

УДК 796.422.1(075.8)

ББК 75711.55я73

М 63

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

Под общей редакцией:

Балахничева В. В., президента Всероссийской федерации лёгкой атлетики, казначея 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 О. М. Мирзоев, В. М., Маслаков. Техническое и тактическое мастерство легкоатлетов на Олимпийских играх: Бег на короткие дистанции. Барьерный бег (к итогам XXX Олимпийских игр): учебно-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 124 с.

ISBN 978-5-98724-180-6

Материалы, представленные в пособии, носят методический и исследовательский характер. Рекомендуется студентам, бакалаврам, магистрантам, аспирантам, слушателям факультетов дополнительного послевузовского образования, тренерам, специалистам и спортсменам. Они дают возможность провести анализ технического и тактического мастерства ведущих отечественных и зарубежных спринтеров и барьеристов (мужчин и женщин), выступивших на Олимпийских играх в г. Лондон (2012 г.).

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

© Оформление ТВТ Дивизион, 2014

«XXX Олимпийские игры»

ВВЕДЕНИЕ

Олимпийские игры в Великобритании завершили очередной четырёхлетний цикл подготовки. Как показали их итоги, кульминационные соревнования четырёхлетия для сборной команды Российской Федерации прошли успешно. Сплав тренерских знаний и трудолюбие спортсменов принёс большой успех российской «королеве спорта». Впервые в современной истории развития легкоатлетического спорта в стране атлеты завоевали больше всего золотых наград - восемь.

Легкоатлеты, представляющие группу спринтерского и барьерного бега, завоевали две медали. Олимпийкой чемпионкой стала бегунья на 400 м с барьерами Наталья Антюх, а затем вместе с Ю. Гушиной, А. Кривошапка, Т. Фировой, А. Капачинской и Н. Назаровой была выиграна серебряная медаль в эстафете 4 x 400 м.

Успех в Лондоне принёс Н. Антюх и другое достижение. Она стала лучшей среди представителей российской группы спринтерского и барьерного бега, участвовавших на Олимпийских играх (1996-2012 гг.), после самостоятельного выхода сборной команды на международную арену (с 01 января 1993 г.). Ей удалось завоевать четыре награды игр (подробная информация размещена на стр. 29).

В целях дальнейшего совершенствования тренировочного процесса был проведён собственный анализ выступлений отечественных спринтеров и барьеристов на главном старте летнего соревновательного периода 2012 г., результаты которого предлагаются Вашему вниманию в настоящем учебно-методическом пособии. Также была проанализирована соревновательная деятельность победителей и призёров Олимпийских игр в г. Лондон, которая также представлена в данном пособии.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
XXX ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ	4
1. Общие итоги выступления сборной команды Российской Федерации по лёгкой атлетике на XXX Олимпийских играх (2012 г., г. Лондон) и сравнительный анализ с результатами XXIX Олимпийских игр (2008, г. Пекин)	5
Легкоатлеты сборной команды России – победители и призёры XXX Олимпийских игр (2012 г., Лондон)	5
Легкоатлеты сборной команды России – победители и призёры XXIX Олимпийских игр (2008 г., Пекин)	6
2. Результаты соревновательной деятельности членов сборной команды России по лёгкой атлетике группы спринтерского и барьерного бега	25
Мужчины	30
Бег на 100 м	30
Бег на 200 м	31
Бег на 400 м	33
Бег на 110 м с барьерами	36
Бег на 400 м с барьерами	45
Эстафетный бег 4 x 100 м	49
Эстафетный бег 4 x 400 м	50
Женщины	58
Бег на 100 м	58
Бег на 200 м	59
Бег на 400 м	62
Бег на 100 м с барьерами	68
Бег на 400 м с барьерами	77
Эстафетный бег 4 x 100 м	85
Эстафетный бег 4 x 400 м	86
3. Спортивные результаты членов сборной команды России по лёгкой атлетике, участников XXX Олимпийских игр (2012 г., г. Лондон) в летнем соревновательном периоде 2012 г.	94
Индивидуальные выступления группы спринтерского и барьерного бега на XXX Олимпийских играх (2012 г. Лондон)	98
Индивидуальные выступления группы спринтерского и барьерного бега на XXIX Олимпийских играх (2008 г. г. Пекин)	100

Содержание

4. Соотношение сил на международной арене в спринтерском и барьерном беге по итогам XXX Олимпийских игр ...	102
5. Достижения группы спринтерского и барьерного бега сборной команды России по лёгкой атлетике на XXX Олимпийских играх	117
6. Общекомандные результаты	119
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	120
Предстоящие международные соревнования в новом Олимпийском цикле (2013-2016 гг.)	121