

Тема: Бег на средние дистанции

Подготовил: Говоруха Р.С.
БЖФК-12



- **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-чез).

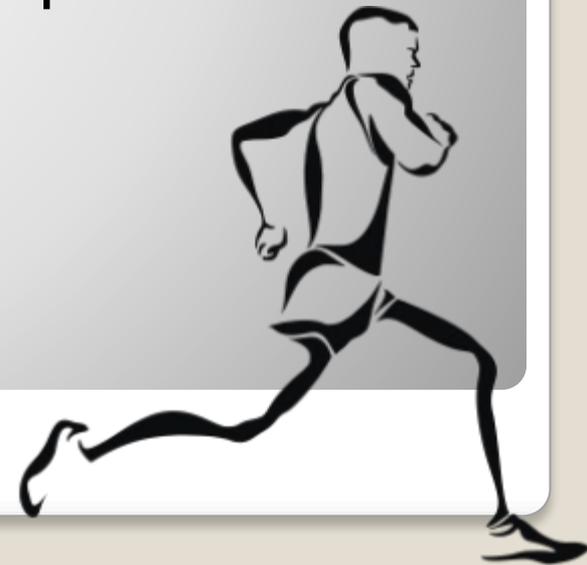
Что такое бег на средние дистанции?



- Бег на средние дистанции по праву считается одним из самых зрелищных видов программы, высокие скорости и быстрые тактические решения держат зрителей в напряжении на протяжении всей дистанции.



- бег на средние дистанции — это разнообразие тренировок. Если вы спринтер — то подавляющая часть работы — это ускорения, силовые, взрывные упражнения, если в стайер — то это большие беговые объемы. В беге на средние дистанции нужно соблюдать баланс скорости и выносливости. Поэтому тренировки достаточно разнообразны — в них есть как и кроссовый бег, длинные беговые отрезки, так и спринтерские и силовые работы.



- Одним из старейших рекордов по легкой атлетике является результат Ярмилы Кратохвиловой (Чехословакия) в беге на 800 метров, которая в 1983 году преодолела дистанцию с результатом 1.53,28 секунд. За прошедшие 34 года ближе всего к ее результатам подбирались только Ана Фиделия Кирот (Куба) с результатом 1.54,44 секунд и Памела Джелимо (Кения), пробежав за 1.54,01 секунд.

Рекорды в беге на средние дистанции



- В 2012 году кениец Дэвид Рудиша завоевал золото на Олимпийских играх и попутно побил мировой рекорд Уилсона Кипкетера в забеге на 800-метровую дистанцию, который держался 13 лет (с 1997). Результат Дэвида — 1.40,91 секунд против 1.42,58 Кипкетера.



- Несмотря на сложность подготовки к средним дистанциям и трудности самих соревнований — это невероятно захватывающие и зрелищные дистанции, рост результатов на которых, однозначно, принес вам множество положительных эмоций.



● Спасибо за
внимание!

