

ВОЕННО-КОСМИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ
имени А.Ф. Можайского

А.В. Стафеев, Д.А. Новиков

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ
И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2015

ВОЕННО-КОСМИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ
имени А.Ф. Можайского

А.В. Стафеев, Д.А. Новиков

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебно-методическое пособие



Санкт-Петербург
2015

Рецензенты:
кандидат педагогических наук, доцент **О.А. Савченко**;
кандидат педагогических наук **В.В. Бакаев**

Стафеев А.В.

Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебно-методическое пособие / А.В. Стафеев, Д.А. Новиков. – СПб.: ВКА им. А.Ф. Можайского, 2015. – 47с.

В пособии рассматривается методика организации учебно-тренировочных занятий по теме «Ускоренное передвижение и легкая атлетика», методика проведения утренней физической зарядки по второму варианту. В пособии представлены техника выполнения и методика обучения упражнениям из НФП-2009.

Пособие предназначено для преподавателей кафедры физической подготовки, командиров курсантских подразделений, курсантов и слушателей академии.

В подготовке пособия принимали участие: М. Сенчило – фотосъемка, кинограмма; Р. Екшикеев – демонстрация техники бега и метания; С. Вязикова – демонстрация техники бега и прыжков.

© ВКА имени А.Ф. Можайского, 2015

Подписано к печ. 21.01.2015
Гарнитура Times New Roman
Уч.-печ. л. 6,00

Формат печатного листа 445×300/8
Авт. печ. л. 2,75
Заказ 2952 Бесплатно

Типография ВКА имени А.Ф. Можайского

Оглавление

Введение.....	4
1. Методика организации проведения учебно-тренировочных занятий по теме «Ускоренное передвижение и легкая атлетика».....	6
1.1. Содержание учебно-тренировочных занятий при проведении общевойсковой подготовки.....	6
1.2. Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия.....	7
1.3. Методика проведения основной части учебно-тренировочного занятия	8
1.4. Методика заключительной части учебно-тренировочного занятия	10
2. Техника выполнения, методы развития и совершенствования физических упражнений нфп-2009 из раздела «Ускоренное передвижение и легкая атлетика».....	11
3. Методика проведения утренней физической зарядки по второму варианту НФП-2009.....	38
4. Самоконтроль, взаимный контроль и оказание доврачебной помощи при проведении занятий из раздела «Ускоренное передвижение и легкая атлетика».....	40
Заключение	44
Приложение.....	45
Список литературы.....	47

Введение

Ускоренное передвижение и легкая атлетика – один из основных разделов физической подготовки личного состава Вооруженных сил Российской Федерации.

Современный бой, несмотря на наличие новейшей боевой техники, требует от личного состава крепкой физической закалки для совершения пеших походов, преодоления участков местности с искусственными и естественными препятствиями. Успешно решать эти задачи способен лишь тот, кто хорошо развит физически и прежде всего очень вынослив [1].

Исследования, проведенные научными сотрудниками Военного института физической культуры, показали, что более выносливые военнослужащие действовали более успешно на многодневных тактических учениях. Они точнее и быстрее выполняли всевозможные боевые приемы, совершали маневр на поле боя, управляли боевой техникой, вели огонь из различных видов оружия и, что самое важное, продолжительное время сохраняли высокий уровень работоспособности и быстро восстанавливались.

Высокий уровень развития общей выносливости составляет фундамент физического развития военнослужащих. Основу развития общей выносливости составляют занятия циклическими видами спорта: бегом, плаванием, ходьбой, лыжами, велосипедом, греблей. Наиболее доступными являются бег и ходьба на большие расстояния, которые требуют минимальной материальной базы, легко дозируемы, не требуют специального снаряжения и технически не сложны.

Занятия другими видами спорта недостаточно эффективны для развития выносливости по той причине, что не обеспечивают постоянную нагрузку, когда частота сердечных сокращений находится длительное время в границах 130–180 уд/мин.

Систематическая тренировка общей выносливости приводит к экономной работе сердца, которая характеризуется прежде всего уменьшением частоты его сокращений. У спортсменов различных видов спорта частота сокращений снижается до 40–50 уд/мин и ниже.

Занятия бегом увеличивают жизненную емкость легких, улучшают систему дыхания (максимальное потребление кислорода увеличивается в два раза, объем легких увеличивается на 30 %). Бег приводит в действие огромное количество скелетных мышц, улучшает капилляризацию тканей, стимулирует функцию внутренних органов.

Резкое снижение или отсутствие двигательной активности неизбежно приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Детренированное сердце особенно чувствительно к нервно-психическим перегрузкам. Сегодня в мире на 100 смертных случаев 50 % приходится на заболевание сердечно-сосудистой системы.

Здоровый образ жизни в сочетании с пятью часами энергичной ходьбы или четырьмя часами бега трусцой или тремя часами активного спорта еженедельно продлевают человеческую жизнь на 10–12 лет.

Научно доказано, что три тренировки в неделю по 10–15 мин. непрерывной работы прекращают разрушительное действие гипокинезии на организм.

1. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМЕ «УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, в беге по ровной и пересеченной местностям, в прыжках и метаниях, слаженности действий в составе подразделений, на воспитание волевых качеств. Занятия проводятся на стадионе или на ровной площадке, а также на пересеченной местности по дорогам и вне дорог.

В содержание занятий включаются бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы и марш-броски, специальные прыжково-беговые упражнения, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств, упражнения с отягощением и эстафеты.

Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:

- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности военнослужащих на всех этапах обучения;
- содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;
- точным выполнением обучающимися требований руководителя занятия;
- тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения, оружия, постоянным контролем состояния обучающихся [2].

Специфика проведения занятий на открытом воздухе предполагает широкое использование индивидуального и дифференцированного подхода в обучении. Это отражается в изменениях, которые вносятся по ходу занятия. Могут изменяться длительность проведения той или иной части занятия или группы упражнений, интенсивность выполнения упражнений и действий, при этом осуществляется тщательный контроль состояния обучающихся.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия по ускоренному передвижению и легкой атлетике в вузе два академических часа. Оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. План занятия (опорная схема) по ускоренному передвижению и легкой атлетике представлен в приложении.

1.1. Содержание учебно-тренировочных занятий при проведении общевойсковой подготовки

Программой дисциплины «Физическая культура (Физическая подготовка)» на период общевойсковой подготовки для курсантов, поступивших в академию,

предусмотрены учебно-тренировочные занятия по основным разделам физической подготовки. Основными задачами на этом периоде обучения являются:

- 1) контроль состояния обучающихся на всех этапах занятия;
- 2) строгое соблюдение требований безопасности и предупреждения травматизма;
- 3) привитие навыка однообразного восприятия и действий по строевым и специальным командам, применяемых на занятиях по физической подготовке.

Задачами подготовительной части занятия также являются: количественный контроль наличия личного состава и причины отсутствия курсантов на занятии (если такие имеются); соблюдение гигиенических требований к форме одежды на занятии; проведение коротких бесед о значении здорового образа жизни, о значении физической подготовки в профессиональном становлении будущих военных специалистов; выполнение всем личным составом подготовительных и разминочных упражнений.

Задачами основной части занятия являются: количественный контроль наличия личного состава; контроль состояния самочувствия обучающихся; разучивание строевых и иных команд, применяемых на занятиях по физической подготовке, и действий по ним; индивидуальный и дифференцированный подход к обучению курсантов с различными показателями физического развития; применения корректирующих тренировок; управление строем при совершении беговых тренировок на различной местности.

Задачами заключительной части занятия являются: количественный контроль наличия личного состава; опрос о состоянии самочувствия и возможных травмах; разъяснение о необходимости проведения гигиенических мероприятий (принятие водных процедур, стирка и сушка формы одежды); контроль убытия личного состава с места занятия [3].

На заключительном занятии проводится контроль уровня развития основных физических качеств по упражнениям НФП-2009 (для курсантов-юношей – бег на 3 км, бег на 100 м, подтягивание на перекладине; для курсантов-девушек – бег на 1 км, бег на 100 м, наклоны туловища).

1.2. Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия

Продолжительность подготовительной части учебно-тренировочного занятия 10–25 минут. Конкретная продолжительность этой части занятия зависит от задач, решаемых в основной части занятия, температурного режима, состояния обучающихся, места проведения занятия.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия решаются следующие задачи: организация обучающихся, общее укрепление организма и подготовка к более напряженной работе в основной части занятия.

Средствами решения первой задачи являются: построение, проверка наличия личного состава и готовности формы одежды, краткое объяснение содержания и задач занятия, оценка выполнения задания по самостоятельной подготовке.

Основными средствами решения второй задачи являются: различные виды ходьбы, медленный бег, общеразвивающие и специальные упражнения в движении и на месте. Их можно условно разделить на три этапа:

- 1) разогревание организма обучающихся;
- 2) развитие гибкости, эластичности мышц и связок;
- 3) подготовка к нагрузкам основной части занятия.

Упражнения, применяемые в подготовительной части, должны воздействовать на все основные мышечные группы. Эти упражнения должны быть простыми по координации, но достаточно эффективными.

Основные средства первого этапа: ходьба и медленный бег в течение 5–7 минут.

Основными средствами второго этапа являются общеразвивающие и растягивающие упражнения на месте. Они проводятся с учетом общих рекомендаций: упражнения для групп мышц проводятся сверху вниз (чем крупнее группа мышц, тем длительнее воздействие на нее упражнения); после выполнения сложных нагрузочных упражнений нужно проделать комплексы маховых движений. Для учебно-тренировочного занятия рекомендуется использовать набор из 9-10 упражнений (2 для мышц рук и плечевого пояса, 3 для мышц туловища, 4-5 для мышц ног).

В содержание третьего этапа включаются специальные прыжково-беговые упражнения. Они выполняются на дистанции 30–40 м поточно. Как правило, подбирается серия из 5-6 упражнений, каждое из которых повторяется по 2-3 раза. Заканчивается серия проведением ускорений на различные дистанции от 10 до 30 м.

Грамотно организованная подготовительная часть заканчивается вблизи места для изучения первого вопроса основной части занятия.

1.3. Методика проведения основной части учебно-тренировочного занятия

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия составляет 65–75 минут при 2-часовом занятии.

Задачами этого этапа являются: развитие и совершенствование физических качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости; овладение двигательными навыками в передвижении по пересеченной местности; улучшение физического развития; укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

В основную часть занятия включаются: бег на короткие дистанции (от 60 до 400 м, челночный бег); бег на средние и длинные дистанции (от 1 до 10 км и более); кроссы, марш-броски до 10 км; специальные прыжково-беговые упражнения; метания с отягощением, силовые интервальные комплексы [4]. На занятиях осуществляются обучение и совершенствование перечисленным выше упражнениям. Включение учебных вопросов в текущее занятие осуществляется следующим образом, например:

а) изучение техники бега на короткие дистанции, одного из видов метания и тренировка на средние или длинные дистанции;

б) изучение техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину, тренировка в беге на средние и длинные дистанции;

в) изучение техники прыжков в длину, одного из видов метания и тренировка в беге на короткие, средние или длинные дистанции.

Смена мест занятий производится через равные промежутки времени одновременно по команде руководителя.

При обучении скоростному бегу упражнения выполняются в шеренгах по 3–5 человек (дистанция между шеренгами 10–15 м), а бегу на средние, длинные дистанции и кроссу – в колонне.

Указания об устранении ошибок в технике бега руководитель занятия дает одновременно всему подразделению, построенному в одну или две шеренги фронтом вдоль беговой дорожки.

Тренировка в беге производится по забегам, которые комплектуются в зависимости от степени подготовленности обучающихся.

Забег на короткие дистанции составляется по числу дорожек, а в беге на средние и длинные дистанции количество обучающихся в забеге можно не ограничивать.

Если в основную часть занятия включены бег на выносливость и разучивание (совершенствование) упражнений скоростно-силового характера, то вначале проводится обучение.

Для начала выполнения беговых упражнений руководитель занятия подает команду, например: «Бег с высоким подниманием бедра, руки двигаются в передне-заднем направлении, выполнить до отметки (указать какой именно), обратно возвращаться медленным бегом по правой (левой) стороне беговой до-

рожки в колонну по одному (по два). Упражнение повторить два раза. Поток дистанция 5 шагов – **ВПЕРЕД!**» По данной команде первая шеренга начинает движение сразу, а вторая и последующие через пять шагов после начала движения предыдущей шеренги.

При изучении, совершенствовании и контроле упражнений на короткие дистанции подаются специальные команды: **«НА СТАРТ!»**, **«ВНИМАНИЕ!»**, **«МАРШ!»**. При беге на средние и длинные дистанции команда **«ВНИМАНИЕ!»** опускается, и используются только команды **«НА СТАРТ!»** и **«МАРШ!»**.

При обучении метанию гранаты группа (отделение) выстраивается в одну шеренгу фронтом в направлении метания с интервалами между обучающимися не менее 5 метров. Метание выполняется только в одном направлении и поочередно, сбор снарядов нужно производить по общей команде **«Гранаты собрать – ВПЕРЕД!»**. Допустимо выполнение упражнения всеми обучаемыми при метании снарядов с места.

В конце основной части проводится тренировка в длительном беге или эстафета.

1.4. Методика проведения заключительной части учебно-тренировочного занятия

Продолжительность заключительной части учебно-тренировочного занятия составляет 5–10 минут при 2-часовом занятии.

Задачами заключительной части являются: приведение организма обучаемых в относительно спокойное состояние, уборка спортивного инвентаря, задание на самоподготовку и подведение итогов занятия.

Содержание заключительной части составляют медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Эти упражнения позволяют постепенно снизить нагрузку и перейти от состояния высокого возбуждения и интенсивной деятельности к более спокойному состоянию.

В конце заключительной части необходимо провести опрос о жалобах или возможных травмах.

2. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НФП-2009 ИЗ РАЗДЕЛА «УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (спринт) – типичное упражнение на быстроту. Основными дистанциями в спринтерском беге являются 60, 100 и 400 м, челночные бега 10×10м и 4×100 м.

Для достижения высоких результатов необходимо в совершенстве развить технику бега. Умение бежать свободно, расслаблено – основное условие достижения хорошего результата.

Бег на короткие дистанции условно подразделяется на три фазы: старт и стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.

В раздел «Ускоренное передвижение и легкая атлетика» включаются следующие перечисленные ниже упражнения НФП–2009 года.

Упражнение 40. Бег на 60 м.

Упражнение 41. Бег на 100 м.

Упражнения 40, 41 выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение 42. Челночный бег 10×10м.

Челночный бег выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» нужно пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, развернуться и пробежать еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при развороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Упражнение 43. Бег на 400 м.

Упражнение 43 выполняется на беговой дорожке стадиона или другой ровной площадке с высокого старта.

Упражнение 44. Челночный бег 4×100 м.

Упражнение 44 выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта по прямым дорожкам стадиона (100 м) или другой ровной площадке, с размеченными дорожками (ширина – 1,25 м), линиями старта и поворота. Посередине каждой дорожки на расстоянии 2,5 м от линии старта и поворота устанавливаются два флажка яркого цвета высотой 0,5–0,75 м. Каждый участник стартует справа от своего флажка. Оббегание флажков происходит против часовой

стрелки. Всего преодолеваются 4 отрезка.

Старт и стартовый разбег. Исходное положение обучающегося в беге на короткие дистанции – гимнастическая стойка, стоя в шаге перед линией старта (рис. 1, а). По команде «**НА СТАРТ!**» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад (рис. 1, б). По команде «**ВНИМАНИЕ!**» перенести вес тела на выставленную ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях (рис. 1, в). По команде «**МАРШ!**» начать бег.



Рис. 1. Положения обучающегося при выполнении команд на старте

Высоко поднимать бедро на первом шаге не следует, это увеличивает подъем тела вверх и уменьшает продвижение вперед. Опускается нога энергичным и быстрым движением на переднюю часть стопы вниз-назад. Руки энергично движутся в передне-заднем направлении. При этом если вперед-вверх выходит правая нога, то одновременно с ней выводится левая рука, а правая рука, согнутая в локтевом суставе примерно под прямым углом, отводится до отказа назад. При выходе со старта не следует излишне напрягать мышцы, это ограничивает амплитуду движений и замедляет бег. Особенно вредны чрезмерное напряжение мышц шеи и движения головой в стороны. Резкое откидывание головы назад ведет к преждевременному выпрямлению туловища. Взгляд имеет большое значение в этом движении. Обучающийся должен медленно и спокойно перевести взгляд снизу от беговой дорожки вперед, в направлении бега (рис. 2).



Рис. 2. Техника старта и стартового разбега

Расстояние от линии старта до места, откуда спринтер начинает бежать с относительно высокой скоростью, и будет называться стартовым разбегом. Обучающийся со старта должен с каждым шагом увеличивать скорость бега и довести ее до максимальной на более коротком отрезке. Шаги должны быть настолько длинными, насколько позволяет большой наклон туловища. Длину шага необходимо увеличивать мощным отталкиванием от земли, а не далеким выбрасыванием вперед голени. Так как в стартовом разбеге туловище обучающегося постепенно выпрямляется, длина шагов все время возрастает и к концу становится относительно постоянной. Первый шаг не следует делать большим, он должен быть не более 100–130 см, чтобы на первых шагах старта удерживать равновесие, обучающийся ставит ноги по двум воображаемым линиям, сходящимся в одну через 10–15 м.

Бег по дистанции. Задача обучающегося бега по дистанции – сохранить скорость, достигнутую при стартовом разбеге. В беге на короткие дистанции применяется так называемый маховый шаг.

Основной фазой спринтерского бега является отталкивание и резкий вынос бедра вперед, от его силы и направления зависит скорость бега. Вследствие стремительного и более мощного толчка в беге на короткие дистанции наблюдается более острый угол отталкивания по сравнению с бегом на средние и длинные дистанции. Толчок ногой, находящейся в заднем положении, заканчивается полным ее разгибанием в коленном и голеностопном суставах. После этой фазы движения нога сгибается в коленном суставе, голень подтягивается к задней поверхности бедра. Одновременно с толчком бедро маховой ноги выносится коленом вперед-вверх и достигает наивысшей точки в момент окончания толчка. Далее обучающийся переходит в фазу полета, готовясь к приземлению на маховую ногу. Приземление происходит на переднюю часть стопы с низким положением пятки над дорожкой. Длина шага будет различной у каждого обучающегося и зависит от его физических возможностей (длины конечностей и мощности толчка). Во время бега руки, согнутые в локтевых суставах, двигаются энергично и свободно вперед, несколько внутрь, кисти при этом доходят примерно до уровня подбородка (рис. 3).



Рис. 3. Техника бега по дистанции

При движении рук в обратном направлении локти направлены немного в сторону. Пальцы рук во время бега находятся в полусжатом состоянии. Энергичная, но свободная работа рук не должна вызывать подъема плеч и сутулости спины.

Финиширование. При финишировании обучающийся стремится сохранить предельную скорость бега до конца дистанции. Для этого необходимо: сохранить длину и особенно частоту шагов; сосредоточить внимание на интенсивной работе рук.

Наиболее эффективным способом финиширования является наклон (бросок) грудью вперед на последнем шаге или наклон вперед с поворотом к финишной ленточке боком. В обоих способах возможность «дотянуться» до плоскости финиша практически одинакова. Наиболее правильным будет бросок на ленточку, совпадающий с широким последним шагом на финише (рис. 4).



Рис. 4. Техника финиширования

Способы финиширования не ускоряют общего продвижения обучающегося вперед, а только позволяют приблизить момент пересечения линии финиша.

В технике челночного бега 10×10м имеется ряд особенностей: выполнение разворотов, бег по дистанции.

Старт и стартовый разбег. Действия обучающегося на старте челночного бега 10×10м аналогичны действиям в беге на короткие дистанции. Во время стартового разбега голова слегка опущена вниз, руки согнуты в локтях примерно под углом 90°, нога ставится на носок (рис. 5).



Рис. 5. Техника старта и стартового разбега в челночном беге 10×10м

Основной задачей данной фазы бега является максимально быстрый разгон за счет энергичной работы рук и частых мощных отталкиваний ногами, необходимости в достижении максимальной длины шага при сохранении частоты движений (в сравнении с фазой стартового разбега при беге на 60, 100 и 400 м) в данном случае нет.

Фактически фаза стартового разбега будет повторяться после каждого разворота на дистанции.

Бег по дистанции. Задача обучающегося на каждом отрезке дистанции – максимально быстрый набор скорости после разворота.

Важнейшей фазой челночного бега является короткое энергичное отталкивание, от его силы и направления зависит скорость бега. Вследствие стремительного и более мощного толчка в беге на короткие дистанции наблюдается более острый угол отталкивания по сравнению с бегом на средние и длинные дистанции.

Техника бега по дистанции представляет собой выполнение десяти отрезков стартового разбега.

Разворот. От слаженности действий обучающегося на развороте в значительной степени зависит его результат. При выполнении разворота выполняются следующие действия: толчковая нога с разворотом стопы на носке в сторону дистанции ставится в шаге от линии разворота, при этом плечи наклоняются в сторону дистанции (угол сгибания ноги в колене должен быть не менее 90°); маховая нога широким шагом назад ставится за линией разворота на носок, при этом вес тела обучающегося остается на толчковой ноге; плечи приподняты и лицо обращено в сторону бега (рис. 6).



Рис. 6. Техника разворота в челночном беге 10×10м

Финиширование. Действия обучающегося при финишировании аналогичны действиям в беге на 60 и 100 м. Наиболее эффективным способом финиширования является наклон (бросок) грудью вперед на последнем шаге или наклон вперед с поворотом к финишной ленточке боком. В обоих способах возможность «дотянуться» до плоскости финиша практически одинакова. Наиболее

правильным будет бросок на ленточку, совпадающий с широким последним шагом на финише (рис. 7).



Рис. 7. Техника финиширования в челночном беге 10×10м

Методика обучения

Основные способы разучивания упражнения: с помощью подготовительных упражнений, по частям, по разделениям [3].

Задача 1. Создание у обучающихся правильного представления о технике бега на короткие дистанции.

Средства:

1. Объяснение видов (какие дистанции) и сущности спринтерского бега.
2. Показ бега в целом на дистанции 60–100 м.
3. Разбор кинограмм и плакатов по технике бега.
4. Ознакомление с основными этапами спринтерского бега.

Задача 2. Обучение технике бега по дистанции (прямые отрезки).

Средства:

- 1) равномерный бег с невысокой скоростью на 40–60 м;
- 2) равномерно-ускоренный бег на 40–60 м;
- 3) бег с ускорением на 60, 80, 100 м;
- 4) бег на 60–100 м с околопредельной скоростью;
- 5) бег на 60, 80, 100 м с предельной скоростью.

Методические указания.

Обращать внимание на следующие моменты:

- правильность работы рук;
- прямолинейность и равномерность бега;
- эффективность отталкивания, направленного больше вперед;
- постановку ноги на грунт с передней части стопы;
- прямое положение туловища и головы.

Бег с ускорением следует проводить индивидуально и группами по 3–5 человек. По мере овладения техникой бега постепенно увеличивать длину пробегаемых отрезков, скорость их пробегания и темп.

Задача 3. Обучить технике бега по виражу.

Средства:

- 1) равномерный бег различного радиуса (10–20 м);
- 2) бег с ускорением по прямой и с входом в поворот (60–80 м);
- 3) бег с ускорением по повороту на 60–80 м;
- 4) то же с выходом на прямую;
- 5) равномерный бег по повороту с высокой скоростью.

Методические указания.

Обучающимся следует объяснить, в чем заключается своеобразие бега по повороту, а также рассказать о необходимости наклона туловища в сторону поворота для увеличения скорости бега.

Задача 4. Обучить технике бега с высокого старта.

Средства:

- 1) показ действий обучающегося по командам, описание основных положений обучающегося на старте;
- 2) разучивание действий обучающегося из положения высокого старта по командам: «**НА СТАРТ!**», «**ВНИМАНИЕ!**», «**МАРШ!**»;
- 3) бег с высокого старта по одному на 20–30 м;
- 4) бег с высокого старта группой по 2–3 человека на 20–30 м.

Методические указания.

В беге по повороту стартовое ускорение следует выполнять по кратчайшему пути (касательной к бровке). Объясняется необходимостью форы в беге по разным дорожкам.

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Средства:

- 1) объяснение и показ техники финиширования;
- 2) касание финишной ленточки грудью или плечом при движении шагом;
- 3) пробегания финишной линии с броском на ленточку «грудью вперед» в медленном и быстром темпе (40–60 м);
- 4) то же «боком»;
- 5) пробегания финишной линии группой из 3–5 человек с броском на ленточку избранным вариантом.

Методические указания.

При обучении нужно добиваться обязательного увеличения (неснижения) скорости бега за 10–15 м до финишной ленточки («набегание»). При этом следует избегать прыжка на ленточку и растягивания или укорачивания шагов перед броском. По мере освоения «набегания» и техники «броска» на финишную

ленточку надо проводить пробежки с забегами по 4-5 и более человек с заданием «кто быстрее».

Задача 6. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции.

Средства:

- 1) повторное ускорение с ходу на различных отрезках (60–150 м);
- 2) бег с высокого старта на прямой и по повороту на 60–80 м;
- 3) бег с высокого старта, фиксация времени на отрезках 60, 200, 300, 400 м;
- 4) специальные упражнения спринтера:
 - бег с высоким подниманием бедра;
 - бег с захлестыванием голени;
 - бег с небольшими подскоками или толчками;
 - семенящий бег;
 - спринтерское «колесо».

- 5) участие в контрольных занятиях и соревнованиях различного уровня.

Методические указания.

Стремление бежать с максимальной скоростью при неувоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Поэтому необходимо строго соблюдать последовательность в обучении технике бега на короткие дистанции.

Рекомендуемые методы развития быстроты: повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Перечислим ниже условия выполнения упражнений для оценки уровня развития выносливости и военно-прикладных навыков по теме «Ускоренное передвижение и легкая атлетика» из НФП-2009:

Упражнения № 45 (бег на 1 км), № 46 (бег на 3 км), № 47 (бег на 5 км) проводятся на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте или в соответствии с условиями стадиона. Форма одежды для выполнения упражнений спортивная или военная. При выполнении упражнений в военной форме одежды результат в ведомость (протокол) записывается с поправкой к данному упражнению.

Упражнения № 48 (марш-бросок на 5 км), № 49 (марш-бросок на 10 км) проводятся на любой местности, с общего (раздельного) старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Каждый военнослужащий выполняет упражнение в однообразной военной форме одежды (по сезону) с личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином), противогаз. Запрещается любое дополнительное крепление оружия и снаряжения, не предусмотренное соответствующей формой одежды и препятствующее их немедленному использованию

по назначению. Время определяется каждому участнику забега. При нарушении условий выполнения упражнения результат не засчитывается, военнослужащему определяется оценка «неудовлетворительно».

При выполнении упражнений в составе подразделения (учебная группа, курс и приравненные к ним подразделения) положительная оценка подразделению выставляется при условии, если на финише расстояние между первым и последним военнослужащим составляет не более 50 м. Результат определяется по последнему участнику забега. Граница 50 м перед финишем измеряется от линии финиша и обозначается яркими флажками с обеих сторон дистанции. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь. Запрещается передача оружия и снаряжения. При нарушении условий выполнения упражнения результат не засчитывается, всему личному составу подразделения определяется оценка «неудовлетворительно».

Упражнение 51. Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет – по лучшему результату.

Упражнение 52. Метание гранаты 600 г на дальность. Для метания используют болванки учебных гранат. Вес гранаты – 600 грамм. Метание гранаты на дальность осуществляется в сектор шириной 10 метров (включая ширину линии разметки). Коридор для разбега – 3 м. Предоставляется три попытки. Зачет – по лучшему результату.

Упражнение 63. Прыжок в длину с места. Из неподвижного положения, присесть и с замахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину, принять исходное положение. Упражнение оценивается по дальности прыжка. Запрещается выполнять прыжок толчком одной ноги.

Техника бега на 1, 3, 5 км

Технику бега условно подразделяют на следующие элементы: положение на старте, старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Положение на старте. В состязаниях по кроссу подразделение, как правило, принимает старт одновременно в полном составе. Для этого военнослужащие выстраиваются на линии старта в одну или две шеренги (в зависимости от размеров места старта и количества участников в забеге) в разомкнутом строю и принимают положение так называемого высокого старта.

Существует несколько вариантов высокого старта. Рассмотрим некоторые из них. По команде «**НА СТАРТ!**» участник становится одной ногой (сильней-

шей) у линии старта, другую ногу отставляет примерно на полшага назад, слегка сгибает обе ноги, переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу и наклоняет корпус вперед. Руки при этом сгибаются в локтях или свободно опускаются вниз, можно опереться одной рукой о грунт.

Старт и стартовый разбег. Для того чтобы быстро набрать скорость и занять место в головной группе, по команде «**МАРШ!**» необходимо, энергично выпрямляя ноги, сделать толчок вперед. Одновременно произвести взмах руками одной вперед, другой назад. Первые 10–15 м следует бежать небольшими, но частыми шагами, постепенно набирая скорость. Туловище остается в наклонном положении. К концу стартового разбега следует постепенно выпрямляться, увеличивать длину шага и переходить на свободный, широкий так называемый маховый шаг.

Бег по дистанции. Контроль упражнений в беге проводится как по пересеченной местности, так и по дорожкам стадиона, поэтому нужно одинаково хорошо уметь бегать как по ровной, так и по пересеченной местности. Для формирования военно-прикладных навыков в передвижении бегом по различной местности необходимо научиться преодолевать искусственные и естественные препятствия.

По ровным участкам местности следует бежать свободным широким шагом. Корпус держится прямо и слегка наклонен вперед. Руки, согнутые в локтях примерно до прямого угла, и расслаблены в плечевых суставах, производят движения вперед и назад. В отличие от бега на короткие дистанции при кроссах руки работают менее энергично и движутся по меньшей амплитуде.

Техника бега по дистанции на 1 км имеет некоторые особенности: стопа ставится на носок; выполняется более энергичный вынос бедра вперед; амплитуда движения по дистанции во время бега размашистая (рис. 8).



Рис. 8. Техника бега по дистанции на 1 км

Основой хорошей техники бега является полное разгибание опорной ноги в момент окончания толчка. Она должна полностью выпрямляться, особенно в коленном и голеностопном суставах. В то же время другая (безопорная) нога

максимально расслабляется, сгибается в колене и быстро переносится вперед. В момент окончания толчка голень маховой ноги должна быть параллельна опорной ноге. Длина шага при беге в спортивной форме одежды колеблется в пределах 170–190 см, в сапогах – 150–160 см. Темп бега – 180–190 шагов в минуту.

При беге маховым шагом (бег на 3 и 5 км, марш-бросок) ногу целесообразно ставить с пятки с последующим перекатом на всю подошву или сразу на всю ступню. Однако при ускорении бега стопу надо ставить с передней ее части (рис. 9).



Рис. 9. Техника бега по дистанции на 3 и 5 км

Особое внимание при тренировках в беге по пересеченной местности (кроссе) следует уделить преодолению препятствий. Их нужно преодолевать экономно, с наименьшей затратой энергии. На подъемах, например, следует бежать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, энергично работать руками и чем круче подъем, тем больше наклонять корпус вперед. На очень крутых подъемах можно пройти шагом или опираться на грунт руками.

При спусках с гор нужно максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу с пятки. Корпус при этом отклоняется назад. Однако квалифицированные бегуны на спусках развивают максимальную скорость за счет большей частоты шагов, ногу ставят на всю ступню, а корпус держат вертикально. 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 делать полный толчок ногой и приводит к лишней трате энергии. Длину шагов лучше несколько укоротить, увеличив их частоту.

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

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

На вспаханном поле при беге поперек борозд нога ставится на гребень борозды, а при беге вдоль борозд – между ними. Заболоченные участки и канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро так, чтобы стопа проносилась над водой.

По лесу и кустарнику следует бежать, защищаясь руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, канавы и другие препятствия шириной до 2 м, поваленные деревья, изгороди высотой до 0,5 м преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу. Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость, перед препятствием, оттолкнуться сильнейшей ногой, одновременно энергично вынести другую ногу и руки вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие и, приземлившись на маховую ногу, продолжать бег.

Более широкие и высокие (до 0,8 м) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги. Выполнять этот прыжок следует так же, как и описанный выше, но приземление производится на ступни слегка расставленных обеих ног, колени согнуты, корпус и руки подаются вперед для удержания тела от падения назад.

Вертикальные препятствия высотой около 1 м целесообразно преодолевать «наступая». Для этого за 10–12 м от препятствия нужно увеличить скорость бега, оттолкнуться одной ногой в 1–1,5 м от препятствия с одновременным взмахом руками вверх-вперед, туловище подать вперед, а другой ногой мягко наскочить на препятствие. Опорная нога должна быть согнута; не выпрямляясь, нужно пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить на нее и продолжить движение.

Препятствия выше 1 м преодолеваются прыжком с опорой рукой и ногой.

Для выполнения прыжка необходимо сделать разбег и, оттолкнувшись перед препятствием одной (толчковой) ногой, руку, противоположную толчковой ноге, вынести вперед-вверх, наскочить на препятствие, опираясь на него рукой и отведенной в сторону слегка согнутой другой (маховой) рукой. Не останавливаясь, перенести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение.

Преодолевать препятствие нужно осторожно и только тогда, когда обучающийся уверен, что за препятствием ровное место и нежесткий грунт.

Финиширование. Начало финиширования (ускорение бега в конце дистанции) зависит от тренированности военнослужащих. Если участники забега бегут группой, финиширование целесообразно начать раньше. Для этого необходимо увеличить частоту шагов, особенно при появлении усталости, что сделать значительно легче, если начать энергичнее работать руками.

Пробежав линию финиша, не следует сразу же останавливаться, садиться, а тем более ложиться. Необходимо еще метров 30–40 пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений на расслабление мышц и успокоение дыхания. Не следует также после финиша пить воду или курить. Все это отрицательно сказывается на деятельности сердца, затрудняет кровообращение и т.п., то есть вместо закаливания организма, повышения тренированности можно нанести непоправимый вред своему здоровью.

Немаловажным моментом в беге на средние и длинные дистанции является правильное дыхание. Для обеспечения наибольшего снабжения кислородом всех органов и своевременного выведения продуктов распада из мышечной ткани, необходимо дышать ритмично, делая глубокий вдох и полный выдох.

В процессе тренировок следует особое внимание обращать на рациональность дыхательного ритма. Не допускать случаев, когда некоторые обучающиеся во время бега берут в рот носовые платки, головные уборы и т. п. Ритм дыхания совершенствуется вначале в процессе ходьбы с постепенным переходом на медленный, затем ускоренный бег. Ритм дыхания не должен нарушаться и при преодолении препятствий, поэтому при обучении военнослужащих нужно сразу же обращать внимание на постановку правильного дыхания.

Вдох и выдох необходимо производить при определенном количестве шагов: на 3–4 шага делать глубокий вдох через нос и полуоткрытый рот, а на последующие 4–5 шагов – полный выдох. Выдох всегда желательно делать полным, поскольку от него зависит и полнота вдоха.

При утомлении дыхание, как правило, учащается. Однако и тогда нужно стараться дышать реже и глубже. В беге на средние, длинные дистанции, а тем более в кроссах у каждого, даже высокотренированного спортсмена наступает так называемая «мертвая точка», то есть становится трудно дышать, появляется ощущение большой усталости. Малотренированные военнослужащие в этот момент зачастую прекращают бег и сходят с дистанции. Руководителям занятий в процессе тренировок следует обращать внимание военнослужащих на то, чтобы усилиями воли преодолеть «мертвую точку».

С момента наступления «мертвой точки» дышать следует глубже, стараясь максимально расслабить мышцы рук и ног. Можно несколько сбавить темп, но, ни в коем случае не прекращать бег. С улучшением самочувствия скорость бега вновь следует увеличить.

Методика обучения

Основные способы разучивания упражнения: по частям, в целом.

Задача 1. Создать у обучающихся правильное представление о технике кроссового бега.

Средства:

- 1) объяснение особенностей техники бега;
- 2) демонстрация техники бега на отрезке дистанции до 100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по ровной местности.

Средства:

- 1) медленный бег на отрезках 40–60 м;
- 2) бег с постепенным увеличением скорости на дистанции 40–60 м;
- 3) специальные беговые упражнения.

Методические указания.

При беге необходимо туловище держать свободно, стопу на дорожку ставить мягко на всю подошву, ногу при отталкивании выпрямлять полностью, движения руками и ногами производить не напряженно.

Задача 3. Обучить технике бега с преодолением естественных препятствий.

Средства: ходьба (бег) в гору, с горы, по песку, болотистым местам, кустарнику и др.

Методические указания.

Упражнения выполняются в колонне по одному. Вначале шагом, затем медленным бегом. Дистанция 5–10 м.

Большое значение во время бега имеет правильное, то есть ритмичное и глубокое дыхание, на что необходимо обращать внимание обучающихся. Ритм дыхания зависит от скорости бега и рельефа местности. Вырабатывать ритм дыхания и тренировать дыхательную систему необходимо при равномерном беге в медленном темпе, проводимом в течение 20–40 минут и более.

Задача 4. Совершенствование техники бега, развитие физических и волевых качеств.

Средства:

- 1) непрерывный, длительный, равномерный бег;
- 2) бег с переменной скоростью;
- 3) участие в соревнованиях, контрольных занятиях.

Рекомендуемые методы развития и совершенствования: равномерный, повторный, интервальный, контрольный.

Техника бега в марш-броске на 5, 10 км

При марш-броске дистанция может преодолеваться путем чередования ходьбы и бега. Ходьба применяется обычная: темп 120 шагов в минуту при длине шага около 80 см. Такие темп ходьбы и длина шага, как показала практика и результаты ряда научных исследований, с точки зрения энергетических затрат наиболее экономичны и поэтому применяются во всех пеших передвижениях.

Бег при марш-бросках имеет много общего с его структурой на длинных дистанциях, особенно в кроссах, но вместе с тем у него есть и ряд отличительных характеристик. Они обусловлены задачей личного состава на марш-броске – преодолеть определенное расстояние в заданное время (а не с максимальной скоростью) и сохранить наибольшую работоспособность для последующих действий. Поэтому техника бега в данном случае должна быть наиболее рациональной и наименее утомительной.

Учитывая, что марш-броски совершаются в обмундировании, с оружием и снаряжением, бег должен проводиться с наименьшими вертикальными колебаниями, т.е. быть более прямолинейным. Если при спортивном беге в результате большой силы отталкивания вертикальные колебания общего центра тяжести тела достигают 10 см и более, то при беге в марш-броске 6–8 см, исходя из этого нетрудно себе представить, насколько больше энергии расходуется при спортивном беге в сравнении с бегом при марш-бросках.

При беге по ровной местности туловище наклонено вперед несколько больше, чем при кроссах, нога на грунт становится в виде «переката» с пятки на носок, бедро высоко не поднимается, шаг делается коротким за счет неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки полусогнутые в локтях, придерживая оружие, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом. Темп бега при марш-бросках 165–180 шагов в минуту, длина шага 80–90 см. При хорошей тренированности личного состава темп может быть повышен до 185–190 шагов в минуту, а длина шага до 100–105 см. Амплитуда движений небольшая.

На пересеченной местности подъемы, спуски и другие препятствия преодолеваются так же, как и при кроссах, но с меньшей амплитудой движений и меньшей скоростью.

Тренировка в марш-бросках

Тренировка в марш-бросках должна производиться в течение всего года, так как высокий уровень выносливости личного состава способствует поддержанию боеспособности подразделения. Поэтому Наставлением по физической подготовке войск предусматривается втягивание в ходьбу и бег с первых же дней пребывания их в части. По мере тренированности личного состава вместо ускоренного передвижения осуществляется подготовка к кроссам на 2 и 3 км, как было описано выше.

Подготовка к марш-броскам на 5 км и более проводится на учебных занятиях, каждое из которых, как и в кроссе, состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия особое внимание нужно уделять подгонке обмундирования и снаряжения. Плохая подгонка обмундирования и снаряжения приводит к потертостям ног, спины, плечей, поясицы и др. Это исключает военнослужащего не только из дальнейших тренировок, но и из боевой подготовки, что, естественно, сказывается на боеспособности всего подразделения. Поэтому руководителю занятия необходимо особо тщательно подходить к осмотру обмундирования на первых занятиях.

Снаряжение нужно подгонять так, чтобы оно не стесняло движений военнослужащего. Ремень оружия должен быть свободным, но не болтаться. Поясной ремень тоже слегка ослаблен, противогаз подогнан таким образом, чтобы он не мешал во время бега.

На первых занятиях необходимо останавливать подразделение для промежуточных осмотров и устранения недостатков в подгонке снаряжения и обмундирования. Данный осмотр рекомендуется проводить методом взаимной помощи обучающихся друг другу.

В основной части занятия, как отмечалось ранее, проводится обучение технике бега, ознакомление со способами ношения оружия и тренировка в смешанном передвижении. Обучение технике бега проводится так же, как и при кроссах. Из способов ношения оружия можно рекомендовать следующие: на ремне, под рукой (стволом вперед или назад), на груди, за спиной, в руке.

Во избежание потертостей и меньшего утомления способы переноски оружия нужно периодически менять. Не рекомендуется продолжительное время нести оружие в руке. Как показал опыт и результаты научных исследований, у военнослужащих, переносивших во время марш-броска оружие в руке, резко уменьшалась динамометрия кистей. Эти военнослужащие, преодолевая после марш-броска полосу препятствий, не могли удержаться на заборе и на фасаде дома.

Тренировку в смешанном передвижении следует проводить по заранее намеченному маршруту. Он должен проходить по открытой, хорошо проветриваемой местности. Нежелательно проводить тренировки в беге по пыльным дорогам, а также по шоссе, где много автотранспорта. В летнее время при высокой температуре воздуха подразделение нужно разомкнуть по фронту и в глубину на 2-3 шага.

Для удобства использования трассу выбирают и размечают в виде двух кругов: внутреннего – для ходьбы и внешнего – для бега.

Тренировки рассчитаны на двух- или трехкратное повторение в зависимости от степени втянутости личного состава в ходьбу и бег. Вначале тренировки проводятся без оружия и снаряжения, на ровной местности. Начиная с четвер-

того-пятого занятия личный состав, тренируется с оружием, противогазом и сумкой с магазинами.

При совершении контрольного марш-броска, состязаниях или проверках нужно правильно определить режим передвижения для подразделения. Он зависит от тренированности личного состава, местности, на которой проложена трасса, и задач, стоящих перед подразделением после завершения марш-броска.

Обычно подразделение передвигается, чередуя бег с ходьбой. Нецелесообразно, например, бежать в гору, так же как и идти шагом с горы. При хорошей тренированности личный состав почти всю дистанцию преодолевает бегом, переходя на ходьбу только в случае необходимости или для оказания помощи кому-либо из военнослужащих.

В заключительной части занятия необходимо проверить личный состав, подсчитать частоту пульса и дыхания, подвести итоги занятия и дать указания по подготовке к следующему занятию.

Для втягивания военнослужащих в ходьбу и бег нужно использовать все имеющиеся возможности, в том числе передвижение к местам занятий и обратно. Режим передвижения избирается в зависимости от расстояния, маршрута и задач, стоящих перед подразделением. Большое значение для правильной организации тренировок имеют режим питания и питьевой режим.

Принять пищу необходимо не позднее, чем за 1–1,5 часа до тренировки или проверочного марш-броска. При этом желательно из рациона питания исключить «тяжелую пищу» (тушеная капуста, борщ, щи, горох), которая продолжительное время усваивается организмом. По возможности в этот день нужно съесть больше сахара. В остальном же паек военнослужащего вполне обеспечит восстановление сил в ходе марш-броска.

После марш-броска принимать пищу также следует спустя 1–1,5 часа.

Питьевой режим, особенно в условиях жаркого климата, должен строго соблюдаться: пить воду можно только до марша. Во время марш-броска пить не рекомендуется. После окончания тренировки можно выпить 100–150 г воды мелкими глотками и лишь спустя 30–40 минут напиться досыта. При этом не рекомендуется пить различного рода лимонады, морсы и т.п. Лучше пить обычную воду. Питьевой режим зависит от условий погоды. Так, в жаркую погоду при неправильном дыхании (через рот) может возникнуть чувство «ложной жажды» (высыхание слизистых оболочек полости рта). «Ложная жажда» не является свидетельством обезвоживания организма. Для ее ликвидации достаточно прополоскать рот водой.

При тренировках в марш-бросках в холодную погоду, особенно при сильном ветре, нужно следить, чтобы все части тела были закрыты (опущены наушники

у шапок, надеты перчатки), усиливать взаимное наблюдение за открытыми частями тела.

В условиях жаркого климата следует периодически перестраивать подразделение, перемещая обучаемых из головы колонн в хвост и наоборот, двигаясь только в разомкнутом строю. В солнечную погоду не разрешать военнослужащим снимать головные уборы, а можно лишь расстегнуть воротнички, ослабить ремни и засучить рукава.

Если тренировки проводятся в горах, надо учитывать снижение работоспособности у личного состава, наступающее вследствие недостатка кислорода. На подъемах необходимо снижать скорость передвижения, строго соблюдать постепенность в наращивании нагрузок на тренировках.

Медицинский контроль при проведении марш-бросков

Немаловажное значение при организации тренировок и проведении марш-бросков имеет простейший медицинский контроль состояния личного состава. Руководитель занятий обязан знать элементарные правила медицинского контроля и руководствоваться ими при подборе физической нагрузки на очередное занятие.

До начала занятия необходимо проверить: чистоту обмундирования; подгонку обуви, обмундирования и снаряжения (не рекомендуется надевать новую обувь и новое нестираное белье); частоту пульса и дыхания. Пульс в покое обычно колеблется в пределах 60–80 уд/мин. Частота дыхания – 16–18 раз в минуту.

В процессе марш-бросков руководитель должен опрашивать обучаемых о самочувствии и оценивать степень их утомления по внешним признакам, особое внимание следует обращать на дыхание. При значительном утомлении наблюдается резкое учащенное (до 50–60 в минуту), поверхностное, аритмичное дыхание.

По окончании тренировки следует сразу же подсчитать пульс и частоту дыхания, а также определить время восстановления их к норме. Пульс не должен превышать 150–160 уд/мин. Частота дыхания – 30–35 раз в минуту.

Период восстановления частоты пульса и дыхания при сильной нагрузке не должен превышать 1 часа. Обнаружив признаки резкого утомления у одного или нескольких военнослужащих, необходимо прекратить тренировку и в дальнейшем снизить физическую нагрузку (уменьшить длину отрезков и скорость их преодоления бегом) [5].

Военнослужащих, у которых появились потертости, следует отправить к врачу и также временно отстранить от тренировок.

Выполнение контрольных упражнений в марш-бросках следует проводить с обязательным присутствием медицинского работника, а в условиях повышенных температур – с наличием санитарного автомобиля.

Техника выполнения тройного прыжка с места

Тройной прыжок – сложное физическое упражнение, состоящее из трех последовательных шагов-прыжков, выполняемых с места.

Дальность тройного прыжка в основном зависит от силы толчка и активного выноса колена вперед другой ногой в каждом из трех шагов. У слабо подготовленных военнослужащих длина прыжков обычно уменьшается.

Начальное отталкивание. Исходное положение для начала – стоя на двух ногах перед линией отталкивания не наступая на нее. Перед отталкиванием производят два-три взмаха руками. Затем резким и энергичным взмахом двух рук вперед-вверх и мощным толчком двух ног (с незначительного подседа) начать движение вперед. В процессе полета резким и энергичным движением вынести вперед колено (как правило, толковой ноги) (рис. 10).



Рис. 10. Техника начального отталкивания в тройном прыжке

Движение по дистанции. Размашистая амплитуда согласованных движений рук и ног в данной фазе физического упражнения – одно из основных условий высокого результата. При приземлении после первого шага нога ставится на «носок», разноименная (к поставленной ноге) рука вытянута вперед, а другая рука – выпрямлена и отведена назад (рис. 11).



Рис. 11. Техника первого шага в тройном прыжке

Второй шаг – энергичное отталкивание приземлившейся ноги и мощный вынос вперед коленом другой ноги. Руки выполняют размашистые амплитудные движения в ритм движения ногами. В заднем положении рука практически выпрямлена, в переднем – согнута в локте под прямым углом и вынесена вперед на уровне головы (рис. 12).



Рис. 12. Техника второго шага в тройном прыжке

Третий шаг по технике движения повторяет второй шаг (соответственно отталкивание и мах производятся разноименными ногами). Приземление, как правило, производится на две ноги и после делается шаг вперед (рис. 13).



Рис. 13. Техника третьего шага с приземлением в тройном прыжке

Методика обучения

Основные способы разучивания упражнения: с помощью подготовительных упражнений, по частям, в целом.

Задача 1. Ознакомить обучающихся с техникой тройного прыжка.

Средства:

- 1) ознакомление с упражнением;
- 2) показ техники тройного прыжка с места;
- 3) рассказать о технике тройного прыжка.

Методические указания.

Сосредоточить внимание обучающихся на размашистой амплитуде работы рук, особенно при энергичном выносе ноги вперед.

Задача 2. Обучить технике первого толчка.

Средства:

- 1) прыжки на месте вверх с подниманием коленей к груди из положения полуприседа;

- 2) прыжки в длину с места с приземлением на две ноги;
- 3) прыжки в длину с места с приземлением на толчковую ногу.

Методические указания.

Акцентировать внимание на согласованной работе рук и ног. Прыжки с приземлением на одну ногу осуществлять на носок ноги.

Задача 3. Обучить технике второго, третьего шага и приземления.

Средства:

- 1) многоскоки с акцентом на вынос колена вперед;
- 2) скачки на одной ноге с подниманием пятки к ягодице в момент скачка;
- 3) бег с техникой шаг-прыжок.

Методические указания.

На первых стадиях обучения акцентировать внимание обучающихся на правильном выполнении движений, а не на дальности прыжка. Выполнять скачки с продвижением вперед желательно на мягком грунте: на посыпанной опилками дорожке или на футбольном поле. После отталкивания колено маховой ноги подтягивается к груди. С выносом вперед толчковой ноги, маховая – энергичным движением опускается вниз-назад.

Задача 4. Обучить прыжку в целом.

Средства:

- 1) прыжки с небольшой амплитудой для координации и согласованности движений;
- 2) прыжки с максимальной амплитудой.

Методические указания.

При выполнении прыжка в целом основное внимание уделять активному продвижению вперед, правильному ритму, слитности и согласованности движений во всех элементах техники прыжка.

Рекомендуемые методы развития и совершенствования повторный, контрольный.

Техника метания гранаты

Метание гранаты проводится с разбега по размеченному коридору шириной 3 м в поле, которое ограничивается коридором шириной 10 м. Место для метания гранаты – гаревая дорожка или травяное поле.

Военнослужащие при обучении и выполнении контрольных нормативов применяют учебную гранату Ф-1 (болванку) весом 600 г.

Фазы метания гранаты:

- держание гранаты;
- разбег и обгон снаряда;

– финальное усилие и выпуск снаряда с удержанием равновесия.

Держание гранаты. Граната берется в хват за корпус: указательный, средний и безымянный пальцы обхватывают гранату сверху, большой – снизу, согнутый мизинец упирается в дно гранаты. Граната при этом располагается на ладони чуть наискось. Мышцы предплечья и кисти должны быть относительно расслаблены.

Разбег и обгон снаряда. Длина разбега 10–20 м. Он делится на две части: предварительный разбег и заключительный.

Исходное положение на старте: рука с гранатой поднята перед собой на уровне глаз, тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу.

В первой части разбега обучающийся приобретает оптимальную скорость (при этом рука с гранатой должна быть не напряжена, а весь разбег ритмичный и ускоряющийся) (рис. 14).



Рис.14. Первая часть разбега

Во второй части разбега в 3-4 бросковые шага отвести руку с гранатой назад, обгоняя снаряд и занимая исходное положение для финального усилия и выпуска гранаты (рис. 15).



Рис.15. Вторая часть разбега

Вся техника выполнения движений в заключительной части разбега имеет своей конечной целью привести военнослужащего в наиболее удобное и выгодное положение для совершения мощного броска гранаты в указанных ограничениях коридора для метания.

Условно промежуточную позицию (так как разбег выполняется слитно и остановки перед непосредственным выпуском гранаты не должно быть) военнослужащего перед броском можно описать следующим образом:

– находится левым боком по отношению к направлению метания;

- правая нога сильно согнута в коленном суставе, а левая выпрямлена;
- плечи развернуты вправо, рука с гранатой отведена назад (рис. 16).



Рис.16. Положение перед броском

Финальное усилие и выпуск снаряда с удержанием равновесия. Бросок начинается после постановки левой ноги на грунт быстрым разгибанием правой ноги и поворотом грудью в направлении метания. Рука с гранатой, сгибаясь в локтевом суставе, выносится из-за спины локтем вперед.

Такое положение создает большое натяжение мышц передней поверхности туловища и в спортивной литературе носит название «натянутый лук». Отсюда за счет активной работы мышц передней поверхности тела военнослужащий быстрым движением плеч и руки вперед-вверх совершает бросок, заканчивая движение кистью (рис. 17).



Рис.17. Финальное усилие и выпуск снаряда

Выпускать гранату нужно под углом 40–45°. После броска, чтобы удержаться от падения, погасить скорость и не заступить за линию, нужно быстро сменить положение ног и выполнить 2-3 стопорящихся прыжка на правой ноге.

Методика обучения

Основные способы разучивания упражнения: с помощью подготовительных упражнений, по частям, по разделениям.

Задача 1. Ознакомить обучающихся с техникой метания гранаты.

Средства:

1) показ техники метания гранаты с разбега и краткое объяснение основ техники с демонстрацией наглядных пособий;

1) ознакомление со снарядом, местом для метания и правилами выполнения метания на контрольных занятиях, соревнованиях.

Задача 2. Обучить правильно держать и выпускать гранату.

Средства:

- 1) показ и проверка правильности держания гранаты;
- 2) метание гранаты вперед, вниз-вперед, стоя по направлению метания;
- 3) метание легких камней, мячей (200–300 г).

Задача 3. Овладеть техникой метания гранаты с места.

Средства:

- 1) метание вспомогательных снарядов (камней, мячей, ядер);
- 2) метание гранаты из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч;
- 3) метание гранаты из-за головы вниз перед собой из исходного положения левая нога впереди на всей ступне носком внутрь, правая – сзади на носке;
- 4) метание гранаты с шагом правой ногой назад. Отводя гранату вверх-назад или вниз-назад, одновременно сгибая правую ногу в колене, перейти в исходное положение для броска гранаты;
- 5) метание гранаты с одного шага из исходного положения, стоя лицом в сторону метания, правая нога впереди, левая – сзади, тяжесть тела перенесена на левую согнутую ногу. Рука с гранатой находится за головой. С шагом левой ногой вперед тяжесть тела переносится на правую ногу, которая при этом сгибается в коленном суставе. С быстрой постановкой левой ноги на грунт делается бросок.

Методические указания.

При обучении броску гранаты с места следует, прежде всего, овладеть выполнением движения по разделениям, затем слитно и, наконец, слитно в быстром темпе. При выполнении упражнения следует обращать внимание на положение правой руки с гранатой, она должна быть направлена локтем вперед-вверх.

Бросок заканчивается захлестывающим движением кисти метаемой руки.

Задача 4. Овладеть техникой метания гранаты на ходу.

Средства:

- 1) метание гранаты с трех шагов вначале по разделениям.

Исходное положение – стоя, лицом в сторону метания. С шагом левой ноги опустить руку с гранатой по дуге вниз-назад и начать замах (счет «один»); с шагом правой ноги, разворачивая ее носком вправо, продолжая замах с одновременным поворотом корпуса и отклонением его назад в сторону замаха (счет «два»). С шагом левой ноги закончить поворот корпуса и замах, отводя руку с

гранатой назад в крайнее положение (счет «три»). Вслед за постановкой левой ноги, используя скорость движения, бросить гранату в цель (счет «четыре»);

2) метание гранаты с четырех шагов (5 счетов). Метание гранаты производится из-за головы через плечо. Упражнение выполняется из исходного положения, когда левая нога находится впереди на контрольной отметке. С шагом правой ногой граната по дуге вверх отводится назад. Плечи поворачиваются направо. С шагом левой ногой заканчивается отведение руки с гранатой. Третий шаг правой ногой (скрестный) должен быть ускоренным по отношению к двум предыдущим, так как от его быстроты и правильности зависит дальность броска. Четвертый, бросковый, шаг левой ногой выполняется быстрым широким движением и несколько влево от линии разбега. Все шаги выполняются слитно с возрастающей скоростью.

Методические указания.

При метании в ходьбе необходимо обращать внимание на плавность отведения руки, на согласованность работы ног, туловища и рук. Овладев техникой бросковых шагов в медленном темпе, необходимо переходить к их выполнению в ускоренном темпе.

Задача 5. Обучить метанию гранаты с разбега.

Средства:

- 1) метание гранаты (камней, мячей) с короткого предварительного разбега;
- 2) метание гранаты с ускоренного разбега;
- 3) метание с полного разбега.

Методические указания.

Многократными пробежками подобрать длину разбега и следить за точным попаданием левой и правой ногой на контрольную отметку. Основное внимание при метании с разбега необходимо обращать на постепенное увеличение скорости бега и сочетание разбега с броском, на правильное выполнение скрестного шага, и расслабленность мышц плечевого пояса правой руки. При этом следить за последовательностью работы ног, корпуса и руки.

Рекомендуемые методы развития и совершенствования: повторный, контрольный.

Техника выполнения прыжка с места

Прыжок с места – физическое упражнение, рекомендуемое для контроля уровня совершенствования физического развития военнослужащих женского пола. По технике выполнения оно состоит из трех фаз: отталкивание, полет, приземление. Дальность прыжка в основном зависит от силы толчка и техники полета.

Отталкивание. Исходное положение для начала – стоя на двух ногах перед линией отталкивания, не наступая на нее. Перед отталкиванием производят два-три взмаха руками. Затем резким и энергичным взмахом двух рук вперед-вверх и мощным толчком двух ног (с незначительного подседа) выпрыгнуть вперед под углом примерно 45° (рис. 18).



Рис.18. Техника отталкивания при прыжке с места

Полет и приземление. После отрыва ног от опоры, тело выпрямлено с незначительным прогибом (положение «натянутого лука»). Во время полета одновременно с движением рук вниз-назад бедра, за счет работы мышц пресса, подтягиваются к животу, а голени обеих ног выносятся вперед. Приземление производится на две ноги. Во избежание падений в стороны или назад нужно выполнить шаг вперед (рис. 19).



Рис.19. Техника полета с приземлением при прыжке с места

Методика обучения

Основные способы разучивания упражнения с помощью подготовительных упражнений, по частям, в целом.

Задача 1. Ознакомить обучающихся с техникой прыжка.

Средства:

- 1) ознакомление с упражнением;
- 2) показ техники прыжка с места;
- 3) рассказать о технике прыжка.

Методические указания.

Сосредоточить внимание обучающихся на технике полета и выносе ног вперед.

Задача 2. Обучить технике отталкивания.

Средства:

- 1) прыжки на месте вверх с подниманием коленей к груди из положения полуприседа;
- 2) прыжки в длину с места без фазы полета;
- 3) прыжки в длину с места с отягощениями.

Методические указания.

Акцентировать внимание на согласованной работе рук и ног. Прыжки с отягощениями следует выполнять после предварительной тренировки.

Задача 3. Обучить технике полета.

Средства:

- 1) прыжки на месте вверх с подниманием коленей к груди, из положения полуприседа;
- 2) прыжки вперед с подтягиванием коленей к животу без акцента на результат;
- 3) прыжки с акцентированной фазой полета без установки на результат.

Методические указания.

На первых стадиях обучения нужно акцентировать внимание обучающихся на правильном выполнении движений, а не на дальности прыжка. Проводить совершенствование техники прыжка с места следует на мягком грунте: на посыпанной опилками дорожке или на футбольном поле.

Задача 4. Обучить прыжку в целом.

Средства:

- 1) прыжки с небольшой амплитудой для координации и согласованности движений;
- 2) прыжки с максимальной амплитудой.

Методические указания.

При выполнении прыжка в целом основное внимание надо уделять активной работе ног и рук в фазе полета и согласованности движений во всех элементах техники прыжка. Нужно предупреждать негативные явления при выполнении прыжка: глубокий подсед при отталкивании, длительная подготовка для выполнения прыжка, отсутствие акцентированного выноса ног вперед во время полета, заваливание при приземлении.

Рекомендуемые методы развития и совершенствования: повторный, контрольный, соревновательный.

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ ПО ВТОРОМУ ВАРИАНТУ НФП-2009

Утренняя физическая зарядка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние, а также является систематической физической тренировкой. Зарядка – обязательный элемент распорядка дня, она начинается через 10 минут после подъема и проводится ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Ее продолжительность 30–50 минут. Утренняя физическая зарядка проводится в составе учебных групп (курсов) под руководством командира группы или старшины. Форма одежды на утреннюю физическую зарядку, как правило, спортивная.

В соответствии с НФП-2009 второй вариант проведения утренней физической зарядки определен как ускоренное передвижение. Как и любое занятие, зарядка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. План проведения (опорная схема) утренней физической зарядки по второму варианту представлен в Приложении.

В содержание *подготовительной части* включаются: построение и проверка наличия личного состава; наличие дежурных в светоотражающих элементах одежды и с фонариками; ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте. Движение по маршруту начинается шагом. После 40–50 м ходьбы шаг ускоряется, и подразделение переходит на медленный бег до 500 м и снова переходит на ходьбу в разомкнутом строю. При выполнении общеразвивающих упражнений в движении руководитель движется сбоку строя.

В содержание *основной части* включаются: специальные прыжково-беговые (силовые интервальные) упражнения, упражнения на совершенствование координационных способностей (бег по узкой опоре, прыжки на заданное расстояние, беговые упражнения с изменением направления движения по команде руководителя и др.), скоростное пробегание отрезков 50–100 м, ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км [6]. При проведении непрерывного бега рекомендуется вначале обучения совершать комбинированный бег на 500–800 м с ходьбой 100–200 м, в дальнейшем доводить непрерывный бег до 2000 м. При пробегании максимальной дистанции в 3000–4000 м оптимальным временем преодоления расстояния считается 16–18 минут.

В содержание *заключительной части* включаются: медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц; построение и проверка наличия личного состава. При проведении медленного бега темп ходьбы составляет примерно 40 шагов в минуту. При остановке подразделения

необходимо провести 2-3 маховых упражнения для мышц ног. Заканчивается утренняя физическая зарядка построением перед входом в общежитие (казарму).

Команды для управления строем и проведения упражнений идентичные командам на учебно-тренировочных занятиях по теме «Ускоренное передвижение и легкая атлетика».

На втором и последующих курсах целесообразно использовать утреннюю физическую зарядку в целях совершенствования командно-методических навыков. Следует привлекать к проведению отдельных частей и всей зарядки в целом командиров отделений, наиболее подготовленных курсантов, а в дальнейшем и остальной личный состав. В данном случае необходимо заблаговременно (за 2-3 дня) назначить руководителя зарядки или составить график проведения, чтобы дать возможность военнослужащему подготовиться [7].

Места для проведения утренней физической зарядки закрепляются за подразделениями. Они должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.

4. САМОКОНТРОЛЬ, ВЗАИМНЫЙ КОНТРОЛЬ И ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМЕ «УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Активная физкультурная и спортивная деятельность синтезирует в себе возможности человека, унаследованные им при рождении и развитые путем длительных физических тренировок, желание одержать победу над собой, над своими недостатками и болезнями, и не в последнюю очередь материальную заинтересованность и определенную известность. Но, к сожалению, часто наблюдаются ситуации с неправильно выбранной нагрузкой или системой тренировок, которые вызывают предпатологические или патологические состояния, ведущие к ограничению или временному запрету на физические нагрузки [8].

Приступая к самостоятельным занятиям физической подготовкой помимо тренировочной программы необходимо определиться и с методами регулярного самоконтроля своего функционального состояния, работоспособности и других факторов нормальной жизнедеятельности.

Современная молодежь в нынешних условиях, как правило, ведет малоподвижный образ жизни и поэтому, при поступлении в военно-учебное заведение, где появляются физические нагрузки с большой долей интенсивности, чувствуется сильный контраст между потенциалом возможностей курсантов и уровнем необходимых физических и функциональных кондиций, которые в дальнейшем должны обеспечить выполнение служебных обязанностей. Особенно недостаточная физическая подготовка ощущается в период общевойсковой подготовки, а также в первом, а зачастую и во втором семестрах обучения.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом особое значение приобретает *самоконтроль*. Его показатели условно можно разделить на две группы – *субъективные* и *объективные* [9].

Основным *объективным* критерием переносимости и эффективности занятий физическими упражнениями является *частота сердечных сокращений (ЧСС)*. Во время тренировки и сразу после ее окончания пользуются экспресс-тестом определения ЧСС, и величину измеряют за 6 (10) секунд. Величина ЧСС, полученная за первые 10 секунд после окончания нагрузки, характеризует ее интенсивность. Она не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности.

Суммарным показателем величины нагрузки (объем и интенсивность) является величина ЧСС, измеренная через 10 и 60 минут после окончания занятия. Через 10 минут пульс не должен превышать 96 уд/мин, или 16 ударов за 10 се-

кунд, а через 1 час должен быть на 10–12 уд/мин (не более) выше по сравнению с рабочей величиной.

Объективные данные, отражающие суммарную величину тренировочного воздействия на организм и степень восстановления, можно получить, ежедневно подсчитывая *пульс* утром после сна, в положении лежа. Если его колебания не превышают 2–4 уд/мин, это свидетельствует о хорошей переносимости нагрузок и полном восстановлении организма. Если же разница пульсовых ударов больше вышеназванной величины, это сигнал начинающегося переутомления; в этом случае нагрузку следует немедленно уменьшить.

Еще более информативна *ортостатическая проба*. Необходимо сосчитать пульс, лежа в постели. Затем медленно встать и через 1 минуту снова сосчитать пульс в вертикальном положении. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не превышает 10–12 уд/мин, значит нагрузка вполне адекватна и организм отлично восстанавливается после тренировки. Если прирост пульса составляет 18–22 уд/мин, значит состояние удовлетворительное. Если же эта цифра больше указанных величин – это явный признак переутомления, которое помимо чрезмерного объема тренировки может быть вызвано другими причинами (постоянное недосыпание, перенесенное заболевание и т. п.). Неудовлетворительные результаты ортостатической пробы обычно наблюдаются у людей, страдающих от гиподинамии и полностью детренированных, а также у начинающих физкультурников.

Одним из достоверных способов определения воздействия нагрузки на организм является контроль артериального давления. Если есть возможность, измерять *артериальное давление* нужно до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне. После прекращения работы (первые 10–15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при легкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряженной тяжелой работе немного повышается [9].

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле

$$ИК = Д/П,$$

где Д – минимальное давление, П – пульс. У здоровых людей этот индекс близок к единице.

При выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической

нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16–18 раз в минуту.

Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5–5 литров, у женщин – 2,5–4 литра.

В практике успешно используется *разговорный тест*. Если во время бега обучающийся может легко поддерживать непринужденный разговор с партнером, значит темп оптимальный. Если же он начинает задыхаться и отвечать на вопросы односложными словами, это сигнал перехода в смешанную зону.

Еще один довольно простой метод самоконтроля «с помощью дыхания» – *проба Штанге*. Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Физически подготовленные военнослужащие могут задержать дыхание на 1-2 минуты. Но если вы только что тренировались, то задержать надолго дыхание вы не сможете.

К *субъективным показателям состояния организма* относятся критерии самочувствия вне физических нагрузок, таких как сон, аппетит, настроение, желание тренироваться и т.д. Крепкий сон, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в течение дня, желание тренироваться свидетельствуют об адекватности тренировочных нагрузок. Плохой сон, вялость и сонливость в течение дня, нежелание тренироваться являются верными признаками перегрузки. Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим.

Большую помощь обучающимся может оказать регулярное ведение *дневника самоконтроля*, что позволит выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Дневник самоконтроля служит для учета самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Если частые тренировки приводят к переутомлению и травмам опорно-двигательного аппарата, то количество занятий в неделю необходимо сократить.

Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня.

Для того чтобы избежать переутомления, нужно правильно оценивать свои возможности и увеличивать тренировочные нагрузки постепенно. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля и, что еще более важно, самоконтроля.

При проведении групповых занятиях, особенно марш-бросков и длительных беговых тренировок, очень важен взаимный контроль. Для этого необходимо знать возможные внешние изменения в поведении и внешнем облике, которые происходят у товарища под воздействием физических нагрузок (табл. 1).

Таблица 1

Примерная схема оценки внешних признаков утомления

Признаки	Значительное утомление (среднее)	Резкое утомление (большое)
Окраска кожи лица	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение. Синюшная окраска губ
Потливость	Большая потливость (выше пояса)	Особо резкая потливость (ниже пояса)
Дыхание	Сильное учащение дыхания. Периодическое дыхание через рот	Сильно учащенное, поверхностное дыхание через рот. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (одышка)
Движения	Неуверенный шаг. Покачивание	Резкие покачивания. Отставание на марше
Внимание	Неточность в выполнении указаний, ошибки при перемене направления	Замедленное выполнение приказаний, выполняются только команды, поданные громко

Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль повышают эффективность и обеспечивают безопасность занятий самостоятельной физической тренировкой.

Заключение

В системе физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации средства ускоренного передвижения и легкой атлетики позиционируются как основные при развитии и совершенствовании общей выносливости, а также для повышения уровня функциональной готовности. Еще одной особенностью данного раздела физической подготовки является простота и общедоступность средств, используемых в обучении двигательным навыкам и совершенствовании физических качеств. В связи с этим на первый план выходит уровень организаторско-методической подготовленности руководителя, способность подобрать перспективную методику обучения, методы тренировки и средства физической подготовки.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник кафедры (командир подразделения)
полковник И.Иванов
 « ____ » _____ 2015 год.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ (опорная схема)

Тема: (наименование и номер темы и занятия в соответствии с тематическим планом).

Подразделение: (штатное наименование подразделения).

Задачи: (задачи занятия в соответствии с тематическим планом).

Место проведения и оборудование: (указать точное место проведения и используемый инвентарь).

Форма одежды: спортивная.

Пособие: (указывается перечень методических и учебных пособий, используемых для подготовки и проведения занятия).

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10–25 мин		
1. Организация обучающихся. 2. Проверка готовности л/с и инвентаря к проведению занятия, доведение мер безопасности на данное занятие. 3. Проведение строевых приемов и подготовительных физических упражнений		Л/с в линию уч. групп. Методом осмотра и опроса. При проведении упражнений в движении л/с строится в колонне по 2(3); при проведении упражнений на месте – в разомкнутом двухшереножном строю.
Основная часть 60–75 мин		
1. Обучение технике физических упражнений. 2. Совершенствование быстроты, упражнений в метании, прыжков, проведение эстафет. 3. Совершенствование общей выносливости		Во время обучения при показе упражнения л/с находится в двух (трех) шереножном строю, а при выполнении – в колонне по 2(3). Во время совершенствования указать метод совершенствования, действия обучаемых. При совершении марш-бросков, длительных кроссов на местности определить группу направляющих и замыкающих и указать их задачи
Заключительная часть 5–10 мин.		
1. Проведение упражнений на восстановление дыхания и расслабление мышц 2. Проверка наличия л/с. 3. Провести опрос о жалобах, травмах, ответить на вопросы. 4. Задание на самоподготовку. 5. Выдвижение к ППД		Л/с в том же строю, в котором заканчивал основную часть занятия. По докладу командиров подразделений. Устный опрос, беглый осмотр.

Руководитель занятия _____
 (должность, воинское звание, роспись, фамилия и инициал имени)

УТВЕРЖДАЮ
Начальник факультета (командир подразделения)
полковник П.Петров
 « ____ » _____ 2015 год.

ПЛАН (опорная схема)
проведения утренней физической зарядки по второму варианту

Подразделение: (штатное наименование подразделения).

Место проведения и оборудование: (указать точное место проведения и используемый инвентарь).

Форма одежды: спортивная.

Пособие: (указывается перечень методических и учебных пособий, используемых для подготовки и проведения УФЗ).

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 2–4 мин		
1. Организация обучающихся. 2. Проведение строевых приемов и подготовительных физических упражнений: - ходьба и бег до 500 м; - общеразвивающие упражнения на месте (для рук, туловища, ног)		Л/с строится в линию уч. групп. При проведении упражнений в движении л/с перестраивается в колонну по 2(3); при проведении упражнений на месте – в разомкнутом двухшереножном строю. Общеразвивающие упражнения проводить в том месте, где в основной части начнутся специальные прыжково-беговые упражнения
Основная часть 24–26 мин		
1. Специальные прыжково-беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра; - бег приставными шагами правым (левым) боком; - бег на прямых ногах; - прыжки на правой (левой) ноге - многоскоки; - ускорения 20–40 м. 2. Равномерный медленный бег до 3 км.		При подаче команды на выполнение указать: упражнение, количество повторений, до какой отметки выполнить, способ возвращения в строй, расстояние между выполняющими шеренгами. Каждое упражнение выполнять по 2-3 раза
Заключительная часть 2 мин		
1. Проведение упражнений на восстановление дыхания и расслабление мышц. 2. Проверка наличия л/с		Л/с в том же строю, в котором заканчивал основную часть занятия. По докладу командиров подразделений

Руководитель занятия _____
 (должность, воинское звание, роспись, фамилия и инициал имени)

Список используемой литературы.

1. Физическая культура (Физическая подготовка): учебник / под общ. ред. В.А. Собины. – СПб.: МО РФ, 2004. – С. 94–101.
2. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (с изменениями от 31 июля 2013 года). – М.: Воениздат, 2009. – С. 84–87.
3. Физическая культура: учебник / под общ. ред. В.В. Миронова. – М.: Воениздат, 2005. – С. 250–260.
4. Стафеев А.В., Новиков Д.А., Чернышев В.В. Интервальный тренинг как метод самостоятельной физической тренировки военнослужащих / учебно-методическое пособие. – СПб.: ВКА им. А.Ф. Можайского, 2014. – С. 22–26.
5. Стафеев А.В., Новиков Д.А., Лапин В.В. Актуальные проблемы служебно-прикладной физической подготовки и спорта // Сборник материалов Международной научной конференции. – СПб.: ВИФК, 2014. Часть 2 / Под ред. д-ов. пед. наук, профессоров А.А. Обвинцева, В.Л. Пашуты, канд. пед. наук Е.Н. Курьянович – С. 175–178.
6. Стафеев А.В., Шукшин И.В., Савельев А.В. Совершенствование координационных способностей при проведении утренней физической зарядки: учебно-методическое пособие. – СПб.: ВИФК, 2012. – С. 8–10.
7. Физическая подготовка как система совершенствования профессионально значимых (важных) качеств / О.А. Савченко, А.В. Стафеев, И.В. Шукшин, Д.Е. Иващенко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014 – № 2 (25). – СПб.: ВИФК, 2013. – С. 210–212.
8. Стафеев А.В., Шукшин И.В., Новиков Д.А. Влияние здорового образа жизни на формирование профессионально важных качеств военнослужащих // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014 – № 4 (27). – С. 236–238.
9. Епифанова В.А., Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник – М.: Медицина, 1990. – С. 41–58.