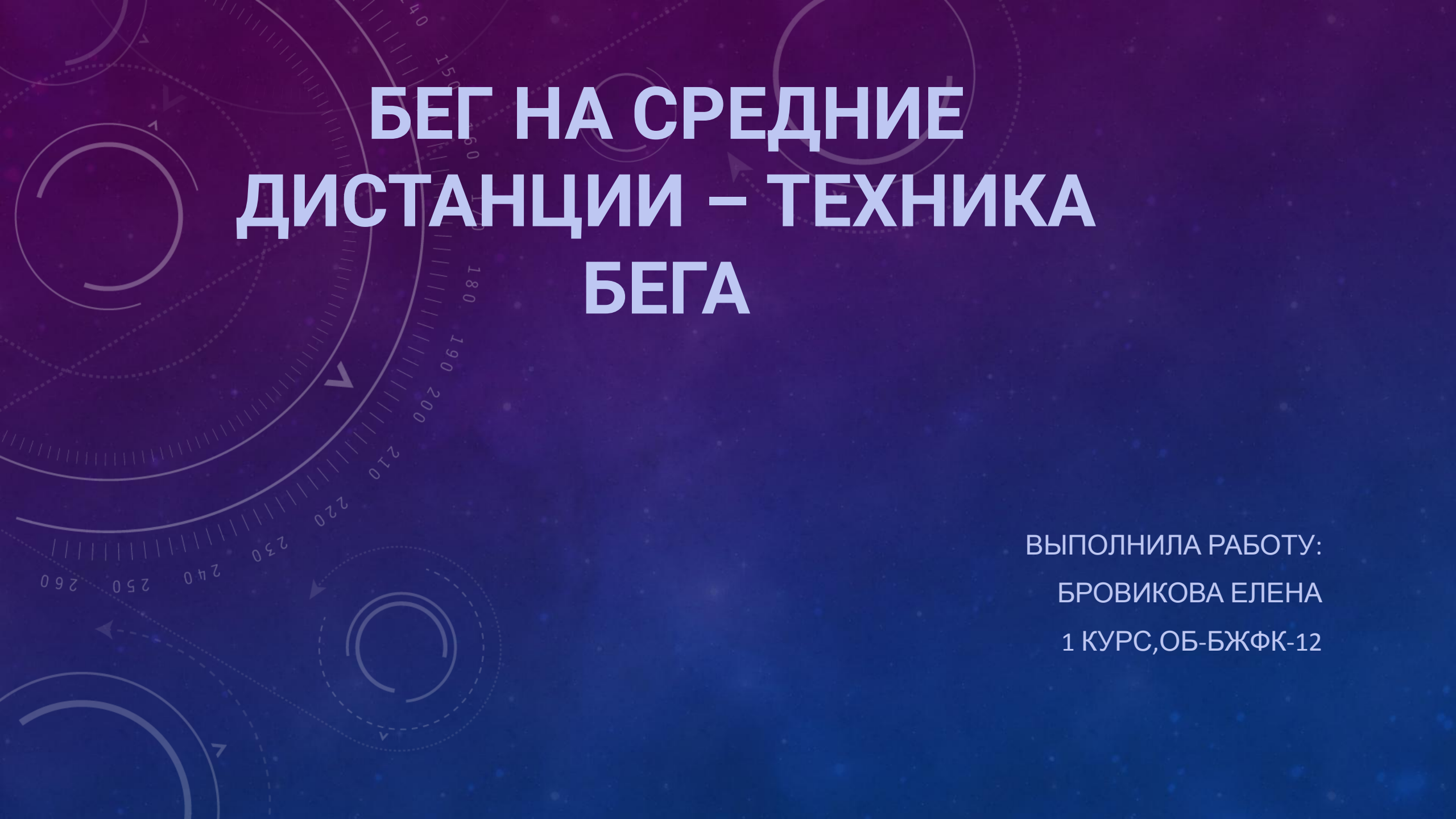




БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ – ТЕХНИКА БЕГА

ВЫПОЛНИЛА РАБОТУ:

БРОВИКОВА ЕЛЕНА

1 КУРС, ОБ-БЖФК-12

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. Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м.

Для анализа техники бега на средние дистанции выделяют:

1. старт и стартовый разгон
2. бег по дистанции
3. финиширование

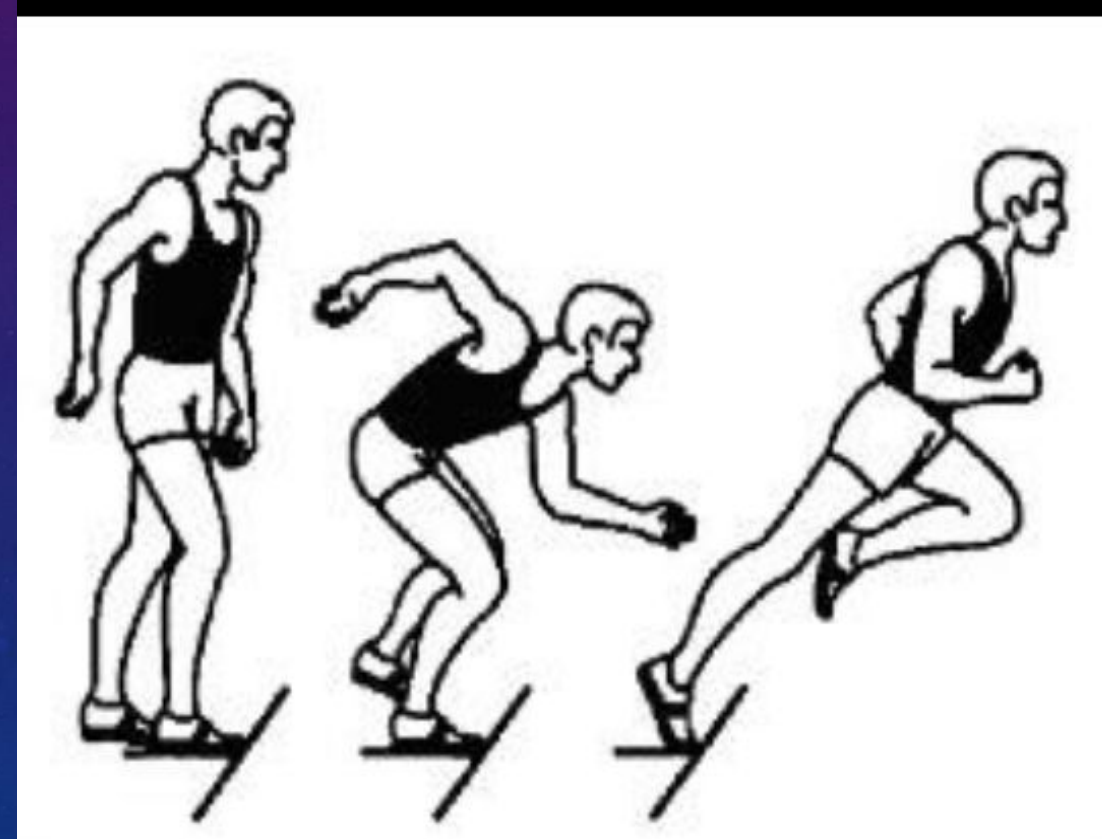
СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

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

Угол наклона корпуса составляет примерно $40\text{--}45^\circ$, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМТ (общий центр массы тела) располагается ближе к опорной ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки при этом занимают противоположное ногам положение и согнуты в локтевых суставах. Взгляд бегуна направляется вперед, примерно на 3–4 метра

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. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение ($5\text{--}7^\circ$), нормализуя темп бега и ритм дыхания



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

Во время бега по дистанции длина шага 180—210 сантиметров или 3—4 шага в секунду. Туловище практически вертикально, наклонено лишь на 5° , что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Давайте рассмотрим полный цикл движений бегуна, который представляет собой двойной шаг. Существуют два важных периода в работе ног – это период полета, и период опоры. В двойном шаге содержится два периода опоры и два периода полета. В каждом периоде различаются две фазы.

В периоде опоры: амортизация (подседание) и отталкивание

В периоде полета: подъем (вынос ноги в полете) общего центра массы тела (ОЦМТ) и снижение ОЦМТ (опускание ноги в опору).

Фаза амортизации или подседания начинается с момента постановки ноги на место отталкивания.

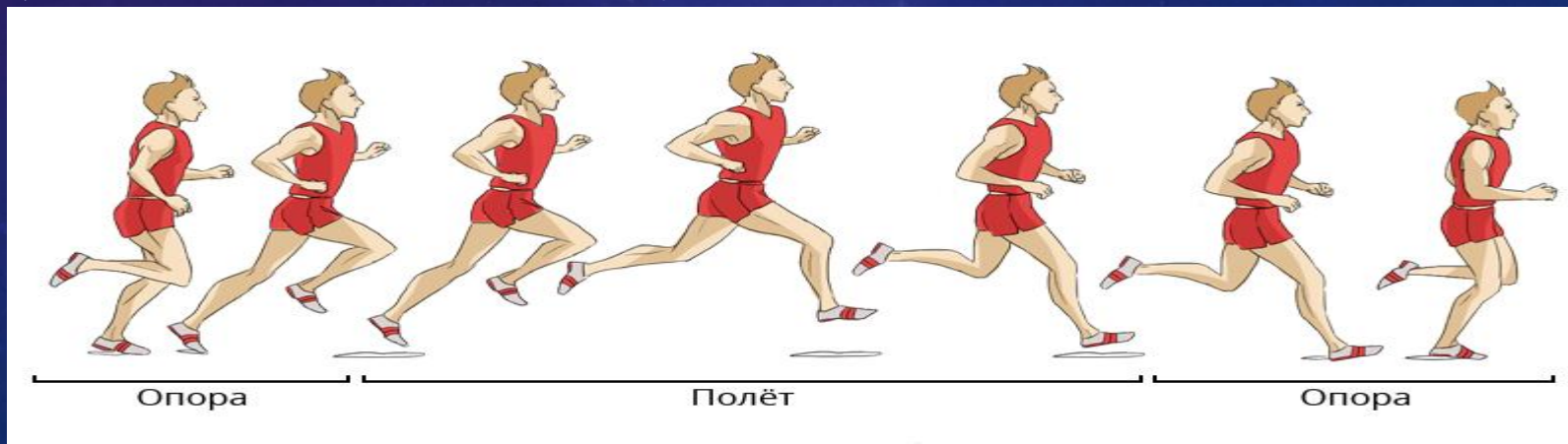
Фаза отталкивания начинается с момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва ноги от опоры.

Фаза подъема ОЦМТ начинается с момента отрыва ноги от опоры и продолжается до момента достижения наивысшей точки в полете.

Фаза снижения ОЦМТ начинается, когда достигается самая высшая точка полета продолжается до момента постановки ноги на опору (начало периода опоры).

Руки согнуты под прямым углом и движутся маятникообразно, пальцы свободно собраны, при этом важно не напрягать предплечья и плечи.

Дыхание. При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости – на 4 шага (2 шага – вдох, 2 шага – выдох) и даже иногда на 2 шага. Рекомендуется вдыхать через нос и активно выдыхать через рот.



ФИНИШИРОВАНИЕ

Примерно за 20 метров до финишной черты скорость бега неизбежно падает. Задачей спортсмена является продержаться с максимальной скоростью бега вплоть до финиша, либо устранить факторы, которые приводят к снижению скорости. Когда мышцы утомляются, длина бегового шага уменьшается. Поэтому, ближе к финишу, рекомендуется повысить частоту шага – это осуществляется увеличением интенсивности движения рук.

Завершение дистанции происходит в момент касания финишной черты. Чтобы коснуться ее быстрее, спортсмен должен сделать резкий поворот корпуса вперед, при этом отводя руки назад. (Рис. а) Можно также немного развернуть туловище вбок и коснуться финишной ленты плечом. (Рис. б) Данные техники позволяют ускорить касания спортсмена финишной черты.





Спасибо за внимание!