

УДК 796.422.1(075.8)

ББК 75711.55я73

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, 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. Соревновательная деятельность российских легкоатлетов в спринтерском и барьерном беге (к итогам зимнего соревновательного периода 2012 г.): учебно-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 210 с.

ISBN 978-5-98724-179-0

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) по итогам их соревновательной деятельности, дать оценку реального положения российской группы спринтерского и барьерного бега в мире и Европе.

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

© Оформление ТВТ Дивизион, 2014

## **ВВЕДЕНИЕ**

Первой пробой сил для легкоатлетов, представляющих сборную команду России в олимпийском году, несомненно, стало выступление на XIV чемпионате мира в г. Стамбул (Турция). Основные претенденты на поездку в г. Лондон вели целенаправленную подготовку к XXX Олимпийским играм и не планировали своё участие, в полном объёме, в зимнем соревновательном периоде 2012 г., что сказалось, в целом, на итогах неофициального командного зачёта.

Но всё же, некоторые легкоатлеты решили полноценно провести зимний соревновательный сезон, в том числе это коснулось и представителей бега на короткие и барьерные дистанции. Группа спринтерского и барьерного бега в Турции завоевала по одной серебряной и бронзовой медали.

Бесспорно, самым удачным выступлением в группе считается достижение А. Федорива.

Некогда, начав с бега на 60 м с барьерами, она попробовала свои силы в беге на 100 м с барьерами, после в гладком беге на 100 и 200 м, а на мировом первенстве в Турции уже стартовала на более «длинной» спринтерской дистанции – 400 м. Первый старт на столь крупных международных соревнованиях для спортсменки на новой для себя дистанции, оказался удачным, тому подтверждение серебряная медаль. А после уже А. Федорива вместе с Ю. Гущиной, К. Усталовой и М. Карнаущенко завоевали бронзовую награду в эстафетном беге 4 x 400 м.

Необходимо отметить и достижение чемпиона страны в беге на 60 м с барьерами К. Шабанова, которому удалось занять пятое место среди сильнейших барьеристов планеты.

В целях дальнейшего совершенствования соревновательной деятельности российских спринтеров и барьеристов (мужчин и женщин) в настоя-

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>I. ЗИМНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (февраль – март 2012 г.) .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1. НОМЕРА СТРАНИЦ, ГДЕ УКАЗАНА ИНФОРМАЦИЯ О СПОРТСМЕНАХ ПО ИТОГАМ ИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ В ЗИМНЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 2012 г. ...</b>	<b>9</b>
Мужчины .....	9
Женщины .....	11
<b>1.2. XIV ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ (в помещении) .....</b>	<b>13</b>
1.2.1. Общие итоги выступления сборной команды Российской Федерации по лёгкой атлетике на XIV чемпионате мира (2012 г., г. Истанбул) и сравнительный анализ с результатами XIII мирового первенства (2010 г., г. Доха) .....	14
Легкоатлеты сборной команды России – победители и призёры XIV чемпионата мира (2012 г., г. Истанбул) .....	14
Легкоатлеты сборной команды России – победители и призёры XIII чемпионата мира (2010 г., г. Доха) .....	15
1.2.2. Анализ соревновательной деятельности членов сборной команды России по лёгкой атлетике группы спринтерского и барьерного бега .....	30
Мужчины .....	32
Бег на 60 м .....	32
Бег на 400 м .....	33
Бег на 60 м с барьерами .....	35
Эстафетный бег 4 x 400 м .....	41
Женщины .....	46
Бег на 60 м .....	46
Бег на 400 м .....	47
Бег на 60 м с барьерами .....	50
Эстафетный бег 4 x 400 м .....	54
1.2.3. Спортивные результаты членов сборной команды России по лёгкой атлетике, участников XIV чемпионата мира (2012 г., г. Истанбул) в зимнем соревновательном периоде 2012 г. ....	58

## Содержание

Индивидуальные выступления группы спринтерского и барьерного бега на XIV чемпионате мира (2012 г., г. Истанбул) .....	61
Индивидуальные выступления группы спринтерского и барьерного бега на XIII чемпионате мира (2010 г., г. Доха) .....	62
1.2.4. Соотношение сил на международной арене в спринтерском и барьерном беге по итогам XIV чемпионата мира .....	63
1.2.5. Достижения группы спринтерского и барьерного бега сборной команды России по лёгкой атлетике на чемпионатах мира (в помещении) .....	76
1.2.6. Общекомандные результаты .....	86
<b>1.3. ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>89</b>
Кинематические характеристики технического и тактического мастерства спринтеров и барьеристов в условиях соревновательной деятельности в зимнем соревновательном периоде .....	89
1.3.1. XXI Международные соревнования «Русская зима» (в помещении) .....	90
Мужчины .....	91
Бег на 60 м .....	92
Бег на 600 м .....	95
Бег на 60 м с барьерами .....	100
Женщины .....	104
Бег на 60 м .....	105
Бег на 400 м .....	110
Бег на 60 м с барьерами .....	117
1.3.2. Чемпионат Российской Федерации (в помещении) .....	123
Мужчины .....	124
Бег на 60 м .....	125
Бег на 200 м .....	129
Бег на 400 м .....	132
Бег на 60 м с барьерами .....	143
Женщины .....	147
Бег на 60 м .....	148
Бег на 200 м .....	149
Бег на 400 м .....	150
Бег на 60 м с барьерами .....	158

# Содержание

1.3.3. Сильнейшие спринтеры и барьеристы мира, Европы и России 2012 г. (в помещении) .....	170
Сильнейшие спринтеры и барьеристы мира	171
Мужчины .....	171
Бег на 60 м .....	171
Бег на 200 м .....	171
Бег на 400 м .....	171
Бег на 60 м с барьерами .....	172
Женщины .....	172
Бег на 60 м .....	172
Бег на 200 м .....	172
Бег на 400 м .....	173
Бег на 60 м с барьерами .....	173
Сильнейшие спринтеры и барьеристы Европы .....	174
Мужчины .....	174
Бег на 60 м .....	174
Бег на 200 м .....	174
Бег на 400 м .....	174
Бег на 60 м с барьерами .....	175
Женщины .....	175
Бег на 60 м .....	175
Бег на 200 м .....	175
Бег на 400 м .....	176
Бег на 60 м с барьерами .....	176
Сильнейшие спринтеры и барьеристы России .....	177
Мужчины .....	177
Бег на 60 м .....	177
Бег на 200 м .....	177
Бег на 400 м .....	177
Бег на 60 м с барьерами .....	178
Женщины .....	178
Бег на 60 м .....	178
Бег на 200 м .....	178
Бег на 400 м .....	179
Бег на 60 м с барьерами .....	179
Средний результат и возраст десяти сильнейших спринтеров и барьеристов мира, Европы и России в 2012 г. (в помещении) ...	180

## **Содержание**

Соотношение результата и возраста сильнейшего спринтера и барьериста мира, Европы и России в 2012 г. (в помещении).....	180
<b>II. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....</b>	<b>181</b>
Техника и тренировка в беге на короткие дистанции .....	182
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>202</b>
<b>ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ .....</b>	<b>204</b>