

УДК 796.422.1

М 63

*Рекомендовано к изданию Всероссийской федерацией
лёгкой атлетики и главным тренерским советом сборных команд
Российской Федерации по лёгкой атлетике.*

Под общей редакцией:

Балахничева В. В., президента Всероссийской федерации лёгкой атлетики, казначая IAAF, заслуженного тренера России, заслуженного работника физической культуры России, доктора педагогических наук, профессора.

Авторы учебно-методического пособия:

Мирзоев О. М., доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) и кафедры физического воспитания и здоровья Московского государственного открытого университета им. В. С. Черномырдина, кандидат педагогических наук, доцент, руководитель комплексной научной группы сборной команды Российской Федерации по лёгкой атлетике (группа спринтерского и барьерного бега).

Маслаков В. М., вице-президент Всероссийской федерации лёгкой атлетики, главный тренер сборных команд Российской Федерации по лёгкой атлетике, старший тренер сборной команды страны по лёгкой атлетике (группа спринтерского и барьерного бега), заслуженный тренер СССР, заслуженный работник физической культуры России.

Мирзоев, О. М.

М 63

Совершенствование соревновательной деятельности в лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег (по итогам 2010 года): методическое пособие / О. М. Мирзоев, В. М., Маслаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 421 с.

ISBN 978-5-98724-177-6

© О. М. Мирзоев, В. М., Маслаков, составление, 2014

© Оформление ТВТ Дивизион, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
НОМЕРА СТРАНИЦ, ГДЕ УКАЗАНА ИНФОРМАЦИЯ О СПОРТ-СМЕНАХ	7
Зимний соревновательный период	7
Мужчины	7
Женщины	9
Летний соревновательный период	10
Мужчины	10
Женщины	13
I. ЗИМНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (февраль - март 2010 г.)	16
1.1. XIII ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ (в помещении)	16
1.1.1. Общие итоги выступления сборной команды Российской Федерации по лёгкой атлетике на XIII чемпионате мира (г. Доха, 2010 г.) и сравнительный анализ с результатами XII мирового первенства (г. Валенсия, 2008 г.)	17
Легкоатлеты сборной команды России – победители и призёры XIII чемпионата мира (г. Доха, 2010 г.)	17
Легкоатлеты сборной команды России – победители и призёры XII чемпионата мира (г. Валенсия, 2008г.)	18
1.1.2. Анализ выступления группы спринтерского и барьерного бега сборной команды Российской Федерации по лёгкой атлетике на XIII (г. Доха, 2010 г.) и XII (г. Валенсия, 2008 г.) чемпионатах мира	32
1.1.3. Результаты соревновательной деятельности членов сборной команды России по лёгкой атлетике группы спринтерского и барьерного бега	34
Мужчины	34
Бег на 60 м	34
Бег на 400 м	35
Бег на 60 м с барьерами	37
Эстафетный бег 4 x 400 м	41
Женщины	43
Бег на 60 м	43
Бег на 400 м	45
Бег на 60 м с барьерами	46
Эстафетный бег 4 x 400 м	50

Содержание

1.1.4. Спортивные результаты членов сборной команды России по лёгкой атлетике, участников XII чемпионата мира (г. Доха, 2010 г.) в зимнем соревновательном периоде 2010 г.	53
Индивидуальные выступления группы спринтерского и барьерного бега на XIII чемпионате мира (г. Доха, 2010 г.)	56
Индивидуальные выступления группы спринтерского и барьерного бега на XII чемпионате мира (г. Валенсия 2008 г.)	57
1.1.5. Соотношение сил на международной арене в спринтерском и барьерном беге по итогам XIII чемпионата мира	58
1.1.6. Достижения группы спринтерского и барьерного бега сборной команды России по лёгкой атлетике на чемпионатах мира (в помещении)	69
1.2. ПРИЛОЖЕНИЯ	74
Кинематические характеристики технического и тактического мастерства спринтеров и барьеристов в условиях соревновательной деятельности в зимнем соревновательном периоде	74
XIX Международные соревнования «Русская зима»	75
Мужчины	76
Женщины	82
Чемпионат Российской Федерации	93
Мужчины	94
Женщины	113
Сильнейшие спринтеры и барьеристы мира, Европы и России 2010 г. (в помещении)	130
Сильнейшие спринтеры и барьеристы мира	131
Мужчины	131
Женщины	132
Сильнейшие спринтеры и барьеристы Европы	134
Мужчины	134
Женщины	135
Сильнейшие спринтеры и барьеристы России	137
Мужчины	137
Женщины	138
Средний результат и возраст десяти сильнейших спринтеров и барьеристов мира, Европы и России в 2010 г. (в помещении)	140

Содержание

Соотношение результата и возраста сильнейшего спринтера и барьериста мира, Европы и России в 2010 г. (в помещении)	140
II. ЛЕТНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (июнь - август 2010 г.)	141
2.1. XX ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ	141
2.1.1. Общие итоги выступления сборной команды Российской Федерации по лёгкой атлетике на XX чемпионате Европы (г. Барселона, 2010 г.) и сравнительный анализ с результатами XIX европейского первенства (г. Гётеборг, 2006 г.)	142
Легкоатлеты сборной команды России – победители и призёры XX чемпионата Европы (г. Барселона, 2010 г.)	142
Легкоатлеты сборной команды России – победители и призёры XIX чемпионата Европы (г. Гётеборг, 2006 г.)	143
2.1.2. Анализ выступления группы спринтерского и барьерного бега сборной команды Российской Федерации по лёгкой атлетике на XX (г. Барселона, 2010 г.) и XIX (г. Гётеборг, 2006 г.) чемпионатах Европы	157
2.1.3. Результаты соревновательной деятельности членов сборной команды России по лёгкой атлетике группы спринтерского и барьерного бега	160
Мужчины	160
Бег на 100 м	160
Бег на 200 м	161
Бег на 400 м	161
Бег на 110 м с барьерами	164
Бег на 400 м с барьерами	166
Эстафетный бег 4 x 100 м	169
Эстафетный бег 4 x 400 м	169
Женщины	173
Бег на 100 м	173
Бег на 200 м	175
Бег на 400 м	179
Бег на 100 м с барьерами	181
Бег на 400 м с барьерами	186
Эстафетный бег 4 x 100 м	193
Эстафетный бег 4 x 400 м	194

Содержание

2.1.4. Спортивные результаты членов сборной команды России по лёгкой атлетике, участников XX чемпионата Европы (г. Барселона, 2010 г.) в летнем соревновательном периоде 2010 г.	199
Индивидуальные выступления группы спринтерского и барьерного бега на XX чемпионате Европы (г. Барселона, 2010 г.)	204
Индивидуальные выступления группы спринтерского и барьерного бега на XIX чемпионате Европы (г. Гётеборг, 2006 г.)	206
2.1.5. Соотношение сил на международной арене в спринтерском и барьерном беге по итогам XX чемпионата Европы	209
2.1.6. Достижения группы спринтерского и барьерного бега сборной команды России по лёгкой атлетике на чемпионатах Европы	223
2.2. ПРИЛОЖЕНИЯ	227
Кинематические характеристики технического и тактического мастерства спринтеров и барьеристов в условиях соревновательной деятельности в летнем соревновательном периоде	227
Командный чемпионат Российской Федерации	228
Мужчины	229
Женщины	238
Кубок Российской Федерации	254
Мужчины	255
Женщины	266
LII Международные соревнования – Мемориал братьев Знаменских	276
Мужчины	277
Женщины	283
Чемпионат Российской Федерации	289
Мужчины	290
Женщины	315
Сильнейшие спринтеры и барьеристы мира, Европы и России 2010 г.	350
Сильнейшие спринтеры и барьеристы мира	351
Мужчины	351
Женщины	353
Сильнейшие спринтеры и барьеристы Европы	356
Мужчины	356
Женщины	358

Содержание

Сильнейшие спринтеры и барьеристы России	361
Мужчины	361
Женщины	362
Средний результат и возраст десяти сильнейших спринтеров и барьеристов мира, Европы и России в 2010 г.	365
Соотношение результата и возраста сильнейшего спринтера и барьериста мира, Европы и России в 2010 г.	365
III. АНАЛИЗ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БГУНОВ И БГУНИЙ В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ 4 X 100 М ..	366
Мужчины	367
Женщины	384
IV. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	389
Роль мышечного расслабления в спорте и некоторые пред- посылки для его совершенствования	390
Соревновательная деятельность высококвалифицированных легкоатлетов по итогам XII чемпионата мира (2009 г., г. Бер- лин, Германия)	399
V. НОРМАТИВЫ К ЧЕМПИОНАТАМ МИРА (IAAF) И ЕВРОПЫ (ЕАА)	411
Нормативы IAAF к XIII чемпионату мира (г. Дэгу, Корея, 27.08 - 04.09.2011 г.)	412
Нормативы IAAF к VII чемпионату мира среди юношей и де- вочек 16-17 лет (г. Лилль, Франция, 06-10.07.2011 г.)	413
Нормативы ЕАА к чемпионатам Европы среди молодёжи (г. Острава, Чехия, 14-17.07. 2011 г.) и юниоров (г. Таллинн, Эс- тония, 21-24.07.2011 г.)	414
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	415