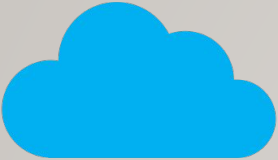


«ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ»

ВЫПОЛНИЛА
СТУДЕНТКА I КУРСА
ОБ-ФКДО-12 ГРУППЫ
ФОНЯК М.В.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:
КАНДИДАТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
НАУК, ДОЦЕНТ

ПАНКРАТОВИЧ Т.М.



БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

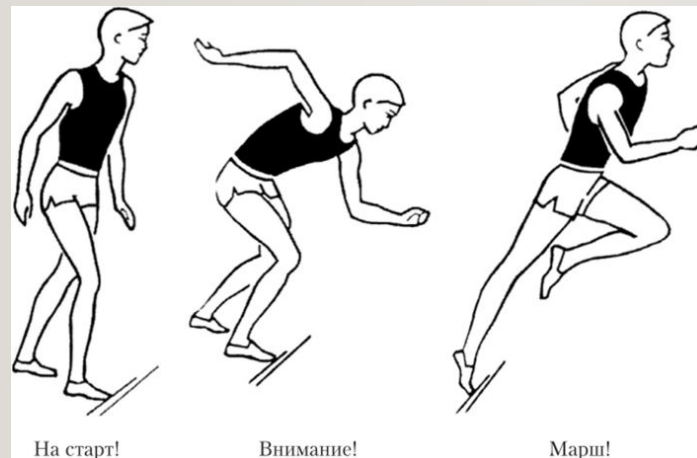
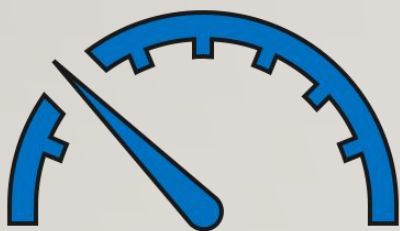


- Бег на средние дистанции — это бег на расстояние от 800 метров до двух километров. Он является одним из популярных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт.
- Процесс бега состоит из старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег на средние дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт!» бегун занимает исходное, при котором толчковая (сильнейшая) нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы позади.

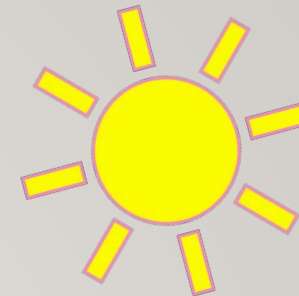


СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

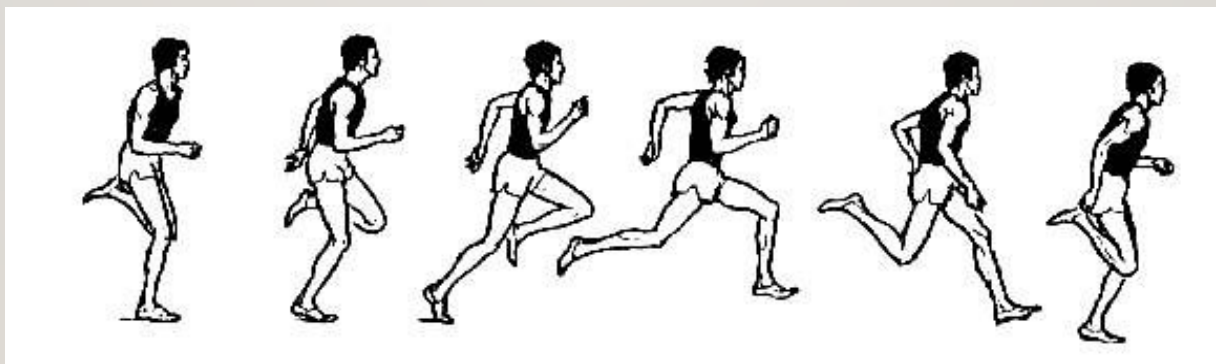
- После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает движение, отталкиваясь опорной ногой от поверхности дорожки, набирая максимальную скорость примерно до 40 м. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение ($5—7^\circ$), нормализуя темп бега и ритм дыхания.



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



- Техника бега на прямых отрезках дистанции несколько отличается от техники бега по виражам. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами: 1) небольшой наклон туловища ($4-5^\circ$) вперед; 2) плечевой пояс расслаблен; 3) лопатки немного сведены; 4) небольшой естественный прогиб в пояснице; 5) голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.

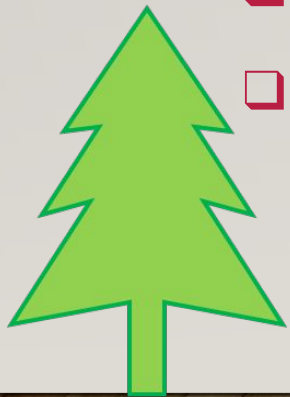


БЕГ ПО ПОВОРОТАМ (ВИРАЖАМ)



Действия бегуна при пробегании поворотов (виражей):

- ☐ Слегка наклоняется влево (к центру поворота);
- ☐ Правое плечо немного выдвигается вперед;
- ☐ Длина шага левой ноги несколько меньше, чем правой;
- ☐ Маховое движение правой ноги идет слегка вовнутрь;
- ☐ Стопа правой ноги ставится с разворотом внутрь.



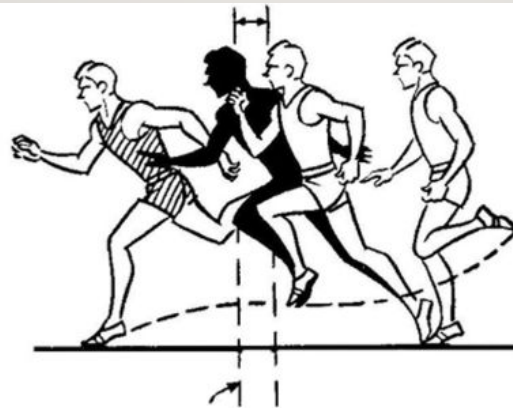
ФИНИШИРОВАНИЕ



- В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 100-200 м в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна.



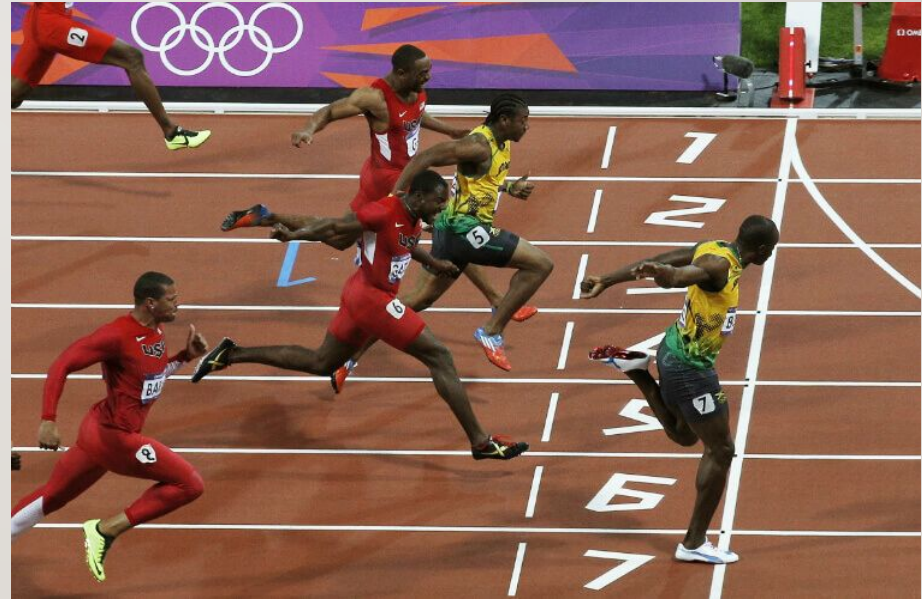
Финиш «бросок грудью»



Плоскость финиша



- Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. На последних метрах дистанции техника движений может расстроиться, так как наступает утомление. Утомление бегуна, прежде всего, сказывается на скорости бега: снижается частота движений, увеличивается время опоры, снижается эффективность и мощность отталкивания.



Спасибо за внимание!