

# ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

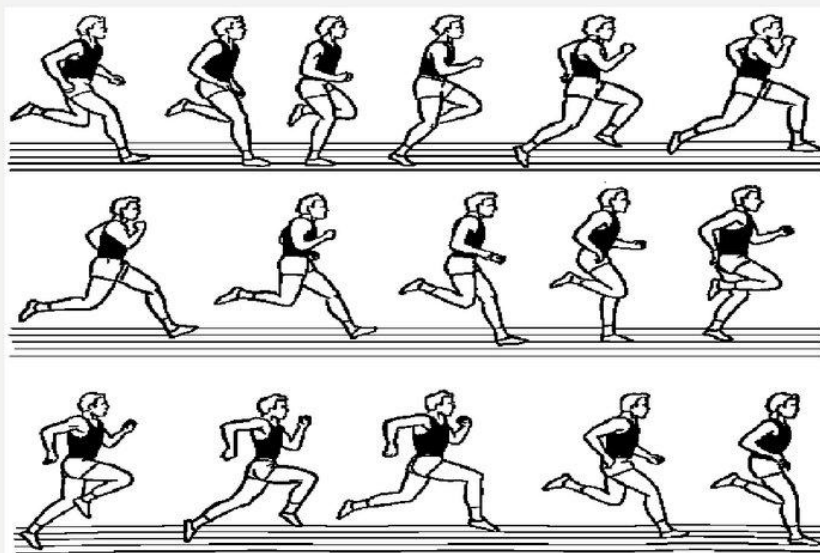
Выполнял: Никифоров В. ФҚДО-11



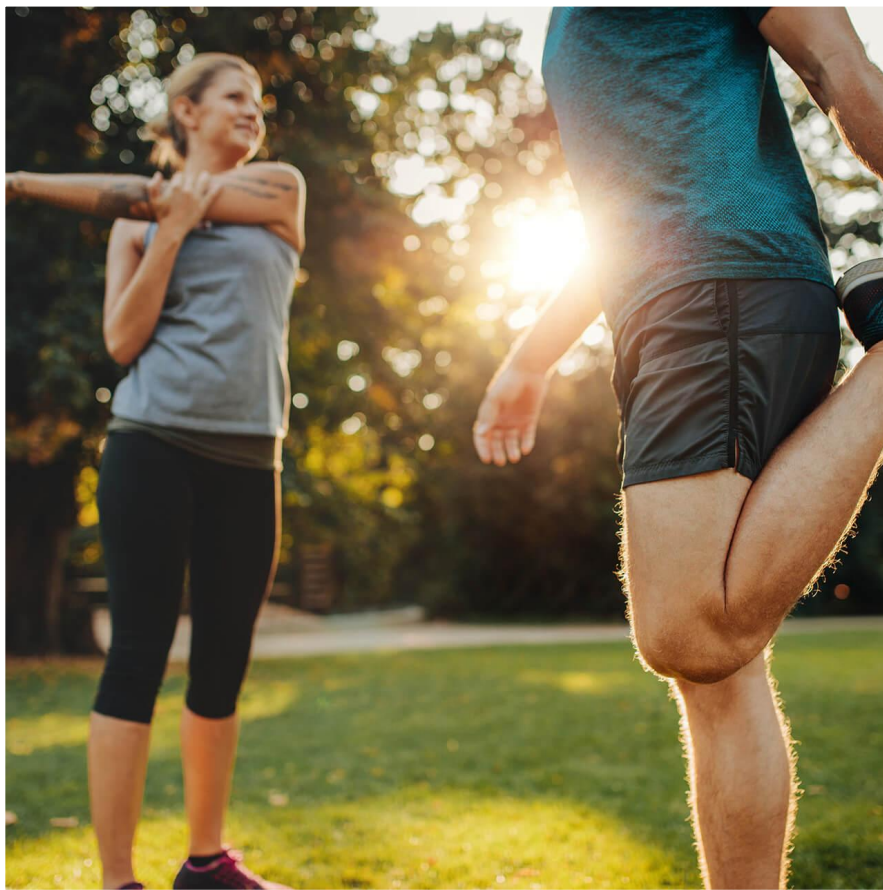
**Бег на средние дистанции** - совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, милю, 2000 м, 3000 м, 3000 м с барьерами.

# ТЕХНИКА БЕГА

## ТЕХНИКА БЕГА ПО ДИСТАНЦИИ



- Голова наклонена вперед на 20-30 градусов, повороты в стороны отсутствуют.
- Руки согнуты под углом 90 градусов и работают назад-вперед вдоль ребер до солнечного сплетения. Разноименные движения рук и ног. Кисти слегка согнуты в кулак.
- Туловище наклонено вперед под углом 5-7 градусов. Вертикальные колебания и повороты туловища в стороны отсутствуют.
- Известный тренер Джек Дэниелс в своей книге рекомендовал придерживаться 180 шагов в минуту. Минимальная высота подъема колен. Отталкивания устремлены только вперед, время касания с поверхностью стремится к нулю.
- Постановка стопы происходит с пятки на носок, при этом носки слегка повернуты внутрь, что позволяет сохранить скорость бега.



## РАЗМИНКА

Разминку проводите сверху вниз - от шеи до кончиков пальцев на ногах. Если в комплексе есть стретчинг упражнения, выполнять их нужно без рывков и усилий. Ваша задача потянуть мышцы, а не сесть на шпагат. Если в комплексе есть упражнения, предназначенные для предварительного утомления нецелевых мышечных групп, следите за пульсом. Работа в кардио-зоне для разминки не должна превышать 3-5 минут.

# ФИНИШИРОВАНИЕ

- **Техника финиширования**
- Финиширование — самый эмоциональный и важный этап в беге на длинные дистанции. Техника финиширования направлена на то, чтобы постараться сохранить максимум сил и скорости спортсмена для финального броска.
- На финишной прямой скорость бега обычно увеличивается. Средняя длина дистанции увеличения скорости — 200-300 метров, все зависит от конкретных возможностей отдельного человека.
- На конечном этапе дистанции наклон туловища спортсмена увеличивается и повышается активность работы рук. При финишировании бег постепенно замедляется, и спортсмен постепенно переходит на шаг и останавливается.

# А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО...

1. Рекордсменом по количеству золотых медалей в истории Олимпийских игр является Карл Льюис (США ), у него 9 золотых медалей.
2. Несмотря на то, что легкоатлетические состязания существуют с самых древнейших времен, официальной датой зарождения легкой атлетики являются соревнования по бегу на олимпийских играх в Древней Греции в 776 году до нашей эры.
3. Слово «стадион» появилось от древнегреческого слова «стадий», который являлся беговой дистанцией на первых олимпийских играх 776 года до нашей эры, равной 192 метра. Тогда первым прибежал повар из Элиды Коре б.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!