

МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ФЕДЕРАЦИЙ



БЕГАЙ! ПРЫГАЙ! МЕТАЙ!

*Официальное руководство ИААФ
по обучению легкой атлетике*

Система обучения и сертификации тренеров ИААФ

ББК 42.4.
Б 37

Под общей редакцией *В. В. Балахничева и В. Б. Зеличенка*
Перевод с английского яз. *Анны Гнетовой*



© Международная Ассоциация легкоатлетических федераций 2009

Любая часть этой книги может быть использована для некоммерческого обучения в образовательных учреждениях и для обучения тренеров, со ссылкой на первоисточник.

Никакая часть этой книги не может быть использована в любых публикациях, журналах, других источниках, не может трансформироваться в любые формы (электронные, механические, фотокопии и другие) без предварительного письменного согласия Международной Ассоциации легкоатлетических федераций.

Предыдущее издание «Бегай! Прыгай! Метай!» ИААФ 1996

Авторы: Harald Muller и Wolfgang Ritzdorf

Редактор: Bill Glad

Данное издание подготовлено и отредактировано Peter Thompson

Кинограммы: Charles Gozzoli

Фото: Photo Images: Getty Images

Дизайн и компьютерная верстка: Britta Sendlhofer, Descartes Publishing

Отпечатано: Warners Midlands plc The Maltings, Manor Lane, Bourne, Lincolnshire PE10 9PHr UK

ISBN 978-5-904885-96-0

© Издательство «Человек», издание
на рус. яз., оформление, 2013.

БЕГАЙ! ПРЫГАЙ! МЕТАЙ!



Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике

СОДЕРЖАНИЕ

Послание президента	5
Вступление	5
Выражение благодарности	6

БЕГАЙ!

Основы бега	8
Спринтерский бег	14
Низкий старт	22
Бег на средние и длинные дистанции	31
Эстафетный бег	43
Барьерный спринт	56
Стипель-чез	66
Спортивная ходьба	74

ПРЫГАЙ!

Основы прыжков	86
Прыжок в длину	93
Тройной прыжок	103
Прыжок в высоту	111
Прыжок с шестом	120

МЕТАЙ!

Основы метаний	134
Метание копья	143
Толкание ядра – Линейная техника	157
Толкание ядра – Вращательный способ	169
Метание диска	182
Метание молота	195

БЕГАЙ, ПРЫГАЙ, МЕТАЙ

Многоборья	210
------------	-----