

УДК 796.421

Л 38

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор В. С. Родиченко

доктор педагогических наук, профессор С. С. Чернов

доктор педагогических наук, профессор В. Г. Семенов

Л 38 Легкая атлетика : учеб. / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М. : Физическая культура, 2010. – 448 с. ISBN 978-5-9746-0116-3.

Учебник представляет собой системное изложение исторического, научно-методического и практического материала по легкой атлетике, необходимого студентам высших учебных заведений в области физической культуры и спорта для освоения профессии тренера-преподавателя, учителя физической культуры.

Учебник состоит из трех разделов: методика преподавания легкой атлетики, тренировка в легкой атлетике, система подготовки спортсменов высших разрядов. В книге излагаются основные вопросы обучения легкоатлетическим упражнениям, техники видов легкой атлетики, развитию физических качеств и методики тренировки квалифицированных спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Книга адресована студентам, тренерам, преподавателям, спортсменам и всем, кто занимается и интересуется вопросами легкой атлетики.

УДК 796.421

Авторский коллектив:

Доктор педагогических наук, профессор Н. Н. Чесноков Введение, главы 1.4, 1.7, 1.8, 1.19, 1.20, 2.1, 2.8, 2.11, 2.18, 3.8.

Доктор педагогических наук, профессор В. Г. Никитушкин Главы 1.2, 1.3, 1.6, 1.18, 1.26-1.29, 2.2-2.4, 2.9, 2.10, 2.12, 2.23-2.26, 3.3, 3.4, 3.6.

Доктор педагогических наук А. Л. Оганджанов Главы 1.24, 1.25, 2.16, 2.17, 2.21-2.26, 3.5.

Доктор педагогических наук, профессор Ф. П. Сулов Главы 1.19, 2.7, 2.11, 2.13, 2.18, 3.1, 3.7, 3.9, 3.10.

Доктор педагогических наук, профессор В. Д. Сячин Главы 2.5, 2.6.

Доктор педагогических наук, профессор В. П. Черкашин Главы 1.21, 2.16, 2.17.

Кандидат педагогических наук, профессор Г. Н. Германов Главы 1.10-1.16.

Кандидат педагогических наук, профессор Б. Ф. Прокудин Главы 1.6, 1.26-1.29, 2.9, 2.14, 2.15.

Кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный тренер СССР И. И. Никонов Главы 1.5, 1.9, 1.22, 1.23, 2.19, 2.20.

Кандидат педагогических наук, доцент Т. А. Краус Главы 1.7, 1.8, 1.20, 2.27.

Кандидат педагогических наук, доцент Н. А. Ушакова Главы 1.7, 2.27.

Кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный тренер РФ В. Б. Зеличенко Глава 3.2.

Кандидат педагогических наук Г. И. Королев Главы 1.4, 1.8, 1.17, 2.18.

Заслуженный тренер СССР А. А. Ушаков Глава 2.27.

Кандидат педагогических наук, профессор Е. Н. Матвеев Главы 1.6, 1.26, 2.26

Кинограммы выполнены Самойловым Г. В., Грибановым Н. В.

ISBN 978-5-9746-0116-3 © Чесноков Н. Н., Никитушкин В. Г., 2010

© Издательство «Физическая культура», 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Часть 1. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	5
1.1. Введение в специализацию	5
1.2. История легкой атлетики	7
1.3. Основы техники легкоатлетических упражнений.....	11
1.4. Основы техники ходьбы и бега	15
1.5. Основы техники прыжков	19
1.6. Основы техники метаний	23
1.7. Организация соревнований по легкой атлетике.....	28
1.8. Судейство соревнований по бегу и ходьбе	34
1.9. Судейство соревнований по прыжкам и метаниям.....	35
1.10. Урок легкой атлетики и тренировочные занятия в нем.....	38
1.11. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	43
1.12. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике.....	44
1.13. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям	48
1.14. Учет возрастных особенностей при занятиях легкой атлетикой....	52
1.15. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений	57
1.16. Легкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных заведений	60
1.17. Техника спортивной ходьбы.....	63
1.18. Техника бега на короткие дистанции.....	67
1.19. Техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Общая характеристика дистанций	77
1.20. Техника эстафетного бега.....	85
1.21. Техника барьерного бега.....	88
1.22. Техника прыжка в высоту	93
1.23. Техника прыжка с шестом.....	100
1.24. Техника прыжка в длину.....	110
1.25. Техника тройного прыжка	121
1.26. Техника метания копья	130
1.27. Техника метания диска.....	137
1.28. Техника толкания ядра.....	143
1.29. Техника метания молота.....	150

Часть 2. ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	154
2.1. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	154
2.2. Планирование многолетней тренировки	160
2.3. Планирование годичного цикла тренировки.....	169
2.4. Этапное и недельное планирование.....	171
2.5. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике.....	177
2.6. Организация и методика многолетней подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	182
2.7. Управление процессом подготовки легкоатлета.....	188
2.8. Организация и применение методик НИР в практике учебно-тренировочного процесса	194
2.9. Развитие силы легкоатлета.....	197
2.10. Развитие быстроты.	201
2.11. Воспитание (развитие) выносливости легкоатлетов	207
2.12. Развитие гибкости и координации	214
2.13. Проблемы утомления и восстановления работоспособности легкоатлетов	218
2.14. Особенности подготовки женщин	224
2.15. Занятия легкой атлетикой с оздоровительной направленностью ...	228
2.16. Тренировка в спринтерском беге.....	233
2.17. Тренировка в барьерном беге	248
2.18. Спортивная тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции, 3000 м с препятствиями и спортивной ходьбе.....	265
2.19. Тренировка в прыжках в высоту	278
2.20. Тренировка в прыжках с шестом	283
2.21. Тренировка в прыжках в длину.....	298
2.22. Тренировка в тройном прыжке.....	309
2.23. Тренировка в метании копья	320
2.24. Тренировка в толкании ядра	329
2.25. Тренировка в метании диска	337
2.26. Тренировка в метании молота	346
2.27. Тренировка в легкоатлетических многоборьях	356

Часть 3. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ

РАЗРЯДОВ	364
3.1. Проблемы спорта высших достижений	364
3.2. Международная деятельность и история Международной Ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ).....	369
3.3. Особенности этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в легкой атлетике.....	376
3.4. Средства и методы тренировки легкоатлета на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	383
3.5. Контроль в тренировке высококвалифицированных легкоатлетов	389
3.6. Особенности прогнозирования, моделирования и программирования подготовки легкоатлетов высокой квалификации	397
3.7. Проблемы психической (психологической) подготовки легкоатлетов высокой квалификации	405
3.7.1. Содержание психической подготовки.	405
3.7.2. Планирование психической подготовки	408
3.7.3. Мотивация к достижению высоких результатов	409
3.7.4. Средства и методы психической подготовки	410
3.8. Особенности структурирования тренировочного процесса у высококвалифицированных легкоатлетов	411
3.9. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте высших достижений в легкой атлетике	420
3.10. Особенности методики подготовки легкоатлетов высокой квалификации	427
Библиографический список	436