



БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.

История бега на средние дистанции.

Техника бега на средние дистанции.

БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

□ – это грань между быстрым и продолжительным темпом, и зачастую достаточно сложно подобрать оптимальную частоту шагов. Такой бег требует от спортсмена хорошо развитой выносливости и скорости.



ДИСТАНЦИИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ РАССТОЯНИЯ, ВКЛЮЧЕННЫЕ В ОЛИМПИЙСКУЮ ПРОГРАММУ



БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.

В большинстве случаев к средним дистанциям относятся:

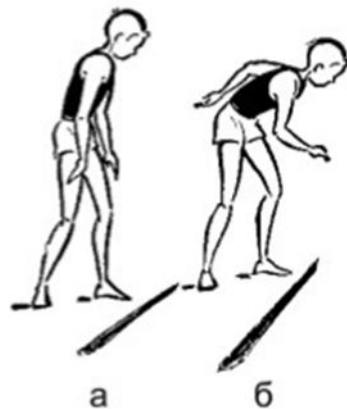
- 800 м,
- 1000 м,
- 1500 м,
- 1 миля,
- 2000 м,
- 3000 м,
- 3000 м с препятствиями (стипель-чез).



ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.

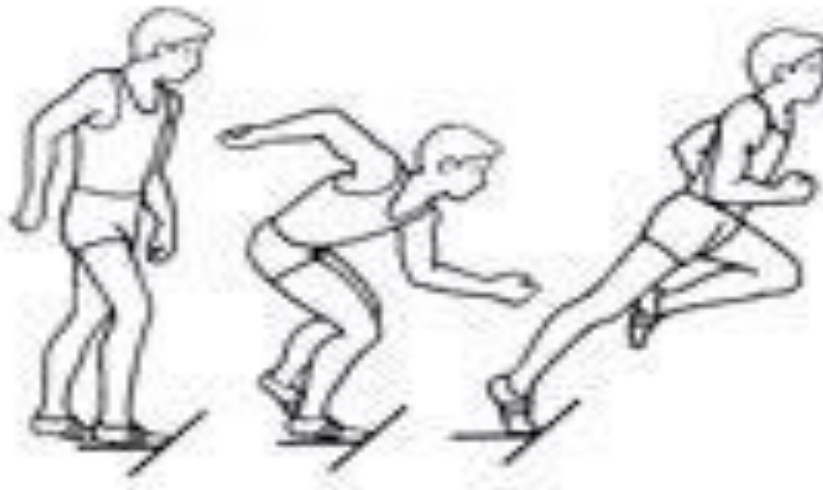
В технике бега принято выделять старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

В беге на средние расстояния применяется **высокий старт**. По сигналу “На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносятся левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.



ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.

По команде “Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда “Внимание”. После старта бегун набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил. Темп выбирается на основании задачи спортсмена пробежать дистанцию за определенное время.



ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.

- Во время **бега по дистанции** длина шага 180 - 210 сантиметров или 2-3 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.
- Важно!** Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишнее напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потере скорости.



ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.

- ❑ **Финиширование** осуществляется на последнем круге за 200-400 метров. Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт.
- ❑ За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечом.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

