

УДК 796.4(075.8)

ББК 75.711я73

К21

Рецензент:

Ю.Ф. Подлипняк, д-р пед. наук, проф., член экспертного совета
ВАК

Карасев, А.В.

К21 Спринтерский и барьерный бег : учебное пособие / А.В. Карасев, Л.А. Черенева. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 112 с.

ISBN 978-5-00129-155-8

Учебное пособие подготовлено по плану Научно-методического совета Минобрнауки по физической культуре. Оно предназначено, прежде всего, студентам, избравшим спортивную специализацию в легкой атлетике – спринтерский или барьерный бег, а также преподавателям физической культуры вузов.

В пособии кратко изложена история спринтерского и барьерного бега, даны описание техники бега, методики обучения, в том числе на основе теории ориентировочной основы деятельности и впервые в такого рода пособиях приведены психологические опорные точки для совершенствования техники спринтерского и барьерного бега.

Кроме того, доступно изложены вопросы построения тренировки начинающих спортсменов, применения средств восстановления и повышения работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок, включая эргогеническую диететику, впервые даются контрольные нормативы физической и специальной подготовленности спринтеров и барьеристов, а также необходимая справочная информация.

Пособие может быть полезным начинающим тренерам, аспирантам и студентам физкультурных вузов.

УДК 796.4(075.8)

ББК 75.711я73

ISBN 978-5-00129-155-8

© Карасев А.В., Черенева Л.А., 2013

© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2021

Содержание

Предисловие	5
Глава I. Бег на короткие дистанции	8
1.1. Краткая история развития бега на короткие дистанции	8
1.2. Техника бега на короткие дистанции.....	11
1.3. Обучение спринтерскому бегу	14
1.3.1. Этап начального обучения	14
1.3.2. Этап углубленного обучения	15
1.3.3. Этап совершенствования.....	21
1.4. Тренировка в спринтерском беге	22
1.4.1. Построение тренировки в годичном цикле	22
1.4.2. Базовая физическая подготовка спринтеров	23
1.4.3. Техническая подготовка	24
1.4.4. Особенности совершенствования техники бега.....	26
1.4.5. Психологическая подготовка.....	27
1.4.6. Тактическая подготовка	28
1.4.7. Построение годичного цикла подготовки спринтеров	29
1.5. Примерная программа тренировок бегунов на короткие дистанции на учебный год.....	29
1.5.1. Осенне-зимний период	29
1.5.2. Весенне-летний период	32
Глава II. Барьерный бег.....	35
2.1. Краткая история развития бега с барьерами	35
2.2. Техника барьерного бега.....	37
2.3. Обучение технике барьерного бега.....	40
2.3.1. Этап начального обучения	40
2.3.2. Этап углубленного обучения	42
2.3.3. Этап совершенствования.....	51
2.4. Тренировка барьеристов	52
2.4.1. Базовая физическая подготовка	52
2.4.2. Техническая подготовка.....	54
2.4.3. Психологическая подготовка	56
2.4.5. Тактическая подготовка	59
2.4.6. Построение годичного цикла подготовки барьеристов.....	62
2.5. Примерная программа тренировок барьеристов на учебный год.....	62

2.5.1. Осенне-зимний период	62
2.5.2. Весенне-летний период	64
Глава III. Контроль и самоконтроль за тренировочным процессом спринтеров и барьеристов.....	66
3.1. Учет и контроль тренировочных нагрузок.....	66
3.2. Самоконтроль состояния спортсмена	68
Глава IV. Восстановление работоспособности спортсменов.....	70
4.1. Утомление и восстановление в спортивной практике	70
4.2. Эргогеническая диететика	74
4.3. Психологические средства восстановления	85
4.4. Медико-биологические средства восстановления	90
4.5. Предупреждение и профилактика травматизма.....	100
Приложения.....	104
Приложение 1	
Правила проведения соревнований	
в гладком спринте и барьерном беге	104
Приложение 2	
Разрядные нормативы в спринтерском и барьерном беге	106
Список литературы.....	108