

ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Маркова Валерия БЖФК-12

Для анализа техники бега выделяют :

старт

**стартовый
и разгон**

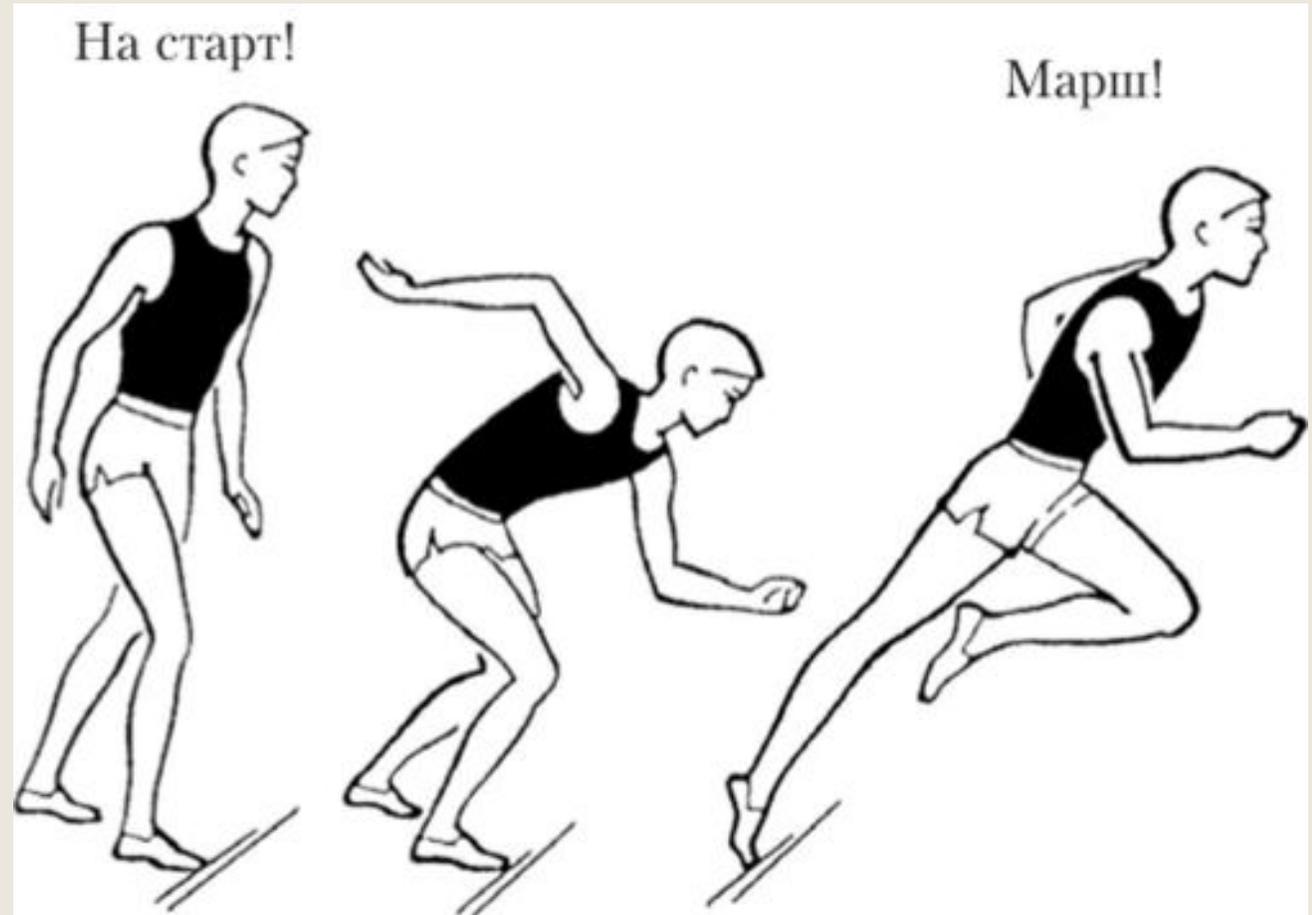
**бег по
дистанци
и**

финиширование

Старт и стартовый разгон.

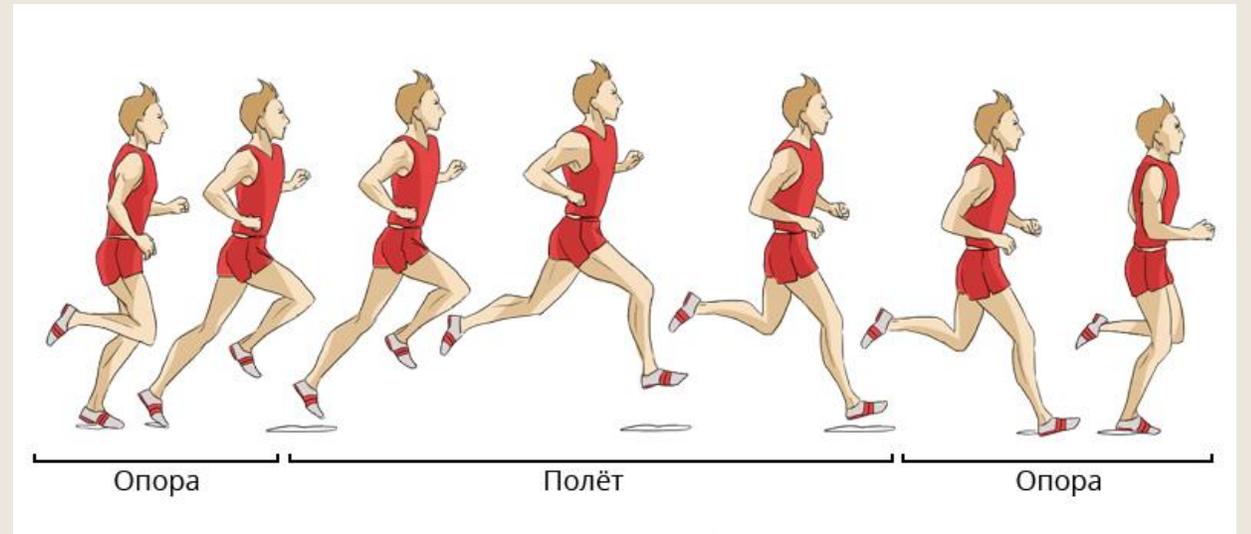
В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По команде «На старт!» спортсмены занимают исходное положение. При этом толчковую ногу ставят вперед, к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят сзади на носок на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибают, тяжесть тела переносят на впереди стоящую ногу, взгляд направляют перед собой. Согнутую в локте руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом выносят вперед, вторую руку отводят назад.

По команде «Марш!» бегун быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить оптимальной набор скорости бега. Стартовый разгон обеспечивает спортсмену комфортное расположение в группе бегунов, то есть он должен занять место в голове или в хвосте группы в соответствии с планом бега, не быть оттертым к краю бровки и т. д.



Бег по дистанции.

В беге на средние дистанции длина шага равняется 190–220 см при частоте 3,5–4,5 шага в сек. Почти вертикальное положение туловища обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты под углом 90° и свободно движутся вперед-назад в соответствии с движениями ног. Работа рук помогает поддерживать равновесие и способствует ускорению или замедлению темпа бега. Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы. Эффективное отталкивание осуществляется под углом $50\text{--}55^\circ$. При беге по повороту туловище слегка наклоняется внутрь дорожки, стопа правой ноги ставится с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько вовнутрь.



Финиширование.

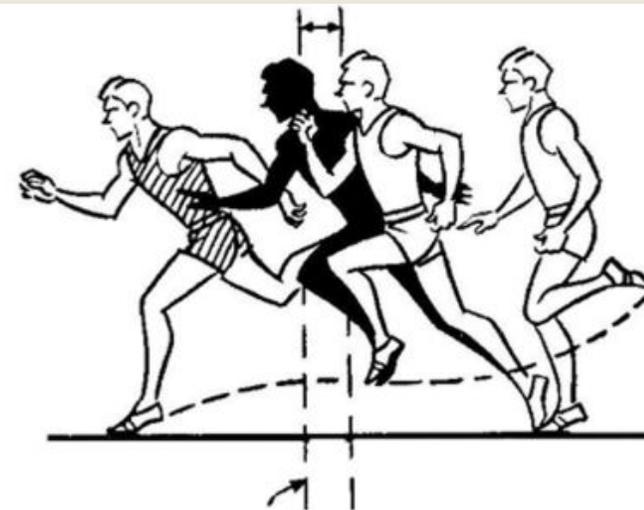
Переход к финишированию осуществляется наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200–400 м. Бег на финишном участке по характеристикам приближается к спринтерскому. Некоторые делают рывок или бросок «на ленточку». Более выгодно равномерно распределять усилия на финишном отрезке.

Многие спортсмены специально тренируют способность к финишному ускорению, когда на последних 100–200 м дистанции бегун, собрав все силы, выполняет мощное ускорение.

Финиш – важнейший элемент бега на средние дистанции: спортсмен, сохранив максимум энергии для рывка, пытается всю ее выплеснуть в финишный рывок, часто обеспечивающий победу или высокое место в забеге.



Финиш «бросок грудью»



Плоскость финиша



200

Спасибо за внимание!

FINISH