Урок №77

Легка атлетика.

Біг на середні та довгі дистанції. Високий старт.

До бігу на середні дистанції відносять біг на 800 м і 1500 м, на довгі дистанції - від 3000 до 10 000 м, які проводяться на стадіоні або на кросових дистанціях. Умовно процес бігу можна розділити на старт і стартовий розгін, біг по дистанції і фінішування. Основи техніки бігу є найбільш консервативними, і вони істотно не змінювалися упродовж віків. Дослідження, що проводяться, в індивідуальній техніці серед провідних спортсменів вносили лише невеликі зміни. В основному визначався вплив різних чинників на техніку бігу, робота певних м'язів в процесі створення швидкості бігу, визначалися біомеханічні параметри основних характеристик техніки бігу.

У кожному виді бігу необхідно говорити про оптимальну довжину кроку; у бігу на середні дистанції вона менша, ніж в бігу на короткі дистанції, і більше, ніж на довгі і наддовгі дистанції.

Одними з головних показників техніки бігу є потужність зусиль і економічність рухів. Вони пов'язані, з одного боку, з швидкісно-силовою підготовленістю бігуна, а з іншої - з економічністю витрати енергетичних ресурсів. Із збільшенням дистанції значення чинника економічності рухів переважає над значенням чинника потужності роботи, оскільки відбувається зменшення довжини і частоти кроків. Тут на перше місце виступає здатність спортсмена до тривалої роботи оптимальної потужності.

Біг на середні і довгі дистанції починається із старту. Згідно з правилами змагань в даному випадку застосовується високий старт на дві команди.