

Бег на средние дистанции



Презентацию
подготовила
студентка 1 курса
ИФКиС
Ческидова Юлия

- **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 (стипль-чек)



- Процесс бега состоит из старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег на средние дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт!» бегун занимает исходное, при котором толчковая (сильнейшая) нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы позади.
- Важно отметить, что команда «Внимание!» в беге на средние дистанции не подается.
- После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает движение, отталкиваясь опорной ногой от поверхности дорожки, набирая максимальную скорость примерно до 40 м. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение ($5—7^\circ$), нормализуя темп бега и ритм дыхания.

- Одним из мастеров тактического бега на 800 м. является Юрий Борзаковский. Способность точно разложить свои силы по дистанции и выполнять оптимальные перестроения в забеге принесли Юрию Борзаковскому множество побед на мировой арене. Однако, самой запоминающейся победой в его карьере стал бег в финале Олимпийский игр в Афинах в 2004 г.



• СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!