**ТЕХНІКА НАВЧАННЯ БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ**

Техніку бігу умовно поділяють *на старт і стартове прискорення, біг по*

*дистанції і фініш.*

**Біг на середні і довгі дистанції відрізняється від спринту:**

- меншою довжиною кроків і більш прямим положенням тулуба

- менш високим підйомом коліна махової ноги

- нерізким випрямленням поштовхової ноги

- роботою рук

-більш глибоким і ритмічним диханням.

**Старт і стартове прискорення**

Під час бігу на витривалість застосовуються два основних положення на старті: положення високого старту з опорою і без опори на одну руку. Під час бігу на 800 м спортсмени стартують по окремих доріжках, а на більш довгі дистанції застосовується загальний старт. Перед змаганнями спортсмени знаходяться за 3 м від лінії старту.

За командою **“На старт!”** всі бігуни займають вихідне положення перед

лінією старту в одну або декілька шеренг. При цьому поштовхова нога

знаходиться біля стартової лінії, а друга – на півкроку позаду. Тулуб подано

вперед, ноги зігнуті, положення повинно бути стійким та зручним. Перша рука зігнута в лікті і разом з плечем виноситься вперед. Друга рука напівзігнута і відведена назад. Погляд спрямовано вперед на доріжку.

Після пострілу або команди **“Руш!”** спортсмен починає біг. Зі старту він біжить у нахиленому положенні з прискоренням і поступово випрямляючись, переходить до більш рівномірного бігу на дистанції.

**Біг на дистанції** виконують маховим кроком, з відносно постійною довжиною і частотою кроків.

**Основні риси бігу:** тулуб нахилений вперед, плечі розгорнуті, голова прямо.

**Робота ніг.** Під час бігу нахил тулуба не перевищує 4-5º і змінюється в

межах 2-3º, збільшуючись при відштовхуванні і зменшуючись в момент

приземлення. Ступні ніг при цьому ставляться з невеликим розворотом носка до середини. На опору нога опускається майже випрямленою з передньої частини стопи безпосередньо біля проекції ЗЦМТ, що запобігає гальмуванню. В момент вертикалі нога п’ятою торкається грунту, згинаючись у колінному суглобі до 170. Відштовхування спрямоване під кутом 50-55º і характеризується випрямленням

ноги в усіх суглобах. Активному поштовху сприяє мах вільної ноги, яка згинається в колінному суглобі, п’ята її піднімається дещо вище рівня коліна. Заключний момент відштовхування збігається із закінченням махового руху. Висота підйому стегна махової ноги у кращих бігунів доходить майже до горизонталі. В цей момент таз виведений вперед, гомілка зігнутої махової паралельна стегну поштовхової ноги.

З відривом поштовхової ноги від опори починається політ. Її м’язи розслаблюються і поштовхова нога, згинаючись у колінному суглобі, швидко виноситься вперед. Вміння розслабляти м’язи впливає на кут згинання цієї

ноги в колінному суглобі в межах 25-50º.

**Робота рук.** Рухи рук ритмічно узгоджуються з роботою ніг. Руки, підтримуючи рівновагу, сприяють зменшенню або збільшеннютемпу. Під час бігу руки зігнуті приблизно під прямим кутом, кисті вільно стиснуті в кулак, плечі опущені. Рухи м'які і плавні, руки працюють до середини і назад - вбік.

**На повороті** спортсмен нахиляє тулуб дещо вперед-вліво, в сторону повороту. Ліва рука рухається строго в передньо-задній площині, наближаючись до тулуба. Права рука рухається ніби в поперечній площині з дещо відведеним ліктем назовні. Постановка лівої ноги відбувається на зовнішню частину стопи, а правої – на внутрішню, носком до середини. Нахил тулуба залежить від крутизни повороту і швидкості бігу. Найбільш раціональним є нахил тулуба вперед-вліво.

**Фініш.** Фінішне прискорення починається за 200-400 м до фінішу і

характеризується зростанням частоти кроків, більш енергійною роботою рук

і деяким збільшенням нахилу тулуба. На останніх двох кроках необхідно

зробити активний нахил тулуба вперед, що може сприяти перемозі на фініші.

Після пробігання лінії фінішу бігун не зупиняється, а переходить на

повільний біг, а згодом – на ходьбу, щоб привести організм у відносно

спокійний стан. Крім того, миттєва зупинка на фініші може спричинити до

зіткнень і травм.

**Правильне дихання.** Про правильне дихання слід поговорити особливо. Уміння дихати під час бігу так само важливе, як і всі інші якості. Це особливо необхідно бігунам на середні і довгі дистанції. Перед стартом на короткі дистанції спортсмен робить декілька глибоких вдихів і видихів протягом 30 - 60º. Після команди «На старт!», зайнявши стартову позу, він робить 2-3 глибокі вдих і видих. Піднімаючись за командою «Увага!», робить глибокий вдих і повний видих одночасно з відштовхуванням від колодок.

Під час бігу по дистанції рот напіввідкритий, часте поверхневе дихання

чергується з декількома глибокими видихами і повними вдихами.

При спокійному і тривалому бігу спортсмен, який починає, повинен на

2-3 кроки робити вдих і на 2-3 видих. Впродовж всього бігу ритм дихання

міняється: із старту бігун дихає глибше і рідше, при прискореннях - частіше.

Дихати необхідно через напіввідкритий рот і ніс.

**Характерні риси бігу на середні і довгі дистанції**

1. Нахил тулуба при бігу не перевищує 4-5°.

2. Кут відштовхування становить 50-55°.

3. Кут згинання махової ноги в колінному

суглобі знаходиться в межах 25-30°.

4. Довжина кроку дорівнює 160- 220 см.

5. Частота рухів (темп) - 3,5-4,5 кроків/с, або

190-200 кроків / хв.

6. Розмах вертикальних коливань до 7,5 см.

7. У момент вертикалі опорна нога

згинається в колінному суглобі до 170º і

опускається на п’яту.