

БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Выполнила:
студентка ФКДО-12
группы Егорова О.

❖ Средними считаются дистанции от **800** до **3000**м. Классическими из них являются дистанции **800** и **1500** м.



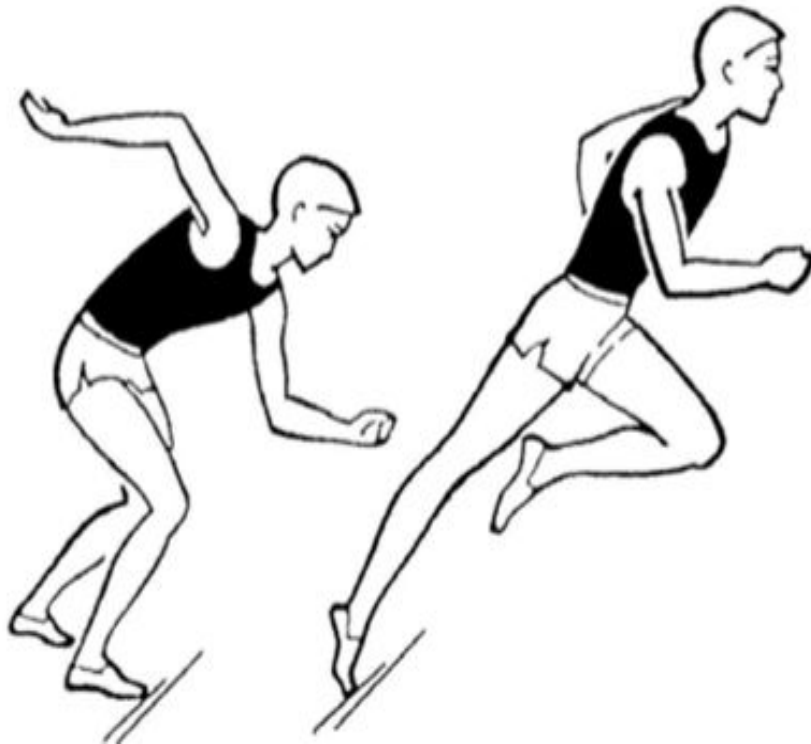
- ✓ Совершенствование техники бега на средние дистанции идет по пути установления оптимального соотношения между **скоростью бега и экономичностью движений бегуна.**
- ✓ В основе современной техники бега лежит *стремление добиться высокой скорости передвижений, удержания этой скорости на протяжении всей дистанции при минимуме затрат энергии, когда сохраняются свобода и естественность в каждом движении.*

Бег на средние дистанции начинается с **высокого старта**

На старт!



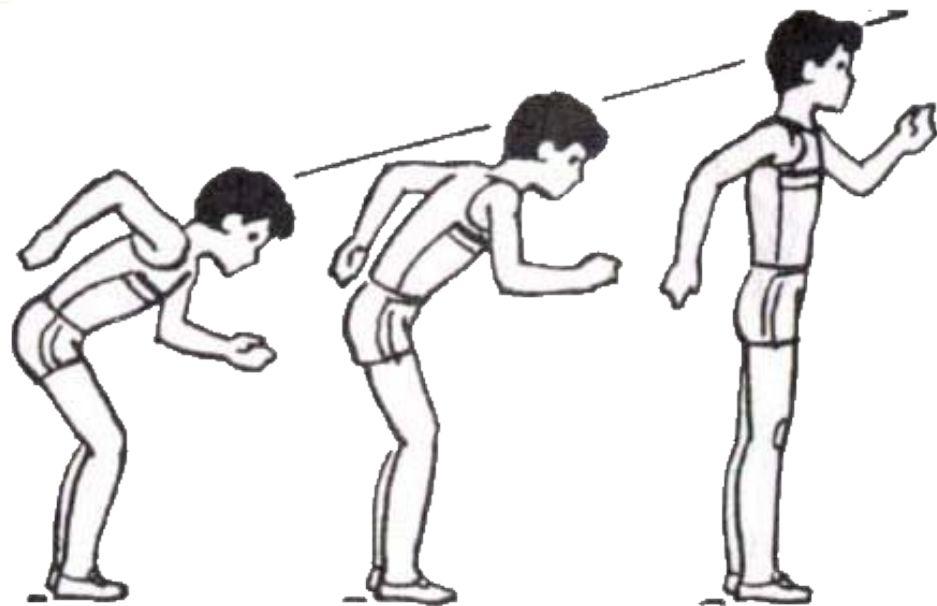
Марш!



- По команде «На старт!» бегун ставит у стартовой линии **сильнейшую ногу**
- другую на 30—50 см назад **на носок.**
- бегун немного **сгибает** ноги, во время ожидания
- туловище **наклоняет** вперед и тяжесть тела переносит на впереди стоящую ногу.
- разноименная выставленной вперед ноге **согнутая** рука выносится вперед.
- По команде «Марш!» начинается движение.

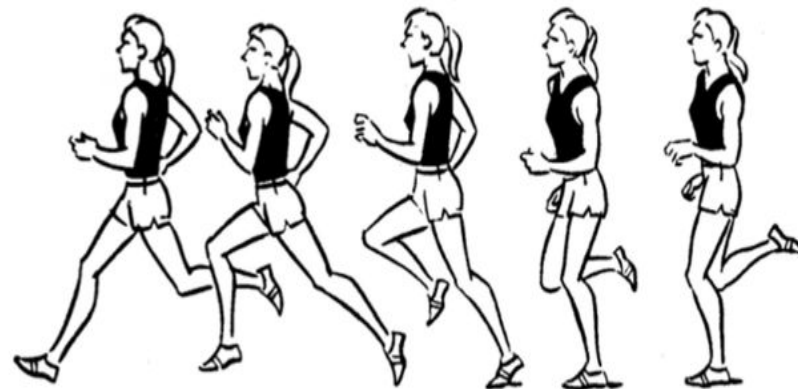
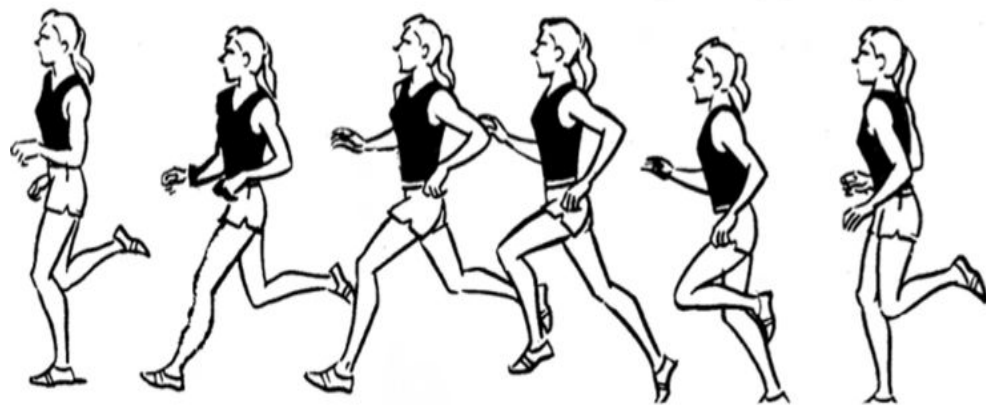
❖ Чем короче дистанция, тем больше приближается положение бегуна к **низкому старту.**

- Команда «**Внимание!**» в беге на средние дистанции *не подается.*
- По команде «**На старт!**» спортсмен ставит на всю стопу сильнейшую ногу перед стартовой линией, **не заступая** на неё.
- По команде «**Марш!**» (или другому стартовому сигналу) начинается бег, и первые шаги учащийся делает в небольшом наклоне, который постепенно уменьшается.
- Длина шагов увеличивается, бег ускоряется, и ученик переходит к свободному бегу по дистанции.



Бег по дистанции

- 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.
- Чем выше **интенсивность** работы рук, тем **выше скорость** бега.
- Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.
- Дыхание при беге должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Дышать нужно одновременно носом и полуоткрытым ртом, выдыхать следует активно.



Важно! Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишнее напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости

□ **Техника бега на вираже** имеет некоторые особенности: туловище немного наклонено влево, к бровке, правая рука движется несколько размашистей левой, причем правый локоть дальше отводится в сторону, а правая стопа ставится с некоторым поворотом внутрь.



- Движения рук помогают бегуну **сохранять равновесие** тела во время бега.
- Движения плечевого пояса и рук **связаны** с движениями ног.
- Руки движутся **маятникообразно**, пальцы **свободно** сложены, предплечья **не напряжены**, плечи вверх **не поднимаются**.
- Во время бега необходимо следить за тем, чтобы движения были **экономны** и **свободны** и выполнялись в ритмичном темпе.

Финиширование



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**