

# 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)



- История современного бега на средние дистанции началась в Англии в XVIII веке. Для мужчин бег на 800 и 1500 метров вошел в программу первых Олимпийских игр вошел в 1896 году. Женщины впервые начали соревноваться в беге на 800 метров на Олимпийских играх в 1928 году. Немногим позже эта дистанция из программы игр была исключена вплоть до 1960 года.



Лишь на Играх Финляндии 1906 и впервые после между В. Михайловым (Болгария) и Л. Дмитриевым в составе Болгарского Бегуна



- 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°), 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!**