

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВЕЛИКОЛУКСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»**

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»**

**Великие Луки
2022**

УДК 796.422.1
ББК 75.711.5
С 73

Рецензенты:

Филина Ирина Александровна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики лыжного спорта **Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Усачева Светлана Юрьевна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики легкой атлетики **Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

Спортивная подготовка по виду спорта легкая атлетика: бег на средние дистанции: учебно-методическое пособие для бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / под общей редакцией Ж.В. Никулиной; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. – Великие Луки, 2022. – М. Издательство Перо, 2022. – 168 с.

ISBN 978-5-00189-935-8

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК». Утверждено ученым советом «26» октября 2021 г., протокол №3

В учебно-методическом пособии представлен теоретический материал по методике преподавания, необходимый для освоения основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, уровень бакалавр. Теоретический материал может быть использованы обучающимися очной и заочной формы обучения для самостоятельного овладения методикой преподавания и практическими навыками по легкой атлетике. А также при теоретической подготовке по дисциплинам «Теория и методика избранного видам спорта: легкая атлетика», «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)», при прохождении учебной и производственной практики.

Учебно-методическое пособие адресовано обучающимся по программам бакалавриата, тренерам, спортсменам и всем тем, кто интересуется вопросами теории и практики легкой атлетики.

ISBN 978-5-00189-935-8

© Авторы, 2021

Оглавление

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (Пискунов И.В.)	4
2. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СУДЕЙ ПРИ ИХ ПРОВЕДЕНИИ (Ершов В.Ю.)	21
3. ОСНОВЫ И АНАЛИЗ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (Максимов А.С.)	40
4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (Ершов В.Ю., Михайлова Е.А.)	46
5. ВЫНОСЛИВОСТЬ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (Наврузбеков Ф.Н., Чернышева Е.Н.)	55
6. ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (Никулина Ж.В.)	75
7. ОБЩАЯ СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (Петров А.А.)	98
8. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ (Максимов А.С.)	113
9. КОНТРОЛЬ В ТРЕНИРОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ (Кетлерова Е.С.)	121
10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (Романов Р.В.)	136
11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (Васильков И.Е.)	151
Литература	161

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (Пискунов И.В.)

Бег – одно из самых древних соревнований, отмеченных в летописи человечества. Согласно одной из древнегреческих легенд, первые состязания были организованы Гераклом в честь победы над царём Авгием и проводились они в беге между четырьмя братьями. По преданию Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступеней, эта дистанция стала длиной стадиона и называлась стадией (192, 27 м). Впоследствии в соревнование по бегу были включены бег на две стадии, а в 720 г. до н.э. - бег на 24 стадии (4614, 5 м) [40].



Не менее древним является и эстафетный бег. Египтяне имели бегунов, которые служили гонцами. У греков чрезвычайно популярен был «ламнадериомас» или эстафетный бег с факелами.

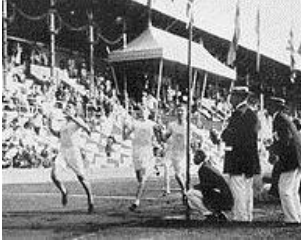




Истоки развития современного бега берут свое начало на Британских островах. Соревнования по бегу в Англии проводились в ярдовых мерах длины, а на средних дистанциях за основу была взята миля (1609,34 м). Однако представители других стран потребовали введение метрической системы мер и сулили добиться этого уже на первых Олимпийских играх в Афинах (1896 г.).





Первым олимпийским чемпионом в беге на 800 м и 1500 м стал Тедди Флэк (Австралия) и его результаты были соответственно равны 2.11,0 и 4.33,2. Первый мировой рекорд в беге на 800 м – 1.51,9 был установлен Д. Меридитом (США) в 1912 г. В таблице 1 представлены в хронологическом порядке победители в беге на 800 м и 1500м среди мужчин на Олимпийских играх современности [21].

Таблица 1 - Победители в беге на 800 м и 1500 м среди мужчин на Олимпийских играх современности

Олимпийские игры	Победители в беге на 800 метров	Победители в беге на 1500 метров
Игры I Олимпиады. Афины, Греция 6 - 15 апреля 1896 года.	Австралия Тедди Флэк. Результат 2.11,0	Австралия Тедди Флэк. Результат 4.33,2
		

Игры II Олимпиады. Париж, Франция 14 мая - 28 октября 1900 года	Великобритания <u>Тайсоу Альфред</u> TysoeAlfred возраст: 26 результат: 2:01.2	Великобритания <u>Беннетт Чарльз</u> BennettCharles возраст: 29 результат: 4:06.2 WR
		
Игры III Олимпиады. Сент-Луис, США. 1 июля - 23 ноября 1904 года	США Лайтбоди Джим LightbodyJim возраст: 22 результат: 1:56.0 OR	США Лайтбоди Джим LightbodyJim возраст: 22 результат: 4:05.4 WR
		
Игры IV Олимпиады. Лондон, Великобритания. 27 апреля - 31 октября 1908 года.	США Шеппард Уинфилд Мелвин SheppardMel возраст: 24 результат: 1:52.8 WR	США Шеппард Уинфилд Мелвин SheppardMel возраст: 24 результат: 4:03.4 OR
		

<p>Игры V Олимпиады. Стокгольм, Швеция. 5 мая - 27 июля 1912 года.</p>	<p>США Мередит Тед MeredithTed возраст: 20 результат: 1:51.9 WR</p>	<p>Великобритания Джексон Арнольд JacksonArnold возраст: 21 результат: 3:56.8 OR</p>
		
<p>Игры VII Олимпиады. Антверпен, Бельгия. 23 апреля - 12 сентября 1920 года.</p>	<p>Великобритания Хилл Альберт HillAlbert возраст: 31 результат: 1:53.4</p>	<p>Великобритания Хилл Альберт HillAlbert возраст: 31 результат: 4:01.8</p>
		
<p>Игры VIII Олимпиады. Париж, Франция. 4 мая - 27 июля 1924 года.</p>	<p>Великобритания Лоу Дуглас LoweDouglas возраст: 21 результат: 1:52.4</p>	<p>Финляндия Нурми Пааво NurmiPaavo возраст: 26 результат: 3:53.6 OR</p>
		

<p>Игры IX Олимпиады. Амстердам, Нидерланды. 17 мая - 12 августа 1928 года.</p>	<p>Великобритания Лоу Дуглас LoweDouglas возраст: 25 результат: 1:51.8 OR</p>	<p>Финляндия Ларва Харри LarvaHarri возраст: 21 результат: 3:53.2 OR</p>
		
<p>Игры X Олимпиады. Лос-Анджелес, США. 30 июля - 14 августа 1932 года.</p>	<p>Великобритания Хэмпсон Томас HampsonTommy возраст: 24 результат: 1:49.7 WR</p>	<p>Италия Беккали Луиджи (слева) BessaliLuigi возраст: 24 результат: 3:51.2 OR</p>
		
<p>Игры XI Олимпиады. Берлин, Германия. 2 - 16 августа 1936 года.</p>	<p>США Вудрафф Джон WoodruffJohn возраст: 21 результат: 1:52.9</p>	<p>Лавлок Джек LovelockJack возраст: 26 результат: 3:47.8 WR</p>
	