

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ
П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

ФАКУЛЬТЕТ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Реферат на тему:

«Бег на средние дистанции 800 метров»

Работу выполнила:

Студентка 109 группы

Яковлева Дана

Санкт-Петербург

2022

Оглавление

Глава 1. История.....	3
1.1 История возникновения.....	3
1.2. Развитие бега на 800 метров в России.....	3
Глава 2. Техника выполнения.....	4
Глава 3. Правила соревнований.....	5
Список литературы.....	7

Глава 1. История.

1.1 История возникновения.

Бег – важнейшая часть пятиборья. Первые олимпийские состязания, проходившие до нашей эры, проводились только по бегу. По преданию первые олимпийские игры были организованы Гераклом в 1210 до н. э. С 776 г. до н. э. велись записи об играх олимпиад, которые проводились только по бегу на один стадий (192 м). В 724 до н. э. добавились состязания на два стадия. В 720 до н. э. добавлен бег на семь стадий и в пример победителю атлеты стали соревноваться обнажёнными. На игры не допускались женщины в детородном возрасте, в беге состязались только мужчины. Женщины впервые стали соревноваться в беге на 800 м на Олимпийских играх в 1928 г. Затем эта дистанция была исключена из программы игр вплоть до 1960 г.

Бег и состязания в беге известны в истории человека «разумного» во все времена, на всех континентах, всех народов, начиная от человека «умелого».

Это те физические упражнения, которые необходимы были и для девушек Древней Греции для рождения здоровых детей. Об этом писал Аристотель, критикуя законодательство, не обязывающее родителей заниматься спортом с девушками. По сути таковой дистанции в древних Олимпийских играх, как на 800 метров не было. Была только большая дистанция.

1.2. Развитие бега на 800 метров в России.

Официальной датой рождения легкой атлетики в России принято считать 1888 год, когда был создан кружок любителей бега, и в августе того же года они провели первое соревнование. В следующем году кружок стал называться «Общество любителей бега», а с 1893 года – «Петербургский кружок любителей спорта». Занятия бегом кружковцы начинали ранней

весной на Петровском острове, а с наступлением лета – в Тярлево. Кружок стал центром развития легкой атлетики в России. Здесь были выработаны первые правила соревнований, которые получили общее признание.

В 1911 был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики. По настоянию известного спортсмена и журналиста Г. Дюперрона, побывавшего на Олимпийских играх в Париже в 1900 году, все соревнования начали проводиться по метрической системе. В 1908 году кружок строит первую в России гравевую дорожку. Как вспоминали члены кружка, там выступали известнейшие легкоатлеты разных стран - Х. Колехмайнен, А. Стенроос, Ю. Сааристо, Э. Брэндедж. Там же в 1908 году кружок проводит первый чемпионат России. В 1912 году 47 легко атлетов России впервые приняли участие в Олимпийских играх в Стокгольме.

Глава 2. Техника выполнения.

В данной дисциплине важно изменять технику бега, когда организм уже утомлён, и мышцы «забиты» молочной кислотой.

Проработка техники затрагивает все 4 этапа бега:

- Старт;
- Стартовый разбег;
- Бег по основной части дистанции;
- Финиширование.

Старт и стартовый разбег.

По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40–45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ (общий центр массы) расположен ближе к впередистоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен вперед на

дорожку. Есть смысл развивать максимальную скорость только к 60–70 метрам дистанции, поскольку иначе мышцы слишком быстро закислятся, и спортсмен устанет быстрее, чем допустимо.

Бег по дистанции.

Для основной части бега по дистанции характерно практически вертикальное положение тела. При этом руки согнуты и двигаются с той же скоростью, что и ноги.

При беге по виражу тело спортсмена немного наклоняется по направлению внутрь дорожки.

На этом этапе действия рук и ног характеризуются максимально свободными, расслабленными, размашистыми движениями.

Финиширование.

Происходит большой наклон тела вперед, и увеличивается длина шага примерно после половины забега.

На данном этапе бег по своей технике всё больше похож на спринтерский. Некоторые спортсмены практикуют бросок или рывок. Для успешного прохождения заключительного этапа забега целенаправленно тренируют финишное ускорение.

Глава 3. Правила соревнований.

Бег на средние дистанции проводится на беговой дорожке стадиона длиной 400 м и радиусов 36 м.

Перед стартом спортсмены выстраиваются за 3 м от места старта согласно записи в протоколе. Стартер подает команду «На старт» и, когда спортсмены замерли, производит выстрел. При этом участники не должны касаться земли одной или двумя руками. Начало движения до старта считается фальстартом если: после команды «На старт» спортсмен не займет стартовую позицию и не зафиксирует ее.

Старт на 800 м проводится по своим дорожкам до выхода с первого виража, после чего бегунам разрешается перейти на общую дорожку.

Выход из виража обозначается дугообразной линией, отмеченной с каждого края флажком высотой не менее 1500 м, расположенным вне дорожки.

Дугообразная линия старта или перехода на общую дорожку должна обеспечивать равное расстояние всем участникам до перехода на общую дорожку.

При беге по дистанции любой участник, который толкает соперника или мешает ему, подлежит дисквалификации. Рефери имеет право в этом случае потребовать повторения соревнования или разрешить спортсмену участвовать в следующем круге. После самовольного ухода с дорожки спортсмен снимается с соревнований.

Результат любого бегуна засчитывается при пересечении любой частью тела вертикальной проекции ближнего края линии финиша.

Список литературы

1. Дэниелс Джек. От 800 метров до марафона: проверенные методы и программы подготовки для успеха в беге на выносливость / Джек Дэниелс; перевод с английского Натальи Беловой. - 4-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 302 с.
2. Колесник О. В. Биоэнергетические факторы специальной выносливости в беге на средние и длинные дистанции: диссертация ... кандидата биологических наук: 03.03.01 / Колесник Олеся Владимировна; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма]. – М., 2016. - 213 с.
3. Синельник Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. - 128 с.
4. Спортивная подготовка по виду спорта легкая атлетика: бег на средние дистанции : учебно-методическое пособие для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Пискунов И. В., Ершов В. Ю., Максимов А. С. [и др.]; ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». – М.: Перо, 2022. - 168 с.
5. Тарасова Н. А. Методика развития выносливости в беге на средние и длинные дистанции [Текст] / Н. А. Тарасова, Л. П. Крыжановская; ГОУ ВПО "Московский гос. ун-т леса". - Москва: Издательство Московского государственного университета леса, 2008. - 48 с.
6. Рыков С. С. Бег на длинные дистанции как современный социальный феномен / С. С. Рыков // Культура - искусство - образование: материалы ХLI научно-практической конференции научно-педагогических работников института, Челябинск, 7 февраля 2020 г.. - Челябинск: ЧГИК, 2020. - С. 207-209.