

Бег на средние дистанции

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, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипель-чез).

Техника бега на средние дистанции

1) старт

- Начинают движение с высокого старта. Исходное положение – толчковая нога впереди, маховая позади, расстояние между стопами 20-35 см. Ноги полусогнуты в коленях, вес туловища перенесен на переднюю, голова опущена, взгляд смотрит вниз. Руки согнуты в локтях, расслаблены, кисти собраны в слабые кулаки;

- По правилам бега на средние дистанции, здесь отсутствует команда «Внимание», сразу после «На старт» следует «Марш». Как только последняя прозвучит,



На старт!



Внимание!



Марш!

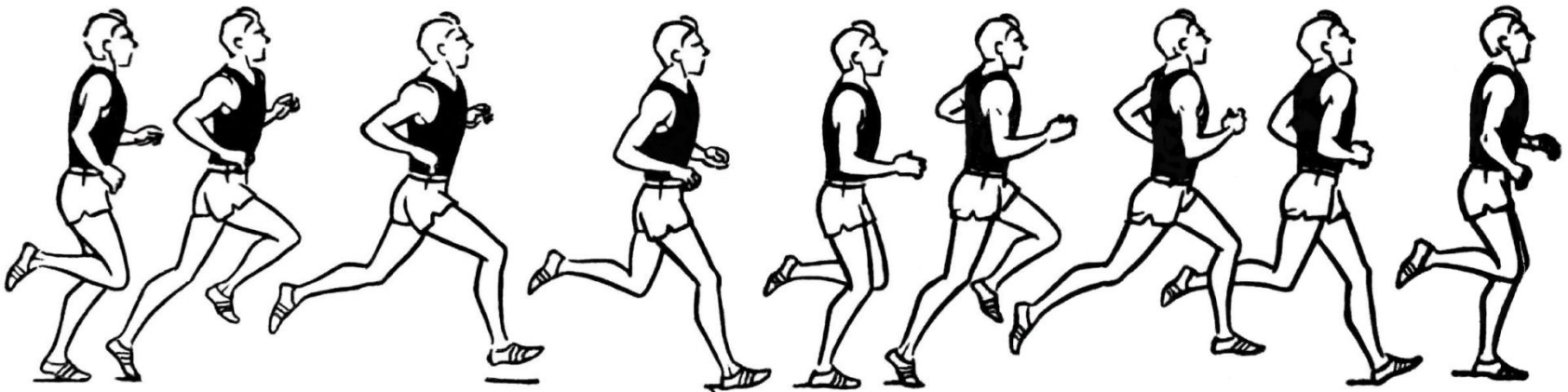
спортсмен делает м

2) разгон

- Разгоняться следует сразу до максимума с первых секунд забега. Позже скорость немного снизится, для эффективного расхода энергии;
- Стартовая скорость всегда больше дистанционной, ведь атлету психологически важно вырваться вперед в самом начале дистанции;
- Ближе к 70-100 метрам необходимо постепенно прийти к желаемому скоростному режиму, при котором спортсмен успешно завершит маршрут, не потеряв позицию;

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, причем, интенсивность их движений сильно влияет на скорость перемещения. Чем активнее спортсмен работает верхними конечностями, тем быстрее преодолевает маршрут;
- Верхняя часть тела максимально расслаблена



3) 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;
- Разрешается использовать финальный рывок на финишную ленту. Рывок выполняется или поочередно



Частые ошибки в технике

1. На старте толчковая нога не должна располагаться слишком близко к нулевой линии. Плечи не выносят за стартовую черту. Ноги не сгибают до полуприседа – правильно лишь слегка согнуть их в коленках;
2. В процессе разгона ноги, согнутые в коленях, не выкидывают сильно вверх, а стопа в воздухе всегда остается параллельно полу (не задирать вверх);
3. Во время бега подбородок прижимают к груди, по сторонам не смотрят, взгляд сконцентрирован на беговой дорожке;
4. Руки не скидывают вверх, на финише, особенно при рывке грудью, их даже отводят слегка назад.
5. Обратите внимание на постановку стопы при беге на средние дистанции – носки слегка выворачивают внутрь