

Бег на средние дистанции



А знаете ли вы что..

- 1) Самому старому человеку, пробежавшему марафон, было 100 лет. Это индиец Фауджа Сингх, родившийся в 1911 году. И сейчас ты удивишься ещё больше – он стал заниматься бегом только в возрасте 89 лет.
- 2) Более 1 миллиарда пар беговых кроссовок продается в мире каждый год.
- 3) В недавнем исследовании бегунов спросили, без какой еды они не могут жить больше всего. Победил банан!

Бег на средние
дистанции включает

такие этапы, как:

старт;
стартовый разгон;
бег по дистанции;
финиширование.





При беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги.

. По команде «Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию.



Туловище у бегуна должно быть почти вертикальное. Руки согнуты примерно под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног. Работа рук обеспечивает поддержание равновесия и способствует ускорению или замедлению темпа движения.



Финишировать необходимо наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200-400 м. Более выгодно равномерное распределение усилий на финишном отрезке. Многие спортсмены специально тренируют способность к финишному ускорению.

