

# МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*Допущено  
Министерством образования Республики Беларусь  
в качестве учебного пособия для студентов  
учреждений высшего образования по специальности  
«Тренерская деятельность (легкая атлетика)»*

Под общей редакцией доктора педагогических наук,  
профессора, Заслуженного тренера Республики Беларусь  
Т. П. Юшкевича

Минск  
РИВШ  
2025

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
-----------------------	---

<b>Глава I. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ</b> .....	5
--	---

<b>Глава II. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ</b> .....	17
--	----

2.1. Цель и задачи .....	17
2.2. Принципы .....	18
2.3. Основные средства и методы .....	24
2.4. Физическая подготовка .....	28
2.5. Техническая подготовка .....	36
2.6. Тактическая подготовка .....	38
2.7. Морально-волевая и психологическая подготовка .....	40
2.8. Теоретическая подготовка .....	42
2.9. Построение, содержание и планирование тренировки легкоатлетов .....	43

<b>Глава III. СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА</b> .....	47
---	----

3.1. Тренировка в спортивной ходьбе (мужчины) .....	47
3.2. Тренировка в спортивной ходьбе (женщины) .....	72

<b>Глава IV. БЕГ</b> .....	95
----------------------------	----

4.1. Тренировка в беге на 100 и 200 м (мужчины) .....	95
4.2. Тренировка в беге на 100 и 200 м (женщины) .....	116
4.3. Тренировка в беге на 400 м (мужчины) .....	131
4.4. Тренировка в беге на 400 м (женщины) .....	144

4.5. Тренировка в беге на 800 и 1500 м (мужчины).....	156
4.6. Тренировка в беге на 800 и 1500 м (женщины) .....	173
4.7. Тренировка в беге на 5000 и 10 000 м (мужчины).....	188
4.8. Тренировка в беге на 5000 и 10 000 м (женщины) .....	207
4.9. Тренировка в марафонском беге (мужчины).....	226
4.10. Тренировка в марафонском беге (женщины).....	247
4.11. Тренировка в эстафетном беге .....	262
4.12. Тренировка в беге на 110 м с барьерами (мужчины) .....	266
4.13. Тренировка в беге на 100 м с барьерами (женщины).....	278
4.14. Тренировка в беге на 400 м с барьерами (мужчины) .....	290
4.15. Тренировка в беге на 400 м с барьерами (женщины).....	304
4.16. Тренировка в беге на 3000 м с препятствиями (мужчины) .....	316
4.17. Тренировка в беге на 3000 м с препятствиями (женщины).....	329
<b>Глава V. ПРЫЖКИ</b> .....	<b>345</b>
5.1. Тренировка в прыжках в высоту (мужчины) .....	345
5.2. Тренировка в прыжках в высоту (женщины).....	361
5.3. Тренировка в прыжках в длину (мужчины).....	379
5.4. Тренировка в прыжках в длину (женщины) .....	397
5.5. Тренировка в тройном прыжке (мужчины).....	411
5.6. Тренировка в тройном прыжке (женщины) .....	426
5.7. Тренировка в прыжках с шестом (мужчины).....	436
5.8. Тренировка в прыжках с шестом (женщины).....	455
<b>Глава VI. МЕТАНИЯ</b> .....	<b>468</b>
6.1. Тренировка в толкании ядра (мужчины) .....	468
6.2. Тренировка в толкании ядра (женщины).....	483
6.3. Тренировка в метании диска (мужчины).....	497
6.4. Тренировка в метании диска (женщины).....	510
6.5. Тренировка в метании копья (мужчины).....	524
6.6. Тренировка в метании копья (женщины).....	545
6.7. Тренировка в метании молота (мужчины) .....	559
6.8. Тренировка в метании молота (женщины).....	580

<b>Глава VII. МНОГОБОРЬЯ</b> .....	596
7.1. Тренировка в десятиборье .....	596
7.2. Тренировка в семиборье (женщины).....	616
<b>Глава VIII. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ</b> .....	631
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ</b> .....	638
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	641
<b>СПИСОК АВТОРОВ</b> .....	643