

# БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ



# ЧТО ТАКОЕ БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

- Это совокупность легкоатлетических беговых дисциплин объединяющая дистанции, длиннее чем спринтерские но короче чем длинные



# ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

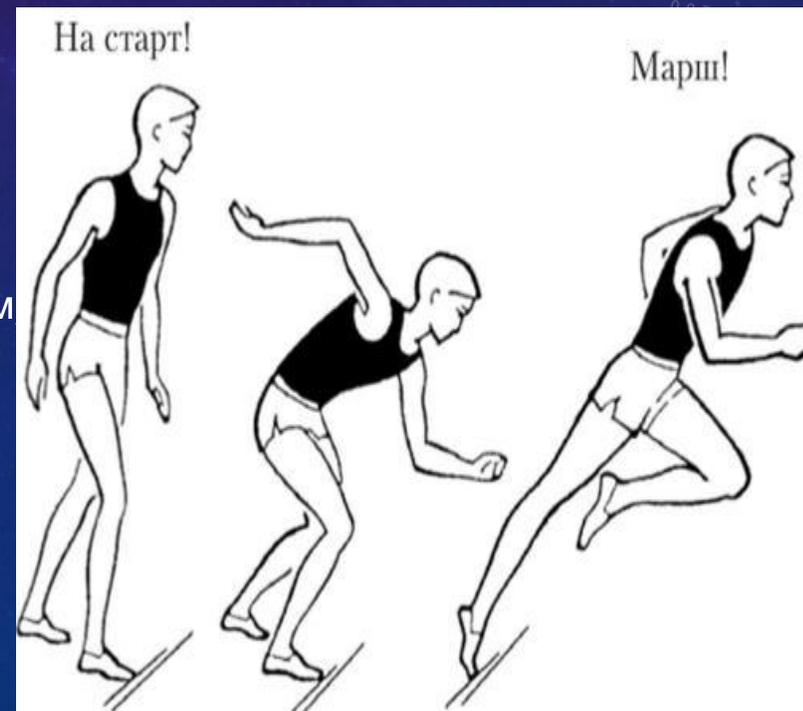
- Бег на средние дистанции – это грань между быстрым и продолжительным темпом и зачастую достаточно сложно подобрать оптимальную частоту шагов. Такой бег требует от спортсмена хорошо развитую выносливость и скорость. Если один из двух компонентов развит недостаточно, то весь успех терпит крах.
- Дистанции в беге на средние расстояния, включенные в олимпийскую программу, бывают трех видов:

800 м.

1500 м.

3000 метров с препятствиями.

Во время забега организм спортсмена пребывает в анаэробном режиме и активно расходует запасы гликогена. Особенность средних дистанций в том что во время соревновательной деятельности организм затрачивает примерно такое же количество гликогена, сколько в марафонском беге.



- 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.

Чтобы набор скорости происходил с меньшей затратой сил рекомендуется выходить на оптимальный темп только к 50-70 метрам дистанции. Обычно стартовая скорость выше дистанционной по причине необходимости занять нужное место среди соперников.

Во время бега по дистанции длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 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.

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.

# КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ БЕГУ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

- Тренировки для бега на средние дистанции требуют последовательного подхода.

Для начала важно изучить технику в теории – для этого спортсмены смотрят видео, разбирают тактику на схемах;

Далее, отрабатывают технику движений каждой части тела – рук, ног, головы, корпуса, стоп;

Новички начинают бегать по прямой, отрабатывая чередование скоростей. Отличным упражнением считается интервальный бег и бег в гору;

Нередко практикуется забег на буксире, при котором сильный спортсмен ведет на привязи более слабого (буквально, на веревке). Жесткие методы применяются не везде и могут приводить к травмам;

Отдельно отрабатываются упражнения для бега на средние дистанции для увеличения выносливости – длинные и средние спринты, бег по лестнице, челночный, с препятствиями.

Атлеты также учатся грамотно входить в поворот, не теряя скоростных показателей;

Особое внимание уделяют изучению техник правильного старта и финиширования.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

