

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Кафедра «Тактика и общевойсковая подготовка»

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Учебно-методическое пособие
по дисциплине «Физическая культура» для преподавателей
физической культуры, командиров подразделений и курсантов,
проходящих обучение в военных учебных заведениях

*Рекомендовано учебно-методическим объединением
по военному образованию*

Минск
БНТУ
2022

УДК 796.422.1+355.237 (075.8)

ББК 75.711.5я7

У75

А в т о р ы:

*В. В. Федоренко, П. В. Федоренко, О. А. Гогонин,
Ю. А. Концевич, О. О. Ильяшенко, С. И. Чеченец*

Р е ц е н з е н т ы:

Н. Я. Петров, В. Е. Васюк, В. А. Гавриченко

У75

Ускоренное передвижение : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для преподавателей физической культуры, командиров подразделений и курсантов, проходящих обучение в военных учебных заведениях / В. В. Федоренко [и др.]. – Минск : БНТУ, 2022. – 65 с.

ISBN 978-985-583-453-4.

Учебно-методическое пособие предназначено для оказания помощи в проведении занятий по теме «Ускоренное передвижение» преподавателям физической культуры, командирам подразделений и курсантам. Пособие составлено в соответствии с требованиями руководящих документов по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

УДК 796.422.1+355.237 (075.8)

ББК 75.711.5я7

ISBN 978-985-583-453-4

© Белорусский национальный
технический университет, 2022

ПРЕДИСЛОВИЕ

Занятия по ускоренному передвижению направлены на овладение двигательными навыками в передвижении по пересеченной местности, совершенствование навыков в ходьбе и беге, прыжках и метании, развитие быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости, воспитание волевых качеств, совершенствование слаженности действий в составе подразделений.

Современный бой требует от личного состава высокой маршевой выучки, физической подготовленности и особенно высокого уровня общей и специальной выносливости. Применение новейших образцов оружия и техники не снизило, а повысило требования к морально-психологическим и физическим качествам военнослужащих. Каждый военнослужащий должен быть всегда готов к большим физическим нагрузкам, как в боевой обстановке, так и в мирное время.

Полвека назад были организованы первые биомеханические исследования наиболее экономичных режимов марша в пешем порядке. Несмотря на большое количество работ, проведенных в последние годы, вопросы оптимизации подготовки, развития и поддержания физической работоспособности у военнослужащих различных воинских специальностей остались одними из наиболее актуальных. При этом под оптимизацией (от лат. *optimus* – наилучший) понимается выбор самого целесообразного варианта из числа возможных; под физической работоспособностью – способность выполнять конкретную физическую работу, используя физиологические возможности организма, двигательные умения и навыки, опыт и знания. Современные методики развития основных физических качеств на занятиях по ускоренному передвижению направлены на обеспечение готовности выполнять боевую задачу при полном вооружении, с использованием индивидуальных средств бронезащиты. На качество выполнения поставленной задачи отрицательное влияние оказывает целый ряд неблагоприятных факторов (высокие нервно-эмоциональные напряжения и физические нагрузки, гипокинезия, укачивание, шум, температура и др.). Упражнения, развивающие быстроту, общую и специальную выносливость военнослужащих, являются эффективным средством развития и поддержания физической работоспособности, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности.

В настоящее время появилась возможность в полном объеме использовать лучшие достижения методик армий других стран по вопросам ускоренного передвижения. Педагогические эксперименты подтвердили положительное влияние использования элементов экипировки, вооружения, индивидуальных средств бронезащиты, речевых дыхательных упражнений, различных подручных средств при подготовке военнослужащих к ускоренному передвижению, совершению маршей и марш-бросков.

Данное учебное пособие знакомит с методами и средствами развития основных физических качеств на занятиях по ускоренному передвижению.

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗДЕЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ». ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ УСКОРЕННОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Курс ускоренного передвижения является обязательным в системе образования военных учебных заведений Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Научно обоснованная система обучения построена в строгой логической последовательности и является важным звеном формирования у военнослужащих двигательных навыков, методических умений и организаторских способностей.

Значимость научной основы для решения задач, выдвигаемых современной практикой подготовки военнослужащих, ставит научно-исследовательскую работу по проблемам ускоренного передвижения в Вооруженных Силах на важное место в системе образовательного процесса. Научная работа не только способствует совершенствованию получаемых знаний, но и развивает творческие способности, повышает профессионально-педагогическое мастерство специалистов физической подготовки и спорта, командиров подразделений.

Средствами ускоренного передвижения решаются следующие задачи физической подготовки военнослужащих: развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости и ловкости); овладение двигательными навыками в передвижении по пересеченной местности; укрепление здоровья и повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов военной профессиональной деятельности.

Содержание ускоренного передвижения составляют такие упражнения, как бег на различные дистанции, кроссы, марш-броски, смешанное передвижение (чередование бега и ходьбы), некоторые виды прыжков, большое разнообразие прыжковых и беговых упражнений, специальные упражнения для развития и совершенствования двигательных навыков и физических качеств.

ГЛАВА 2. УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Учебные занятия

Учебные занятия, являясь основной формой физической подготовки военнослужащих, имеют ряд особенностей, отличающих их от других форм физической подготовки:

- учебные занятия по ускоренному передвижению всегда решают определенные образовательные и воспитательные задачи;

- содержание учебных занятий строится на основе разработанной программы обучения (тематического плана) и включает в себя разучивание и совершенствование отдельных упражнений, приемов и действий; изучение основных методов и способов развития физических качеств; формирование и совершенствование методических знаний, умений и навыков;

- в процессе учебных занятий не только формируются и совершенствуются прикладные навыки, но и развиваются физические, морально-волевые и психологические качества.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по ускоренному передвижению необходимо учитывать следующее:

- выполнение легкоатлетических упражнений предполагает достижение максимальных и предельных нагрузок; большинство упражнений выполняется с максимальной амплитудой движений в минимальный промежуток времени, что обуславливает обязательное проведение тщательной разминки;

- занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе, в любых погодных и климатических условиях;

- подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные подручные средства, особенности рельефа местности, естественные и искусственные препятствия;

- при хорошей организации занятий выполнять упражнения ускоренного передвижения одновременно может большое количество военнослужащих;

- специфика проведения занятий на открытом воздухе, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при разном уровне физической подготовленности обучаю-

щихся предполагают широкое использование индивидуального подхода в обучении, внесение определенных изменений по ходу занятий (время разминки, объем, интенсивность и сложность выполняемых упражнений и др.), тщательный педагогический контроль за состоянием занимающихся.

2.2. Подготовка к проведению занятий

Подготовка руководителя к проведению учебных занятий складывается из его самостоятельной работы, подготовки плана занятия, проведения инструктажей своих помощников, проверки готовности мест занятий и наличия соответствующего оборудования и инвентаря.

В процессе *самостоятельной работы* руководитель изучает теоретические основы физической подготовки и руководящие документы, организационно-методические указания по обучению упражнениям ускоренного передвижения.

Составление плана занятия. Важным моментом при непосредственной подготовке к проведению занятия является составление плана. При этом следует, прежде всего, уяснить задачи и содержание предстоящего занятия, продумать его ход, организацию, произвести расчет времени на обучение бегу, прыжкам, уточнить порядок смены мест занятий, подготовить методические указания по изучению тех или иных упражнений и материальное обеспечение занятия, тщательно продумать содержание задания для самостоятельной работы, чтобы обеспечить подготовку обучающихся к последующему занятию.

Каждый план учебного занятия содержит следующие структурные элементы:

– основные установочные положения предстоящего занятия, включающие в себя название изучаемой темы, номер занятия, задачи (не более четырех); формирование и совершенствование двигательного навыка (техники упражнения); развитие физических качеств; формирование методических навыков; воспитательная задача, а также место проведения занятия, время, отводимое для проведения занятия, форма одежды для занимающихся, материальное обеспечение занятия, перечень используемых методических пособий (литературы);

– графу «Содержание», включающую в себя последовательный перечень упражнений (приемов и действий) и заданий, а также теоретические сведения в той последовательности, в которой предпо-

лагается их изложение на занятии. Упражнения и задания должны быть записаны с указанием исходного положения и перечня составляющих их действий. Если занятие проводится групповым методом, в плане записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений.

– графу «Дозировка», включающую в себя указание количества повторений, объема и интенсивности выполняемого упражнения, времени выполнения упражнения и интервалов отдыха между повторением приема, действия, упражнения или группы упражнений. Определяя объем общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте в подготовительной части занятия, необходимо учитывать, что каждое упражнение, в зависимости от сложности, требует примерно 30–45 с;

– графу «Организационно-методические указания», раскрывающую вопросы организации и методики проведения занятия, включающую предписания по организации занятия (построение и расположение обучающихся на учебном месте, место расположения командира, перестроения и способы их выполнения). Организационные указания состоят в определении методов организации занимающихся (фронтальный, групповой, в парах), лиц, обеспечивающих страховку и взаимопомощь, подготовку мест занятия, инвентаря. Методические указания определяют методы обучения, методические приемы, используемые наглядные пособия, способствующие улучшению процесса обучения и повышению активности занимающихся, способы контроля и оценки выполнения задания, что необходимо выделить в упражнении (темп, амплитуду, скорость, интервалы отдыха), основные элементы, на которые необходимо обратить особое внимание, возможные ошибки и способы их устранения, указания для помощников руководителя занятия, особые правила или исключения из них в подвижных, спортивных играх, эстафетах и др.

План подписывает руководитель занятия и утверждает непосредственный начальник руководителя занятия.

Инструктаж помощников руководителя занятия руководитель (командир взвода) проводит непосредственно на месте предстоящего занятия по составленному плану. В процессе инструктажа необходимо объяснить содержание, организацию и ход занятия, последовательность и методику изучения приемов и действий или порядок проведения тренировки, какое воздействие оказывают на организм обучающихся разучиваемые упражнения, проверить умение своих

помощников правильно показать отдельные упражнения и приемы, знание команд при обучении и мер по предупреждению травматизма. В заключение следует проверить оборудование и инвентарь и дать указание на устранение обнаруженных недостатков.

2.3. Проведение учебно-тренировочных занятий

В каждом учебном занятии по ускоренному передвижению выделяют три части (три структурных элемента): подготовительную, основную и заключительную.

2.3.1. Подготовительная часть занятия

Задачами подготовительной части (7–10 мин для одночасового занятия, 10–25 мин – для двухчасового) являются:

- 1) вводная часть занятия – организация занимающихся;
- 2) подготовка организма обучающихся к работе в основной части занятия.

Основные средства для решения первой задачи: построение, проверка личного состава, краткое объяснение содержания и задач занятия, проверка выполнения задания на самоподготовку, упражнения на внимание.

Построение и проверка придают определенную направленность занятию, дисциплинируют занимающихся, а объяснение содержания занятия и упражнения на внимание повышают сознательность и активность обучающихся. Все это способствует созданию у занимающихся устойчивого внимания к выполнению упражнений, подаваемым сигналам, распоряжениям и командам. Проверка выполнения задания для самостоятельной работы является важным элементом определения готовности обучающихся к занятию и логическим звеном, позволяющим наглядно соединить все занятия данного раздела в единую взаимосвязанную цепочку.

Основные средства для решения второй задачи:

Ввиду достаточной объемности и важности второй задачи, целесообразно разделить ее решение на три последовательных этапа:

- 1) разминка организма обучающихся;
- 2) развитие гибкости (подвижности суставов, повышение эластичности мышц и связок);

3) подготовка опорно-двигательного аппарата к нагрузкам основной части занятия.

Разминка организма обучающихся. Под разминкой понимается процесс перестроения всех систем организма для выполнения длительной и напряженной физической работы. В первую очередь, это относится к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, обеспечивающим доставку к работающим органам кислорода и питательных веществ. Под влиянием разминки дополнительно в систему кровоснабжения мышц поступает резервная депонированная кровь, изменяется ее состав, в десятки раз увеличивается количество включенных в работу капилляров и их суммарный просвет. Существенные изменения происходят в системах пищеварения, выделения. В два раза уменьшается количество притекающей крови к органам пищеварения, значительно увеличивается объем крови, циркулирующей в кожных покровах, обеспечивающей за счет теплообмена стабильность температуры тела, активизируется система нейрогуморальной регуляции и т. д.

Для полной подготовки всех систем организма здорового человека к интенсивной физической нагрузке в нормальных условиях требуется до 15 мин непрерывной работы, из которых 6–8 мин составляет беговая нагрузка. Этот отрезок времени – величина относительно условная и во многом определяется рядом факторов, среди которых можно выделить следующие:

- температура воздуха (оптимальная температура – 18–20 °С; чем ниже температура, тем больше времени потребуется для разминки организма обучающихся и наоборот);

- содержание основной части занятия (чем больше доля сложных упражнений скоростно-силового характера, тем продолжительнее разминка);

- состояние обучающихся на момент начала занятия (после работы в аудитории или после практического занятия, связанного с физической нагрузкой);

- уровень подготовленности обучающихся (для военнослужащих с низким уровнем физической подготовленности бывает достаточно 4–6 мин бега).

Основным средством разминки являются общеразвивающие упражнения, ходьба и бег, специальные беговые упражнения. Кроме этого, можно использовать любые другие циклические упражнения. Однако только ходьба и бег на сегодняшний день являются самыми

доступными и эффективными средствами для разминки практически всех категорий военнослужащих. Они не требуют дополнительных затрат и приспособлений, позволяют точно дозировать и контролировать величину нагрузки, по необходимости оперативно вносить изменения.

Основными признаками готовности организма к работе и достижению эффекта разминки являются легкое потоотделение, румянец на лице, глубокое размеренное дыхание. Для достижения данного состояния требуется соблюдение не только временных параметров ходьбы и бега, но и требований к скорости бега. Оптимальная скорость бега – 400 м (один круг на стандартном стадионе) за 2 мин – 2 мин 15 с. С такой скоростью подготовленным военнослужащим необходимо преодолеть 1500–1600 м, менее подготовленным – 1000–1200 м.

Перед началом бега необходима ходьба на дистанцию 15–30 м, что позволит обеспечить плавное повышение нагрузки. По окончании разминочного бега пульс у обучающихся должен быть на уровне 130–140 уд/мин.

Развитие гибкости (подвижности суставов, эластичности мышц, связок). Ввиду того, что основная масса упражнений ускоренного передвижения требует выполнения движений с максимальной амплитудой, развитие гибкости является важным моментом, обеспечивающим правильную технику выполнения упражнений. Ограничение подвижности суставов зачастую приводит к резкому ухудшению эффективности двигательного действия, способствует чрезмерному закреплению, нерациональному использованию двигательного потенциала. Выполнение движений с предельной амплитудой в значительной степени повышает вероятность возникновения травм связок и мышц.

Вышесказанное определяет одну из особенностей построения разминки на занятиях по ускоренному передвижению, которая проявляется в обязательном выполнении упражнений на гибкость. При подборе упражнений для развития гибкости необходимо руководствоваться следующим:

- упражнения должны последовательно воздействовать на опорно-двигательный аппарат обучающихся «сверху вниз» (руки, туловище, ноги);

- чем крупнее группы мышц, на которые направлено воздействие упражнения, тем больше затрачивается времени – в среднем для одного упражнения, выполняемого на месте, требуется 30–45 с;

– подбор упражнений на гибкость должен соответствовать уровню подготовленности обучающихся, их форме одежды;

– после выполнения сложных, нагрузочных упражнений необходимо провести упражнения на расслабление мышц (встряхивание, махи, ходьба на месте и т. п.).

Основным средством развития гибкости (подвижности суставов, эластичности мышц, связок) являются упражнения на месте. Для учебно-тренировочного занятия рекомендуется использовать набор из 10 упражнений (рис. 2.1), позволяющих наиболее полно (насколько это возможно в рамках учебного занятия) обеспечить подготовку военнослужащих: два упражнения для рук и плечевого пояса; три упражнения для мышц туловища; пять упражнений для мышц ног.

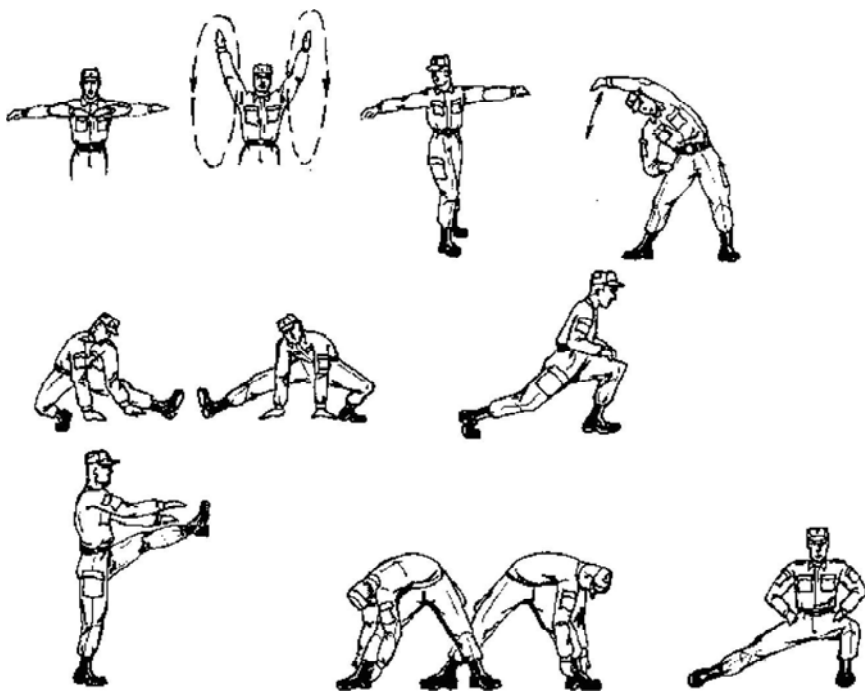


Рис. 2.1. Последовательность выполнения упражнений подготовительной части учебно-тренировочного занятия для развития гибкости

Правильное выполнение упражнений на месте обуславливается соблюдением следующих требований:

– *кинематическая структура* исходного положения должна обеспечить максимальное растяжение тех мышечных групп, на которые направлено данное упражнение;

– *динамическая структура* выполняемого упражнения должна характеризоваться постепенным увеличением нагрузки на выбранную группу мышц;

– *ритмическая структура* выполняемого упражнения должна обеспечить наиболее эффективный ритм выполнения движений (чем шире амплитуда и сильнее воздействие, тем реже ритм).

На выполнение упражнений для развития гибкости в учебно-тренировочном занятии планируется до 8 мин. По окончании выполнения названных упражнений приступают к проведению завершающей части разминки – выполнению специальных беговых упражнений.

Подготовка опорно-двигательного аппарата к нагрузкам основной части занятия. Хорошее разогревание организма, выполнение упражнений на гибкость создают необходимые предпосылки для выполнения упражнений, направленных на подготовку опорно-двигательного аппарата военнослужащих к нагрузкам в основной части занятия. Для упражнений ускоренного передвижения характерен жесткий скоростно-силовой режим. Даже кроссовый бег обязательно предполагает выполнение на отдельных участках дистанции движений с повышенной скоростью и с резким изменением усилий (когда нужно перепрыгнуть лужу, резко изменить направление бега на повороте, в случае изменения характера работы отдельных групп мышц опорной ноги при беге по неровной поверхности и т. п.).

Как показывает практика, выполнение подобных действий без специальной подготовки зачастую заканчивается травмами. Основная причина возникновения травм – неподготовленность отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата к возникающим нагрузкам (перегрузкам).

Исследования показали, что даже в обычном беге со средней скоростью ударная нагрузка в момент постановки стопы достигает 160 кг. Большие напряжения наблюдаются при выполнении действий при преодолении внезапно возникающих препятствий на дистанции кросса и марш-броска, в других упражнениях, особенно когда они выполняются в условиях естественного рельефа местно-

сти, т. е. на неровной поверхности. В этих случаях перегрузки на отдельные группы связок и мышц могут достигать критических величин. При отсутствии должной специальной подготовки данные ситуации зачастую приводят к травмам.

Основным средством подготовки опорно-двигательного аппарата военнослужащих к нагрузкам в основной части занятия являются специальные беговые и прыжковые упражнения. Критерием отбора должно быть соответствие главных параметров выполняемых специальных упражнений (кинематической, динамической и ритмической структур) основному упражнению, к выполнению которого приступают в начале основной части занятия. Если после разминки приступают к изучению прыжков, большее внимание уделяется прыжковым упражнениям, если готовятся к бегу – беговым упражнениям и т. д. Вместе с тем, подбор упражнений должен обеспечить постепенное повышение нагрузки от минимальной до максимальной (соревновательной). Например, для подготовки к выполнению упражнений по бегу на короткие дистанции и прыжкам в длину можно рекомендовать следующие упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, ускорения.

В зависимости от уровня подготовленности военнослужащих прыжковые упражнения рекомендуется выполнять на отрезках 25–40 м, ускорения – 30–50 м. Количество повторений – 2–3 раза.

Кроме названной выше задачи выполнение специальных прыжково-беговых упражнений обеспечивает совершенствование элементов техники основных упражнений и развитие специальных физических качеств.

Предварительная разминка не только повышает работоспособность организма занимающихся, но и является важнейшей мерой предупреждения травматизма на занятиях по ускоренному передвижению.

В табл. 2.1 приведен примерный вариант подготовительной части в плане учебно-тренировочного занятия (50 мин) со взводом.

Таблица 2.1

План подготовительной части учебно-тренировочного занятия
(вариант для 50-минутного занятия)

№ пп	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин)			
1.	Вводная часть – организация обучающихся. Проверка готовности взвода к занятию. Сообщение темы, задач занятия. Проверка выполнения задания на самоподготовку. Упражнения на внимание: повороты на месте		Взвод в двухшереножном строю; проверить наличие личного состава, форму одежды и внешний вид военнослужащих. Провести краткий опрос: какие упражнения используются для проверки уровня развития быстроты; какие нормативы по ФП в беге на 3000 м. Добиться четкого выполнения команд, слаженности действия подразделения
2.	Ходьба, медленный бег	600–800 метров	Взвод в колонну по два. Выполнять в медленном темпе (ЧСС до 120 уд/мин)
3.	Общеразвивающие упражнения на месте: круговые вращения руками вперед и назад (И. П. – руки прямые, в стороны);	6–8 повторений в каждую сторону	Взвод в развернутом строю. Интервал, дистанция – 2–3 шага. Все общеразвивающие упражнения проводить с оружием. Выполнять на 4 счета, с большой амплитудой, руки прямые
	наклоны в правую и левую стороны (И. П. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая вверх, пальцы в кулак); наклоны вперед (И. П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе);	10–12 повторений	Выполнять на 4 счета со сменой положения рук. Спину держать прямо. Три наклона вперед, на счет 4 – прогиб назад, ноги не сгибать
	махи ногами вперед (И. П. – ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы вместе, ладони вниз);	6–8 махов каждой ногой	На 4 счета – энергичные махи к противоположной руке, ноги прямые, махи выполнять на максимальную высоту

№ пп	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	выпады вперед с поочередной сменой ног (И. П. – сед на правую (на всей ступне), левая назад, прямая);	8–10 на каждую ногу	На 3 счета – упругие наклоны вниз, на счет 4 – смена положения ног. Во время смены положения, вверх не подниматься. Выпады выполнять глубоко, спину держать прямо
	выпрыгивание вверх из полного приседа (И. П. – ноги на ширине плеч, положения приседа, руки отведены назад)	15–20 раз	Выпрыгивание производить одним движением из нижнего положения. Основной ошибкой является выпрыгивание в два приема: подъем в положение полуприседа, выпрыгивание вверх
4	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра;	2×40 метров	Выполнять на ровном участке местности. Поднимание бедра выполнять до прямого угла. Ногу на грунт ставить мягко
	бег с захлестыванием голени;	2×40 метров	Особое внимание обратить на частоту цикла захлеста.
	бег прыжками с ноги на ногу; темповые пробежки	2×40 метров 2×40 метров	Темповые пробежки выполнять маховым шагом. Исключить излишнее закрепощение

Методика проведения подготовительной части занятия

Подготовительная часть проводится в составе взвода (роты), а в военных учебных заведениях – в составе учебной группы.

Перед началом занятия подразделение выстраивается в две шеренги, отдается рапорт, и руководитель (преподаватель) кратко объясняет содержание занятия. Затем проверяется наличие занимающихся, форма одежды и знание ими отдельных теоретических вопросов из домашнего задания.

После выполнения двух-трех упражнений на внимание (наиболее простой вариант – строевые упражнения на месте и в движении)

проводится разминка, которая начинается с ходьбы в колонне по одному или по два. Для этого необходимо повернуть взвод (роту) направо и подать команду: «Взвод (рота), шагом – МАРШ!» или «Взвод (рота), в колонну по одному (по два), шагом – МАРШ!».

В разминке применяется ходьба: обычная, ускоренная, спортивная (с постепенным увеличением темпа движения и переходом на медленный бег). Дистанция бега до 1600 м. Передвижение в беге осуществляется в ногу с периодическим подсчетом под левую ногу.

Место расположения командира во время бега подразделения по дорожке стадиона – слева сбоку от строя. Во время разминки бег по стадиону осуществляется всегда против часовой стрелки. Первая дорожка не рабочая. При беге вне стадиона место расположения командира определяется исходя из возможности контролировать состояние обучающихся, технику бега, скорость передвижения всего подразделения в целом. Заканчивается бег медленной ходьбой, во время которой в целях повышения плотности занятия целесообразно выполнить одно-два упражнения для мышц рук. Переход с бега на шаг осуществляется по команде «Шагом – МАРШ!», которая подается под правую ногу. Предварительно командир дает распоряжение «Короче – ШАГ!» и осуществляет подсчет для одновременно-го выполнения всеми военнослужащими следующей команды.

Показ упражнения производится при встречном движении руководителя и взвода. После показа руководитель называет исходное положение и подает команду для его принятия. Например: «Руки в стороны, кисти сжаты в кулаки. Исходное положение – ПРИНЯТЬ!». Проверив правильность принятия исходного положения, руководитель подает команду: «Упражнение начи-НАЙ!». Окончание выполнения упражнения производится по команде «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ!». После выполнения упражнения в движении взвод перестраивается для выполнения упражнений на месте. Для этого подается команда, например: «Взвод, налево по три (четыре) – МАРШ!». По этой команде первая тройка (четверка) занимающихся поворачивает налево и двигается через середину площадки. Последующие тройки (четверки) поворачивают налево через середину без дополнительной команды. Размыкание по фронту и в глубину проводится по указанию командира: «Интервал и дистанция столько-то шагов».

Для проведения упражнений руководитель выбирает место перед строем так, чтобы его видели все занимающиеся и чтобы он сам мог

наблюдать за ними. Если занятие проводится на открытом воздухе в солнечную погоду, обратить внимание на то, чтобы солнце не мешало обучающимся видеть руководителя занятия.

Перед выполнением упражнения необходимо точно указывать исходное положение, порядок выполнения упражнения и подавать команды на выполнение и окончание его, например: «Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Исходное положение прыжком – ПРИНЯТЬ!, Упражнение начи-НАЙ!». Если дается счет, то для окончания выполнения упражнения вместо последнего счета подается команда «СТОЙ!», по которой занимающиеся принимают строевую стойку. Если нет необходимости держать обучающихся в положении строевой стойки, руководитель подает команду «ВОЛЬНО!» и приступает к объяснению следующего упражнения. При выполнении упражнений на месте без подсчета для окончания каждого из них подается команда: «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ!».

Содержание, упражнений их количество и повтор (дозировка) зависят от ряда причин и условий. Например, с новичками проводятся более простые упражнения с меньшей дозировкой и большим интервалом времени на отдых. Сложность и количество выполняемых упражнений от занятия к занятию повышаются. В обычном одночасовом учебном занятии больше 5–6 упражнений давать не следует. Последовательность выполнения упражнений в этом случае, как и во всех остальных, необходимо строго соблюдать.

После окончания выполнения упражнений на месте необходимо перестроить подразделение и вывести личный состав к месту выполнения специальных упражнений. Руководитель подает команду: «К направляющему сомк-НИСЬ! В направлении учебного места № 2 шагом – МАРШ!». По прибытии на исходное положение личный состав располагается вдоль беговых дорожек (если таковые имеются) по отделениям (колоннам), либо строй размыкается на определенный интервал.

Новое упражнение, а также упражнение, вызывающее определенные сложности в исполнении, руководитель занятия сначала показывает, затем объясняет особенности его выполнения и обращает внимание на наиболее существенные его детали, после чего дает команду на выполнение.

Показ упражнения осуществляется вдоль строя, чтобы все обучающиеся могли хорошо видеть преподавателя. Для этого необходимо повернуть подразделение лицом к тому месту, где будет пока-

зано упражнение (если необходимо, осуществляется дополнительное перестроение подразделения, для того чтобы все обучающиеся смогли хорошо видеть показываемое упражнение), назвать упражнение и показать его. Например: «Бег с высоким подниманием бедра, ПОКАЗЫВАЮ!». После показа объясняется техника выполнения упражнения: «Во время выполнения упражнения бедро поднимается вверх до горизонтали, на землю нога ставится прямая, упруго с передней части стопы. Продвижение вперед на каждом шаге – не более одной ступни. Руки сильно согнуты в локтевых суставах, работают вдоль туловища как при беге. Туловище, голова расположены прямо, смотреть вперед. Частота движений околопредельная. Обращаю особое внимание на минимальную длину шага и на подъем бедра до горизонтали».

После пояснений подразделение поворачивается в направлении движения при выполнении упражнения, командир занимает место сбоку от дорожки, вдоль которой оно будет выполняться, и на 10–20 шагов впереди первой шеренги подразделения и подает команду начинать упражнение. Подаваемая команда состоит из двух частей. Первая часть – предварительное распоряжение – включает в себя название упражнения, отмечается место (ориентир), до которого оно выполняется, и направление, по которому необходимо передвигаться после выполнения упражнения, а также способ передвижения, место построения после выполнения упражнения и количество повторов. Например: «Бег с высоким подниманием бедра выполнить до отдельно стоящего дерева (ближнего угла здания), обратно возвращаться по асфальтовой дорожке медленным бегом в колонну по одному на исходное положение, повторить упражнение три раза».

Исполнительная команда в зависимости от способа выполнения упражнения может быть:

1. «Рядовой Петров – ВПЕРЕД!».
2. «Первая шеренга – ВПЕРЕД!».
3. «Потоком, дистанция пять шагов, пробежать до белой линии, вернуться шагом на исходное положение по правой стороне площадки – ВПЕРЕД!».

Первый и второй варианты используются в начальной стадии изучения упражнения, когда необходимо проконтролировать правильность его выполнения каждым военнослужащим или группой обучающихся. После ознакомления и освоения техники выполнения упражнения для повышения плотности занятия используется последний

вариант команды (поточный способ выполнения упражнения). Во всех случаях разминка заканчивается двумя-тремя ускорениями на дистанции 40–60 м. Так заканчивается подготовительная часть занятия.

Учитывая, что на учебном занятии могут выполняться разнообразные по технике выполнения упражнения, перед каждым новым упражнением основной части занятия следует дополнительно выполнить специальную разминку: упражнение для разминки плечевого пояса перед метанием гранаты, несколько специальных упражнений перед толканием ядра и т. п.

По окончании разминки командир строит подразделение по отделениям и указывает, какое отделение, на каком месте и чем будет заниматься, затем командует: «Взвод (рота), к месту занятий шагом (бегом) – МАРШ!» Взвод (рота), прибыв к указанному месту занятия, под руководством командиров приступает к основной части занятия.

2.3.2. Основная часть занятия

Задачами основной части (35–40 мин для одночасового занятия, 60–75 мин – для двухчасового) являются:

- развитие физических качеств;
- освоение и совершенствование двигательных и военно-прикладных навыков;
- формирование методических и теоретических знаний, умений, навыков;
- воспитание военнослужащих, развитие у них волевых качеств, уверенности в своих силах, способности к коллективному взаимодействию.

В основную часть учебного занятия, как правило, должны включаться изучение техники одного из видов бега (гладкого или с препятствиями), прыжков, метаний или совершенствование в их выполнении. Количество видов, включаемых в занятие, а также время, отводимое для них, зависят от продолжительности урока. При одночасовом занятии в основную часть могут быть включены бег на короткие дистанции, прыжки в длину и бег на средние дистанции. При этом время распределяется следующим образом: на подготовительную часть, проводимую в составе взвода (роты), – 10 мин, основную – 36 мин, заключительную – 4 мин.

Если в основную часть занятия включен бег на выносливость (средние или длинные дистанции) и упражнения скоростно-силового

характера, вначале разучиваются или совершенствуются скоростно-силовые виды (спринт, прыжки и метания).

При достаточном количестве подготовленных мест занятий и инвентаря основную часть можно проводить следующим образом: вначале два отделения (взвода) занимаются прыжками, третье – метанием, затем производится смена мест занятий, а в конце основной части – изучение техники или тренировка бега на длинные дистанции, которые проводятся в составе взвода (роты).

Включение в занятие трех легкоатлетических видов (бега, прыжков, метаний) и чередование обучения и тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции обеспечивают гармоничное всестороннее развитие основных физических качеств человека – силы, быстроты и выносливости. Вместе с тем, необходимо помнить, что наибольшее внимание в ходе занятий должно быть уделено профессионально значимым упражнениям, а также тем физическим качествам (двигательным навыкам), которые наиболее слабо развиты у личного состава подразделения.

При двухчасовом (90-минутном) занятии соответственно увеличивается время на подготовительную (до 15–25 мин), основную (до 58–70 мин) и заключительную (до 5–7 мин) части.

Методика проведения основной части занятия

Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега, а также тренировка в этих видах проводятся, как правило, в составе взвода (группы). Тренировка в выполнении упражнений осуществляется по отделениям, которые через равные промежутки времени меняются местами. Обучение осуществляют командиры отделений с привлечением в помощь легкоатлетов.

Обучение технике бега проводится на ровной площадке или на специальной беговой дорожке. Для показа отделение (взвод) выстраивается в одну (две) шеренги вдоль беговой дорожки лицом к ней. После показа и разъяснения изучаемого элемента, при обучении бегу на короткие дистанции, руководитель занятия проводит забеги шеренгами по 3–5 человек с интервалом между обучающимися 1–2 шага и дистанцией между шеренгами до 10 шагов (рис. 2.2). Для начала движения руководитель, находясь спереди сбоку на расстоянии 15–20 шагов, подает предварительное распоряжение и команду на выполнение упражнения. По его команде «ВПЕРЕД!»

первая шеренга начинает выполнение упражнения, и в тот момент, когда правофланговый первой шеренги достигает дистанции, указанной в команде руководителя, правофланговый второй шеренги подает команду «ВПЕРЕД!», и вторая шеренга одновременно начинает выполнение упражнения. В момент достижения правофланговым второй шеренги указанной дистанции команду «ВПЕРЕД!» подает правофланговый третьей шеренги и т. д.

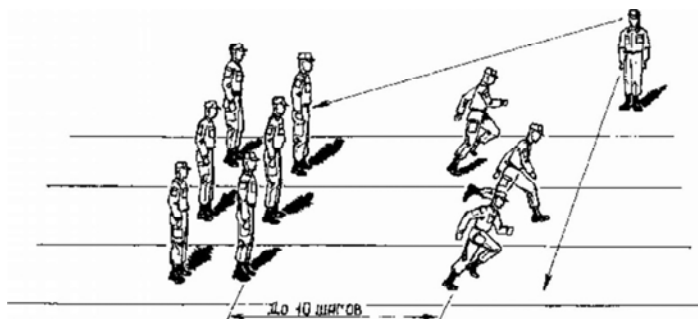


Рис. 2.2. Расположение подразделения и руководителя при обучении специальным беговым упражнениям

Поскольку дистанция для выполнения упражнения определяется от места расположения первой шеренги, то после того, как она ушла вперед, на ее место становится вторая шеренга, затем третья и т. д. Если не соблюдать это условие, может получиться, что последняя шеренга будет выполнять упражнение на значительно большем расстоянии, чем отмечено в распоряжении командира.

Персональные замечания занимающимся делаются по ходу выполнения упражнения, а общие замечания – по возвращении подразделения в исходное положение.

При обучении бегу на более длинные дистанции занимающиеся могут выполнять упражнения один за другим на расстоянии 5–10 шагов (рис. 2.3). Руководитель в это время находится на середине отрезка, данного для пробегания.

Тренировки в беге на длинных отрезках дистанции следует проводить, предварительно разбив подразделение на 2–3 забега, в состав которых надо включать участников с примерно одинаковым уровнем подготовленности. Каждому забегу (группе) устанавливаются дистанции и средняя скорость бега (время бега по отрезкам).

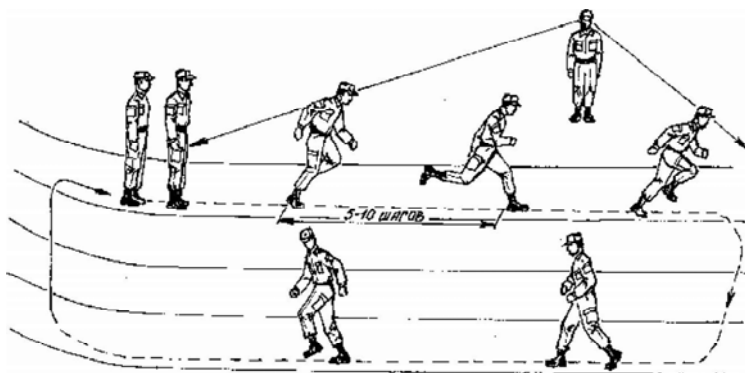


Рис. 2.3. Расположение подразделения и руководителя при обучении бегу по дистанции

При изучении техники бега, а также в процессе беговой тренировки применяются специальные команды. При беге на короткие дистанции подаются команды: «НА СТАРТ!», «ВНИМАНИЕ!», «МАРШ!». Словесные команды «НА СТАРТ!» и «ВНИМАНИЕ!» можно в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике заменять звуковым сигналом, подаваемым свистком. По первому продолжительному свистку участники выполняют команду «НА СТАРТ!», по второму – «ВНИМАНИЕ!». При изучении техники бега на средние и длинные дистанции подаются команды: «НА СТАРТ!», «МАРШ!».

Основная часть занятия заканчивается обычно беговой тренировкой на средние (длинные) дистанции или эстафетным бегом. Для проведения эстафетного бега составляются команды, тренировка проводится в форме состязания. Например, эстафетный бег с этапами 30–80 м, где каждый участник преодолевает установленный отрезок 4–3 раза.

Эмоциональность занятия является важным фактором, повышающим качество проведения занятия и его плотность. Это достигается использованием соревновательного метода при выполнении подготовительных упражнений или упражнений ускоренного передвижения на технику или на результат, при проведении эстафет и т. п.

Высокая плотность и достаточная физическая нагрузка на занятиях достигаются:

- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- краткостью и ясностью объяснений, сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;

– выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно;
 – наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

Например, при обучении прыжкам и метаниям группы должны быть небольшими. Если позволяет материальная база, рекомендуется использовать два направления для выполнения прыжков в длину. Для метаний, наряду с дополнительным направлением желательнее иметь достаточное количество снарядов, по крайней мере, две гранаты на одного человека. В табл. 2.2 приведен примерный вариант отражения основной части занятия в плане учебно-тренировочного занятия.

Таблица 2.2

План основной части учебно-тренировочного занятия
 (вариант для 50-минутного занятия)

№ пп	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть занятия (34 мин)			
1.	Обучение высокому старту в беге на 100 м: выполнение высокого старта по разделениям (ИП – гимнастическая стойка). На счет «раз» сделать 4 шага вперед (подойти к стартовой линии), поставить вперед более сильную ногу; вторая нога – сзади на 1–1,5 ступни. На счет «два» наклониться вперед, вес на впереди стоящую ногу, голова опущена, руки согнуты в локтях; вес тела на носке впереди стоящей ноги, пятки земли не касаются. На счет «три» сделать 3 быстрых шага вперед, вернуться в исходное положение	Повторить 3–5 раз	Построить взвод в две шеренги, интервал – 2 шага, дистанция – 3 шага. Стоять прямо, ступни ног параллельны, энергично работать руками

№ пп	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
2.	Выполнение высокого старта в целом с бегом на 15–20 м. Тренировочный бег до 4000 м	Выполнить 8×20 м подгруппа 1 время – 14.00 + 2.30 + 1.30 + 0.40; отдых – 0.30 подгруппа 2 отрезки – 2800 + 400 + 200 + 100; время – 15.00 + 1.30 + 0.40 + 0.17; отдых – 0.45	Перестроить взвод по 4 беговым дорожкам. Забеги проводить по шеренгам. Команду подает помощник руководителя занятия с отмашкой флага. Руководитель контролирует правильность действий обучающихся. Взвод разделить на две подгруппы (хорошо и слабо подготовленных). С группой слабо подготовленных проводит бег помощник. Метод беговой тренировки – интервальный. Добиться точности скорости бега по отрезкам

2.3.3. Заключительная часть занятия

Задачами заключительной части занятия (3–5 мин) являются:

- приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние;
- подведение итогов занятия.

Первая задача решается следующими средствами: медленный бег и ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Это необходимо в связи с тем, что в результате беговой тренировки, проводимой, как правило, в конце основной части занятия, физическая нагрузка значительно повышается. Плавное ее снижение – основная задача заключительной части.

В зависимости от величины тренировочной нагрузки основной части занятия обучающиеся выполняют медленный бег, ходьбу до 3 мин в составе взвода (роты, группы) на дистанцию до 200–400 м.

Для решения второй задачи заключительной части занятия по окончании бега и ходьбы руководитель выстраивает подразделение

в одну или две шеренги и делает краткий разбор занятия, дает указания по организации самоподготовки. В частности, он отмечает:

- в каком объеме выполнены поставленные перед занятием задачи; кто из военнослужащих наиболее отличился;

- какие оценки получены на занятии (результаты выполнения упражнений);

- общие недостатки, называет фамилии наименее подготовленных военнослужащих.

Также он дает задание для самостоятельной работы и отвечает на вопросы обучающихся.

В табл. 2.3 приведен примерный вариант отражения заключительной части занятия в плане учебно-тренировочного занятия.

Таблица 2.3

План заключительной части учебно-тренировочного занятия
(вариант для 50-минутного занятия)

№ пп	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная часть занятия (3 мин)			
1.	Медленный бег, ходьба	До 150 м	Взвод в колонну по три
2.	Подведение итогов занятия		Отметить лучших, худших, сделать общие замечания, объявить оценки
3.	Постановка задач на самостоятельную работу		Совершенствовать технику высокого старта. Тренироваться в беге до 4000 м в равномерном режиме
4.	Ответы на вопросы		

Укрепление дисциплины на занятиях – основа предупреждения травматизма. Основное средство – требовательность командиров к правильности и своевременности исполнения распоряжений. Необходимо требовать от занимающихся точного выполнения учебных заданий, например, если дано задание пробежать отрезок дистанции с определенной скоростью, то обучающиеся должны бежать именно столько метров и именно так, как распорядился руководитель.

2.4. Меры по профилактике травматизма на занятиях по ускоренному передвижению

Основными причинами травм на занятиях по ускоренному передвижению являются:

– плохая организация занятий – нарушение последовательности в освоении упражнений, несоответствие величины дозируемой нагрузки и интервалов отдыха между упражнениями уровню подготовленности обучающихся, слабый контроль со стороны руководителя за действиями подчиненных, низкая дисциплина занимающихся;

– несоблюдение правил подготовки мест для занятий, а также нарушение мер безопасности при использовании различных подручных средств, инвентаря, пренебрежение к требованиям страховки, соблюдению необходимых интервалов и дистанций при обучении и тренировке по различным упражнениям;

– слабая методическая подготовка руководителя занятий, неудовлетворительная техническая подготовленность занимающихся, невыполнение занимающимися указаний руководителя занятий.

Наиболее важными мерами профилактики травматизма могут быть следующие:

1. Постепенная подготовка (во время разминки) опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам основной части занятия. Особенно тщательная разминка необходима в холодную и ветреную погоду.

2. Последовательное повышение нагрузки с учетом уровня подготовленности обучающихся. Упражнения, выполнение которых требует максимальных мышечных усилий (прыжки, метания, спринт и т. п.), надо проводить после обязательного предварительного выполнения нескольких специальных подготовительных упражнений (специальной разминки).

3. Тщательная подгонка обмундирования, обуви и снаряжения, своевременное устранение в ходе занятия (тренировки) причин, порождающих возникновение потертостей, травм.

4. Теплая легкая и удобная одежда для тренировок, предохраняющая мышцы, связки и весь организм как от общего, так и от локального чрезмерного охлаждения. Это случается как в холодную, так и в жаркую погоду.

5. Соблюдение последовательности и постепенности в подборе упражнений. Доступность упражнений и тщательная дозировка их на всех этапах обучения.

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

7. Порядок на стадионе и учебной трассе, выполнение правил пользования местами для занятий.

При выполнении беговой тренировки с целью предупреждения травматизма необходимо соблюдать следующие требования:

1. Поверхность беговой дорожки должна быть ровной и гладкой, особенно для бега на короткие дистанции, бега с барьерами и препятствиями. Ямки, следы, возникающие при беге по грунтовой дороге, необходимо своевременно заравнивать. Выполнять тренировочный бег по скользкой дороге, лесу, сильно пересеченной местности только после ознакомления с трассой и предварительного инструктажа по мерам безопасности.

2. Бег по стадиону и спортивной площадке проводить только в одном направлении – против часовой стрелки. Возвращение после окончания бега осуществлять по соседней дорожке, не допускать встречного движения.

Правильная организация и методика занятий – главное в предупреждении травм. В связи с этим к руководителю занятий предъявляются следующие требования:

1. Тщательно продумать организацию и проведение каждого занятия.

2. Проверить подготовленность мест занятий и инвентарь.

3. Контролировать подгонку обуви, обмундирования (одежды), снаряжения.

4. Обязательно уточнять перед началом занятия состояние занимающихся, характер их предыдущей деятельности.

5. Своевременно вносить изменения в содержание занятия при изменении погодных условий, состояния занимающихся (табл. 2.4).

Наряду с этим каждый руководитель и преподаватель должен постоянно и систематически работать над совершенствованием организации и методики проведения всех видов занятий по ускоренному передвижению.

Таблица 2.4

Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	небольшая	значительная	сильная
1. Цвет кожи лица	Незначительное покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, (побледнение, синюшность)
2. Потливость	Небольшая испарина на лбу	Сильная испарина (выше пояса)	Очень сильная испарина (ниже пояса), выступление соли
3. Дыхание	Учащенное, ровное, через нос	Глубокое, учащенное, преимущественно через рот	Резкое, учащенное, поверхностное, непрерывное через рот, одышка
4. Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание тела	Резкое покачивание тела, появление некоординированных движений
5. Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку	Кроме перечисленных, жалобы на головную боль, боль в груди, тошноту и рвоту

ГЛАВА 3. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ УСКОРЕННОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

3.1. Основы техники бега

Бег и ходьба являются естественным способом передвижения человека. Они имеют важное прикладное значение в системе физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь, развивая такие физические качества, как быстрота и выносливость, а также высокие морально-волевые качества.

Бег на различные дистанции включен в программы по физической подготовке, в Военно-спортивный комплекс и Единую спортивную классификацию. Он является одним из наиболее доступных упражнений. При беге в работу включается большинство систем организма человека. Поэтому он имеет огромное оздоровительное значение для всех возрастных категорий военнослужащих.

Бег – это циклическое движение, в котором толчки ногами чередуются с полетом. Циклом при беге является двойной шаг, который состоит из опорного и безопорного (махового) периодов.

Бег на короткие дистанции

Техника

Положение на старте. В беге на короткие дистанции применяется высокий старт. По команде «НА СТАРТ» военнослужащий подходит или подбегает к линии старта и ставит перед ней одну ногу (сильнейшую). Другую отставляет на 1,5–2 ступни назад. Затем, слегка сгибая обе ноги, наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Голова и плечи опущены вниз. Руки, согнутые в локтях, отводятся одна вперед, другая назад. В некоторых случаях военнослужащие одновременно со сгибанием ног опираются одной рукой о грунт.

По команде «ВНИМАНИЕ» вес тела переносится на ногу, поставленную впереди, руки сгибаются в локтях (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Положение военнослужащего на старте в беге на короткие дистанции

Старт и стартовый разбег. По команде «МАРШ» военнослужащий мгновенно делает широкий взмах согнутыми в локтях руками, одновременно отталкиваясь обеими ногами. Мощное усилие двух ног позволяет преодолеть инерцию покоя тела военнослужащего. Закончив отталкивание, нога, стоящая сзади, быстро выносится вперед, при этом стопа движется низко над поверхностью дорожки. Нога, стоящая спереди, мощным разгибанием заканчивает отталкивание. В этот момент тело приобретает наибольшее ускорение. В связи с этим вперед рекомендуется ставить сильнейшую ногу (рис. 3.2)



Рис. 3.2. Старт и стартовый разбег

Исследования динамических характеристик старта показывают, что продолжительность стартовых действий обычно находится в пределах 0,30–0,50 с. Латентное время реакции на выстрел стартера равно 0,07–0,12 с, а моторный период (время взаимодействия с дорожкой в начальный момент старта) занимает 0,25–0,42 с. Если рассматривать реакции опоры передней и задней ног, то видно, что наибольшая работа производится впереди стоящей ногой. Нога, поставленная сзади, развивает значительно меньшее по величине усилие и заканчивает отталкивание примерно на 0,15 с раньше другой.

Завершив отталкивание, военнослужащий стремится как можно быстрее достигнуть максимальной скорости бега. Эффективность стартового разбега зависит от развиваемой мощности и рациональной техники движений, косвенными показателями которой являются наклон туловища и изменение длины шагов. Длина шагов наращивается постепенно, при этом 1-й шаг составляет обычно 4 стопы (100–130 см), последующие шаги нарастают постепенно на 0,5 стопы (около 10–15 см на каждый шаг). Таким образом, на 1315-м беговом шаге (25–30-й метр дистанции) спортсмен должен достичь своей околопредельной скорости, при которой длина шага составляет 8–9 стоп (230–240 см). Наклон туловища в стартовом разбеге соответствует величине ускорения военнослужащего, степени его подготовленности. Стартовый разбег считается законченным, когда военнослужащий достигает 93–95 % своей максимальной скорости.

Бег по дистанции. Достигнув максимальной скорости бега, военнослужащий старается как можно дольше сохранить ее. Техника бега на короткие дистанции характеризуется активными, быстрыми движениями рук и ног бегуна, приводящими к возможно более эффективному продвижению вперед. Наиболее важным элементом бега является активное отталкивание, совершаемое в оптимально короткий срок. Динамические характеристики отталкивания во многом определяются скоростью и характером движения маховой ноги во время опоры.

Постановка ноги на поверхность дорожки осуществляется после активного движения голенью вниз-назад. В момент касания дорожки линейная скорость стопы должна соответствовать скорости движения бегуна, что позволяет «мягко» ставить ногу, избегая динамического удара.

При соприкосновении с дорожкой амортизация происходит за счет уступающей работы мышц, сгибающих стопу (подошвенное сгибание)

и разгибающих колено. Стопа ставится на поверхность с передней части и слегка развернутой внутрь, колено в это время слегка согнуто. В момент «вертикали» пятка кратковременно касается поверхности дорожки, колено слегка согнуто, туловище незначительно наклонено вперед. Для успешного выполнения отталкивания необходимо раньше подниматься на носок опорной ноги – это способствует более эффективной реализации усилий бегуна. После отрыва от поверхности дорожки стопа движется по инерции вверх-назад, что приводит к сгибанию ноги в коленном суставе. Сильно согнутая нога обладает наименьшим моментом инерции, это позволяет в кратчайший срок и с большим ускорением начать маховое движение. Активный мах завершается выпрямлением ноги в коленном суставе, вследствие этого угловая скорость ноги существенно снижается (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Бег по дистанции

В беге по дистанции длина шага достигает обычно 215–240 см (7,5–9 стоп), частота шагов – от 4 до 5,5 в секунду. Для каждого бегуна в зависимости от его индивидуальных особенностей существует оптимальное соотношение длины и частоты шагов. В беге на 100 м спринтеры обычно выполняют от 46 шагов до 51 шага.

При беге по искусственным покрытиям время опоры сокращается на 0,005 с, а время полета увеличивается на 0,006–0,007 с. Длина шага при этом увеличивается на 5–8 см.

Руки при беге по дистанции согнуты в локтевых суставах под углом примерно 90° и движутся в передне-заднем направлении. Кисти находятся в полусогнутом состоянии.

Финиширование. Линию финиша необходимо пробегать с максимальной скоростью без специально подготавливаемых бросков

и прыжков на ленточку. Часто бегуны начинают готовиться к «броску на ленточку» слишком рано, сильно наклоняются вперед и чрезмерно увеличивают длину шагов, что приводит к нарушению структуры бега и снижению скорости (рис. 3.4).

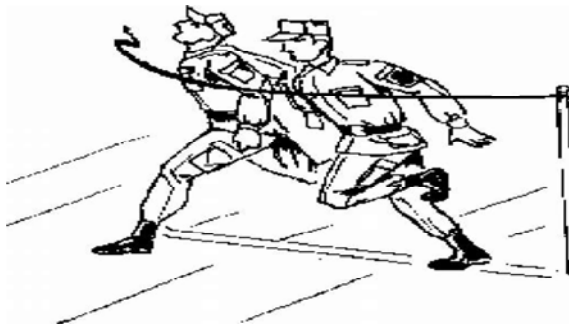


Рис. 3.4. Финиширование

Возможные ошибки в беге на короткие дистанции

Возможные ошибки при выполнении команды «НА СТАРТ!» в беге на 60–100 м:

- тяжесть тела перенесена назад, военнослужащий стоит на пятках – принято неудобное положение;
- тяжесть тела вынесена далеко вперед – неполноценное отталкивание;
- голова запрокинута назад, туловище прогнуто в пояснице, взгляд направлен на финиш – будет слишком раннее выпрямление туловища в стартовом разгоне.

Возможные ошибки при стартовом разгоне:

- слишком раннее разгибание туловища (подъем плеч) на первых шагах бега со старта – укорачивается длина шагов, теряется скорость, перегружаются мышцы ног;
- слишком высокий пронос ступней на первых шагах со старта – увеличивается время на выполнение каждого шага;
- чрезмерный наклон туловища, затрудняющий наращивание скорости бега;
- выполнение стартового разгона выпрыгиванием и скачками, а не в ритме выбегания (бега) – замедляется стартовый разгон.

Возможные ошибки при беге по дистанции:

– бег без необходимого (75°) наклона туловища – затруднена работа ног;

– напряженный «закрепощенный» бег – снижается скорость бега, быстрее наступает утомление;

– постановка ступней на грунт с пятки, шлепком на всю ступню или ударом – ухудшается отталкивание, снижается скорость бега;

– подняты и напряжены плечи, локти отведены в стороны – затруднена быстрая работа рук, влияющая на быстроту работы ног;

– чрезмерное скручивание плеч по вертикальной оси – возможно нарушение прямолинейности бега, лишняя затрата энергии, быстрее наступает утомление;

– работа рук поперек направления бега и качание туловищем из стороны в сторону – нарушается прямолинейность бега, уменьшается скорость бега;

– постановка ступней на грунт далеко впереди проекции тела, на расстояние, не соответствующее имеющейся скорости – падает скорость бега;

– «падающий бег» – туловище слишком наклонено вперед – сокращается длина бегового шага;

– разворот стоп наружу – неполноценный толчок (работает только основание больших пальцев, а не всех);

– бег с запрокинутыми назад плечами и головой, спина чрезмерно прогнута – укорачивается длина бегового шага, неполноценный толчок ногой, следовательно, теряется скорость бега;

– «широкий след» – ступни ставятся не на одну линию – нарушается равновесие во время бега, укорачивается беговой шаг, тратится больше энергии и сил;

– бег с отставленным назад тазом – неполное выпрямление в тазобедренном суставе – неполноценный толчок ногой, сокращается длина бегового шага;

– непрямолинейный бег по дистанции: старт в одном месте дорожки (на одной дорожке) – финиш в другом (на другой дорожке) – увеличивается длина дистанции, а следовательно, и время ее пробегания;

– неподогнанная (неподготовленная) обувь бегуна, а также «лишняя» или необтягивающая его одежда, приуженная (малая по размеру) одежда, застегнутый воротничок, «затянутый» ремень – сокращают длину шага, препятствуют нормальному вдоху, замедляют скорость бега;

Возможные ошибки при финишировании:

- попытка сохранить скорость бега у финиша за счет удлинения шагов – замедление бега;
- снижение усилий до момента пересечения линии финиша – падает скорость бега;
- «падающий бег» на последних метрах дистанции – сокращается длина бегового шага и уменьшается отталкивание;
- финиширование прыжком – на прыжок уходит больше времени, чем на пробегание линии финиша;
- переход на соседнюю дорожку или попытка мгновенной остановки сразу после пересечения линии финиша – приводит к падению и травмам участников забега, увеличивает время пробегания дистанции.

Особенности техники бега на короткие дистанции со старта лежа

Положение на старте. По команде «На старт» военнослужащий принимает положение лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз перед линией старта, ноги вместе (рис. 3.5).

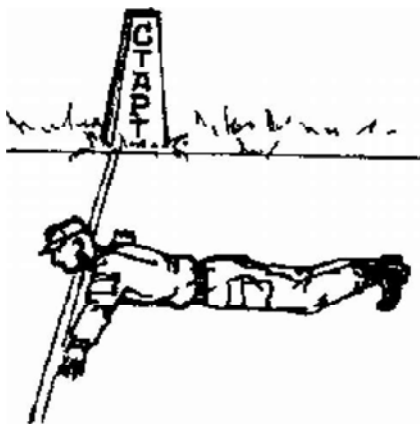


Рис. 3.5. Положение военнослужащего на старте

Старт. По команде «Внимание» руки согнуть в локтевых суставах и подтянуть к туловищу (запрещается отрывать туловище и ноги от площадки для бега), занять неподвижное положение (рис. 3.6).

По команде «МАРШ» выпрямить руки, одновременно выставляя вперед ногу, начать бег (рис. 3.7).

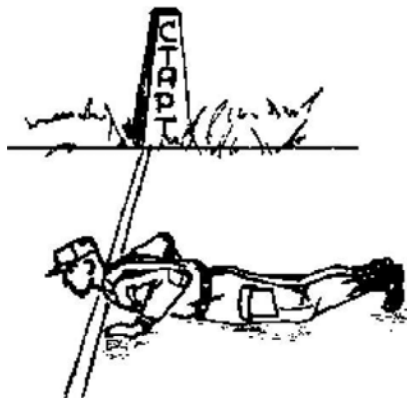


Рис. 3.6. Положение военнослужащего при выполнении команды «Внимание»

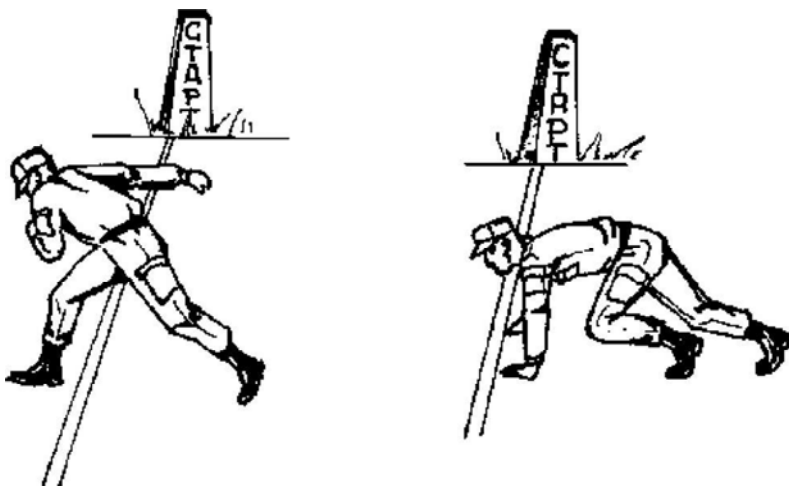


Рис. 3.7. Выполнение команды «МАРШ»

Техника выполнения стартового разбега, бега по дистанции и финиширования аналогичны соответствующим элементам техники бега на короткие дистанции с высокого старта.

Особенности техники выполнения упражнения «Бег на 60 м зигзагом»

Положение на старте. Положение военнослужащего на старте при беге на 60 м зигзагом аналогично положению в беге на короткие дистанции. В указанном упражнении ускоренного передвижения чаще всего сближенный старт (расстояние между стопами 1–1,5 стопы).

Стартовый разбег и прохождение участков с вертикальными стойками. По команде «МАРШ» участник энергично отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, быстро выносит вперед маховую ногу с одновременным движением рук вперед-назад начинает бег в сторону первой стойки.

Пробегание участка дистанции со стойками. Подбегая к первой стойке, расположенной в 10 м от стартовой линии на расстоянии одного метра от осевой линии справа или слева, военнослужащий ставит ногу (правую, если стойка правая, левую, если стойка левая) на 1,5–2 стопы спереди сбоку от стойки. Другую ногу пронесит между опорной ногой и стойкой и делает шаг в сторону следующей стойки. Работа рук и положение туловища должны обеспечивать устойчивое положение в момент обегания стойки (рис. 3.8).

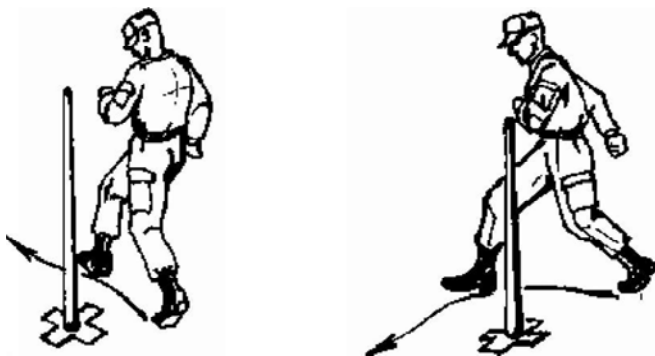


Рис. 3.8. Обегание стоек

Финиширование. Линию финиша необходимо пробегать с максимальной скоростью без специально подготавливаемых бросков и прыжков на ленточку. Часто бегуны начинают готовиться к «броску на ленточку» слишком рано, сильно наклоняются вперед и чрез-

мерно увеличивают длину шагов, что приводит к нарушению структуры бега и снижению скорости.

Особенности техники выполнения упражнения «Бег на 60 м с грузом»

Положение на старте. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу перед линией старта, другую отставить на полшага назад, груз (патронный ящик весом 20 кг) находится перед линией старта.

Старт и стартовый разбег. По команде «Внимание» взять груз, не отрывая его от поверхности площадки, для бега. По команде «МАРШ» начать бег (рис. 3.9).



Рис. 3.9. Бег на 60 м с грузом

Бег по дистанции. Наиболее оптимальным способом переноски груза является переноска в двух руках на уровне пояса. Спину держать прямо. Дистанция бега преодолевается частыми, неширокими шагами. Ногю ставить на всю стопу.

Финиширование. Линию финиша необходимо преодолевать без замедления темпа бега. Не рекомендуется изменять технику бега по дистанции в момент пересечения линии финиша.

Бег на средние и длинные дистанции

Техника

Положение на старте. Положение военнослужащего на старте при беге на длинные дистанции аналогично положению в беге на короткие дистанции. В беге на длинные дистанции применяется чаще всего сближенный старт (расстояние между стопами 1–1,5 стопы).

Старт и стартовый разбег. По команде «МАРШ» участник энергично отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, быстро выносит вперед маховую ногу с одновременным движением рук вперед-назад. Первые 15–20 м он пробегает небольшими, но частыми шагами, постепенно набирая скорость. Туловище остается в наклонном положении. В зависимости от тактического плана и подготовленности бегунов, стартовый разбег может быть значительно длиннее.

К концу стартового разбега участник постепенно увеличивает длину шага и переходит на свободный, широкий маховый шаг.

Бег по дистанции. В беге по дистанции важным условием для работы мышц и внутренних органов является правильное положение туловища бегуна. Оно должно быть прямым, слегка (на 8–10°) наклонено вперед или удерживаться почти вертикально.

Излишний наклон туловища вперед уменьшает амплитуду движения ног, шаг становится короче, мышцы туловища напрягаются. Отклоняя туловище назад, военнослужащий, увеличивая длину шага, ухудшает условия для выполнения отталкивания.

При правильном положении туловище не должно сгибаться в тазобедренных суставах, таз подается вперед настолько, чтобы в поянице был небольшой прогиб. Голова держится прямо, взгляд устремлен вперед.

Для поддержания равновесия тела существенную роль играет рациональная работа руками. Движения руками в беге по прямой принципиально одинаковы для всех дистанций. Руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, двигаются вперед-назад. Пальцы рук полусогнуты. Синхронно с движением рук работают и плечи.

Движения рук в беге на средние и длинные дистанции характеризуются небольшой амплитудой, мягкостью и экономичностью. Благодаря иннервационным связям руки и ноги работают в одном темпе. Этим фактором бегуны пользуются, когда наступает утомление и частота движения ног недостаточна. Активная и частая работа ру-

ками позволяет сохранить частоту в движении ног (шагов), а вместе с этим и скорость бега. Чаще всего такое «переключение» в движении руками применяется при ускорениях (спуртах) и финишировании.

Существенное влияние на темп, а следовательно, и на скорость бега оказывает постановка стопы на грунт. Для бега на средние и длинные дистанции характерна упругая и эластичная постановка ноги на грунт с передней части стопы как можно ближе к проекции ОЦМТ. Такое положение стопы требует активного опускания ноги и связано с дополнительной нагрузкой на мышцы голеностопного сустава.

Мышцы ноги в фазе передней опоры выполняют уступающую работу с небольшим амортизационным сгибанием. При этом четырехглавая мышца бедра (разгибатель голени) растягивается, что способствует ее активному сокращению при отталкивании. В промежуточном положении между фазами передней опоры и отталкивания наблюдается опускание фронтальной оси таза в сторону маховой ноги, в результате чего колено маховой ноги оказывается значительно ниже колена опорной ноги. Такое положение бегуна в момент вертикали создает лучшие условия для раскрепощения мышц, облегчает координацию движений.

Продвижение бегуна вперед осуществляется за счет попеременного отталкивания ногами. При отталкивании мышцы, разгибающие толчковую ногу, выполняют преодолевающую работу, включаясь в нее в определенной последовательности. Сила отталкивания зависит от амплитуды и быстроты движений в суставах, особенно тазобедренного.

К моменту вертикали сгибание маховой ноги в колене заканчивается и начинается активное выведение бедра маховой ноги для выполнения следующей фазы – фазы переднего шага. В этой фазе при активном движении бедра маховой ноги вперед-вверх происходит еще большее сгибание в коленном суставе, а затем – активное разгибание с последующей постановкой стопы на грунт. Постановка стопы выполняется с передней ее части и низко расположенной пяткой над землей. Если приземление выполнено на слишком оттянутый носок с высоко расположенной пяткой над грунтом, то такая ошибочная постановка стопы ведет к снижению скорости бега.

Фаза полета в беге находится в прямой зависимости от длины шага, которая у бегунов на средние и длинные дистанции в среднем

равна 160–215 см. Однако скорость бега необходимо повышать не за счет длины шагов, а главным образом за счет их частоты (темпа).

В беге на средние и длинные дистанции очень важна ритмичность, т. е. удержание определенного соотношения между длиной и частотой шагов в течение необходимого промежутка времени. Ритмичные движения обеспечивают наиболее благоприятные условия для функциональной деятельности внутренних органов, однако монотонность и однообразие их утомительны для бегуна. В этом случае бегун должен уметь пробегать дистанцию со сменой ритма – с переключением режима движений.

В беге по повороту постоянно изменяется направление бега, поэтому скорость бега по повороту несколько ниже, чем по прямой. Это объясняется воздействием на бегуна центробежной силы. Для создания активного сопротивления этой силе, действующей вправо, при беге по повороту необходима дополнительная работа мышц, действие которых будет асимметрично.

Финиширование. К концу дистанции всегда наступает утомление и скорость, как правило, снижается. Чтобы избежать этого, бегун стремится сохранить частоту и длину шагов, акцентируя свое внимание на интенсивной работе руками. В беге на средние и длинные дистанции финиширование осуществляется за счет переключения на более быстрый бег в конце дистанции. Бегуну при этом нужно учитывать свои резервные возможности, чтобы знать, в какой момент и за сколько метров до конца дистанции начинать финишное ускорение. Обычно в беге на эти дистанции броска на ленточку не делается, плоскость финиша пробегается.

Возможные ошибки при беге на средние и длинные дистанции

Возможные ошибки при беге на средние и длинные дистанции:

– бег с отставленным назад тазом, неполное выпрямление в тазобедренном суставе – неполноценный толчок ногой, сокращается длина бегового шага;

– бег с запрокинутыми назад плечами и головой, спина чрезмерно прогнута – укорачивается длина бегового шага, неполноценный толчок ногой;

– бег с качанием верхней части туловища вправо-влево, руки двигаются поперек направления движения – нарушается прямоли-

нейность бега, тратится большое количество энергии «вхолостую» при небольшом (относительно) движении вперед;

- «стопорящий бег» – постановка ступни с пятки и слишком далеко впереди относительно проекции общего центра тяжести тела (ОЦМТ) – снижается скорость бега;

- чрезмерно поднятые и напряженные плечи, локти торчат в стороны – затруднено дыхание, работа рук не способствуют сохранению равновесия при беге;

- «падающий бег», когда туловище слишком наклонено – сокращается длина бегового шага;

- разворот стоп наружу приводит к неполноценному толчку (только с основания большого пальца, а не с основания всех пальцев);

- «прыжковообразный бег» с отталкиванием вверх, а не вперед-вверх – затрачивается много усилий на прыжки, а скорость продвижения вперед не возрастает;

- бег с закрепленными плечами и тазом, без скручивания их по вертикальной оси – укорачивается длина шага, неполноценное отталкивание ногой;

- широкий след – широкая расстановка ног, т. е. ступни при беге становятся не на одну линию – скорость бега ниже возможной;

- слишком опущенные вниз руки снижают темп бега;

- разговор во время бега (еда, жевание резинки, плевки) затрудняет дыхание, сбивается ритм дыхания, что снижает темп и скорость бега, ритм бега.

Марш-броски

Особенности техники бега при совершении марш-броска

При марш-броске дистанция преодолевается путем чередования ходьбы и бега. Ходьба применяется обычная: темп – 120 шагов в минуту при длине шага около 80 см. Бег при марш-бросках имеет много общего с бегом на длинные дистанции (кроссами). Вместе с тем, у него есть и ряд отличительных особенностей, которые обусловлены задачами личного состава: преодолевать определенное расстояние в заданное время (а не с максимальной или близкой к максимальной скоростью); сохранять наибольшую работоспособность для последующих действий.

Экипировка военнослужащих при совершении марш-броска включает в себя: автомат, подсумок с магазинами, противогаз (рис. 3.10). Способы ношения оружия показаны на рис. 3.11.

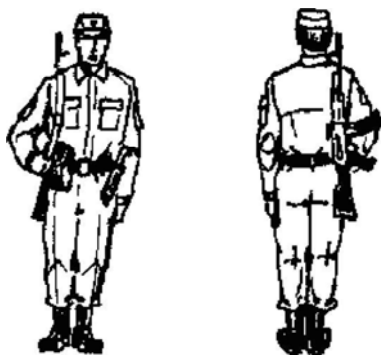


Рис. 3.10. Экипировка военнослужащего при совершении марш-броска

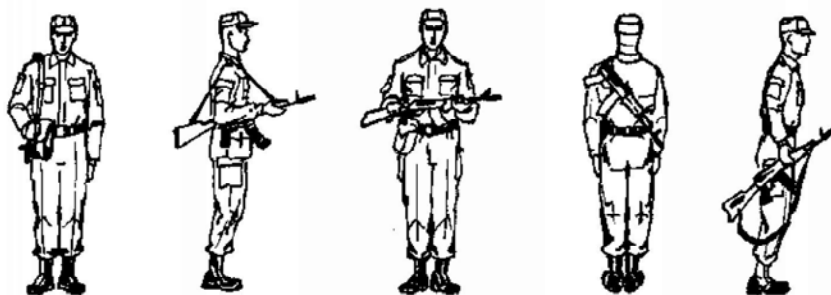


Рис. 3.11. Способы ношения оружия при совершении марш-броска

При беге по ровной местности туловище наклонено вперед несколько больше, чем при кроссах, нога на грунт ставится на всю стопу, бедро высоко не поднимается, шаг делается коротким за счет неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, придерживая оружие, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом. Амплитуда движений небольшая. Темп бега при марш-бросках 165–180 шагов в минуту, длина шага 82–90 см. При хорошей тренированности личного состава темп может быть повышен до 185–190 шагов в минуту, а длина шага до 100–105 см.

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

Дыхание

Большое значение при выполнении ускоренных пеших передвижений имеет дыхание. При выполнении циклических упражнений (бег, плавание, ходьба на лыжах и т. д.) устанавливается определенная связь между дыхательными и двигательными действиями, причем связь настолько тесная, что ее нарушение приводит к существенной перестройке биомеханической структуры упражнения. В беге на все дистанции важное значение имеет работа внутренних органов (сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительных систем), которые обеспечивают динамическое равновесие в процессе обмена веществ.

Одним из важнейших моментов в беге является ритм дыхания. Дыхательные движения военнослужащего при беге должны согласовываться с беговыми и в известных пределах сознательно регулироваться. Перебои и задержка в дыхании во время бега на средние и длинные дистанции неблагоприятно влияют на функциональные возможности бегуна. Из-за дефицита кислорода, возникающего во время бега, предъявляются большие требования к внешнему дыханию. Так как органы дыхания должны доставлять организму 120–180 л воздуха в минуту, дышать необходимо через нос и полукрытый рот, при этом более активно выполнять выдох (вдох происходит рефлекторно). От темпа движения в беге будет зависеть и ритм дыхания. В беге на средние и длинные дистанции темп шагов чаще всего равен от 3 до 4 в секунду или 180–240 в минуту.

Рекомендуется следующий ритм дыхания:

- а) на 2 шага – вдох и на 2 шага – выдох (один дыхательный цикл на 4 шага);
- б) на полтора шага – вдох и на полтора шага – выдох или на 2 шага – вдох и на 1 шаг – выдох (один дыхательный цикл на 3 шага);
- в) на 1 шаг – вдох и на 1 шаг – выдох (один дыхательный цикл на 2 шага).

За счет углубленного дыхания увеличивается легочная вентиляция, улучшаются условия кровообращения, обмена веществ и газообмена в организме.

Останавливаться и садиться сразу после бега не рекомендуется. Необходимо привести организм в спокойное состояние – устранить отдышку, снизить пульс, ликвидировать кислородную задолженность. Для этого следует облегчить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем путем небольшой динамической работы основных мышечных групп в форме ходьбы и использования вспомогательных дыхательных мышц.

Для углубленного дыхания создаются лучшие условия, если при вдохе идти на носках (это уменьшает грудную, а также увеличивает поясничную кривизну позвоночника и амплитуду движения ребер). Руки при этом должны находиться на поясе или на голове. При выдохе следует перейти на обычную ходьбу, руки опустить, ссутулиться, увеличить грудную кривизну и сделать полный выдох.

3.2. Методика обучения технике ускоренного передвижения

Методика обучения технике ускоренного передвижения по ровной местности

Подготовленность к ускоренным передвижениям характеризуется: энергетическими возможностями организма военнослужащих, коэффициентом реализации их в процессе выполнения работы, уровнем развития физических качеств, владением рациональной техникой бега – важнейшим показателем экономичности выполнения движений. Техника выполнения движений в ускоренном передвижении имеет общие основы на всех дистанциях. Изучение особенностей техники передвижения по пересеченной местности не представляет больших трудностей, если военнослужащие овладели правильной техникой передвижения по ровной местности.

Формирование техники связано с образованием двигательного навыка, который достигается путем многократного повторения специальных упражнений. Их разучивание происходит на первых занятиях. Для этого выбирается ровный участок местности длиной 150–160 м. В начале каждого занятия проводится подготовительная часть. В ее содержание включаются: ходьба и медленный бег на 400–800 м, общеразвивающие упражнения в движении и на месте (наклоны с доставкой грунта кистями рук, покачивание в выпаде с поворотом на 180° и т. д.), специальные прыжково-беговые упражнения

(бег прыжковыми шагами, бег с выталкиванием и т. д.). В заключение проводится бег с ускорениями на дистанцию 40–60 м. Интенсивность выполнения упражнений повышается постепенно, чтобы к окончанию подготовительной части мышечная система военнослужащих была хорошо подготовлена к обучению.

В основной части занятия осуществляется:

- разучивание и совершенствование техники ускоренного передвижения на различные дистанции и в различных условиях;
- развитие физических качеств – общей выносливости, быстроты и скоростно-силовой выносливости;
- воспитание морально-волевых качеств и коллективных действий.

На первых учебных занятиях в начале основной части проводится разучивание техники передвижения шагом и специальных беговых упражнений. В последующем их включают в содержание подготовительной части занятия.

При обучении технике ходьбы по ровной местности на первых занятиях необходимо основное внимание обращать на легкое, ненапряженное выполнение специальных упражнений, равномерность ходьбы, низкий пронос ноги после отталкивания от грунта и мягкую постановку ее вперед с пятки с последующим перекатом на всю стопу. Каждое упражнение повторяется несколько раз.

Упражнениями, применяемыми, как правило, для обучения техники ходьбы, являются:

- медленная, а в последующем – быстрая ходьба с постановкой на грунт прямой ноги;
- ходьба широким шагом с акцентированием внимания на движениях;
- ходьба по прямой линии;
- ходьба с различной скоростью на отрезках дистанции 200–500 м;
- ходьба с изменением положения (наклона) туловища;
- имитация движения рук.

Основными специальными беговыми упражнениями будут следующие.

Бег с высоким подниманием бедра. Это упражнение позволяет эффективно развивать силу мышц сгибателей ног. При его выполнении необходимо поднимать колено до прямого угла и выше. Равномерно продвигаться вперед, не учащая темп движений (руки при этом свободно опущены вдоль тела и расслаблены) (рис. 3.12). При

выполнении этого упражнения наиболее часто встречаются такие ошибки, как низкий подъем бедра, отклонение туловища назад, разведение бедер в стороны. Для устранения этих ошибок ладони рук следует расположить на уровне пояса и при выполнении упражнения стараться доставать их коленями (туловище наклонено вперед), колени не разводить в стороны.



Рис. 3.12. Бег с высоким подниманием бедра

Бег с захлестыванием голени при опущенном бедре. При выполнении этого упражнения нужно стремиться достать пятками ягодицы, сочетая при этом захлест с расслаблением неработающих мышц (рис. 3.13).



Рис. 3.13. Бег захлестыванием голени

Бег с выталкиванием. Служит для развития взрывной силы мышц, выполняющих отталкивание, и развивает их в динамическом режиме. При выполнении этого упражнения надо акцентировать внимание на выполнении отталкивания. Оно должно производиться быстро и преимущественно вверх. Необходимо следить за тем, чтобы не было захлеста голени, поднимания бедра и двухопорного приземления.

Постановку стопы осуществлять на переднюю часть, а не на носок (рис. 3.14).



Рис. 3.14. Бег с выталкиванием

Бег прыжками с ноги на ногу. В отличие от бега с выталкиванием целесообразно стремиться как можно дальше продвигаться вперед, сильно сгибая при этом маховую ногу в колене (рис. 3.15).

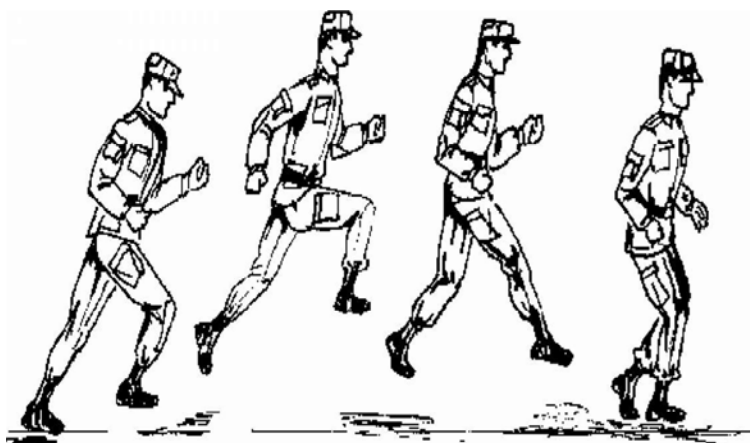


Рис. 3.15. Бег прыжками с ноги на ногу

Бег маховым шагом на прямом участке дистанции. При выполнении этого упражнения военнослужащие должны научиться пробегать дистанцию равномерно с небольшой скоростью, туловище держать естественно, стопу на дорожку ставить мягко, ногу при отталкивании полностью выпрямлять, движения руками и ногами производить ненапряженно.

Основными ошибками при выполнении этого упражнения являются:

- излишний наклон туловища и головы вперед;
- неполное выпрямление ноги в момент отталкивания;
- напряженная неестественная работа рук;
- несогласованные движения рук и ног;
- раскачивание из стороны в сторону;
- постановка стоп носками, развернутыми наружу.

Для исправления ошибок и развития физических качеств (ошибки зачастую возникают из-за недостаточного уровня физического развития) следует применять специальные беговые и имитационные упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра – для выработки правильной осанки, мягкой постановки ноги на дорожку, выноса бедра маховой ноги;

– бег с небольшими подскоками или толчками – для овладения отталкиванием с полным выпрямлением ноги.

Бег с ускорением на дистанции 50–100 м. Бег с ускорением необходимо выполнять технически правильно маховым шагом и следить за постепенным наращиванием скорости. С увеличением скорости должна сохраняться свобода движений. Однако, как правило, на начальных этапах обучения возникает излишняя напряженность мышц ног, рук и туловища, что приводит к появлению ошибок в технике бега. Для устранения этого следует применять:

– бег с забрасыванием голени назад – для формирования умения расслаблять мышцы ног после отталкивания;

– спринтерское «колесо», в котором сочетаются бег с высоким подниманием бедра и бег с забрасыванием голени назад, для устранения закрепощенности мышц туловища и ног;

– семенящий бег – для выработки быстроты движений и умения расслаблять мышцы ног.

Обучение технике старта и стартового разбега вначале проводится на прямом участке длиной 15–20 м, а затем – 30–40 м. Для

отработки старта военнослужащий становится сильнейшей ногой у линии старта, другую отставляет примерно на полшага назад, слегка сгибает обе ноги, переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу и наклоняет корпус вперед. Руки при этом сгибаются в локтях или свободно опускаются вниз. Для того чтобы быстро набрать скорость (стартовый разбег), необходимо, энергично выпрямляя ноги, оттолкнуться вперед, одновременно произвести взмахи 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 надо выпрямляться, увеличивать длину шага и переходить на свободный, широкий, так называемый маховой шаг.

Обучение технике бега на финише осуществляется с помощью следующих подготовительных упражнений:

1) передвигаясь к натянутой финишной ленте, последний перед ней шаг сделать быстро и, наклоня туловище вперед, коснуться грудью ленточки;

2) разбегаясь с высокого старта (дистанция 30–40 м), увеличить частоту шагов и финишировать броском на ленточку.

Каждое упражнение вначале выполняется в колонне по одному, а затем – в шеренгах по 3–4 человека. После пробегания линии финиша не следует сразу останавливаться, а 25–30 м пробежать медленно, постепенно переходя на шаг.

По мере овладения техникой выполнения специальных беговых упражнений необходимо переходить к совершенствованию техники передвижения в быстром темпе и развитию таких физических качеств, как быстрота и скоростная выносливость. Основными методами развития быстроты являются сенсорный, повторный, соревновательный и повторно-соревновательный. Отрезки дистанции преодолеваются с максимальной скоростью. Отдых между повторениями активный (медленный бег, ходьба или шаг на месте) не менее трех минут. Для развития скоростной выносливости также используются повторный, соревновательный и повторно-соревновательный методы. Отрезки дистанции преодолеваются с предельной или околопредельной скоростью. Отдых перед повторным пробеганием отрезков – не более трех минут.

Методика обучения технике ускоренного передвижения по пересеченной местности

Изучение особенностей передвижения по пересеченной местности необходимо проводить после усвоения основ техники передвижения по ровной местности.

Последовательность этого изучения может быть такой:

- 1) ходьба и бег в гору и с горы;
- 2) ходьба и бег по песку, пашне вдоль и поперек борозд;
- 3) ходьба и бег по воде и болоту;
- 4) ходьба и бег среди кустарников и в лесу;
- 5) ходьба и бег по глубокому снегу;
- 6) ходьба и бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.

Вначале для обучения нужно выбирать слабо пересеченные участки местности, некрутые подъемы и пологие спуски, мелкий кустарник, небольшие канавы и т. д. В дальнейшем места занятий должны быть с крутыми подъемами, спусками, рвами, заболоченными участками.

В процессе проведения тренировки в передвижении по пересеченной местности на первых занятиях целесообразно сочетать передвижение бегом и шагом. Тренировка организуется по заранее намеченному маршруту. Желательно, чтобы трасса проходила по двум кругам: внутреннему – для ходьбы – и внешнему – для бега. Начальные тренировки осуществляются без оружия и снаряжения, а с четвертого-пятого занятия – с оружием, противогазом и сумкой с магазинами.

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

Режим передвижения подразделения по маршруту зависит от тренированности личного состава, местности, по которой проложена трасса, и стоящих задач. При хорошей тренированности личный состав почти всю дистанцию преодолевает бегом, переходя на ходьбу только в случае необходимости или для оказания помощи менее подготовленным военнослужащим. В процессе выполнения марш-броска для избегания потерь и меньшего утомления рекомендуется менять способы ношения оружия.

К обучению военнослужащих совершению марш-броска в индивидуальных средствах бронезащиты следует приступать после овладения ими навыком совершения марш-броска без них. Наиболее эффективными являются занятия с выполнением разнообразных тактических задач.

В процессе обучения следует обратить внимание на выработку правильного ритма дыхания. Ритм дыхания вырабатывается вначале, в процессе ходьбы с постепенным переходом на медленный, а затем ускоренный шаг. Так, при медленном темпе бега (1 км преодолевается за 6–7 мин при ЧСС – до 140 уд/мин) на 4–5 шагов выполняется вдох и на последующие 4–5 шагов – выдох; при среднем темпе (1 км – за 5–6 мин при ЧСС 140–160 уд/мин) вдох и выдох выполняются на 2–3 шага; при быстром темпе бега (1 км – 4–5 мин при ЧСС 160 уд/мин и более) вдох и выдох – на каждые 1–2 шага.

В заключительной части занятия выполняются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Для контроля за переносимостью нагрузки подсчитывается частота пульса. Военнослужащим, получившим травмы, оказывается помощь, затем подводятся итоги и даются указания по подготовке к следующему занятию.

3.3. Указания по тренировке

Развитие выносливости

Выносливость имеет особое значение для успешного выполнения военнослужащими различных учебных и боевых задач. *Выносливость – это способность человека продолжительное время выполнять работу на высоком для него уровне без снижения эффективности.* Так как длительность работы ограничивается в конечном счете наступающим утомлением, то выносливость можно охарактеризовать и как способность военнослужащих противостоять физическому, умственному, сенсорному (связанному с нагрузкой преимущественно на органы чувств), эмоциональному и другим типам утомления, свойственным различным видам военно-профессиональной деятельности.

Выносливость военнослужащих является многокомпонентным физическим качеством. Она обуславливается: экономичностью обменных процессов, наличием энергетических резервов, аэробными (кис-

лородными) и анаэробными (без участия кислорода) возможностями организма; степенью сформированности соответствующих двигательных навыков и уровнем координации движений; способностью нервных клеток длительное время поддерживать определенное возбуждение; состоянием органов кровообращения и дыхания; слаженностью физиологических функций; способностью бороться с субъективными ощущениями утомления при помощи волевых усилий.

Выносливость подразделяется на общую и специальную. *Общая выносливость* определяется способностью военнослужащих продолжать время в умеренном и среднем темпе с высокой эффективностью выполнять работу, связанную с активной деятельностью больших мышечных групп и всех систем организма, с преимущественным развертыванием в организме аэробных процессов. *Специальная выносливость* характеризуется способностью переносить длительные нагрузки, связанные со специфическими видами военного труда. Она может быть скоростной, силовой, скоростно-силовой и статической. В ее основе лежит комплексное проявление аэробных и анаэробных возможностей организма.

Наиболее оптимальный путь развития выносливости военнослужащих состоит в том, чтобы сначала заложить прочный фундамент общей выносливости, а потом на его базе развивать специальную выносливость, т. е. на первых порах преимущественно развивать аэробные, а уже затем анаэробные возможности организма.

Равномерный метод особенно широко применяется на начальных этапах развития общей выносливости и характеризуется выполнением упражнений с равномерной средней или малой скоростью и постепенным увеличением продолжительности тренировки. Он способствует совершенствованию практически всех основных свойств организма, обеспечивающих поступление, транспорт и утилизацию кислорода. Непрерывная работа обычно осуществляется при ЧСС, равной 145–175 уд/мин, что особенно эффективно для повышения функциональных возможностей сердца. При непрерывной равномерной тренировке интенсивность работы должна обеспечивать высокие величины ударного объема сердца и уровень потребления O_2 , по возможности, близкий к максимальному. Таким условиям отвечает работа продолжительностью от 10 до 90 минут.

Переменный метод широко используется для развития специальной выносливости и характеризуется изменением скорости вы-

полнения работы от малой до большой. При этом чередование упражнений предполагает увеличение частоты сердечных сокращений к концу интенсивной работы до 170–180 уд/мин и снижение ее к окончанию малоинтенсивной работы до 140–145 уд/мин.

Интервальный метод позволяют увеличить способность к максимально быстрому развертыванию функциональных возможностей системы кровообращения и дыхания. Это объясняется частым чередованием интенсивной работы и отдыха. Деятельность систем кровообращения и дыхания на протяжении одного занятия многократно активизируется до околопредельных величин, способствуя увеличению потребления O_2 и сердечной производительности (ударного объема крови).

При использовании повторного и интервального методов основная проблема заключается в подборе наилучшего сочетания работы и отдыха. Для достижения наибольшего эффекта тренировки интенсивность работы должна быть на уровне 75–85 % от максимальной, что соответствует частоте сердечных сокращений к концу работы 170–180 уд/мин. Продолжительность отдельной нагрузки не должна превышать 1–1,5 мин (только в этом случае работа происходит в условиях кислородного долга). Интервалы отдыха следует устанавливать от 1,5 до 3–4 мин, чтобы последующая работа проходила на фоне неблагоприятных изменений после предшествующей деятельности. При этом интервалы отдыха целесообразно заполнять малоинтенсивной работой, что облегчает переход от покоя к двигательным действиям и обратно. Число повторений определяется возможностями организма поддерживать устойчивое состояние, т. е. работать в условиях стабилизации потребления O_2 на достаточно высоком уровне.

Развитие быстроты

Быстрота необходима всем военнослужащим. *Быстрота* – это способность человека совершать двигательные действия в минимальное время. Основными формами проявления быстроты являются: скорость двигательной реакции, скорость отдельного движения, частота движений. Указанные формы проявления быстроты мало зависят друг от друга. Это особенно относится к двигательной реакции, которая в большинстве случаев не связана с показателями скорости движений.

При выполнении военно-профессиональных приемов и действий быстрота военнослужащего, как правило, проявляется комплексно, т. е. не одна, а несколько форм в конечном итоге обуславливают успех в том или ином виде деятельности. В связи с этим в качестве разновидностей быстроты часто выделяется и скорость целостных действий военнослужащих.

Быстрота военнослужащих зависит от подвижности нервных процессов, скорости, частоты и концентрации афферентных импульсов, морфологической структуры мышц, скорости протекания возбуждения по нервам, быстроты сокращения мышц, обусловленной интенсивностью распада химических веществ, деятельности анализаторных систем, мышечной силы, эластичных свойств мышц, соотношения красных (способных к длительному напряжению и более длительной динамической работе) и белых (способных быстро сокращаться, но и быстро утомляться) мышечных волокон и других факторов.

Развитие у военнослужащих *быстроты двигательной реакции* обеспечивается формированием и совершенствованием быстроты простой реакции, быстроты реакции на движущийся объект, быстроты реакции с выбором. Для развития быстроты простой реакции целесообразно применять упражнения, в которых необходимо выполнять обусловленные движения или действия после получения определенных сигналов. При этом следует постепенно усложнять условия, сопутствующие выполняемым упражнениям. Усложнение условий достигается увеличением скорости реагирования, подачей неожиданных сигналов и сигналов различной силы (громкости), увеличением трудности выполняемых движений и повышением требований к их точности. Развитие быстроты реакции на движущийся объект предполагает постепенное увеличение скорости движения предмета; внезапность его появления; сокращение дистанции между предметом и занимающимися.

Повышение *частоты движений* обеспечивается включением в работу симметричных групп мышц, необходимой стимуляцией слухового или зрительного анализатора (с помощью метронома, вспышки лампы и т. д.), предварительным усилением темпа дыхания до начала мышечной работы.

Быстрота *целостных действий* военнослужащих может эффективно развиваться путем выполнения различных скоростно-силовых упражнений с предельной или околопредельной скоростью; предварительным выполнением родственных по структуре и содержанию

упражнений в усложненных условиях (с дополнительными отягощениями, с тормозящим устройством, бег по пашне, песку, снегу, в гору и т. д.), многократным выполнением боевых приемов и действий; использованием циклических упражнений анаэробного характера; выполнением соответствующих упражнений в облегченных условиях (с уменьшением веса снарядов, с применением бега под гору, по наклонной дорожке или по ветру, плавания по течению, с использованием мото-, свето- и звуколидеров); реагированием на неожиданные и необычные команды и сигналы.

Основными методами развития быстроты являются повторный, переменный, соревновательный и сенсорный.

Повторный метод является ведущим методом развития быстроты. Он применяется для совершенствования максимальной скорости передвижения человека в пространстве, а также для увеличения частоты движений. Наиболее эффективным для развития быстроты военнослужащих оказывается повторное (3–4 раза) пробегание отрезков по 25–30 м с околоредельной и предельной скоростью с интервалами отдыха между забегами 4–5 мин.

Переменный метод характеризуется относительно ритмичным чередованием движений с высокой и низкой интенсивностью. Нарастание скорости, поддержание ее и замедление позволяют весьма эффективно овладеть умением достижения максимальной скорости, делая это свободно, без лишних напряжений. Целесообразно, например, чередовать максимально быстрый бег на 25–30 м и бег до 350 м с относительно малой скоростью. Общее число повторений может составлять 3–4 раза, отдых обеспечивается во время медленного бега.

Соревновательный метод основан на применении различного рода состязаний при выполнении скоростных приемов и действий с целью достижения максимальных результатов. Наиболее высокий тренировочный эффект дает выполнение таких упражнений, как бег на 100 м или челночный бег 6×10 м с максимальной скоростью в условиях парного или группового преодоления дистанций. Обычно выполняется 1–2 попытки с интервалом отдыха не менее 30 мин.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени – порядка десятых и даже сотых долей секунды. Этот метод направлен на развитие способности человека ощущать мельчайшие отрезки времени и благодаря этому повышать быстроту реагирования.

При использовании данного метода тренировка проходит в 3 этапа. На первом этапе обучающийся выполняет кратковременное упражнение с максимально возможной скоростью по команде или сигналу. После каждой попытки ему сообщается время его выполнения. На втором этапе задание также выполняется с максимальной скоростью, но военнослужащий сам должен определить, за какое время, по его мнению, он выполнил задание. После этого ему сообщается действительное время. На третьем этапе выполняются упражнения в указанный отрезок времени или с различной, заранее установленной, скоростью. Постоянное сопоставление своих и сообщенных данных развивает у военнослужащих чувство времени.

Меры предупреждения травматизма в ходе тренировки военнослужащих

Командиры и начальники, проводящие занятия по ускоренному передвижению с личным составом, специалисты физической подготовки и спорта обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма в процессе физической тренировки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки, поддержанием в процессе занятий и состязаний высокой воинской дисциплины;
- строгим соблюдением правил проведения спортивных и военно-спортивных состязаний;
- учетом состояния здоровья и физической подготовленности военнослужащих, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- постоянным наблюдением за появлением внешних признаков утомления личного состава;
- разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма;
- соблюдением мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов, обморочных состояний, вызванных другими причинами.

Основными причинами травм на занятиях по ускоренному передвижению являются:

- плохая организация занятий, низкая дисциплина занимающихся и отсутствие порядка на местах занятий;
- слабая методическая подготовка руководителя занятия; неудовлетворительная техническая подготовленность занимающихся; плохая подготовка мест занятий и инвентаря; невыполнение занимающимися указаний руководителя занятий.

Наиболее важными мерами профилактики травматизма могут быть следующие:

- разминка не только с целью общего и специального разогревания, но и для предупреждения возможных растяжений и разрывов мышечных волокон. Особенно тщательная разминка должна проводиться в холодную погоду;
- выполнение движений вначале в неполную силу, в медленном темпе и с небольшой амплитудой;
- правильная подгонка обмундирования, обуви и снаряжения;
- соблюдение последовательности и постепенности в подборе упражнений;
- доступность упражнений и тщательная дозировка их на всех этапах обучения;
- индивидуальный подход к занимающимся и внимательное отношение к их жалобам на недомогания.

Правильная организация и методика проведения тренировки – главное в предупреждении травматизма, поэтому к руководителю занятий должны быть предъявлены следующие требования:

1. Тщательно продумывать каждое занятие с учетом всех возможных обстоятельств его проведения.
2. Следить за прибытием занимающихся в установленной обуви и в одежде, соответствующей погодным условиям.
3. Постоянно контролировать состояние военнослужащих в процессе тренировки и при необходимости своевременно вносить изменения как в содержание, так и в методику.

Нормативы по физической подготовке

Наименования упражнений	Номера упражнений	Единицы измерения	Для курсантов 1-го курса, военнослужащих второй возрастной группы			Для курсантов 2-го курса, военнослужащих первой возрастной группы			Для курсантов 3-го и последующих курсов		
			отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1	2	с	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бег на 60 м	8	с	8,6	8,8	9,2	8,5	8,7	9,1	8,4	8,6	9,0
Бег на 60 м зигзагом	9	с	16,5	16,9	17,5	16,3	16,7	17,3	16,1	16,5	17,1
Бег на 60 м с грузом	10	с	10,0	10,4	11,0	9,8	10,2	10,8	9,6	10,0	10,6
Челночный бег 6×10 м	11	с	15,4	16,0	16,8	15,2	15,9	16,6	15,0	15,8	16,4
Бег на 100 м	12	с	14,1	14,6	15,4	14,0	14,4	15,2	13,8	14,2	15,0
Бег на 100 м со старта лежа	13	с	14,6	15,1	16,0	14,5	15,0	15,8	14,3	14,8	15,6
Прыжок в длину с места	14	см	220	210	190	230	215	195	235	220	200
Бег на 500 м	15	мин, с	1,29	1,33	1,39	1,27	1,31	1,37	1,25	1,29	1,35
Бег на 1 км	16	мин, с	3,27	3,37	4,05	3,24	3,34	4,00	3,21	3,31	3,55
Бег на 1,5 км	17	мин, с	5,45	5,55	6,20	5,40	5,50	6,05	5,35	5,45	6,00

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бег на 3 км	18	мин, с	12,25	12,45	13,30	12,15	12,35	13,20	12,05	12,25	13,10
Контрольное упражнение комплекса «Рейд»	19	мин, с	13,00	12,00	11,00	13,30	12,30	11,30	14,00	13,00	12,00
Бег на 3 км с оружием	20	мин, с	13,05	13,35	14,30	12,55	13,25	14,20	12,45	13,15	14,10
Марш-бросок в составе подразделения: на 5 км на 10 км	21 22	мин, с мин, с	26,00 53,00	27,00 55,00	28,00 57,00	25,30 52,30	26,30 54,30	27,30 56,30	25,00 52,00	26,00 54,00	27,00 56,00

Примечание: на контрольных занятиях упражнения № 9, 10, 13, 19–22 выполняются в боевой форме одежды.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Нормативы по физической подготовке для кандидатов на поступление
в военные учебные заведения в качестве курсантов

Наименования упражнений	Номера упражнений	Единицы измерения	Для военнослужащих срочной военной службы		Для военнослужащих срочной военной службы до 6 месяцев и резервистов		Для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту	
			норматив	норматив	норматив	норматив	боевая (повсе- дневная)	спортивная
Бег на 100 м	12	с	15,8	15,3	16,2	15,7	15,2	14,7
Бег на 1,5 км	17	мин, с	6,25	6,15	6,35	6,25	6,05	5,55

Примечания:

- Кандидаты для поступления в военные учебные заведения из числа военнослужащих срочной военной службы и военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, выполняют упражнения в боевой (повседневной) форме одежды или в спортивной форме.
- Кандидаты для поступления в военные учебные заведения из числа резервистов выполняют упражнения в спортивной форме.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ЕДИНАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ (ускоренное передвижение)

Разрядные нормы (мин, с)

Упражнение	Разряды			
	КМС	I	II	III
УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ				
Бег на 100 м (с)	–	12,2	12,8	13,4
Бег на 1 км (мин, с)	–	3,00	3,10	3,20
Бег на 3 км (мин, с)	–	10,20	11,10	12,00
Бег на 3 км с оружием (мин, с)	–	11,10	11,50	12,30
Военизированный кросс с метанием гранат на точность и стрельбой из автомата (мин, с) на:				
2 км	–	8,30	9,00	9,30
3 км	11,45	12,30	13,30	14,30
Марш-бросок на 5 км в составе подразделения (мин, с)	–	22,00	23,30	24,45
Марш-бросок на 10 км в составе подразделения (мин, с)	–	48,00	50,00	51,30

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в вооруженных силах. – Минск : МО РБ, 2014.
2. Ускоренное передвижение : учебное пособие. – Минск : МО РБ, 2006.
3. Правила соревнований, разрядные нормы Единой спортивной классификации Республики Беларусь по развиваемым в Вооруженных силах видам спорта на 2017–2020 гг. – Минск : ГУ «РУМЦ», 2016.
4. Воронин, Б. С. Легкая атлетика и ускоренное передвижение / Б. С. Воронин. – Л. : ВИФК, 1977. – 384 с.
5. Зонов, Г. А. Некоторые особенности развития физических качеств на занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике. ВИФК / Г. А. Зонов. – Ленинград, 1978. – С. 45–46.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Глава 1. Основные сведения о разделе физической подготовки «ускоренное передвижение». Задачи, содержание ускоренного передвижения	5
Глава 2. Ускоренное передвижение в различных формах физической подготовки.....	6
2.1. Учебные занятия.....	6
2.2. Подготовка к проведению занятий.....	7
2.3. Проведение учебно-тренировочных занятий.....	9
2.3.1. <i>Подготовительная часть занятия</i>	9
2.3.2. <i>Основная часть занятия</i>	20
2.3.3. <i>Заключительная часть занятия</i>	25
2.4. Меры по профилактике травматизма на занятиях по ускоренному передвижению	27
Глава 3. Техника и методика обучения упражнениям ускоренного передвижения	30
3.1. Основы техники бега.....	30
3.2. Методика обучения технике ускоренного передвижения.....	46
3.3. Указания по тренировке.....	53
Приложение 1. Нормативы по физической подготовке.....	60
Приложение 2. Нормативы по физической подготовке для кандидатов на поступление в военные учебные заведения в качестве курсантов	62
Приложение 3. Единая спортивная классификация Республики Беларусь (ускоренное передвижение)	63
Список используемой литературы.....	64

Учебное издание

ФЕДОРЕНКО Вячеслав Владимирович
ФЕДОРЕНКО Петр Владимирович
ГОГОНИН Олег Александрович и др.

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Учебно-методическое пособие
по дисциплине «Физическая культура» для преподавателей
физической культуры, командиров подразделений и курсантов,
проходящих обучение в военных учебных заведениях

Редактор *Н. А. Костешева*
Компьютерная верстка *Е. А. Беспанской*

Подписано в печать 18.03.2022. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 3,84. Уч.-изд. л. 3,00. Тираж 100. Заказ 732.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя
печатных изданий № 1/173 от 12.02.2014. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.