

Техниика бега на средние дистанции

Выполняла:
студентка группы ФКДО-12
Топчян Я.А

Проверила: доцент и кандидат
педагогических наук
Панкратович Т.М

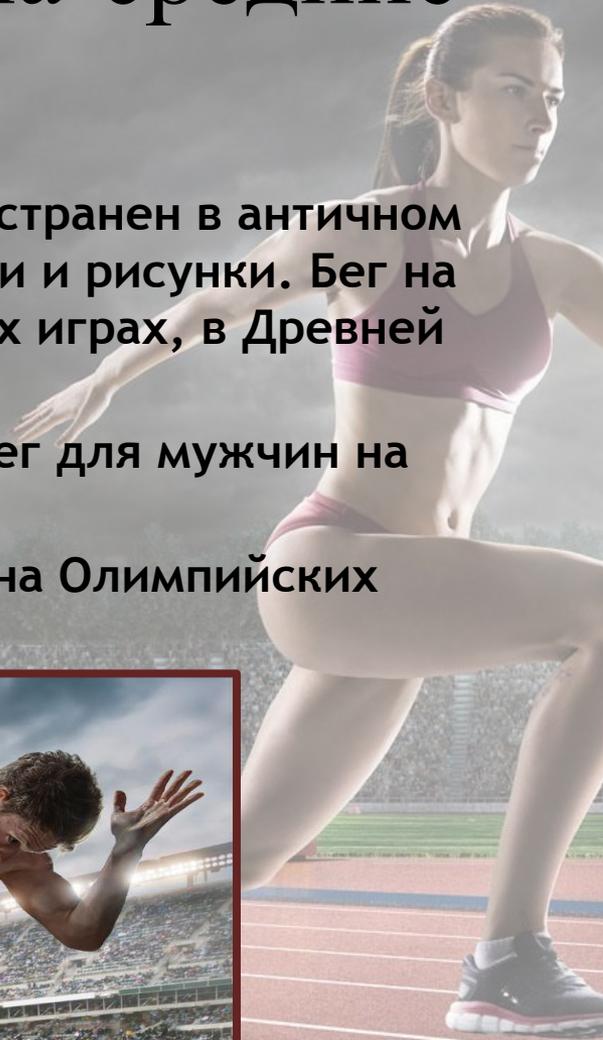
На этом уроке,мы узнаем:

- Начало бега(старт);
- Стартовый разбег;
- Бег по дистанции;
- Финиширование.



История появления бега на средние дистанции:

- Бег на короткие дистанции был широко распространен в античном мире, о чем свидетельствуют древние рукописи и рисунки. Бег на стадию проводился уже на первых олимпийских играх, в Древней Греции (длина стадию в Олимпии - 192,77 м).
- В программу первых олимпийских игр вошел бег для мужчин на 800 и 1500м.
- Женщины стали соревноваться в беге на 800и на Олимпийских играх в 1928г.

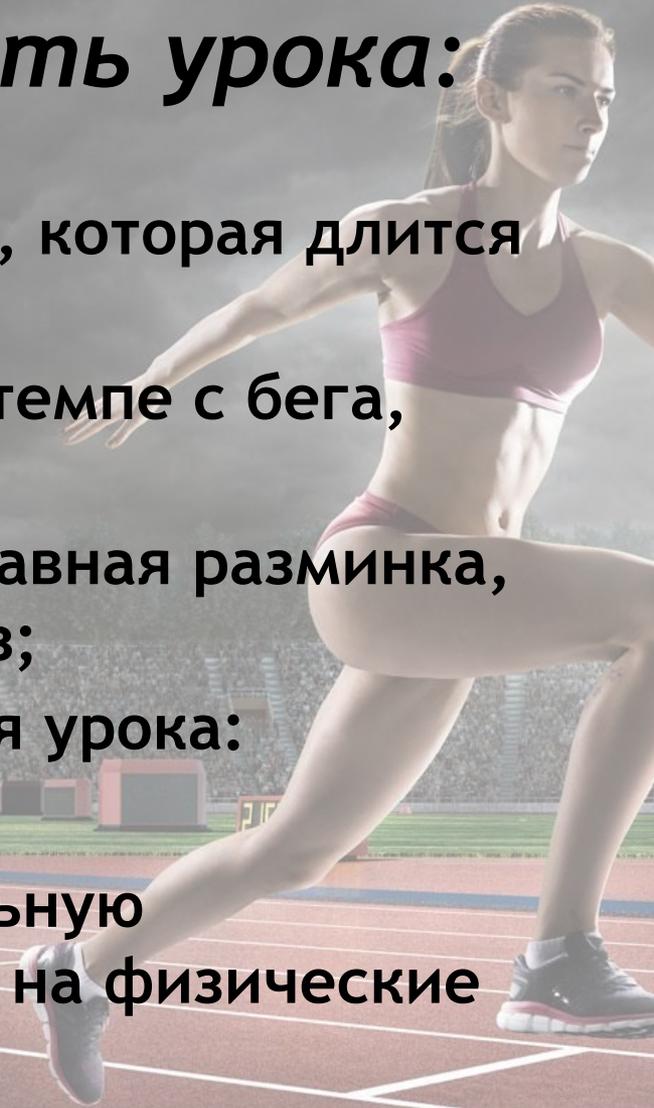


Начало занятия, или подготовительная часть урока:

- Занятие начинается с разминки, которая длится около 20-30 минут;
- Разминка начинается в легком темпе с бега, 5-10 минут
- Далее, построившись идет суставная разминка, которая начинается сверху вниз;

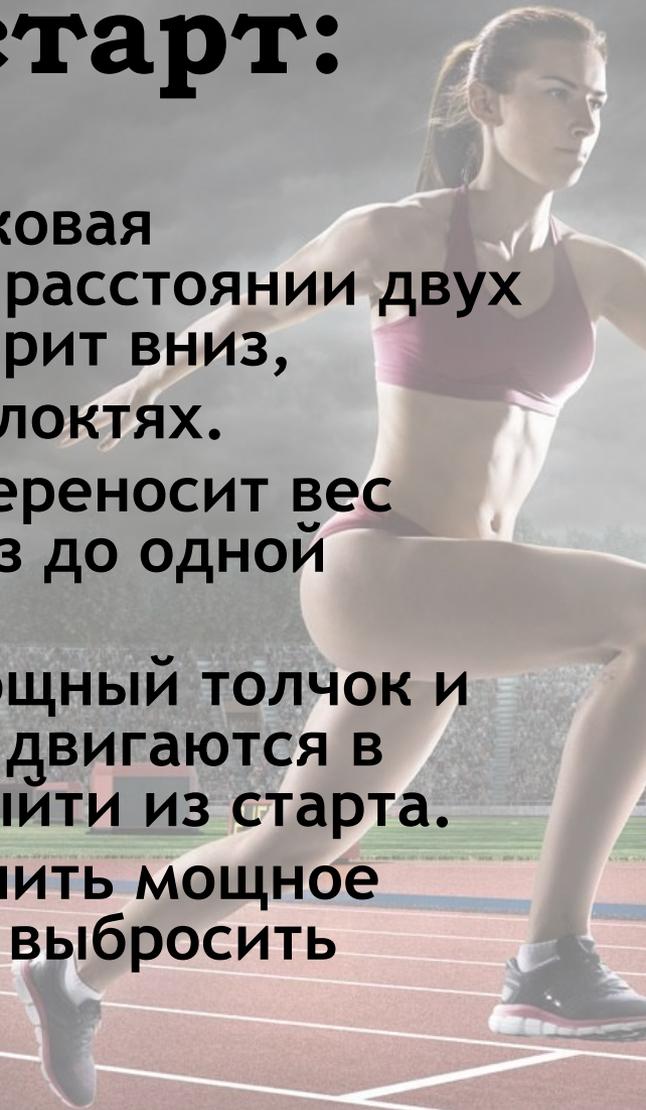
Настрой перед началом и вовремя урока:

- Делает её эффективнее
- Также, нужно сделать дыхательную гимнастику, чтобы настроиться на физические нагрузки.



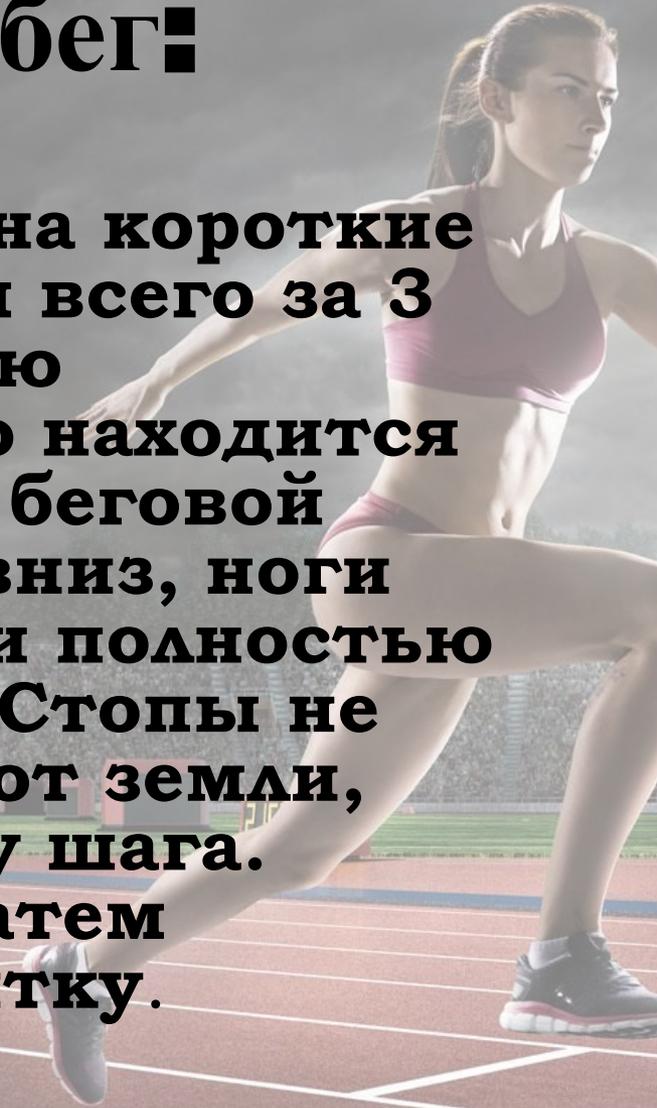
Начало бега и старт:

- ❑ Исходное положение атлета: толчковая стопа впереди, маховая позади, на расстоянии двух стоп. Голова опущена, взгляд смотрит вниз, плечи расслаблены, руки согнуты в локтях. По команде «**Внимание**», спринтер переносит вес тела на переднюю ногу, поднимая таз до одной плоскости с головой;
- По команде «**Старт**» он совершает мощный толчок и начинает наращивать скорость. Руки двигаются в такт движениям, помогая быстрее выйти из старта.
- ❑ Главная задача этой фазы - совершить мощное толчковое движение, фактически, выбросить туловище вперед.



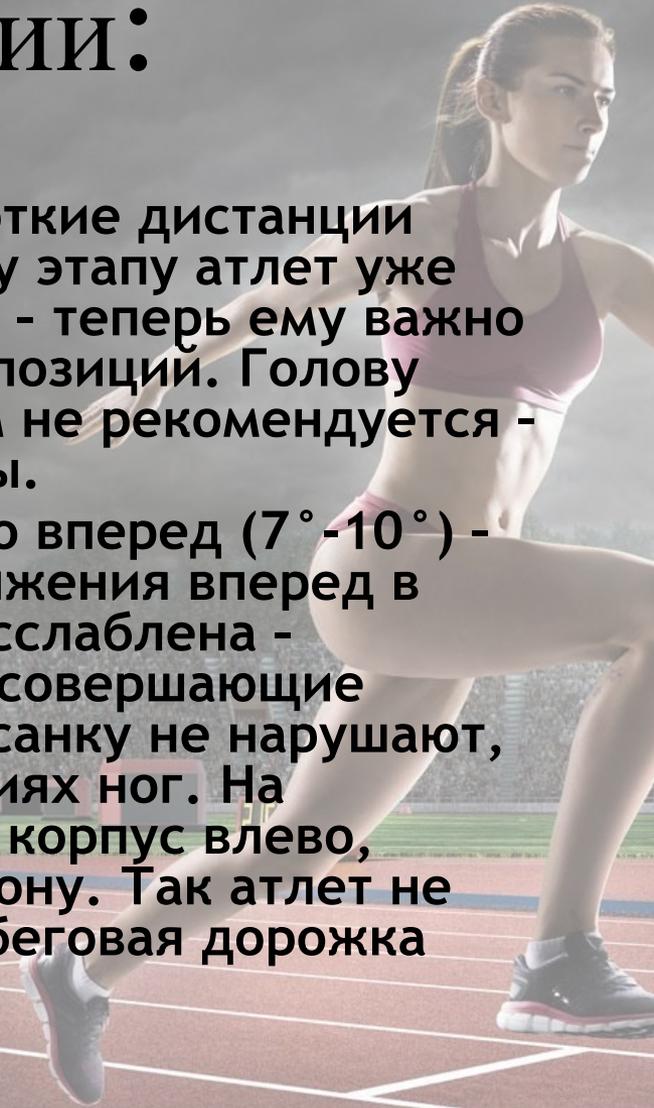
Стартовый разбег:

- **Техника выполнения бега на короткие дистанции требует умения всего за 3 шага старта развивать свою предельную скорость. Тело находится под наклоном к плоскости беговой дорожки, голова смотрит вниз, ноги при отталкивании от земли полностью выпрямляются в коленях. Стопы не нужно поднимать высоко от земли, чтобы не потерять частоту шага. Приземляются на носок, затем перекачивают стопу на пятку.**



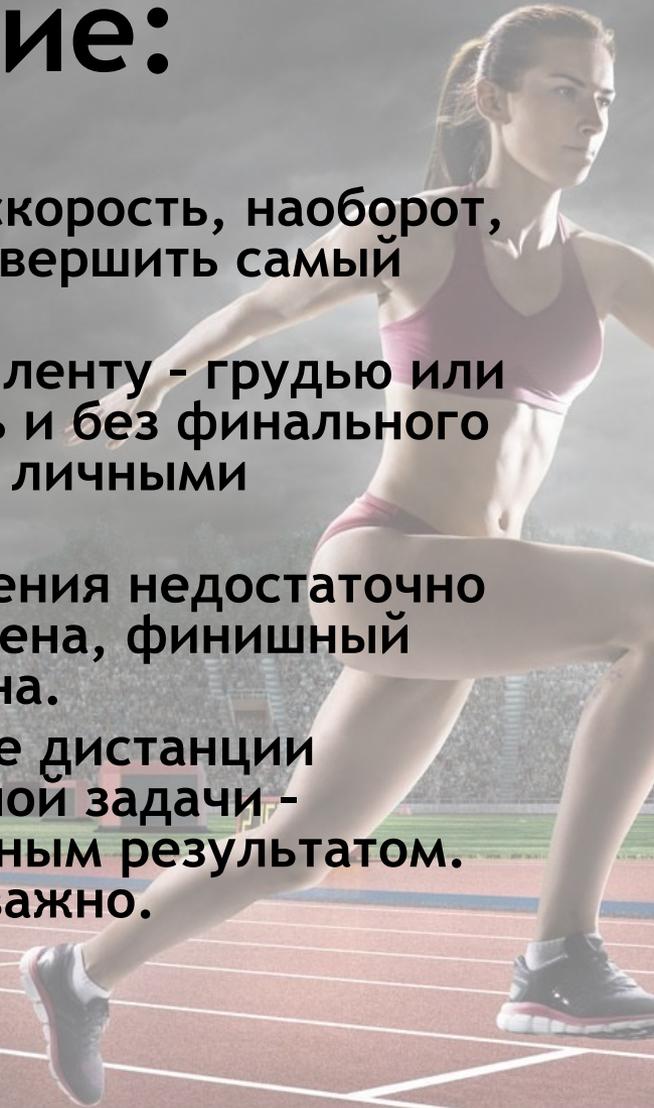
Бег по дистанции:

- Следующей фазой в тактике бега на короткие дистанции является преодоление маршрута. К этому этапу атлет уже развил постоянную предельную скорость - теперь ему важно достигнуть финишной фазы, не потеряв позиций. Голову можно поднять, но смотреть по сторонам не рекомендуется - так теряются драгоценные миллисекунды.
- Туловище по-прежнему слегка наклонено вперед (7° - 10°) - это позволяет использовать инерцию движения вперед в свою пользу. Верхняя часть туловища расслаблена - работают лишь руки, согнутые в локтях, совершающие чередующие движения в такт с телом. Осанку не нарушают, максимально концентрируясь на движениях ног. На поворотах необходимо слегка наклонить корпус влево, немного выворачивая стопы в ту же сторону. Так атлет не потеряет скоростные показатели, когда беговая дорожка начнет поворачивать.



Финиширование:

- Ни в коем случае здесь нельзя сбавлять скорость, наоборот, рекомендуется собрать остатки воли и совершить самый мощный рывок;
- Существует 2 типа финишных бросков на ленту - грудью или боком. Также атлет может финишировать и без финального броска – разрешается руководствоваться личными предпочтениями.
- В некоторых случаях, если техника движения недостаточно отточена или ввиду неопытности спортсмена, финишный бросок, наоборот, может замедлить бегуна.
- Техника финиширования бега на короткие дистанции требует от атлета выполнения только одной задачи - закончить забег с максимальным скоростным результатом. Каким образом он преодолет черту - неважно.



Спасибо за внимание■

