

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической
культуры и спорта»

**СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ
СПОРТА: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

для слушателей курсов повышения квалификации

Великие Луки, 2014

Одобрено и рекомендовано к печати Ученым советом ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК» протокол №10 от 24 апреля 2014 года

Рецензенты:

Филина Ирина Александровна – заведующий центром дополнительного образования ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК»

Мазурина Анна Валентиновна – декан факультета дополнительного образования ФГБОУ ВПО «СГАФКСТ»

Коллектив авторов:

Андриянова Е.Ю., д.б.н., профессор

Петров А.А., к.п.н., доцент

Никулина Ж.В., к.п.н., доцент

Максимов А.С., к.п.н., доцент

Чернышева Е.Н., к.п.н., профессор

Спирин В.К., д.п.н., профессор

Михайлова Е.А., к.б.н.

Ершов В.Ю., доцент

Наврузбеков Ф.Н., старший преподаватель

Под общей редакцией к.п.н., доцента, проректора по спортивной работе ВЛГАФК **А.А. Петрова**

Данное учебно-методическое пособие разработано в соответствии с планом дополнительного образования (повышения квалификации и переподготовки кадров) ВЛГАФК. Материал представлен в форме лекции и является дополнением к УМК по программе повышения квалификации и стажировки «Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика». Коллектив авторов уделил внимание современным научным исследованиям и наиболее актуальным проблемам теории и методики обучения и совершенствования техники, отбору перспективных спортсменов, развитию физических качеств и здоровьесформирующих технологий в легкой атлетике.

Учебно-методическое пособие предназначено для слушателей курсов повышения квалификации и стажировки, тренеров-преподавателей, учителей физической культуры, а также академических бакалавров направления 49.03.01 Физическая культура.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Петров А.А. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ	4
Михайлова Е.А. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	22
Максимов А.С. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕХНИКЕ БЕГА	27
Андриянова Е.Ю. ФЕНОМЕН КЕНИЙСКИХ БЕГУНОВ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ	366
Ершов В.Ю. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГОВЫМ ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	48
Никулина Ж.В. ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	70
Чернышева Е.Н., Спирин В.К. ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	84
Наврузбеков Ф.Н. ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ, НА ПРИМЕРЕ ГИРЕВОГО СПОРТА	119

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ

к.п.н., доцент А.А. Петров

План лекции

1. Анализ состояния легкой атлетики в мире
2. Анализ состояния легкой атлетики в России
3. Всемирная управляющая организация в лёгкой атлетике (ИААФ)
4. Всероссийская федерация легкой атлетики (ВФЛА)
5. Главный тренерский совет сборных команд России по легкой атлетике
6. Структура главного тренерского совета России
7. Перечень основных международных соревнований по легкой атлетике
8. Чемпионат Мира по легкой атлетике в ТЭГУ 2011 (КОРЕЯ)
9. Чемпионат Мира по легкой атлетике в Москве 2013 (РОССИЯ)
10. Мировые рекорды в легкой атлетике
11. Лучшие легкоатлеты мира и России
12. Вопросы для контроля

1. Анализ состояния легкой атлетики в мире

Наблюдаемая в последние годы динамика увеличения количества команд–участниц мировых чемпионатов и появление в числе медалистов и финалистов атлетов тех стран, которые ранее никогда не выступали на высоком уровне, говорит о планомерной работе ИААФ, направленной на всемирное развитие легкой атлетики. При этом страны, входящие в число лидеров мировой легкой атлетики, при формировании команд делают упор на традиционно сильные дисциплины, в которых завоевание медалей наиболее гарантировано.

Среди факторов, оказывающих влияние на развитие мировой легкой атлетики, можно выделить:

- спорт вообще и легкая атлетика в частности, стали частью государственной политики ведущих спортивных стран (независимо от уровня их экономического и социального развития), что приводит к усилению мотивации атлетов, спортивных организаций и тренеров;
- усиление коммерциализация легкоатлетического спорта;
- современные методы подготовки атлетов всех уровней стали более доступными для использования в сборных командах всех стран в результате повышения квалификации тренеров и специалистов по линии ИААФ, а также возможности привлекать к работе ведущих зарубежных тренеров;