

Бег на средние дистанции

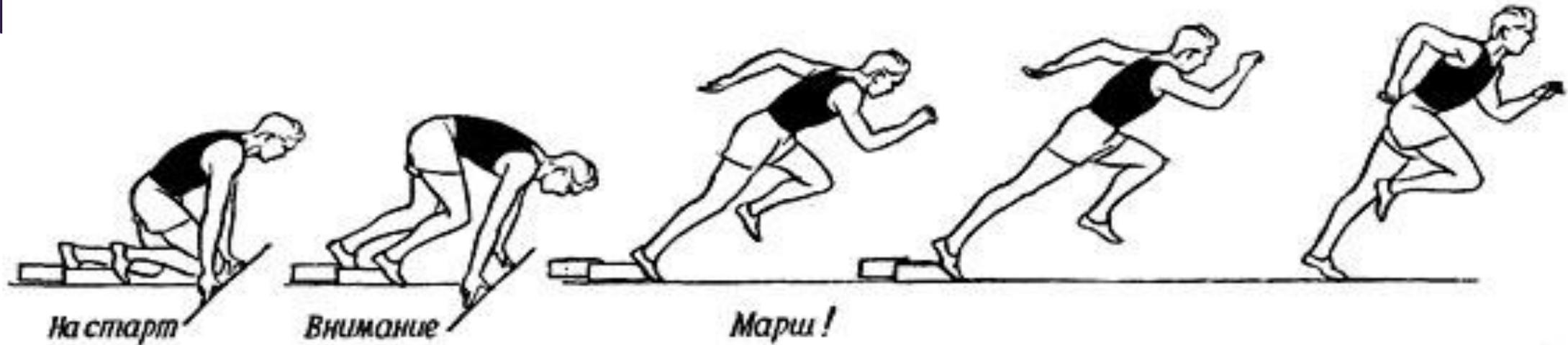


Выполнила:
студентка 1 курса
Кольцова Н.С.

Бег на средние дистанции

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях. Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Основы техники бега являются наиболее консервативными, и они существенно не изменялись на протяжении веков. Проводимые исследования в индивидуальной технике среди ведущих спортсменов вносили лишь небольшие изменения.

Старт и стартовый разгон



- 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.
- Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым.
- Важно отметить, что команда «Внимание!» в беге на средние дистанции не подается.
- После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает движение, отталкиваясь опорной ногой от поверхности дорожки, набирая максимальную скорость примерно до 40 м.

Бег по дистанции

5 основных правил :

- ▶ Следить за положением корпуса
- ▶ Легко и быстро снимать ногу с опоры
- ▶ Приземляться на переднюю часть стопы .
- ▶ Увеличивать ритм шагов
- ▶ Научиться расслабляться



Финиширование



Перед окончанием дистанции бегуны обычно выполняют финишный бросок или спурт, на средних дистанциях его длина составляет от 150 до 350 м. в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. В этот период происходит изменение техники: увеличивается наклон туловища вперед, движения руками становятся активнее. Увеличении частоты движений позволяет спортсмену перейти на скоростной бег, задействовав оставшиеся резервы для развития максимальной скорости.



Для развития скоростных качеств используется бег по различному рельефу местности, способствующий быстрому включению в работу различных групп мышц ног и их максимальному развитию. Также применяется темповый бег на длинные дистанции, в процессе которого необходимо с каждым километром наращивать скорость движения.



Спасибо за внимание!!!