

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/359841>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Характеристика бега на средние дистанции

Бег представляется одним из самых популярных занятий в мире. Занятия данным видом спорта являются очень важным средством физического воспитания, а также они занимают одно из первых мест относительно характера выполняемых двигательных действий. Бег на средние дистанции представляет собой совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, которые объединяют дистанции, длиннее, чем спринтерские, но вместе с тем они короче, чем длинные.

В подавляющем большинстве случаев к средним дистанциям принято относить дистанции 600, 800, 1000, 1500, 2000, 3000, 3000 метров с препятствиями. В большей мере престижными, олимпийскими, выступают дистанции на 800, 1500 и 3000 метров с препятствиями. За последнее время наука о спорте, в том числе методика и теория бега, развивается очень быстрыми темпами. Если ранее она по большей части занимала объяснительную функцию и слабо помогала практике, то в современных условиях ее роль значительно изменилась [3].

Спортивные соревнования представляют собой не просто индивидуальные поединки и не только лишь соревнование между командами, это в первую очередь демонстрация умения и силы спортсмена, а также высокого тактического мышления тренера. Каждый, кто начинает серьезно заниматься бегом, ставит перед собой цель: одни стремятся стать чемпионами, другие - просто выносливее и сильнее, третьи хотят посредством бега похудеть, четвертые - укрепить свою волю. И все это представляется возможным. Необходимо только регулярно и упорно тренироваться.

Бег непосредственно включает в себя ряд самостоятельных видов спорта: спринт, стайер, пятиборье, легкая атлетика, а также и многие другие. По данным видам спорта также есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение различных званий и разрядов в полном соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это очень стимулирует систематические занятия и дальнейший рост спортивных достижений спортсменов-бегунов.

Вышеприведенные виды бега включены в программы многих чемпионатов и Кубков мира, а также Олимпийских игр. Для мужчин бег на 800 и 1500 метров вошел в программу I Олимпийских игр современности. Женщины стали соревноваться в беге на 800 м на Олимпийских играх в 1928 году. Затем данная дистанция была полностью исключена из программы игр вплоть до 1960 года.

Влияние бега на средние дистанции на организм спортсмена

Бег на средние дистанции пользуется достаточно широкой популярностью в подавляющем большинстве стран мира. Ему посвящено также и наибольшее количество исследований, в сравнении с иными видами легкой атлетики. Вместе с тем, современные достижения отечественных бегунов на средние дистанции значительно уступают результатам зарубежных ведущих спортсменов.

Бег на средние дистанции непосредственно относится к зоне работы субмаксимальной мощности. Одним из основных показателей, которые характеризуют данную работу, выступает кислородный долг, возрастающий в процессе соревновательного бега и достигающий к окончанию дистанции существенной величины.

Список литературы

1. Бег на средние и длинные дистанции: пособие / В. В. Мехрикадзе; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2013. - 272 с.
2. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2019. - 464 с.
3. Зеличенок В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - 201 с.

4. Книга тренера по лёгкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб. / Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 399 с.
5. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт - Москва, 2019. - 272 с.
6. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.
7. Сиренко В.А. Характеристика бега на средние дистанции. - В кн.: Бег на средние дистанции. - К.: Здоровья, 2015. - 225с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/359841>