

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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/294577>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

1. Представления о технике бега на 400 метров 4

2. Дефиниция техники в спорте 5

3. Эволюция техники бега на 400 м. 7

4. Динамика изменений тактики бега на 400 метров 11

5. Динамика изменений техники бега на средних дистанциях 12

Заключение 16

Список использованных источников 17

Введение

Актуальность. В современном глобализирующемся мире эпоха гаджетов и интернета диктует для родителей и педагогов новые проблемы. Одна из них – малоподвижность подрастающего поколения. Легкая атлетика, в частности бег на 400 м, является таким видом спорта, которая в своем арсенале имеет огромное число двигательных действий, которые в свою очередь способствуют развитию основных двигательных качеств, среди которых сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, а также моральные и волевые качества.

Легкая атлетика позволяют совершенствовать жизненно важные умения и навыки.

Занятия бегом способствуют развитию многих физических качеств. Различные прыжки, выполнение приемов техники нападения и защиты, развивают силу мышц туловища, ног и рук.

Цель реферата –на основе теоретического анализа учебно-методологической литературы изучить эволюцию техники бега на 400 м..

Реализация поставленной цели предусматривала выполнение следующих задач:

2. Дефиниция техники в спорте

Рассмотрим дефиницию техника в теории спорта. Под техникой подразумевается наиболее целесообразное соединение ряда отдельных фаз двигательных действий в целях достижения спортсменом в состязаниях наиболее высокого спортивного результата.

Если речь идет о технике в отношении бега на 400 метров, то следует проводить анализ техники движения спортсмена, который спортсмен будет совершать во время выполнения бегового шага .

В данный момент времени большинство специалистов считают, что техника бега на 400 метров является сугубо индивидуальной и, несмотря на ряд биомеханических характеристик, все же будет непосредственно зависеть от определенных субъективных особенностей атлета, а также и непосредственно от достигнутым атлетом уровня мощности и в особенности быстроты движения. Вышесказанное не может, конечно же исключать общих для всех целесообразных элементов техники, усовершенствованием которых специалисты занимаются и в настоящее время. Бег на 400 м. - это разновидность бега, который происходит в зоне субмаксимальной мощности работы. Для этой зоны характерны наличие кислородного долга в конце дистанции (20-25м) и значительное содержание молочной кислоты крови (270 - 200%). На финишном отрезке наблюдается также значительное потребление кислорода.

4. Динамика изменений тактики бега на 400 метров

Тактика бега на 400 метров занимает одно из центральных мест в подготовке к соревнованиям.

Существуют следующие разновидности тактики в беге на 400 метров: бег за лидером; бег в середине группы в забеге, бег в конце группы. Данные виды тактики рассчитаны на выигрыш [3].

Очевидно, что на заре легкой атлетики тактика бега на 400 метров не отличалась искусством: побеждал тот спортсмен, который обладал достаточно мощным стартом, хорошей скоростью по дистанции, что позволяло бегуну праздновать победу задолго до финиша [4].

В современной легкой атлетике в беге на 400 метров легкоатлеты – лидеры предлагают соперникам со старта высокий темп бега, который сохраняют или наращивают скорость в коридоре финишной прямой. В подобной ситуации тактика участников забега – бег за лидером («отсидеться» за спиной лидера), совершить спурт на финишной прямой. Наиболее показательной тактика – бег за лидером была, в свое время, в арсенале российского легкоатлета – средневика Ю. Борзаковского, который из-за спины соперников мощно ускорялся на последних 150 метрах 800 метровой дистанции.

Заключение

В результате проведенного исследования и анализа научной литературы, автор отмечает, что одним из основных показателей беговой техники является сила усилий и экономия движений. Они связаны, с одной стороны, с быстрой готовностью бегуна, а с другой – с экономией энергоресурсов.

При весе расстояния значение фактора экономии движений преобладает над значением коэффициента мощности работы, так как происходит уменьшение длины и частоты шагов. Здесь на первом месте находится способность спортсмена к долгосрочной оптимальной мощности.

Техника бега и, прежде всего, структура бегового шага скрыта на всех дистанциях, меняются только соотношения длины и частоты шагов, кинематические и динамические характеристики (в зависимости от длины дистанции, скорости бега, антропометрических особенностей и физических возможностей каждого спортсмена).

Бег на 400 м является одним из популярных средств физического воспитания находится под пристальным вниманием многих ученых и специалистов.

Список использованных источников

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика /Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский. -Пинск: ПолесГУ, 2010. 96 с.
2. Жилкин, А.И. Техника бега на средние и длинные дистанции. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. -4-е изд., стер. -М.: «Академия». -2007. -С. 73-77.
3. Кузнецова, З.М. Спорт индейцев доколумбовой Месоамерики / З.М. Кузнецова, А.А. Мустакимова, Ю.П. Симаков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2012 -Том 7. -№ 3. -С. 74-80
4. Лёгкая атлетика: Учебно - метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура»/Сост. В. Н. Давиденко. -Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. -75 с.
5. Назаренко, Л. Д. Воспитание в спорте /Л. Д. Назаренко, Е. А. Анисимова // Теория и практика физической культуры и спорта. - М., 2015. -80 с.
6. Суслов, Ф.П. Техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Общая характеристика дистанций. Легкая атлетика: учебник /под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физическая культура, 2010. -С.77-81.
7. Спринтерский бег: учебно-методическое пособие [Текст] / колл. авт.: В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев. – Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.
8. Красноперова, У.А. Лучшие подготовки бегунов на средние и длинные дистанции /У.А. Красноперова //Пермский период. 2022. С.432.
9. Конигов, В. И. Физическая подготовленность как базовый компонент подготовки бегунов на короткие дистанции / Л. И Кирьянова, М. О. Маркин // Казан. наука. — 2013. — № 11. — С.378.
10. Мейер, Д.И. Русское гражданское право: В 2-х ч. Ч. 1. По исправленному и дополненному 8-му изданию. М., 1997. -256 с.
11. Назаренко, Л.Д. Особенности совершенствования техники бега на короткие дистанции / Л.Д. Назаренко,

М.О. Маркин, А.А. Егорова, Ю.Д. Романова // Педагогическо-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – №1. – С.37-44.

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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/294577>