

БИБЛИОТЕКА ЛЕГКОАТЛЕТА



Московский региональный
Центр развития лёгкой атлетики ИААФ

В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ:

*ИСТОРИЯ, ТЕХНИКА,
ОБУЧЕНИЕ, ТРЕНИРОВКА*

Рецензенты:

ОЗОЛИН Эдвин Сигизмундович

Заслуженный мастер спорта СССР,
кандидат педагогических наук, доцент

БУХАШЕЕВ Александр Григорьевич

Заслуженный тренер СССР,
Заслуженный работник физической культуры
Российской Федерации



Олимпия

Москва 2009

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

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 x 100 и 4 x 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 x 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 x 400 м.....	60
Критерии оценки технического мастерства спортсменов в процессе соревновательной деятельности.....	60
ГЛАВА IV. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 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

4.3. Упражнения для совершенствования технического мастерства всего состава эстафетной команды	70
4.4. Контрольные тесты, определяющие уровень подготовленности эстафетной команды	71
ГЛАВА V. ТРЕНИРОВКА В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	90
ПРИЛОЖЕНИЕ	92
АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОГО И ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ	
4 x 100 И 4 x 400 м	93
Оценка технического мастерства членов сборной команды Российской Федерации в эстафетном беге 4 x 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 x 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 x 100 м	99
Мужчины	99
Женщины	100
Эстафетный бег 4 x 400 м	101
Мужчины	101
Женщины	102
РОСТ РЕКОРДОВ ЕВРОПЫ	102
Эстафетный бег 4 x 100 м	102
Мужчины	102
Женщины	104
Эстафетный бег 4 x 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

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 ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	138