

ББК 75.711,1я73  
Л 386

Рецензенты:

*В.Г. Сакаев*, канд. пед. наук, профессор, академик АБОП,  
Мастер спорта СССР по легкой атлетике,  
тренер по легкой атлетике высшей категории;  
*Л.П. Додонова*, канд. биол. наук, доцент, Отличник физической  
культуры и спорта, Мастер спорта СССР по легкой атлетике

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания

Л 386     **Легкая атлетика:** учебное пособие / А.П. Кизько, Л.Г. За-  
белина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев. – Новосибирск: Изд-во  
НГТУ, 2018. – 156 с.

ISBN 978-5-7782-3652-3

В учебном пособии изложена история развития легкой атлетики как одного из олимпийских видов спорта и одного из средств физического воспитания студентов, проходящих курс обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Авторы пособия акцентируют внимание на анализе техники беговых видов легкой атлетики, знакомят с основами методики и методическими особенностями обучения.

В пособии затрагивается проблема понятий в системе целенаправленного изменения физического состояния. На этой основе рассматриваются традиционная методика развития физических качеств и инновационная технология развития двигательных способностей занимающихся физической культурой и спортом.

В работе затронут вопрос контроля и самоконтроля – важнейшего компонента, обеспечивающего эффективность процесса занятий физическими упражнениями.

Учебное пособие направлено на активацию самостоятельной работы студентов как одной из основных форм приобретения умений и навыков, в частности, совершенствования техники беговых видов легкой атлетики и достижения позитивной динамики в развитии двигательных способностей организма.

Предназначено для студентов дневного отделения всех специальностей, а также для преподавателей физического воспитания.

ББК 75.711,1я73

ISBN 978-5-7782-3652-3

© Кизько А.П., Забелина Л.Г.,  
Тертычный А.В., Косарев В.А., 2018  
© Новосибирский государственный  
технический университет, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
Глава 1. Легкая атлетика как олимпийский вид спорта .....	7
1.1. История развития легкой атлетики .....	7
1.2. Дисциплины легкой атлетики .....	14
1.3. Мировые рекорды. Выдающиеся спортсмены .....	20
Контрольные вопросы .....	22
Глава 2. Легкая атлетика как средство физического воспитания студен- тов вуза .....	23
Контрольные вопросы .....	27
Глава 3. Техника беговых дисциплин легкой атлетики .....	28
3.1. Техника бега на короткие дистанции .....	28
3.2. Техника бега на средние и длинные дистанции .....	31
3.3. Техника специально-беговых упражнений. Беговой шаг .....	33
3.4. Техника естественного бега .....	38
Контрольные вопросы .....	42
Глава 4. Методика обучения технике беговых дисциплин .....	43
4.1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции .....	44
4.2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистан- ции .....	55
Контрольные вопросы .....	66
Глава 5. Основные понятия в системе целенаправленного изменения физического состояния человека .....	67
5.1. Физические качества. Двигательные способности .....	68
5.2. Развитие физических качеств .....	73
Контрольные вопросы .....	76

Глава 6. Традиционная методика развития физических качеств в легкой атлетике .....	77
6.1. Сила. Силовые способности .....	77
6.2. Быстрота. Скоростные способности .....	86
6.3. Выносливость. Виды выносливости .....	89
6.4. Ловкость .....	92
6.5. Гибкость .....	96
6.6. Методы развития физических качеств в беговых видах легкой атлетики .....	105
Контрольные вопросы .....	111
Глава 7. Технология развития двигательных способностей человека, занимающегося физическими упражнениями .....	113
7.1. Роль нервно-мышечной системы в движении человека .....	115
7.2. Принципы развития циклических способностей мышечных волокон двигательных единиц и систем, обеспечивающих их деятельность .....	126
7.3. Принципы развития силовых способностей мышечных волокон двигательных единиц и систем, обеспечивающих их деятельность .....	134
Контрольные вопросы .....	139
Глава 8. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями .....	141
8.1. Виды контроля .....	141
8.2. Субъективные показатели самоконтроля .....	143
8.3. Объективные показатели самоконтроля .....	144
8.4. Простейшие методы определения функционального состояния организма занимающегося .....	147
8.5. Методика контроля и оценки функционального состояния на основе частных показателей и модернизированного теста со ступенчато повышающейся беговой нагрузкой .....	148
Контрольные вопросы .....	151
Библиографический список .....	152