необходимости, следует придерживаться среднего темпа. Сделать акцент на технику бега, развивать выносливость. В конце дистанции выполнить ускорение.

2 день. Бег отрезками. После подготовительной части выполнить пробежки с ускорениями: 3–5 отрезков по 300 м, во время выполнения бега удерживать максимальный темп. Между подходами отдых в 1–3 минуты в зависимости от самочувствия.

3 день. Бег на дистанцию от 3 до 5 км. Темп бега такой, чтобы легко пробегать всю дистанцию.

Время прохождения программы 4 недели. После 4-й недели, перед тренировкой 1 дня, провести контрольный забег на 1 км на результат. Если результат укладывается в 5 минут, перейти к следующей стадии.

Программа 2 «Начальный уровень» — 1 км за 4 мин. 20 сек.

При прохождении этой программы развивается базовая выносливость, мышцы ног укрепляются специальными упражнениями.

1 день. Дистанция бега увеличивается до 5 км в среднем темпе. Тренировка стоп и икроножных мышц: подъемы на носки, подъемы полотенца стопой, ходьба босиком, растяжка стоп.

2 день. Бег на 400 м следующим темпом: 10 секунд ускорения — 30 секунд медленного бега — 10 секунд ускорения. Три сета с перерывами в 1–3 минуты. После бег на 3 км медленно.

3 день. Дистанция 7 км. Темп легкий или средний, по самочувствию.

После 4-й недели тренировок, перед тренировкой первого дня провести контрольный забег на 1 км. После этого, если контрольное время 4 минуты 20 секунд, перейти к следующей стадии.

Программа 3 «Начальный продвинутый» — 1 км за 3 мин. 40 сек.

В этот этап включены прыжковые упражнения: прыжки «лягушкой», высокие прыжки, прыжки в полном приседе. Техника выполнения «лягушек»: из полного приседа, выпрямляясь, выпрыгнуть вверх, приземлиться на носки и сразу принять исходное положение в полном приседе. Высокие прыжки — это прыжки с подтягиванием ног к груди, из позиции стоя. Прыжки в полном приседе выполняются, не разгибая ног, ноги отталкиваются одновременно, длина одного прыжка одна — две ступни.

1 день. Пробежать 4 км для подготовки организма к предстоящей нагрузке. Выполнить 3 сета по 1 км 200 м, последние 30 м каждого сета выполнить ходьбу «гусиным шагом»: ходьба в положении полного приседа, таз при этом не поднимается. Силовые упражнения для ног.

2 день. Общеразвивающие упражнения. Ускорения 10 сетов по 100 м. Прыжковые упражнения: 20 высоких прыжков, 30 м прыжков в приседе, 30 «лягушек». Бег на 2 км для заминки.

3 день. Общеразвивающие упражнения. Бег на 8–10 км в среднем темпе. Отдых в 2 минуты. После этого бег 1 км с высоким темпом.

С 5-й недели этого этапа, в первый день тренировок, после разминочной дистанции, пробегается контрольная дистанция в 1 км. После этого проводится остальная часть тренировки. Если удастся преодолеть дистанцию за 3 минуты 40 секунд, то перейти к следующему уровню программы.

Программа 4 «Продвинутый уровень» — 1 км за 3 мин. 20 сек.

На данном этапе количество тренировок в неделю увеличено до 4-х. Кроме этого, добавлено упражнение «бёрпи». Техника его выполнения: из положения стоя выполнить упор присев. Прыжком перейти в положение упор лежа. Сделать одно сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В обратном направлении прыжком принять упор присев. Из этого положения выпрыгнуть вверх выпрямляясь. Это одно повторение упражнения. Интервальные тренировки и упражне-

ния в перерывах между сетами дадут необходимую выносливость и скорость на дистанции.

1 день. Общеразвивающие упражнения. Бег на 3–4 км для разминки. Бег 5 сетов по 100 м на скорость. Бег 6 сетов по 300 м с максимальной скоростью, отдых между сетами 1–3 минуты. Прыжковые упражнения: 30 высоких прыжков, 50 м прыжков в приседе, 50 прыжков «лягушкой».

2 день. Бег на 10 км. Отдых, и забег на 1 км, не более 5 минут на дистанцию.

3 день. Бег 3–4 км для разминки. Интервальный бег 10 сетов по 200 м. Между сетами выполняется по 10–15 бёрпи, без отдыха. Бег 2 км для заминки.

4 день. Бег на 4–5 км, прыжковые упражнения как в первом дне, силовые упражнения для ног.

С 5 недели этого этапа, в первый день тренировок, после разминочной дистанции, пробежать контрольную дистанцию в 1 км. После этого проводится остальная часть тренировки. При легком преодолении дистанции за 3:20 можно переходить к следующему уровню программы.

Программа 5 «Спортивного совершенства» — 1 км за 3 минуты

При условии точного выполнения всех предыдущих этапов организм будет подготовлен к предстоящим нагрузкам программы.

1 день. Общеразвивающие упражнения. Бег на 3–4 км для разминки. Бег 5 сетов по 100 м ускорений. Бег 3 сета по 600 м с максимальной скоростью, отдых между сетами 1–2 минуты, во время отдыха выполняется 30 приседаний. Прыжковые упражнения: 40 прыжков, 50 м прыжков в приседе, 75 прыжков «лягушкой».

2 день. Бег 12–14 км.

3 день. Общеразвивающие упражнения. Бег на 2 км для разминки. Интервальный бег 3 сета по 800 м: 50 м ускорений, 50 м в спокойном темпе. Отдых между сетами 3–5 минут.

4 день. 6–8 км в спокойном темпе. Силовые упражнения для ног, прыжковые упражнения первого дня.

Приложение 2

Рекомендации для тренировки бега на 5 км

Бег на 5 километров — сложная дистанция. Для выполнения упражнения следует придерживаться правильной техники бега. При неправильной технике, особенно на длинных дистанциях, легко получить травмы, которые могут перейти в хронические.

Беговые тренировки необходимо сочетать с занятиями для развития силы и силовой выносливости. В процессе занятий необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Отдых должен быть полноценным.

Перед выполнением программы из основной части учебно-тренировочного занятия необходимо тщательно выполнять общеразвивающие упражнения для того, чтобы постепенно повышать нагрузку.

Программа разделена на 5 уровней. Каждый уровень рассчитан на 6–10 недель тренировок.

Чтобы проверить готовность перейти на новый уровень, следует провести контрольный забег, засечь время, и если после него пульс не превышает 80–90 % от максимального уровня ЧСС, то это текущий уровень бегуна. Вычислить свой максимальный уровень ЧСС можно по общей формуле: 220 минус ваш возраст. Но лучше всего перед серьезными занятиями сделать кардиограмму и проконсультироваться с врачом.

Программа «Базовый уровень» — 5 км за 35 минут

В базовом уровне следует исходить из возможности пробежать по 5 км 3 раза в неделю. На этом уровне программы тренироваться нужно 3 раза в неделю.

1 день. Постепенно увеличивать дистанцию с 5 до 7 км. Бежать следует так, чтобы легко преодолеть всю дистанцию без остановок, не переходя на шаг. Со временем надо стараться бежать в среднем темпе. Выполнение силовых упражнений с акцентом на мышцы ног, спины, туловища.

2 день. Разминочная дистанция, бег до 3 км. Бег 10 сетов по 400 м в 90 % от скорости на дистанции 5 км, за время не более 2 минут. Отдых между отрезками не более 60 секунд. Бег на 2 км для заминки.

3 день. Разминочная дистанция, бег на 3 км. Бег 6 сетов по 200 м с максимальной скоростью. Отдых не менее 3–4 минут на каждую минуту бега. Бег на 3 км для заминки.

После 5–6 недели тренировок, перед тренировкой второго дня, нужно пробежать 5 км на время. После получения времени в 35 минут переходить к следующей программе.

Программа «Начальный уровень» — 5 км за 30 минут

Эта программа направлена на развитие базовой выносливости и укрепление мышц ног. Без этого выходить на другие программы будет тяжело и опасно для здоровья.

1 день. Постепенно увеличивайте дистанцию бега с 8 до 10 км в среднем темпе. Выполнение силовых упражнений с акцентом на мышцы ног, спины, кора.

2 день. Разминочная дистанция, бег на 2 км. Бег 8 сетов по 600 м бега в 90 % от скорости на дистанции 5 км, за время не более 2:50. Отдых между отрезками не более 45 секунд. Бег на 2 км для заминки.

3 день. Разминочная дистанция, бег на 3 км. Бег 6 сетов по 300 м с максимальной скоростью. Отдых не менее 3–4 минут на каждую минуту бега. Бег 3 км для заминки.

После 5–6-й недели тренировок, перед тренировкой 2 дня нужно пробежать 5 км на время. После получения времени в 30 минут переходить к следующей программе.

Программа «Начальный продвинутый» – 5 км за 25 минут

На этом этапе необходимо выработать «взрывную силу» ног и развивать ее для ускорения на различных участках дистанции. Для этого включить в программу несколько прыжковых упражнений: прыжки «лягушкой», высокие прыжки, прыжки в полном приседе. (Технику исполнения прыжков см. в Приложении 1.).

1 день. Постепенное увеличение дистанции бега с 11 до 13 км в среднем темпе. Выполнение силовых упражнений с акцентом на мышцы ног, спины, туловища. Прыжковые упражнения — не менее 30 повторов каждого упражнения.

2 день. Разминочная дистанция бега в 2 км. Бег 7 сетов по 800 м бега в 90 % от скорости на дистанции 5 км за время не более 3:40. Отдых между отрезками — не более 60 секунд. 20 приседаний во время отдыха. Бег на 2 км для заминки.

3 день. Разминочная дистанция бега на 2 км. 5 сетов по 400 м с максимальным ускорением. Отдых не менее 4–5 минут на каждую минуту бега. 3 сета интервального бега на 1 км — чередование 100 м ускорения и 100 м медленного бега, отдых между сетами не более 2–3 минут. Бег на 2 км для заминки медленного бега.

После 5–6-й недели тренировок, перед тренировкой второго дня, пробежать 5 км на время. После получения времени в 25 минут переходить к следующей программе.

Программа «Продвинутый» — 5 км за 23 минуты

В этой программе добавляется еще один тренировочный день для полноценного и безопасного развития без перетренированности. Также в программу включено упражнение «бёрпи». (Технику его выполнения см. в Приложении 1).

1 день. Постепенное увеличение дистанции бега с 13 до 14 км в среднем темпе. Выполнение силовых упражнений с акцентом на мышцы ног, спины, туловища. Прыжковые упражнения (не менее 40 повторов каждого).

2 день. Разминочная дистанция — бег на 2 км. Бег 5 сетов по 1 000 м бега в 90 % от скорости на дистанции 5 км, за время не более 4 минут 25 секунд. Отдых между отрезками не более 60–80 секунд. Выполнить 15 бёрпи во время отдыха. Бег на 2 км для заминки.

3 день. Разминочная дистанция — бег на 3 км. Бег 4 сета интервального бега на 1 200 м — чередование 100 м ускорения и 100 м медленного бега. Отдых между сетами не более 2–3 минут. Бег на 2 км для заминки, медленно.

4 день. Разминка, бег на 2–3 км. Бег 6 сетов по 400 м, с максимальным ускорением. Отдых не менее 4–5 минут на каждую минуту бега. Выполнение силовых и прыжковых упражнений первого дня. Заминка — бег на 2 км.

После 5–6-й недели тренировок, перед тренировкой 2 дня, пробежать 5 км на время. После получения времени в 23 минуты перейти к следующей программе.

Программа «Спортивного совершенства» — 5 км за 20 минут

Следить за техникой во время всей дистанции. Пробежать 5 км на время после 6–7 недели этой программы.

1 день. Постепенное увеличение дистанции бега с 14 до 15 км в среднем темпе. Силовые упражнения с акцентом на мышцы ног, спины, туловища. Прыжковые упражнения.

2 день. Разминочная дистанция — бег на 3 км. Бег 5 сетов по 1 200 м бега в 90% от скорости на дистанции 5 км за время не более 5 минут 15 секунд для одного отрезка. Отдых между отрезками не более 60–80 секунд. Выполнение 15 бёрпи во время отдыха. Бег на 2 км для заминки.

3 день. Разминочная дистанция — бег на 3 км. Бег 4 сета интервального бега на 1 500 м, чередование 100 м ускорения и 100 м легкого бега. Отдых между сетами не более 2–3 минут. Бег на 2 км для заминки, медленно.

4 день. Разминочная дистанция — бег на 2 км. Бег 8 сетов по 400 м с максимальным ускорением. Отдых не менее 4–5 минут на каждую минуту бега. Силовые и прыжковые тренировки первого дня. Заминка — бег на 2 км.

Приложение 3

Рекомендации для тренировки бега на 100 м

Бег на 100 метров является интегральным показателем, отражающим быстроту человека.

Если занятия проводятся 3 раза в неделю.

Тренировка 1 (понедельник, вторник, среда):

– разминка общая — медленный бег трусцой 600–1 000 м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и т. п.);

– разминка специальная — бег с ускорением 5–6 раз x 50–80 м (в каждой последующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать); бег с высокого старта на технику 4–6 раз x 10–20 м;

– бег со старта под команду в полную силу — 4–6 раз x 20–25 м, отдых 1–2 минуты;

– бег со старта за «лидером», в полную силу — 4–6 раз x 30–50 м с отдыхом 2–3 минуты;

– повторный бег — 6–8 раз x 100 м, или 4–6 раз x 150 м через 3–5 минут медленной ходьбы, или 2–3 раза x 200 м через 5–6 минут отдыха. Скорость бега каждую неделю необходимо постепенно повышать, начиная с 80-процентного уровня от максимума;

– силовая тренировка — полуприседы со штангой или с партнером на плечах [50–80 кг x 8–10 раз] x 2–3 серии (более подготовленные занимающиеся могут выполнять выпрыгивание вверх из полуприседа); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;

– заминка — медленный бег 400–1 000 м, ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Тренировка 2 (четверг, пятница или суббота):

разминка общая; разминка специальная (как на предыдущем занятии);

– бег со старта под команду предельно быстро — 3–6 раз x 20–30 м;

– встречная эстафета — 2–4 раза x 50–80 м (отдых 2–4 минуты);

– быстрый бег — 100 м x 1–2 раза с контролем времени (следить за ритмичной, незакрепощенной, согласованной работой рук и ног и в целом за техникой бега, скорость повышать постепенно из недели в неделю, отдых между пробежками 4–6 минут);

– бег с ускорением — 30–50 м x 2–3 раза;

– быстрый бег — 200 м x 1 раз, или 300 м x 1 раз с контролем времени выполнения упражнения (каждую неделю скорость бега постепенно увеличивать); заминка.

Приложение 4

Рекомендации для тренировки метания на дальность

Упражнения с метательным снарядом:

1. Стоя в шаге от линии метания, спортивный снаряд над головой. Поворачивая плечи, отвести спортивный снаряд по линии плеч.
2. То же выполнить в ходьбе и беге.
3. Рука со спортивным снарядом отведена назад, выполнить повторные пробежки, обращая внимание на правильную осанку, сохранение скорости бега и стелющийся шаг.
4. С небольшого разбега выполнить отведение руки со спортивным снарядом по ориентиру (ориентир: левое плечо) и бег с отведенной рукой, сжимающей спортивный снаряд.
5. Из положения скрестного шага выполнить 2 шага и занять исходное положение для метания.
6. То же выполнить с подбега и разбега. Освоению правильного ритма бросковых шагов помогут отметки, сделанные на грунте. Расстояние между ними определяется на основе анализа лучшего броска, выполненного участником ранее.

Специальные бросковые упражнения:

1. Ноги на ширине плеч, мяч за головой. Выполнить бросок вперед-вверх в цель. Бросок выполняется при пружинистой работе ног, разгибанием туловища и захлестом предплечьями и кистями.
2. Стоя в шаге, выполнить упражнение 1.
3. Тот же бросок выполняется с постановкой левой ноги на грунт.
4. Метание отягощений из-за головы с 3-х шагов.
5. Стоя в шаге, в руках блин от штанги. Выполнить замах вправо-вниз-назад, занять положение натянутого лука. Повторить несколько пружинистых покачиваний грудью вверх, руки с грузом за головой.
6. Выполнить упражнение 5, держа в правой руке гантель. Обратит внимание на повторное движение правого бедра влево.
7. Стоя в шаге, выполнить замах рукой с отягощением вниз-назад и метнуть отягощение в цель.
8. Метание отягощений с 3-х шагов и с разбега.

При выполнении финального усилия начинать движение следует до постановки левой ноги на опору поворотным движением правого бедра и супинированием руки (захват снаряда). Бросок следует начинать в момент постановки левой ноги на опору, последовательно выполнив «боковую тягу» и поворот грудью в сторону метания. Заканчивая бросок с места, метатель должен сохранять двухопорное положение. Подобные упражнения являются основными при совершенствовании техники финального усилия.

НОРМАТИВЫ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ (МУЖЧИНЫ)

*Бег, ручной хронометраж (минут: секунд, долей секунд)
(использование системы ручного хронометража)*

<i>Дистанция</i>	<i>Круг</i>	<i>КМС</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>
60 м		6,8	7,1	7,4	7,8
100 м	–	10,7	11,2	11,8	12,6
400 м	400 м	49,5	52,0	56,0	1:00,0
400 м	200 м	50,3	52,8	56,4	1:00,8
1000 м	400 м	2:28,0	2:37,0	2:49,0	3:03,0
1000 м	200 м	2:29,8	2:38,8	2:50,8	3:04,8
3000 м / 3 км	400 м	8:30,0	9:00,0	9:40,0	10:20,0
3000 м / 3 км	200 м	8:32,0	9:02,0	9:42,0	10:22,0
5000 м / 5 км	–	14:40,0	15:40,0	16:45,0	17:55,0
10000 м / 10 км	–	30:50,0	33:10,0	35:30,0	38:40,0

*Бег, автохронометраж (минут: секунд, долей секунд)
(использование системы автохронометража)*

<i>Дистанция</i>	<i>Круг</i>	<i>МСМК</i>	<i>МС</i>	<i>КМС</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>
60 м		6,68	6,84	7,04	7,34	7,64	8,04
100 м		10,28	10,64	10,94	11,44	12,04	12,84
400 м	400м	45,90	47,34	49,74	52,24	56,24	1:00,24
400 м	200м	46,70	48,14	50,54	53,04	56,64	1:01,04
1000 м	400м		2:22,24	2:28,24	2:37,24	2:49,24	3:03,24
1000 м	200м			2:30,04	2:39,04	2:51,04	3:05,04
3000 м / 3 км	400м	7:52,24	8:05,24	8:30,24	9:00,24	9:40,24	10:20,24
3000 м / 3 км	200м	7:54,24	8:07,24	8:32,24	9:02,24	9:42,24	10:22,24
5000 м / 5 км		13:27,24	14:00,24	14:40,24	15:40,24	16:45,24	17:55,24
10000 м / 10 км		28:05,24	29:25,24	30:50,24	33:10,24	35:30,24	38:40,24

Бег по шоссе, км (часов:минут:секунд)

<i>Дистанция</i>	<i>МСМК</i>	<i>МС</i>	<i>КМС</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>
15 км			47:00	50:00	53:30	57:40
21,0975 км (полумарафон)	1:02:30	1:05:30	1:09:00	1:12:30	1:17:45	1:24:00
42,195 км (марафон)	2:13:00	2:20:00	2:28:30	2:38:00	2:50:00	закончить дистанцию
100 км	6:40:00	6:55:00	7:20:00	7:50:00	закончить дистанцию	
Суточный бег 24 часа	255 км	240 км	220 км	190 км		

НОРМАТИВЫ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ (ЖЕНЩИНЫ)

*Бег, ручной хронометраж (минут:секунд,долей секунд)
(использование системы ручного хронометража)*

<i>Дистанция</i>	<i>Круг</i>	<i>КМС</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>
60 м		7,6	8,0	8,4	8,9
100 м	–	12,4	13,2	14,1	15,1
400 м	400 м	57,5	1:01,5	1:06,0	1:11,0
400 м	200 м	58,3	1:02,3	1:06,8	1:11,8
1000 м	400 м	2:56,0	3:07,0	3:21,0	3:37,0
1000 м	200 м	2:57,8	3:08,8	3:22,8	3:38,8
3000 м / 3 км	400 м	9:58,0	10:45,0	11:40,0	12:45,0
3000 м / 3 км	200 м	10:00,0	10:47,0	11:42,0	12:47,0
5000 м / 5 км	–	17:00,0	18:20,0	19:50,0	21:20,0
10000 м / 10 км	–	36:10,0	38:40,0	41:50,0	45:30,0

*Бег, автохронометраж (минут: секунд, долей секунд)
(использование системы автохронометража)*

<i>Дистанция</i>	<i>Круг</i>	<i>МСМК</i>	<i>МС</i>	<i>КМС</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>
60 м		7,28	7,50	7,84	8,24	8,64	9,14
100 м		11,30	11,84	12,64	13,44	14,34	15,34
400 м	400 м	51,24	54,24	57,74	1:01,74	1:06,24	1:11,2
400 м	200 м	52,44	55,24	58,54	1:02,54	1:07,04	1:12,0
1000 м	400 м		2:45,24	2:56,24	3:07,24	3:21,24	3:37,24
1000 м	200 м			2:58,04	3:09,04	3:23,04	3:39,04
3000 м / 3 км	400 м	8:52,24	9:15,24	9:58,24	10:45,24	11:40,24	12:45,24
3000 м / 3 км	200 м	8:54,24	9:17,24	10:00,24	10:47,24	11:42,24	12:47,24
5000 м / 5 км		15:18,24	16:10,24	17:00,24	18:20,24	19:50,24	21:20,24
10000 м / 10 км		32:00,24	34:00,24	36:10,24	38:40,24	41:50,24	45:30,24

Бег по шоссе, км (часов: минут: секунд)

<i>Дистанция</i>	<i>МСМК</i>	<i>МС</i>	<i>КМС</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>
15 км			55:00	59:00	1:04:00	1:10:00
21,0975 км (полумарафон)	1:13:00	1:17:40	1:22:00	1:27:30	1:34:30	1:43:00
42,195 км (марафон)	2:32:00	2:45:00	3:00:00	3:17:00	3:35:00	закончить дистан- цию
100 км	7:45:00	8:15:00	9:00:00	9:45:00	закончить дистан- цию	
Суточный бег 24 часа	225 км	210 км	180 км	150 км		

Учебное издание

Вяткин Антон Андреевич,
кандидат педагогических наук
Цыганок Алексей Олегович,
кандидат педагогических наук
Мясников Юрий Михайлович
Арсеньев Василий Александрович

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Учебно-методическое пособие

Редактор *Свикша Н.О.*
Компьютерная вёрстка *Свикша Н.О.*
Дизайн обложки *Шеряй А.Н.*

ISBN 978-5-91837-679-9



Подписано в печать 20.02.2023. Формат 60×84 ¹/₁₆
Печать цифровая 7,0 п. л. Тираж 100 экз. Заказ № 177/22

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1