

75.411.5  
к 04

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В. Н. Коновалов  
А. И. Табаков  
И. В. Руденко

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ



Омск 2018

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теории и методики  
лёгкой атлетики и лыжного спорта

В. Н. Коновалов, А. И. Табаков, И. В. Руденко

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Учебно-методическое пособие



Омск 2018

Рецензенты:

доктор педагогических наук профессор В. А. Аикин;  
доктор педагогических наук профессор С. В. Барбашов.

Коновалов, В. Н. Физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров с использованием технических средств: учебно-методическое пособие / В. Н. Коновалов, А. И. Табаков, И. В. Руденко. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 72 с.

ISBN 978-5-91930-096-0

В учебно-методическом пособии обобщены современные подходы к организации физической подготовки легкоатлетов с использованием средств общей и специальной подготовки. На основе современных научных данных и результатов собственных исследований авторы предлагают тренировочные комплексы на неустойчивой опоре, «дорожке скорости и координации» для воспитания двигательных способностей легкоатлетов-спринтеров. К первым трем разделам пособия прилагаются вопросы для самоконтроля.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» по дисциплинам «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, «Тренажеры в спорте», а также аспирантов, преподавателей, слушателей ФПК.

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета СибГУФК

Подписано в печать 22.06.2018. Формат 60×84 1/16.

Объем 4,5 уч.-изд. л. Тираж 100 экз. Заказ 36.

Издательство СибГУФК

644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

ISBN 978-5-91930-096-0



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2018

© Коновалов В. Н., Табаков А. И.,

Руденко И. В., 2018

**Н. Ф. 1**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	5
1.1. Силовые способности	5
1.2. Скоростные способности	9
1.3. Выносливость	11
1.4. Координационные способности	13
Вопросы для самоконтроля	22
2. СТАТОКИНЕТИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ	25
Вопросы для самоконтроля	28
3. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	28
3.1. Неустойчивая опора	30
3.2. «Дорожка скорости и координации»	33
Вопросы для самоконтроля	35
4. ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ НА НЕУСТОЙЧИВОЙ ОПОРЕ, «ДОРОЖКЕ СКОРОСТИ И КООРДИНАЦИИ»	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	40
ПРИЛОЖЕНИЯ	43