

---

# Бег на длинные дистанции

Выполнил ученик 10 класса "А"

Шалалиев

Сергей

---



---

## Бег на длинные дистанции

Наиболее популярным и интересным видом беговых соревнований является бег на длинные дистанции — от 3 до 10 километров. Чтобы показывать высокие результаты на таких расстояниях, необходимо обладать скоростной выносливостью и уметь правильно рассчитать скорость движения, чтобы уверенно преодолеть всю дистанцию. Бег на длинные дистанции оказывает сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, поэтому важно также уметь правильно распределить силы, выработать правильную технику бега.

---



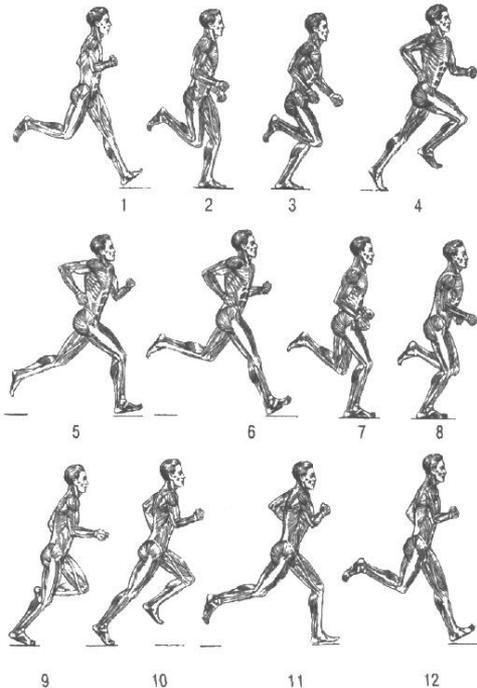
---

# Техника бега на длинные дистанции

---

---

# Техника бега на длинные дистанции



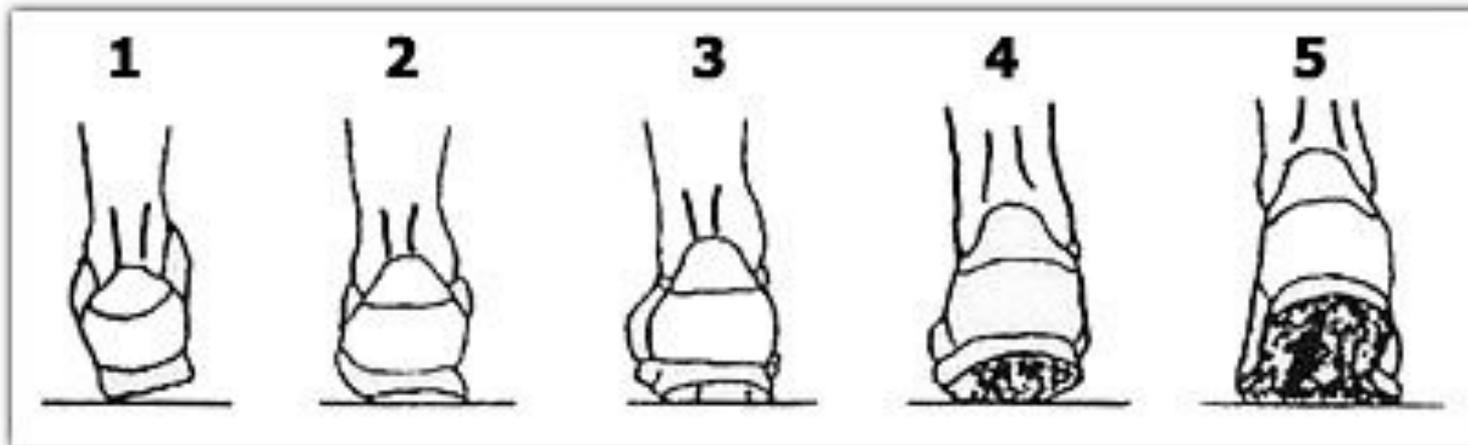
Правильная техника бега на длинные дистанции подразумевает рациональные движения, которые позволяют демонстрировать максимальную эффективность и высокие результаты бега. Основным в таком беге является правильная работа ног. Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекачиванием на всю стопу. Такая техника позволяет сохранить поступательное движение вперед, сократить длительность тормозного действия отталкивания.

---

---

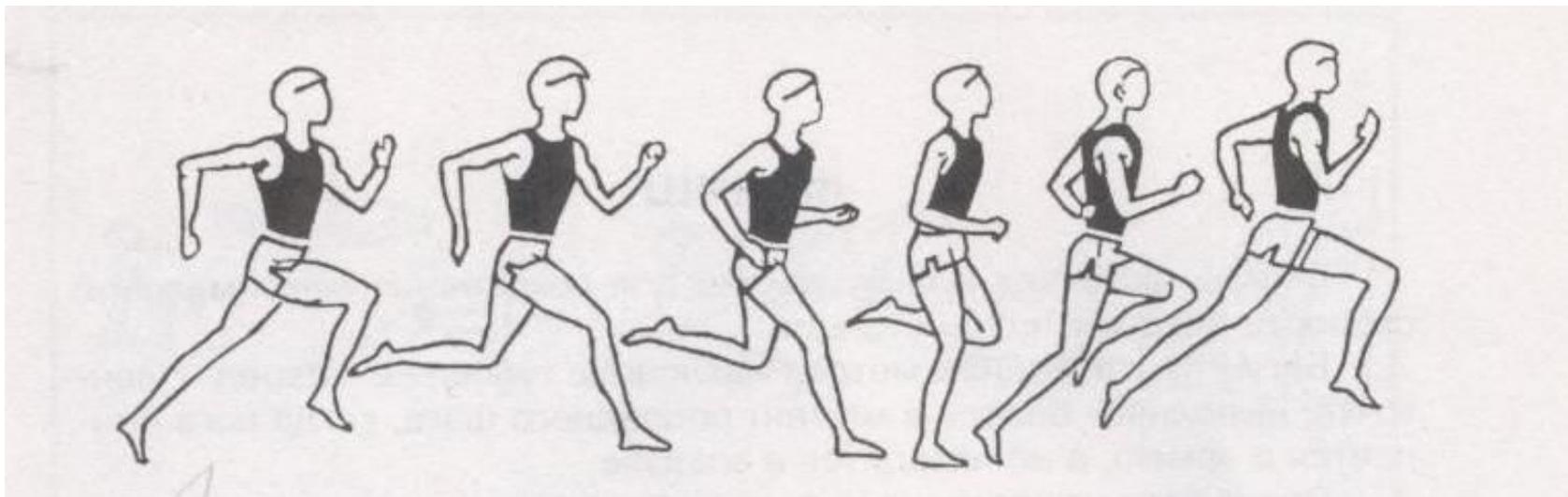
# Техника бега на длинные дистанции

Постановка стопы требует определенных навыков и возможна лишь при высокой работе рук и небольшом наклоне туловища по направлению движения. Кроме того, высокая работа рук увеличивает частоту движений и, соответственно, позволяет максимально повысить скорость бега.



---

Техника дыхания при беге на длинные дистанции значительно отличается от подобных техник при беге трусцой. Для стайеров предпочтительно частое дыхание, которое эффективнее покрывает дефицит кислорода в организме. Кроме того, должно преобладать брюшное дыхание, которое способствует улучшенному кровообращению. Идеальный вариант, когда ритм дыхания полностью согласован с частотой шагов и работой рук.



---

## Развитие выносливости

Тренировка бегуна на длинные дистанции должна включать целый комплекс упражнений, способствующий развитию выносливости и скоростных качеств. Немаловажным является умение правильно выбирать тактику бега.

Для развития специальной выносливости используются интервальные тренировки и их разновидности: повторный, переменный, темповый бег. Общая черта всех этих занятий — чередование отрезков, которые преодолеваются с предельной скоростью и нагрузкой на организм, с пассивным отдыхом, спортивной ходьбой или бегом трусцой.

---

---

# Развитие выносливости



---

# Тренировки бегунов.

Для того чтобы добиться высоких результатов в беге на длинные дистанции, необходимы годы регулярных тренировок. Этот вид легкой атлетики не только дает серьезную нагрузку на сердце, но и требует специальной силовой подготовки. Это качество вырабатывается во время тренировок с утяжелителями, при беге в гору, по песку или мягкому грунту, а также в сложных погодных условиях. Такая методика занятий способствует развитию тактических способностей спортсмена.

---

---

**Старт и стартовый разгон.**

---

---

По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2—2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на  $40 - 45^\circ$ , ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах.

**«На старт!»**



---

После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает бег. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно  $5 - 7^\circ$ . Стартовый разгон зависит от длины дистанции. В беге на 800 м, где спортсмены бегут первые 100 м по своим дорожкам, задача бегуна — быстро пробежать этот отрезок, чтобы первым занять место у бровки.

---

**“Марш!”**



---

# Бег по дистанции

---

---

# Бег по дистанции

- Техника бега на прямых отрезках дистанции несколько отличается от техники бега на виражах. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:
  - небольшой наклон туловища (4 – 5°) вперед;
  - плечевой пояс расслаблен;
  - лопатки немного сведены;
  - небольшой естественный прогиб в пояснице;
  - Голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.
-

---

# Бег по дистанции

Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц. Руки в беге согнуты в локтевых суставах под  $90^\circ$ , кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Направления движений рук: 1) вперед—вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад—кнаружи, не отводя руку далеко в сторону

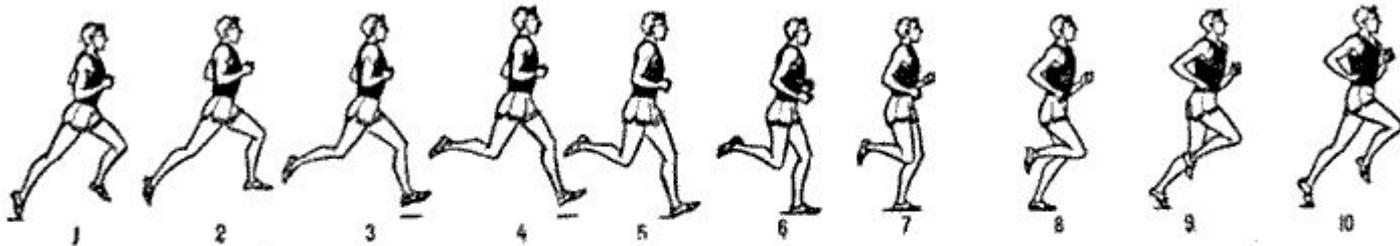


Рис. 8. Бег на длинные дистанции  
(Р. Шарафетдинов)

---

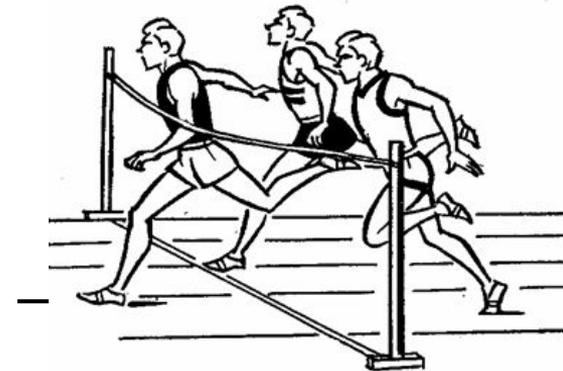
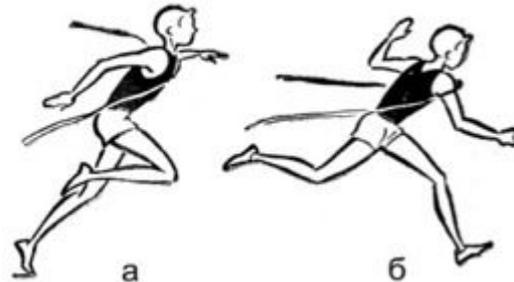
---

# Финиширование

---

# Финиширование

В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 150 – 200 м в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. На последних метрах дистанции техника движений может расстроиться, так как наступает утомление. Влияние утомления прежде всего сказывается на скорости бега: снижается частота движений, увеличивается время опоры, снижается эффективность отталкивания и мощность отталкивания.



---

**Спасибо за внимание.**

---