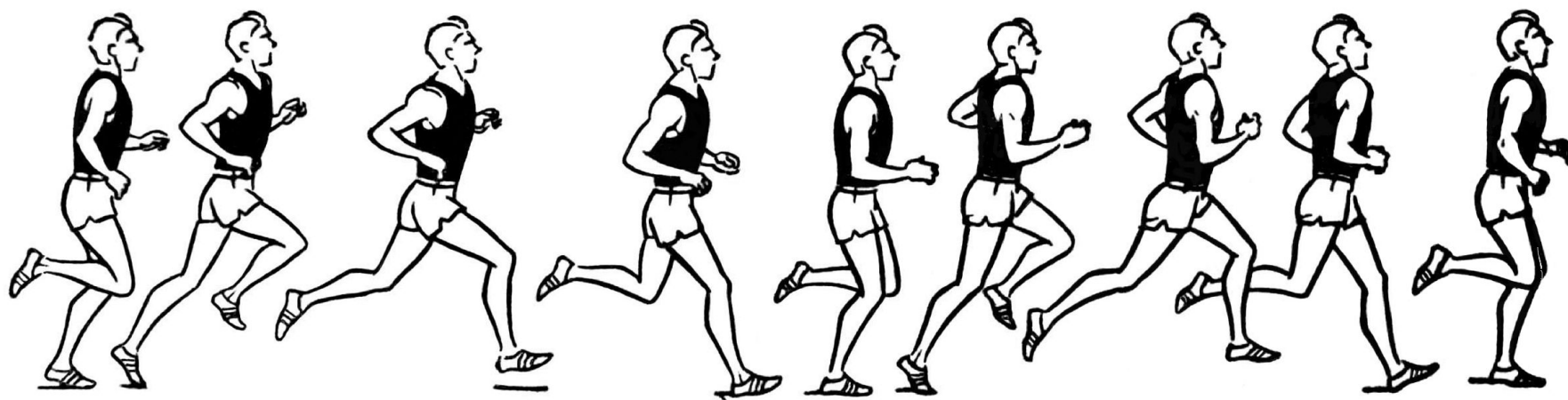


Техника бега на средние дистанции, для учащихся 5 классов.



Выполнила:
Алиева А.К
ОБ-БЖФК-11

Бег на средние дистанции — что это?

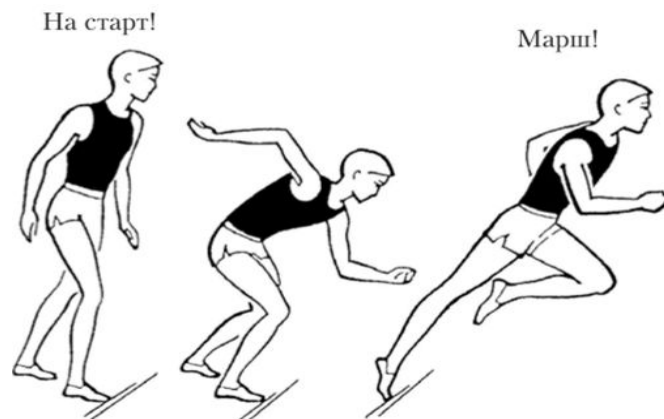
Бег на средние дистанции - это грань между быстрым и продолжительным темпом и зачастую достаточно сложно подобрать оптимальную частоту шагов. Такой бег требует от спортсмена хорошо развитую выносливость и скорость. Если один из двух компонентов развит недостаточно, то весь успех терпит крах.

Техника выполнения

Техника и тактика бега на средние дистанции основана на последовательном преодолении 4 фаз: старт, разгон, бег и финиш. Спортсмены учатся грамотно входить в каждый этап и успешно совмещать их в единое целое. Все усилия направлены на умение правильно расходовать энергию, поддерживая предельную скорость движения. Давайте рассмотрим все фазы бега на средние дистанции по отдельности.

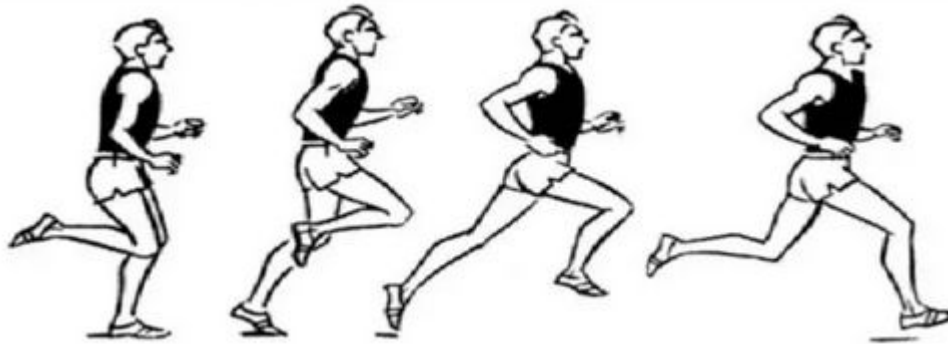
Старт

- ▶ 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, спортсмен делает мощный толчок вперед.



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;



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.



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 - выпад грудью или плечом.

