

\* Презентация по теме «Бег на средние дистанции»



Подготовил: Прокофьев Максим Владимирович

ОБ-БЖФК-12

- \* Бег на средние дистанции
- \* Особенности бега на средние дистанции
- \* Из истории о беге на средние дистанции

## \* **Содержание**

# \* Бег на средние дистанции

\* Бег на средние дистанции – это бег на расстояние от 800 метров до двух километров. Он является одним из популярных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт.



# \* Особенности бега на средние ДИСТАНЦИИ

\* Бег на средние дистанции требует отличной общей выносливости организма. Поэтому в ходе тренировочного процесса огромное внимание уделяется развитию именно этого качества. Лучше всего для тренировки выносливости подходит равномерный метод, но начинающим спортсменам отлично подойдет переменный способ занятий, в процессе которых чередуются отрезки быстрого бега и ходьбы.



\*Самое важное — подбирать нагрузку строго индивидуально, учитывая физическое состояние бегуна, постоянно следить за его пульсом и артериальным давлением, менять интенсивность тренировки в зависимости от этих показателей.



## Из ИСТОРИИ

Мужской бег на 800 и 1500 м. сразу вошел в программу Первых Олимпийских Игр современности, женщин туда допустили в 1928 году, на 800 м. В процессе становления правила менялись, например, дальность на 800 м. была исключена из программы ОИ до 1960 года; но на соревнованиях другого уровня её бегали всегда и продолжали улучшать результаты.

В России наибольшее развитие этот вид атлетики получил перед Великой Отечественной войной; серьезные занятия им возобновились, начиная с 1950 года - и спортсмены СССР начали добиваться хороших результатов на соревнованиях очень высокого уровня. В настоящее время лидирующие позиции в этом виде спорта занимают американцы и эфиопы; в 1993 году вперед вырвалась китайская команда, но она очень быстро погрязла в допинговых скандалах.

Во второй половине XX века окончательно установились современные правила бега на средние дистанции