

75.711  
ЖЕ - 72

учебник

бакалаври

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ



А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин,  
Е. В. Сидорчук

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

8-е издание

ACADEMA

Высшее образование

БАКАЛАВРИАТ

А. И. ЖИЛКИН, В. С. КУЗЬМИН,  
Е. В. СИДОРЧУК

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

УЧЕБНИК

*Для студентов учреждений  
высшего профессионального образования,  
обучающихся по направлению подготовки  
«Педагогическое образование»  
(профиль «Физическая культура»)*

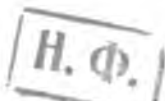
8-е издание, стереотипное

ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2016

УДК 796.42(075.8)  
ББК 75.711я73  
Ж723



кандидат педагогических наук, зав. кафедрой легкой атлетики Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г.Белинского, профессор *А.А.Логинов*; кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры РФ, зав. кафедрой физического воспитания Ульяновского государственного технического университета, доцент *В.В.Носов*

**Жилкин А. И.**

**Ж723** Теория и методика легкой атлетики : учебник для студ. учреждений высш. образования / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — 8-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2016. — 464 с. — (Сер. Бакалавриат).

ISBN 978-5-4468-3045-9

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура», квалификация «бакалавр»).

В учебнике рассматриваются вопросы техники легкоатлетических видов спорта, методики обучения им, проведения спортивных тренировок, классификации соревнований, даются исторические справки о возникновении и развитии различных видов легкой атлетики.

Для студентов учреждений высшего образования. Может быть полезен преподавателям и учителям физической культуры, тренерам команд по различным видам легкой атлетики.

УДК 796.42(075.8)

ББК 75.711я73

*Учебное издание*

**Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович,  
Сидорчук Евгений Васильевич**

**Теория и методика легкой атлетики**

**Учебник**

Редактор *С.И.Фрольцова*. Технический редактор *Н.И.Горбачева*

Компьютерная верстка: *Е.Н.Лозовская*. Корректоры *Н.А.Балашова, О.Н.Тетерина*

Изд. № 108116058. Подписано в печать 08.02.2016. Формат 60×90/16. Гарнитура «Таймс».

Печать офсетная. Бумага офсетная № 1. Усл. печ. л. 29,0. Тираж 300 экз. Заказ № 103616

ООО «Издательский центр «Академия». [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)

129085, Москва, пр-т Мира, 101В, стр. 1. Тел./факс: (495)648-0507, 616-0029.

Санитарно-эпидемиологическое заключение № РОСС RU. АЕ51. Н 16679 от 25.05.2016.

Отпечатано: Публичное акционерное общество

«Т8 Издательские Технологии».

109316 Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5. Тел.: (495) 221-89-80.

*Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается*

© Жилкина Л. Н. (насл. Жилкина А. И.), Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В., 2006

© Жилкина Л. Н. (насл. Жилкина А. И.), Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В., 2013, с изменениями

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2013

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2013

ISBN 978-5-4468-3045-9

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
<b>ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА</b>	
<b>Глава 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика» .....</b>	<b>5</b>
1.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта .....	5
1.2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры .....	8
1.3. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов .....	9
<b>Глава 2. Организация, проведение и элементарные правила         соревнований по легкой атлетике .....</b>	<b>11</b>
2.1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике .....	11
2.2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике .....	15
2.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике .....	19
2.3.1. Правила соревнований по бегу и ходьбе .....	20
2.3.2. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью .....	27
2.3.3. Правила проведения соревнований в помещениях .....	39
<b>ЧАСТЬ II. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА</b>	
<b>Глава 3. Классификация техники движений. Фазы, структуры,         силы движений .....</b>	<b>41</b>
<b>Глава 4. Техника спортивной ходьбы и бега .....</b>	<b>49</b>
4.1. Основы техники спортивной ходьбы .....	49
4.2. Техника спортивной ходьбы .....	56
4.3. Основы техники бега .....	65
4.4. Техника легкоатлетического бега .....	70
4.4.1. Техника бега на средние и длинные дистанции .....	72
4.4.2. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции .....	77
4.4.3. Особенности техники кроссового бега .....	78
4.4.4. Техника бега на короткие дистанции .....	79
4.4.5. Техника эстафетного бега .....	90
4.4.6. Техника барьерного бега .....	94
4.4.7. Техника бега с препятствиями .....	102

<b>Глава 5. Техника легкоатлетических прыжков</b> .....	106
5.1. Основы техники прыжков .....	106
5.2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков .....	112
5.2.1. Техника прыжков в длину с разбега .....	112
5.2.2. Техника прыжков в высоту с разбега .....	119
5.2.3. Техника тройного прыжка с разбега .....	127
5.2.4. Техника прыжков в высоту с шестом .....	133
5.2.5. Техника прыжков с места .....	139
<b>Глава 6. Техника легкоатлетических метаний</b> .....	142
6.1. Основы техники метаний .....	142
6.2. Техника различных видов метаний .....	147
6.2.1. Техника толкания ядра .....	147
6.2.2. Техника метания копья, гранаты и малого мяча .....	156
6.2.3. Техника метания диска .....	163
6.2.4. Техника метания молота .....	167

### **ЧАСТЬ III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА**

<b>Глава 7. Основы методики обучения</b> .....	174
7.1. Обучение как педагогический процесс .....	174
7.2. Методические принципы обучения .....	176
7.3. Методы, средства и задачи обучения .....	180
7.4. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта .....	188
7.5. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений ...	191
7.6. Формы занятий по легкой атлетике .....	195
7.7. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма .....	196
<b>Глава 8. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега</b> .....	200
8.1. Методика обучения технике спортивной ходьбы .....	200
8.2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции .....	207
8.3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции .....	216
8.4. Методика обучения технике эстафетного бега .....	226
8.5. Методика обучения технике барьерного бега .....	236
8.6. Методика обучения технике бега на 3000 м с препятствиями .....	245
<b>Глава 9. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков</b> ....	250
9.1. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега ....	250
9.2. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега .....	263
9.3. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега .....	274
9.4. Методика обучения технике прыжков с шестом .....	276
<b>Глава 10. Методика обучения технике легкоатлетических метаний</b> ....	292
10.1. Методика обучения технике толкания ядра .....	292
10.2. Методика обучения технике метания диска .....	304

10.3. Методика обучения технике метания снаряда:	
малого мяча, гранаты, копья .....	307
10.3.1. Методика обучения технике метания малого мяча,	
гранаты .....	307
10.3.2. Методика обучения технике метания копья .....	326
10.4. Методика обучения технике метания молота .....	335

## **ЧАСТЬ IV. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

<b>Глава 11. Основы спортивной тренировки .....</b>	<b>345</b>
11.1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки .....	345
11.2. Средства и методы спортивной тренировки .....	350
11.3. Виды спортивной подготовки .....	358
11.4. Периодизация спортивной тренировки .....	372
11.5. Нагрузка в тренировке легкоатлета .....	380
11.6. Этапы многолетней подготовки легкоатлета .....	408
11.7. Показатели тренированности легкоатлета .....	416
11.8. Методика развития функциональных возможностей	
легкоатлета .....	423
<b>Глава 12. Управление процессом спортивной тренировки</b>	
<b>    в легкой атлетике .....</b>	<b>432</b>
12.1. Организация, планирование и учет учебно-	
тренировочной деятельности .....	432
12.2. Материально-техническое обеспечение	
учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике .....	438
12.3. Подготовка организма занимающихся	
к соревновательной деятельности .....	439
<b>Глава 13. Особенности управления учебно-тренировочным процессом</b>	
<b>    в женской легкой атлетике .....</b>	<b>448</b>
13.1. Характеристика особенностей женского организма .....	448
13.2. Влияние занятий легкой атлетикой на женский	
организм .....	450
13.3. Методы и средства развития функциональных	
возможностей у женщин .....	452
13.4. Особенности планирования тренировочных нагрузок .....	455
Рекомендуемая литература .....	460