

УДК 796.422
М 63

Рецензенты:
доктор педагогических наук Вовк С. И.,
кандидат педагогических наук Зеличенко В. Б.

Мирзоев О. М.

М 63 Совершенствование технического, тактического мастерства и процесса подготовки в видах лёгкой атлетики [Текст]: Монография / О. М. Мирзоев. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – 176 с.

ISBN

Материалы, представленные в монографии, носят исследовательский характер. В ней содержится информация об анализе различных показателей, характеризующих техническое и тактическое мастерство, фиксируемых в условиях соревновательной деятельности сильнейшими спринтерами и барьеристами (мужчины и женщины) России, а также ведущими легкоатлетами (легкоатлетками) Европы и мира.

Исследования выполнены по итогам выступлений отечественных и зарубежных спортсменов на чемпионатах России и Европы 2018 г., а также на чемпионатах мира (2017 и 2018 гг.) и Олимпийских играх (2016 г.). Показано соотношение сил на международной легкоатлетической арене по итогам кульминационных соревнований 2018 г. и рассмотрены отдельные аспекты, связанные с тренировочным процессом в современных условиях. Представлены этапы становления легкоатлетического спорта за 130-ти летнюю историю «королевы» в стране.

Информация, изложенная в настоящей монографии, предназначена для студентов, бакалавров, магистров, аспирантов, слушателей повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров, тренеров, специалистов и спортсменов, и может быть использована в качестве дополнительного материала при освоении различных образовательных программ в процессе обучения.

УДК 796.422

При перепечатке (использовании) материалов с данной монографии ссылка обязательна.

ISBN

© Мирзоев О. М.
© Издательско-полиграфический центр
«Научная книга», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И МИРЕ (СССР).	6
ГЛАВА I.	
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ВИДАХ СПРИНТЕРСКОГО И БАРЬЕРНОГО БЕГА (к итогам 24 ^{го} чемпионата Европы по лёгкой атлетике)	9
1.1. Соотношение сил, сложившееся по итогам чемпионата Европы	9
1.2. Анализ выступлений групп спринтерского, барьерного и эстафетного бега стран-участниц чемпионата Европы ...	12
1.3. Анализ технического и тактического мастерства сильнейших спринтеров и барьеристов Европы	14
Бег на 100 м	14
Бег на 200 м	15
Бег на 400 м	20
Бег на 110 м с барьерами	22
Бег на 100 м с барьерами	23
Бег на 400 м с барьерами	24
1.4. Анализ технического и тактического мастерства легкоатлетов российской группы спринтерского и барьерного бега	27
Бег на 110 м с барьерами	28
Бег на 400 м с барьерами	31
Бег на 400 м	36
Заключение	37
ГЛАВА II.	
АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОГО И ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СИЛЬНЕЙШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ (ЛЕГКОАТЛЕТОВ) РОССИИ (по итогам чемпионата страны 2018 г.)	41
Бег на 100 м	41
Бег на 200 м	45
Бег на 400 м	47
Бег на 110 м и 100 м с барьерами	49
Бег на 400 м с барьерами	56
Заключение	61

ГЛАВА III.

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОГО И ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ. И ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ

64

- 3.1. Соотношение сил на международной
легкоатлетической арене по итогам XVII чемпионата
мира (в помещении). Бег на короткие и барьерные
дистанции, эстафетный бег 64
- 3.2. Некоторые аспекты соревновательной деятельности
бегунов на 60 м высокой квалификации 68
- 3.3. Оценка технического и тактического мастерства
ведущих спринтеров России в беге 200 м 74
- 3.4. Оценка технического и тактического мастерства
сильнейших легкоатлетов мира в беге 200 м 84
- 3.5. Проявление тактического мастерства в условиях
соревновательной деятельности
высококвалифицированными бегунами на 400 м 91
- 3.6. Тактическое построение бега на 400 м
высококвалифицированными легкоатлетами на
соревнованиях 104
- 3.7. Анализ показателей технического мастерства
спринтеров высокой квалификации в эстафетном
беге 4 x 100 м 116
- 3.8. Анализ техники эстафетного бега 4 x 100 м у
легкоатлетов высокой квалификации 129
- 3.9. Годичный цикл подготовки чемпиона мира и Европы
в беге на 200 м Р. Гулиева 140
- 3.10. Определение специальной физической
подготовленности у высококвалифицированных
спринтеров в условиях учебно-тренировочного
процесса 155
- 3.11. Совершенствование специальной физической
подготовленности и технического мастерства в беге
на короткие дистанции посредством
нетрадиционного подхода и взгляда 160
- Заключение 166

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 168