

# БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ



# Содержание

- ▣ Что представляет собой бег на средние дистанции
- ▣ Какие дистанции относятся к данному бегу
- ▣ Техника бега на средние дистанции



# Представление о Беге на средние дистанции

- 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 ди



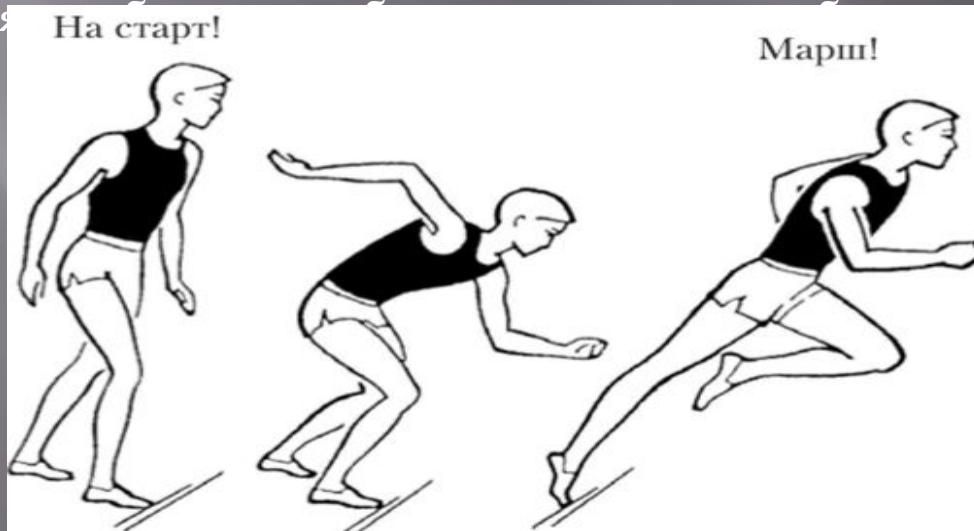
# Бег на средние дистанции

- ▣ Бег на средние дистанции – совокупность легкоатлетических дисциплин, к которым относятся бег на 800 м., 1000 м, 1500 м, 2000м, 3000 м, и 3000 м с препятствиями (стипель-чез).



# Техника бега на средние дистанции

- Ведущим элементом техники является беговой цикл движений в процессе бега по дистанции. Бег на средние дистанции начинается с высокого старта (рис. 2.1). При этом бегун ставит у стартовой линии сильнейшую ногу, отставляя другую на 30–50 см назад на носок. В момент ожидания стартового сигнала бегун немного сгибает ноги, туловище наклоняет вперед и тяжесть тела переносит на впереди стоящую ногу. Однако проекция ОЦМ тела не должна выходить за носок впереди стоящей ноги, чтобы не вызвать падения и преждевременного начала бега. Разноименная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. На старте некоторые бегуны на средние дистанции опираются этой рукой о землю (до стартовой линии). Чем короче дистанция, тем ниже старту.



**Спасибо за внимание**