

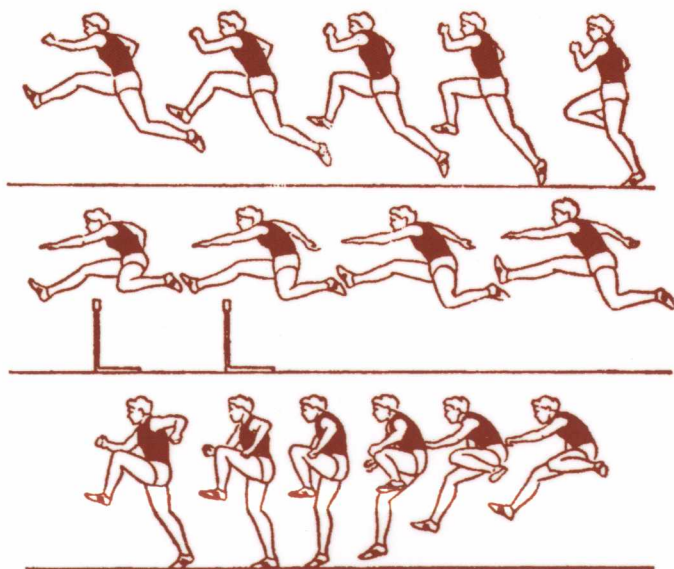
75.411

138

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Под общей редакцией
Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова

Учебник



Альянс

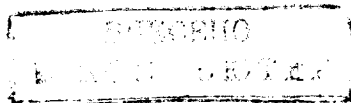
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Под общей редакцией
Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова

Издание 4-е, переработанное и дополненное

Допущено Государственным комитетом СССР
по физической культуре и спорту
в качестве учебника для институтов
физической культуры

Стереотипное издание



МОСКВА
Альянс
2017

ББК 75.711
Л38

Озолин Н. Г., Воронкин В. И., Примаков Ю. Н.

Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Альянс, 2017. – 671 с. с ил.

ISBN 978-5-00106-146-5

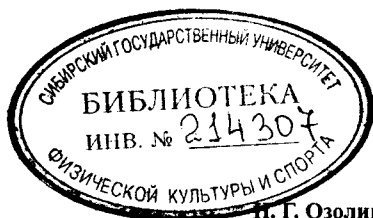
Учебник написан в соответствии с программой курса легкой атлетики для студентов институтов физической культуры. В нем рассмотрены с современных позиций вопросы истории развития легкоатлетического спорта, эволюции техники и методики тренировки.

В настоящее издание внесены ряд изменений и дополнений: впервые даны исторические сведения о развитии каждого вида легкой атлетики и эволюции техники и методики; изложены основы построения многолетней подготовки, вопросы отбора спортсменов, прогнозирования результатов.

Рецензенты:

коллективы кафедр легкой атлетики Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, Белорусского государственного ордена Трудового Красного Знамени института физической культуры

ББК 75.711
Л38



Учебник

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Под общей редакцией

Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова

Подписано в печать 18.02.2017 г. Формат 60х90/16.

Печать офсетная. Тираж 30 экз. Заказ № 113857



ООО «Издательство Альянс»

125319, Москва, ул. Планетная, д. 47-3

Тел./факс (499) 155-71-95 (многоканальный)

izdat@aliantsbooks.ru www.aliantsbooks.ru

ISBN 978-5-00106-146-5



9 785001 061465 >

Отпечатано: ПАО «Т 8 Издательские Технологии»

109316 Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5

Тел.: 8 495 221-89-80

ISBN 978-5-00106-146-5

© Озолин Н. Г., Воронкин В. И., Примаков Ю. Н., 1989

© Оформление. Издательство Альянс, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов	3
Глава 1. Введение в легкую атлетику (Н. Г. Озолин)	4
1.1. Классификация и характеристика легкоатлетических упраж- нений	—
1.2. Место и значение легкой атлетики в советской системе фи- зического воспитания	11
Глава 2. Исторический очерк развития легкой атлетики (Н. Г. Озолин, Л. С. Хоменков)	12
2.1. Возникновение и развитие легкой атлетики	—
2.2. Эволюция техники легкоатлетических упражнений	22
2.3. Развитие методики тренировки	25
Глава 3. Основы техники легкоатлетических видов	36
3.1. Основы техники ходьбы (А. Л. Фруктов, Ю. Г. Травин)	37
3.2. Основы техники бега (Ю. Н. Примаков)	41
3.3. Основы техники прыжков (Н. Г. Озолин, В. М. Ягодин)	47
3.4. Основы техники метаний (В. И. Воронкин)	57
Глава 4. Основы тренировки в легкой атлетике (Н. Г. Озолин, В. М. Ягодин)	65
4.1. Основные положения	—
4.2. Содержание спортивной подготовки	79
Глава 5. Построение, содержание и планирование тренировки легкоатле- та (Н. Г. Озолин, В. М. Ягодин)	114
5.1. Построение тренировочных занятий	—
5.2. Построение и содержание малых и средних циклов тре- нировки	120
5.3. Построение годичного цикла	124
5.4. Многолетняя тренировка легкоатлета	145
5.5. Управление процессом тренировки	149
Глава 6. Подготовка юных легкоатлетов в спортивных школах (Ю. Г. Тра- вин, Ф. П. Суслов)	160
6.1. Организационные основы многолетней подготовки	162
6.2. Методика и организация отбора	165
6.3. Этапы многолетней подготовки	172
6.4. Воспитательная работа с юными легкоатлетами	198
Глава 7. Бег на короткие дистанции (Е. Е. Аракелян, В. П. Филин, А. В. Коробов, А. В. Левченко)	201
7.1. Краткий исторический очерк	—
7.2. Техника бега	204
7.3. Обучение технике бега на короткие дистанции	216
7.4. Эстафетный бег	220
7.5. Тренировка в беге на 100 и 200 м	226
7.6. Тренировка в беге на 400 м	245
Глава 8. Бег на выносливость	255
8.1. Бег на средние дистанции (Ю. Г. Травин, А. Л. Фруктов)	—
8.2. Бег на длинные дистанции (Ю. Г. Травин, Р. К. Козьмин, А. Л. Фруктов)	286
8.3. Бег на сверхдлинные дистанции (Ю. Г. Травин, А. Л. Фрук- тов, Р. К. Козьмин)	301
Глава 9. Спортивная ходьба (А. Л. Фруктов, Ю. Г. Травин)	312
9.1. Краткий исторический очерк	—
9.2. Техника спортивной ходьбы	317

	9.3. Обучение технике спортивной ходьбы	324
	9.4. Тренировка	327
Глава 10. Барьерный бег (Е. Е. Аракелян, Е. А. Разумовский, Л. А. Черенева)		334
	10.1. Краткий исторический очерк	—
	10.2. Техника барьерного бега	335
	10.3. Обучение технике барьерного бега	348
	10.4. Тренировка	352
Глава 11. Бег на 3000 м с препятствиями (Ю. Г. Травин, А. Л. Фруктов)		373
	11.1. Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики тренировки	—
	11.2. Техника бега на 3000 м с препятствиями	375
	11.3. Обучение технике бега	380
	11.4. Тренировка	381
Глава 12. Прыжки в высоту с разбега (И. Н. Никонов, В. Н. Панышева)		387
	12.1. Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики тренировки	—
	12.2. Техника	391
	12.3. Обучение технике	398
	12.4. Тренировка	404
Глава 13. Прыжок с шестом (Н. Г. Озолин, В. М. Ягодин)		419
	13.1. Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики подготовки	—
	13.2. Техника	423
	13.3. Обучение технике прыжка с шестом	437
	13.4. Тренировка	444
Глава 14. Прыжки в длину с разбега (Н. Г. Озолин, В. А. Лалиашвили, И. Н. Мироненко)		456
	14.1. Краткий исторический очерк	—
	14.2. Эволюция техники и методики тренировки	459
	14.3. Техника	460
	14.4. Обучение технике	470
	14.5. Многолетняя подготовка	475
Глава 15. Тройной прыжок (И. Н. Мироненко, Л. М. Щербаков)		486
	15.1. Краткий исторический очерк	—
	15.2. Эволюция техники и методики подготовки	490
	15.3. Техника	492
	15.4. Обучение технике	499
	15.5. Многолетняя подготовка	504
Глава 16. Метание копья (Е. Н. Матвеев)		517
	16.1. Краткий исторический очерк и эволюция техники и методики тренировки	—
	16.2. Техника	522
	16.3. Обучение технике	533
	16.4. Многолетняя подготовка	541
	16.5. Метание гранаты	548
Глава 17. Толкание ядра (В. И. Воронкин, Д. П. Марков)		549
	17.1. Краткий исторический очерк	—
	17.2. Эволюция техники и методики подготовки	550
	17.3. Техника	552
	17.4. Обучение технике	561
	17.5. Тренировка	565
Глава 18. Метание диска (В. И. Воронкин, Д. П. Марков)		575
	18.1. Краткий исторический очерк	—
	18.2. Эволюция техники и методики тренировки	577
	18.3. Техника метания диска	—
	18.4. Обучение технике	583
	18.5. Тренировка	586
Глава 19. Метание молота (В. И. Воронкин, П. Л. Лимарь)		590
	19.1. Краткий исторический очерк	—
	19.2. Эволюция техники и методики тренировки	592

	19.3. Техника метания молота	593
	19.4. Обучение технике	601
	19.5. Тренировка	605
Глава 20.	Десятиборье (Ф. О. Куду, Ю. Н. Примаков)	607
	20.1. Краткий исторический очерк	—
	20.2. Эволюция методики тренировки	609
	20.3. Факторы, определяющие достижения в десятиборье	611
	20.4. Тренировка	613
	20.5. Многолетняя подготовка	622
Глава 21.	Семиборье (Ю. Н. Примаков)	633
	21.1. Краткий исторический очерк и эволюция методики тренировки	—
	21.2. Факторы, определяющие достижения в семиборье	636
	21.3. Многолетняя подготовка	638
Глава 22.	Учебно-исследовательские и научно-исследовательские работы студентов (Е. Е. Аракелян)	648
	22.1. Методика исследований в легкой атлетике	649
	22.2. Организация и проведение научных исследований	657
Глава 23.	Особенности подготовки женщин в легкой атлетике (Н. Г. Озолин, Ю. Н. Примаков, В. Н. Папышева)	660
	23.1. Краткий исторический очерк	—
	23.2. Анатомо-физиологические особенности женского организма	661
	23.3. Особенности тренировки	663