

ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

ВЫПОЛНЯЛА: АБЛЯЗОВА Д.

ФҚДО-11



1. Двукратный Олимпийский чемпион 1996 и 2000 годов в беге на 10 000 метров Хайле Гебреселасси из Эфиопии отличается особой осанкой во время бега. Его левая рука прижата ближе к телу, чем правая, и необычно изогнута. Атлет объясняет это тем, что в детстве каждое утро пробегал 10 километров по пути в школу, а вечером столько же обратно домой, держа учебники именно в левой руке.

2. Профессиональные бегуны отличаются выносливостью. Это подтверждает рекорд, занесенный в Книгу Гиннеса. Он принадлежит бегуну из Бельгии, который совершил самый длительный марафон, равный – 1 году. То есть спортсмен бежал на протяжении 365 суток.

3. В середине прошлого века австралийский фермер стал победителем ультрамарафона. Ему удалось преодолеть 875 километров за 5,5 дней. Все это время он не спал. Фермер бежал непрерывно и победил профессионалов. Первое время он был в числе отстающих. Однако благодаря бегу в то время, когда другие отдыхали, мужчине удалось стать первым. Своей выносливости фермер обязан непрерывным слежением за овцами. Иногда ему некогда было даже поспать.

**А ЗНАЕТЕ ЛИ
ВЫ ЧТО...**

КАК ПОЯВИЛСЯ БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ?

- Современный бег на средние дистанции зародился в Англии в XVIII в.
- Для мужчин бег на 800 и 1500 м вошел в программу I Олимпийских игр современности. 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.

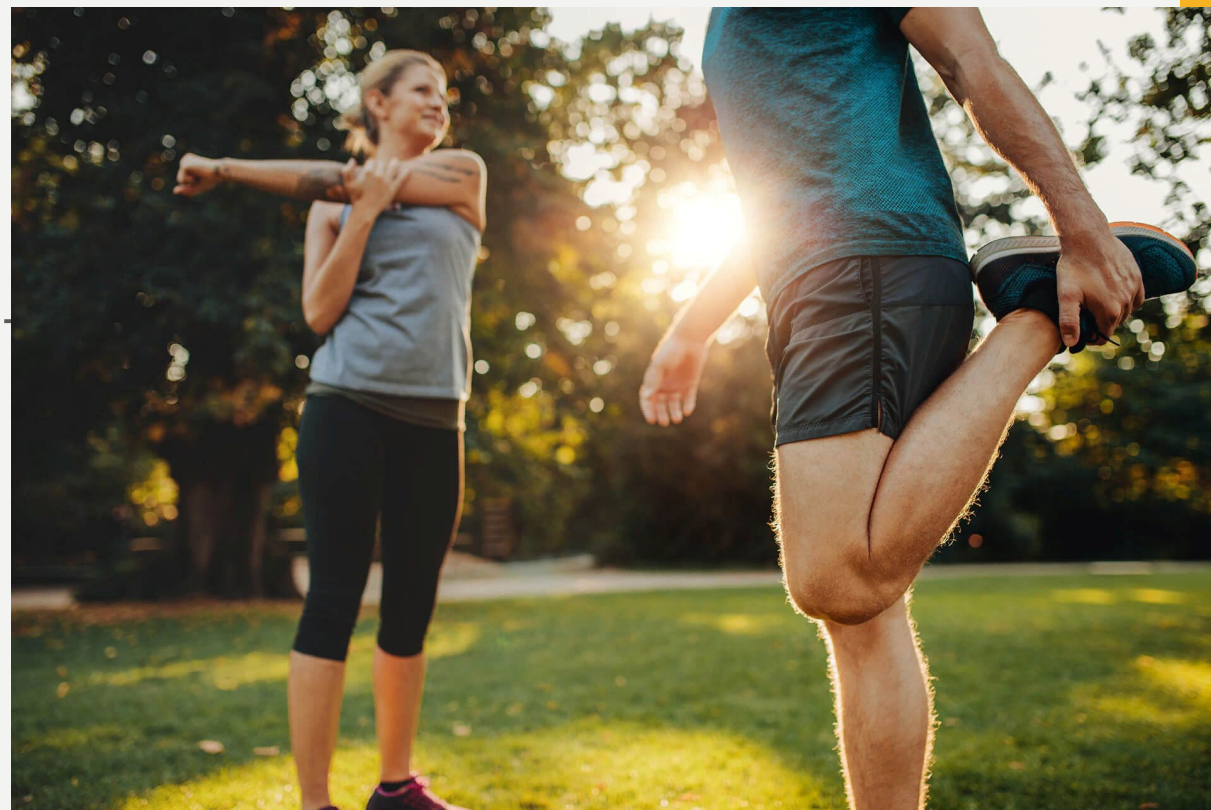


КАК НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ?

- Занятие начинается с разминки, продолжительностью в среднем 20-30 минут.
- Разминка начинается с бега в лёгком темпе 5-10 минут.
- Суставная разминка идёт сверху вниз.

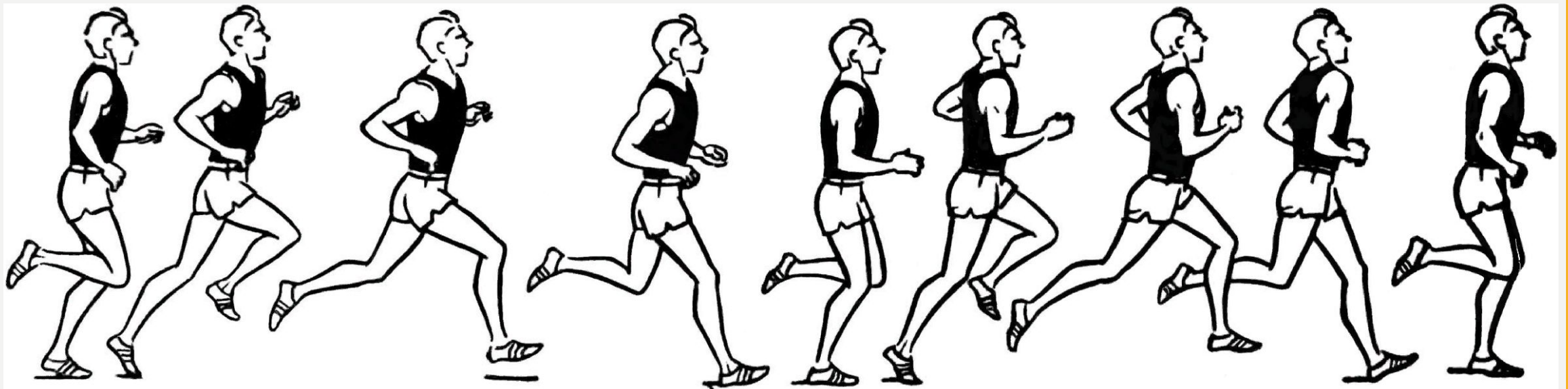
Правильный настрой

- Правильный настрой перед тренировкой делает ее эффективнее.
- Хорошо перед занятиями сесть и расслабиться.
- Сделать дыхательную гимнастику и посидеть в таком состоянии две минуты.



ТЕХНИКА

- Дыхание. Для того чтобы дыхание не стало помехой в тренировках, нужно следить за ритмом, глубиной и типом дыхания.
- Биомеханика. Правильная техника повышает эффективность тренировок и сохраняет здоровье суставов
- Шаг короткий – это экономично с точки зрения расхода энергии. Однако частота шагов – каденс – нужно сохранять на высоком уровне. Это в среднем 170-180 шагов



КАК БЕГАТЬ?



- Бег на средне дистанции начинается с высокого старта. Толчковая нога впереди, вторая на носке сзади. Ноги в коленях слегка согнуты.
- Стартовый разгон начинается после отметки в 60 метров. Затем скорость выравнивается, и спортсмен переходит на свой дистанционный ритм.

По прямой

- Тело выпрямляется, сохраняя небольшой наклон.
- Каденс 3-4 шага с секунду. Приземление приходится на полусогнутую ногу
- Руки согнуты в локтях. Работают в такт основному ритму. Верхняя часть туловища расслаблена, лопатки сведены вместе.
- Таз выноситься вперед.
- После отрыва от беговой дорожки нога движется

вверх до сгибания в колене. «Толчковые» мышцы отдыхают. К тому времени как толчковая нога полностью выпрямиться, а вторая дойдет до вертикали и пойдет впереди вверх, наступает фаза полета. После наступления этой фазы передняя нога идет вниз на беговую дорожку. Нога касается земли «носком», сгибается в колене, заряжается и происходит толчок, который сопровождает мах свободной ноги вперед и вверх. Цикл повторяется.



КАК ФИНИШИРОВАТЬ?



- Финиширование начинается за 200-300 метров до конца дистанции. Финальный бросок – спурт – начинается с наклона туловища и увеличения каденса – частоты шагов.
- На последних метрах используются приемы из спринта: спортсмен делает выпад плечом или грудью «в ленточку». После пересечения финишной черты спортсмен плавно переходит на шаг и еще некоторое время двигается по стадиону.
- Финишное ускорение начинается в зависимости от длины дистанции. Для 800 м – это 200-250 м. Для 1500 м – 300-500 м. Однако начало финишного ускорения зависит от физических способностей и физической формы конкретного спортсмена.
- !Важный фактор победы — умение спортсмена рационально распределять силы на всю дистанцию, включая непредвиденных маневров типа ускорения для отрыва от группы.!

