

Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

(специализация)



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

УДК 796.42
ББК 75.711
О 582

Рекомендовано к изданию Методическим бюро
кафедры физического воспитания и спорта и РИСО
КазНУ им. аль-Фараби

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор **О.Е. Бектурганов** (Каз АСТ)
кандидат педагогических наук, **Н.М. Шепетюк** (КазНУ им.аль-Фараби)
доцент **В.Э. Войнов** (Каз АСТ)

Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б.

О 582 Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике (специализация): учебное пособие. – Алматы: Казак университеті, 2013. – 90 с.

ISBN 978–601–247–907–2

В пособии представлен материал по основам физической, функциональной и психологической подготовки в легкой атлетике. Раскрыты основы и закономерности теории и методики тренировки в легкой атлетике, физиологические основы физических качеств, методика развития физических качеств с учетом вида специализации, возраста и физической подготовленности занимающихся.

Предназначена для студентов, обучающихся по программе бакалавриата специальности «Физическая культура и спорт», преподавателей и тренеров по легкой атлетике.

УДК 796.42
ББК 75.711

ISBN 978–601–247–907–2

© Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., 2013
© КазНУ имени аль-Фараби, 2013

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – один из основных и наиболее популярных видов спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легкодоступных упражнений, которыми можно заниматься повсюду в течение года.

Основой легкоатлетических упражнений являются простые и жизненно важные движения человека: *ходьба, бег и метания*.

Спортивная тренировка является основной формой подготовки, которая системно построена с помощью методов тренировки, и представляет собой педагогический процесс управления развитием спортсмена, направленный на достижение совершенства и высоких спортивных результатов.

Спортивная тренировка включает в себя: *техническую, психологическую, физическую и функциональную подготовку*.

Техническая и тактическая подготовка направлены на овладение спортивной техникой и тактикой (включая как теоретические, так и практические их разделы) и углубление мастерства.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие и совершенствование физических способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

Учебное издание

*Онгарбаева Дамет Турапбаевна
Мадиева Галия Баянжановна*

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**
(специализация)

Учебное пособие

Редактор *Г. Бекбердиева*
Компьютерная верстка *С. Сарпековой*
Дизайнер обложки *Р. Скаков*

ИБ №6346

Подписано в печать 11.03.2013. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 5,6. Тираж 100 экз. Заказ №410.
Издательство «Қазақ университеті» Казахского национального
университета им. аль-Фараби. 050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ.
Отпечатано в типографии издательства «Қазақ университеті».