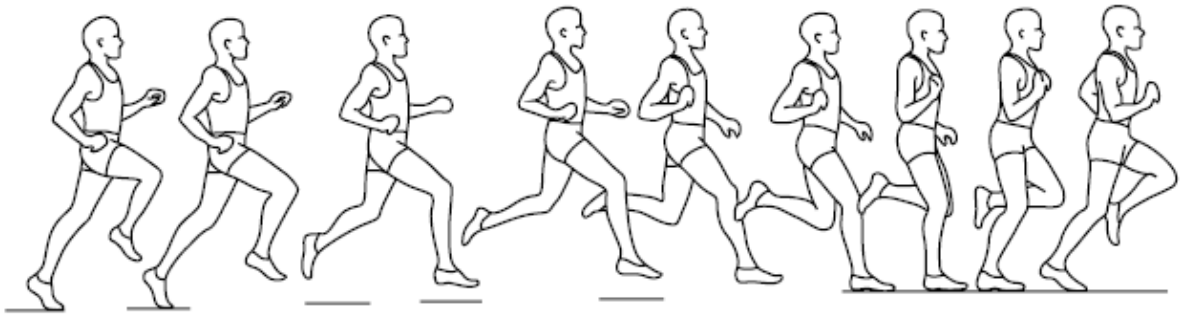
Техника бега на средние дистанции.



Старт и стартовый разгон. В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт!» спортсмены быстро занимают и.п. При этом толчковую ногу ставят вперед, к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят сзади на носок на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибают, тяжесть тела в большей степени переносят на впереди стоящую ногу, взгляд направляют перед собой. Согнутую в локте руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом выносят вперед, вторую руку отводят назад. Пальцы рук свободно сгибают.
По команде «Марш!» бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить оптимальной набор скорости бега. Большинство спортсменов осуществляют разгон к 60–70 м, используя естественное увеличение частоты и длины шага.

Бег по дистанции. В беге на средние дистанции длина шага равняется 190–220 см при частоте 3,5–4,5 шага в секунду. Почти вертикальное положение туловища (наклон вперед не превышает 4–5° и может изменяться в пределах 2–3°) обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты под углом примерно 90.
Эффективное отталкивание осуществляется под углом 50–55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, во время которого бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание завершается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки на переднюю часть стопы. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху спортсмена и быстрому выносу ноги вперед и вверх. При беге по повороту туловище слегка наклоняется внутрь дорожки, стопа правой ноги ставится с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько вовнутрь.

Финиширование. Переход к финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200–400 м.
Финиш – важнейший элемент бега на средние дистанции: спортсмен, сохранив максимум энергии для рывка, пытается всю ее выплеснуть в финишный рывок, часто обеспечивающий победу или высокое место в забеге.

Задачи:

1. Упражнение 1. Краткий рассказ и показ о беге на ср. дистанции.

   Упражнение 2. Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции.

   Упражнение 3. Пробегание, занимающимся пробежать в медленном темпе по 80-100 м.

   Упражнение 4. Пробегание, занимающимся пробежать в быстром темпе по 80-100 м.

   Упражнение 5. Разбор ошибок.

2. Упражнение 1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки. Бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра.

   Упражнение 2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.

   Упражнение 3. Медленный бег на передней части стопы.

   Упражнение 4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.

   Упражнение 5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.

   Упражнение 6. Бег на месте и с продвижением вперед с постановкой ноги на передней часть стопы.

3.
4. Упражнение 1. Бег змейкой.

   Упражнение 2. Бег по кругу диаметром 20-30 м.

   Упражнение 3. Бег с изменением направления движения.

   Упражнение 4. Бег змейкой между стоек.

   Упражнение 5. Вбегание с прямой в вираж.

5. Упражнение 1. Изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!», «Внимание», «Марш» и стартовые ускорения.

   Упражнение 2. Высокий старт по прямой и на повороте.

   Упражнение 3. Выполнение стартов в группе с поворота.

   Упражнение 4. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м.

   Упражнение 5. Удлиненные пробежки с ускорением в конце дистанции и с пересечением линии финиша.