

Бег на средние дистанции



Выполнила: Разводова Диана
ОБ-БЖФК-11

Бег на средние дистанции

- * Бег на средние дистанции – это беговые маршруты, которые длиннее спринтерских, но короче длинных, составляющие расстояние от 600 до 3000 м. Дисциплина требует отлично развитого чувства выносливости, умения развивать большую скорость и тщательного соблюдения режима вне тренировок.

Дистанции в беге на средние расстояния, включенные в олимпийскую программу, бывают трех видов:

- 800 м.
- 1500 м.
- 3000 метров с препятствиями.

Во время забега организм спортсмена пребывает в анаэробном режиме и активно расходует запасы гликогена. Особенность средних дистанций в том, что во время соревновательной деятельности организм затрачивает примерно такое же количество гликогена, сколько в марафонском беге.



Техника бега на средние дистанции

- * Освоение техники бега на дистанции от 800 до 3000 метров заключается в постепенном изучении отдельных элементов и совмещении их в процессе регулярных тренировок. Изучение техники спортсменом необходимо для меньшего затрачивания энергии в результате беговой деятельности.



В технике бега принято выделять старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

- 1) Старт: Начинают движение с высокого старта. По правилам бега на средние дистанции, здесь отсутствует команда «Внимание», сразу после «На старт» следует «Марш». Как только последняя прозвучит, спортсмен делает мощный толчок вперед.
- * 2) Разгон: Разгоняться следует сразу до максимума с первых секунд забега. Позже скорость немного снизится, для эффективного расхода энергии. Атлету психологически важно вырваться вперед в самом начале дистанции.



- 3) Бег: Длина шага должна составлять около 2 метров, атлет совершает 3-5 шагов в секунду. Туловище слегка наклоняют вперед, буквально, на 5° . Руки согнуты в локтях, двигаются разноименно с ногами. Чем активнее спортсмен работает верхними конечностями, тем быстрее преодолевает маршрут. Верхняя часть тела максимально расслабл



- * 4) Финиш: Этот этап начинается еще за 300 м до конца средней дистанции. Атлет наращивает частотность шагов. Туловище сильнее наклоняется вперед, чтобы воспользоваться преимуществом инерции. Практикуется спрут или финишное ускорение, при котором спортсмен собирает остатки сил и совершает мощное ускорение.