

УДК 796/799

ББК 75.712

В48

**Рецензенты:**

**В. С. Степанов** – доктор педагогических наук, профессор, директор Стерлитамакского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», мастер спорта СССР по тяжелой атлетике;

**Ю. Ф. Курашин** – доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики физической культуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта

**Виноградов Г. П.**

В48 Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов – М. : Спорт, 2017. – 408 с.

ISBN 978-5-906839-30-5

В учебнике излагаются основы теории, методики и технологии спортивной тренировки в атлетических видах спорта: тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, бодибилдинге и гиревом спорте. Организация текста подчинена внутренней логической структуре материала. Общие положения теории и методики спортивной тренировки адаптированы применительно к конкретным специализациям. Теоретические положения иллюстрированы практическими примерами из атлетических видов спорта. Приводятся самые новейшие научные данные об атлетизме. Главной особенностью учебника является простота и тезисность изложения материала, что способствует наиболее быстрому запоминанию основных положений разделов.

Учебник предназначен для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура»; профиль подготовки – «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»; квалификация – бакалавр.

**УДК 796/799**

**ББК 75.712**

© Виноградов Г. П., Виноградов И. Г.,  
2017

© Оформление. Издательство «Спорт»,  
2017

ISBN 978-5-906839-30-5

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава 1. ИСТОРИЯ СОВРЕМЕННОГО АТЛЕТИЗМА</b> .....	5
1.1. П.Ф. Лесгафт – основоположник отечественной системы физического образования .....	5
1.2. Наставления П.Ф. Лесгафта по занятиям силовыми упражнениями с детьми школьного возраста .....	17
1.3. В.Ф. Краевский – основатель отечественного атлетизма .....	26
1.4. Г.И. Рибопьер – меценат отечественного атлетизма .....	31
1.5. История тяжёлой атлетики .....	36
1.6. История пауэрлифтинга .....	48
1.7. История гиревого спорта .....	51
1.8. История бодибилдинга .....	54
<i>Тесты для самоконтроля</i> .....	62
<b>Глава 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b> .....	63
2.1. Основные термины физической культуры и спорта .....	63
2.2. Основные термины атлетизма .....	68
2.3. Основные термины тяжёлой атлетики .....	70
2.4. Основные термины пауэрлифтинга .....	76
2.5. Основные термины гиревого спорта .....	78
2.6. Основные термины бодибилдинга .....	83
2.7. Правила записи атлетических упражнений .....	88
<i>Тесты для самоконтроля</i> .....	92
<b>Глава 3. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b> .....	94
3.1. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов .....	94
3.2. Цель и задачи спортивной тренировки .....	96
3.3. Принципы спортивной тренировки .....	97
3.4. Принципы спортивной тренировки в бодибилдинге .....	100
<i>Тесты для самоконтроля</i> .....	104

<b>Глава 4. СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>	107
4.1. Классификация средств	107
4.2. Физические упражнения	108
4.3. Основные характеристики движений	109
4.4. Эффект физических упражнений	109
4.5. Средства тренировки в атлетизме	110
4.6. Фармакология в спорте	133
4.7. Методические рекомендации	136
<i>Тесты для самоконтроля</i>	139
<b>Глава 5. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>	142
5.1. Критерии классификации методов	142
5.2. Методы теоретической подготовки	142
5.3. Методы технической подготовки	143
5.4. Методы физической подготовки	143
5.5. Методические рекомендации	148
<i>Тесты для самоконтроля</i>	149
<b>Глава 6. НАГРУЗКА, УТОМЛЕНИЕ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ И АДАПТАЦИЯ</b>	151
6.1. Компоненты нагрузки	151
6.2. Критерии классификации нагрузок	151
6.3. Тренировочный эффект	154
6.4. Утомление	155
6.5. Средства восстановления	156
6.6. Адаптация	158
6.7. Методические рекомендации	159
<i>Тесты для самоконтроля</i>	160
<b>Глава 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	162
7.1. Силовые качества	163
7.2. Быстрота	169
7.3. Скоростно-силовые качества	173
7.4. Ловкость	174
7.5. Выносливость	176
7.6. Гибкость	182
7.7. Виды переноса между физическими качествами	183
7.8. Методические рекомендации	184
<i>Тесты для самоконтроля</i>	186
<i>Самостоятельная работа</i>	188

<b>Глава 8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>192</b>
8.1. Задачи технической подготовки .....	192
8.2. Компоненты результативности техники .....	193
8.3. Значение техники в различных видах спорта .....	193
8.4. Методика технической подготовки в спорте .....	194
8.5. Методика технической подготовки в тяжёлой атлетике .....	196
8.6. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге .....	212
8.7. Методика технической подготовки в гиревом спорте .....	214
8.8. Методические рекомендации .....	220
<i>Тесты для самоконтроля .....</i>	<i>223</i>
<b>Глава 9. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>226</b>
9.1. Цель и задачи тактической подготовки .....	226
9.2. Виды тактики .....	226
9.3. Средства и методы тактической подготовки .....	227
9.4. Спортивная разведка .....	227
9.5. Психологические составляющие тактической подготовки .....	228
9.6. Тактическая подготовка в атлетизме .....	229
<i>Тесты для самоконтроля .....</i>	<i>230</i>
<b>Глава 10. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>232</b>
10.1. Задачи психологии спорта .....	232
10.2. Средства психологической подготовки .....	234
10.3. Система психологической защиты .....	235
10.4. Рекомендации психолога спортсмену и тренеру .....	236
<i>Вопросы для обсуждения .....</i>	<i>247</i>
<b>Глава 11. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>248</b>
11.1. Ведущие компоненты интеллектуальной подготовки .....	248
11.2. Структура процесса обучения .....	249
11.3. Виды обучения .....	250
11.4. Принципы обучения .....	252
11.5. Методы теоретической подготовки .....	258
<i>Вопросы для обсуждения .....</i>	<i>260</i>
<b>Глава 12. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....</b>	<b>261</b>
12.1. Микроструктура .....	261
12.2. Мезоструктура .....	282
12.3. Макроструктура .....	296

12.4. Многолетняя спортивная тренировка .....	298
12.5. Этапы многолетней подготовки в атлетизме .....	299
12.6. Методические рекомендации .....	303
<i>Тесты для самоконтроля .....</i>	<i>307</i>
<b>Глава 13. МОДЕЛИРОВАНИЕ В СПОРТЕ .....</b>	<b>308</b>
13.1. Компоненты моделей .....	308
13.2. Виды моделей .....	309
13.3. Модельные характеристики в тяжёлой атлетике .....	310
13.4. Методические рекомендации .....	314
<i>Тесты для самоконтроля .....</i>	<i>316</i>
<b>Глава 14. ОТБОР В СПОРТЕ .....</b>	<b>319</b>
14.1. Стадии, цели и задачи отбора .....	319
14.2. Методические рекомендации .....	322
<i>Тесты для самоконтроля .....</i>	<i>323</i>
<b>Глава 15. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЁТ .....</b>	<b>325</b>
15.1. Виды планирования, учёта и контроля спортивной тренировки .....	325
15.2. Планирование спортивной тренировки .....	325
15.3. Учёт спортивной тренировки .....	329
15.4. Контроль в спортивной тренировке .....	330
15.5. Методические рекомендации .....	344
<i>Тесты для самоконтроля .....</i>	<i>346</i>
<b>Глава 16. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В АТЛЕТИЗМЕ .....</b>	<b>347</b>
16.1. Причины травматизма в спорте .....	347
16.2. Сравнительная характеристика повреждений при занятиях спортом .....	347
16.3. Причины возникновения травматизма при занятиях атлетизмом .....	348
16.4. Методические рекомендации .....	352
<i>Тесты для самоконтроля .....</i>	<i>356</i>
<b>Глава 17. ЮНОШЕСКИЙ АТЛЕТИЧЕСКИЙ СПОРТ .....</b>	<b>357</b>
17.1. Задачи детско-юношеского спорта .....	357
17.2. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов .....	357
17.3. Возрастная периодизация юных спортсменов .....	358

17.4. Методические концепции тренировки на начальном этапе .....	364
17.5. Неравномерность развития физических качеств .....	365
17.6. Содержание тренировочных уроков в период начальной подготовки юных тяжелоатлетов .....	366
17.7. Методические рекомендации .....	373
<i>Вопросы для обсуждения</i> .....	377
<b>Глава 18. ЖЕНСКИЙ АТЛЕТИЧЕСКИЙ СПОРТ</b> .....	378
18.1. Характерные черты тренировок в тяжёлой атлетике .....	378
18.2. Характерные черты тренировок в бодибилдинге .....	382
18.3. Методические рекомендации .....	392
<i>Вопросы для обсуждения</i> .....	396
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	397
<i>Приложение</i>	
<b>ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ</b> .....	401