

«Оренбургский государственный педагогический университет»
Институт физической культуры и спорта

Презентация на тему «Техника бега на средние дистанции»

Выполнила студентка

1 курса ОБ-ФҚДО-12

Давлетова Д.С

Проверила Преподаватель

кандидат педагогических наук, доцент

Панкратович Т.М



СОДЕРЖАНИЕ

1. Бег на средние дистанции
2. Техника бега на средние дистанции



Бег на средние дистанции



Бег на средние дистанции — это бег на расстояние от 800 метров до двух километров. Он является одним из популярных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт.



Техника бега на средние дистанции

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

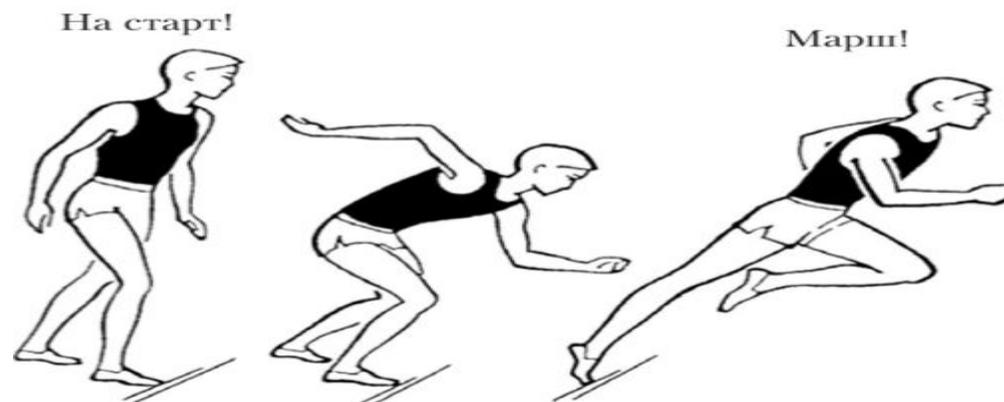
В беге на средние расстояния применяется **высокий старт.** По сигналу “На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса

тела переносится вперед.

Положение рук разноименное

(если толчковая нога правая,

тогда вперед выносятся левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.



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. 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.



Спасибо за внимание!