УДК 796.422
М 31

Авторы:
Маслаков В. М. – вице-президент Всероссийской федерации лёгкой атлетики, главный тренер сборных команд Российской Федерации по лёгкой атлетике, Заслуженный тренер СССР, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации (г. Москва).

Врублевский Е. П. – заведующий кафедрой теории и методики лёгкой атлетики Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор (г. Смоленск).

Мирзоев О. М. – доцент кафедры теории и методики лёгкой атлетики Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, кандидат педагогических наук, доцент (г. Москва).

М 31 **В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев.**– Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка.– М.: Олимпия, 2009. – 144 с.

В книге излагаются исторические аспекты развития и становления эстафетного бега в мире, Европе, СССР и России, затронуты вопросы анализа техники и методики обучения эстафетного бега. Обоснованы и систематизированы экспериментальные данные, касающиеся технологии планирования тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров, специализирующихся в эстафетах 4 × 100 и 4 × 400 м.

Представленные материалы методического и исследовательского характера рекомендуются студентам, магистрантам, аспирантам, слушателям факультетов дополнительного послевузовского образования, тренерам и спортсменам, так как дают возможность по-новому взглянуть на имеющиеся проблемы спринтерского бега и, в определённой степени заряжают оптимизмом в отношении успешности их решения.

ISBN 978-5-903639-19-9

На обложке.
1 стр. Победный финиш женской сборной команды России в эстафетном беге 4 × 100 м на XXIX Олимпийских играх в г. Пекине (Китай, 2008 г.).
2 стр. Герои XXIX Олимпийских игр в г. Пекине:
вверху – сборная команда страны в эстафетном беге 4 × 100 м – чемпионы Игр: А. Федорива, Ю. Чермошанская, Е. Полякова и Ю. Гущина;
внизу – сборная команда страны в эстафетном беге 4 × 400 м – бронзовые призёры: В. Фролов, М. Дылдин, Д. Алексеев и А. Кокорин.

© Маслаков В. М, Врублевский Е. П., Мирзоев О. М., 2009
© Издательство «Олимпия», издание, оформление, 2009
ISBN 978-5-903639-19-9

ŋqddɐeʎ bɆ dədɆbʎɜe d ɛɔɑbɔʎ Ɉqddʎqɐè

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ . . . 6
Эстафетные дисциплины, включённые в программу соревнований Международной ассоциации атлетических федераций (IAAF) и Европейской атлетической ассоциации (ЕАА) . . . 6
Дистанции в программе соревнований, проводимых на стадионе . . . 6
Дистанции в программе соревнований, проводимых в помещении . . . 6
Дистанции в программе соревнований, проводимых на шоссе . . . 6
ГЛАВА I. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭСТАФЕТНОМУ БЕГУ . . . 7
ГЛАВА II. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА . . . 12
Рекорды мира, Европы и Российской Федерации в эстафетном беге 4 х 100 и 4 х 400 м . . . 16
ГЛАВА III. ТЕХНИКА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА . . . 18
3.1. Критерии оценки технического мастерства участников эстафетного бега в условиях тренировочной и соревновательной деятельности . . . 58
3.1.1. Эстафетный бег 4 х 100 м . . . 58
Критерии оценки технического мастерства спортсменов в процессе тренировочной деятельности . . . 58
Критерии оценки технического мастерства спортсменов в процессе соревновательной деятельности . . . 59
3.1.2. Эстафетный бег 4 х 400 м . . . 60
Критерии оценки технического мастерства спортсменов в процессе соревновательной деятельности . . . 60
ГЛАВА IV. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВАНИЕ ТЕХНИКИ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА . . . 65
4.1. Индивидуальные упражнения для обучения технике эстафетного бега . . . 66
4.2. Упражнения для обучения технике приёма и передачи эстафетной палочки . . . 67

ŋqddɐeʎ bɆ dədɆbʎɜe d ɛɔɑbɔʎ Ɉqddʎqɐè

ŋqddɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɛɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

4.3. Упражнения для совершенствования технического мастерствавсего состава эстафетной команды 70
4.4. Контрольные тесты, определяющие уровень подготовленностиэстафетной команды 71
ГЛАВА V. ТРЕНИРОВКА В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ 75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 90
ПРИЛОЖЕНИЕ 92
АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОГО И ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ 4 х 100 И 4 х 400 м 93
Оценка технического мастерства членов сборной команды Российской Федерации в эстафетном беге 4 х 100 м 93
Мужчины. XI Чемпионат мира (г. Осака, Япония, 2007 г.) 93
Женщины. XXIX Олимпийские игры (г. Пекин, Китай, 2008 г.) 95
Оценка технического мастерства членов сборной команды Российской Федерации в эстафетном беге 4 х 400 м 97
Мужчины. XXIX Олимпийские игры (г. Пекин, Китай, 2008 г.) 97
Женщины. XXIX Олимпийские игры (г. Пекин, Китай, 2008 г.) 98
РОСТ РЕКОРДОВ МИРА 99
Эстафетный бег 4 х 100 м 99
Мужчины 99
Женщины 100
Эстафетный бег 4 х 400 м 101
Мужчины 101
Женщины 102
РОСТ РЕКОРДОВ ЕВРОПЫ 102
Эстафетный бег 4 х 100 м 102
Мужчины 102
Женщины 104
Эстафетный бег 4 х 400 м 105
Мужчины 105
Женщины 106
Эстафетный бег на Олимпийских играх современности (1896-2008 гг.) 107
Эстафетный бег на Чемпионатах мира (1983-2007 гг.) 111

ŋqddɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɛɔɑbɔɏ ɈqddɎqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɛɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

Эстафетный бег на Чемпионатах Европы (1934-2006 гг.) 114
Эстафетный бег на Чемпионатах мира в помещении (1985-2008 гг.) 119
Эстафетный бег на Чемпионатах Европы в помещении (1966-2009 гг.) 121
ДОСТИЖЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ, ЧЕМПИОНАТАХ МИРА И ЕВРОПЫ 125
  Достижения сборной команды России на Олимпийских играх (1996-2008 гг.) 125
  Достижения сборной команды России на Чемпионатах мира (1993-2007 гг.) 125
  Достижения сборной команды России на Чемпионатах мира среди юниоров (18-19 лет, 1994-2008 гг.) 126
  Достижения сборной команды России на Чемпионатах мира среди юношей и девушек (16-17 лет, 1999-2007 гг.) 126
  Достижения сборной команды России на Чемпионатах Европы (1994-2006 гг.) 127
  Достижения сборной команды России на Чемпионатах Европы среди молодежи (до 23 лет, 1997-2009 гг.) 127
  Достижения сборной команды России на Чемпионатах Европы среди юниоров (18-19 лет, 1993-2009 гг.) 128
  Достижения сборной команды России на Чемпионатах Мира в помещении (1993-2008 гг.) 128
  Достижения сборной команды России на Чемпионатах Европы в помещении (1994-2009 гг.) 129
  Легкоатлеты СССР и Российской Федерации, завоевавшие две и более медалей на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы с 1946 по 2009 гг. 130
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 138

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɛɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè