



ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТЕХНИКЕ
БЕГА НА КОРОТКИЕ
ДИСТАНЦИИ

Джукусов Арстан

1 курс ОБ-ФКДО-11

Преподаватель

кандидат педагогических наук, доцент

Панкратович Т.М. Оренбург 2020

БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ- ЭТО...

❖ Бег на средние дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющих дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, 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



❖ Бег на средние дистанции -это длиннее, чем спринт, но короче, нежели марафон. Дисциплина имеет определенные нюансы, спортсмены должны обладать как высокой скоростью, так и отменной выносливостью. В связи с этой спецификой, средние дистанции бега требуют особой подготовки. Главные элементы, на базе которых строится бег на средние дистанции — техника и тактика, их развитие достигается благодаря интенсивным и регулярным нагрузкам. Данный вид спорта полезен не только для физического, но и духовного здоровья.



ФИНИШИРОВАНИЕ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

В беге на средние дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 150–200 метров в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна.



МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ

- ❖ Мировой рекорд в беге на 1000 метров среди мужчин принадлежит Ною Кипроно Нгени (Кения) и составляет 2 минуты 11,96 секунды. Рекорд был установлен 5 сентября 1999 года в Рieti (Италия).
- ❖ Владелец мирового рекорда на 800 метров Дэвид Рудиша. В финале он установил мировой рекорд - 1 минута 40,91 секунды

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

