

# Бег на средние дистанции

Бег на средние дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями. Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.





- Бег на средние дистанции – это кросс на дорожке стадиона, который впервые появился в программе Олимпийских игр еще в конце 19 века.
- В этой дисциплине недостаточно просто уметь быстро бегать. Особенностью упражнения является необходимость выработать навык подбора идеальной скорости движения, при которой силы атлета будут расходоваться максимально экономично. Скоростной предел должен быть подобран настолько тонко, чтобы спортсмен пришел к финишу первым, при этом, не сдав позиций из-за сильной усталости. Умение определить этот баланс определяет успех бегуна.

## Виды существующих маршрутов

- 600 м - средний маршрут, чаще всего применяющийся, как своеобразный тест для оценки физической формы спортсмена;
- 800 м - олимпийский забег, который многие называют «длинным спринтом». Требуется грамотного тактического мышления, при котором атлет должен уметь ориентироваться в технике бега как на средние дистанции, так и на короткие;
- 1000 м - такие забеги чаще всего проводят на коммерческих соревнованиях;
- 1500 м - олимпийская дистанция, также входит в перечень задач легкоатлетического десятиборья у мужчин.
- 1 миля - единственный не метрический забег, не входит в программу Олимпиады;
- 2000 м - средний маршрут, при котором спортсмены пробегают на стадионе 5 кругов по 400 м.




# Техника бега на средние дистанции

Для максимального эффекта бега на средние дистанции необходимо применять различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывать скорость.

На старте важно набрать наилучшую скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции.

Если этот темп будет слишком высок, существует риск больших затрат энергии, что приведет к низкому результату на финише.



A photograph of runners on a track, with a red cone in the foreground. The runners are in motion, and the track is red with white lane markings. The image is slightly blurred to convey a sense of speed.

# Частые ошибки в технике

- На старте толчковая нога не должна располагаться слишком близко к нулевой линии. Плечи не выносятся за стартовую черту. Ноги не сгибаются до полуприседа – правильно лишь слегка согнуть их в коленках;
- В процессе разгона ноги, согнутые в коленях, не выкидывают сильно вверх, а стопа в воздухе всегда остается параллельно полу (не задирать вверх);
- Во время бега подбородок прижимают к груди, по сторонам не смотрят, взгляд сконцентрирован на беговой дорожке;
- Руки не вскидывают вверх, на финише, особенно при рывке грудью, их даже отводят слегка назад.
- Обратите внимание на постановку стопы при беге на средние дистанции – носки слегка выворачивают внутрь.



# Известный бегун

- Сэр Питер Джордж Снелл — новозеландский бегун на средние дистанции, трёхкратный олимпийский чемпион.

Олимпийский чемпион 1960, 1964 (дважды). Чемпион Игр Содружества 1962: 880 ярдов (с рекордом Игр), 1 миля. Установил 6 мировых рекордов.

Мировым рекордом на дистанции 800 метров владел в 1962—1973 годах, а на дистанции 1 миля — в 1962—1965 годах. С 1962 года является действующим рекордсменом Новой Зеландии на дистанции 800 метров.



Спасибо за  
внимание!