
Бег на длинные дистанции

Выполнил ученик 10 класса "А"

Шалалиев

Сергей



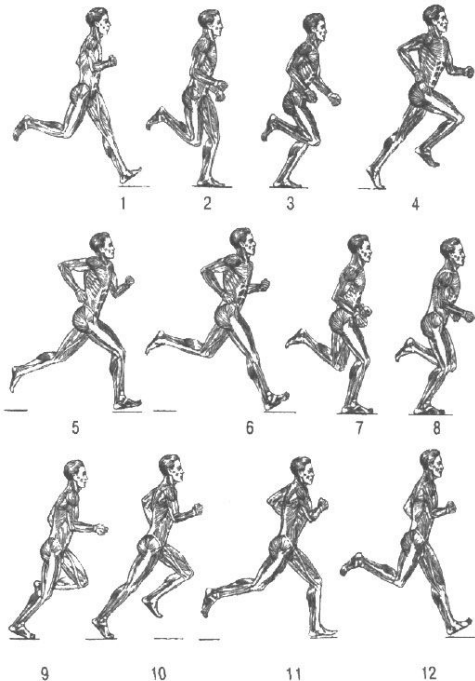
Бег на длинные дистанции

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

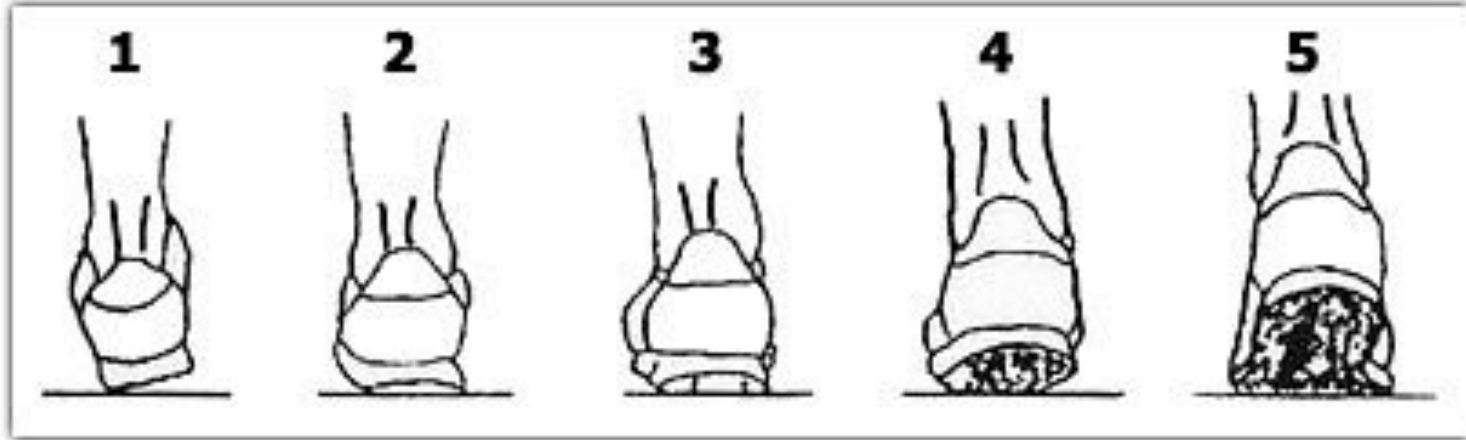
Техника бега на длинные дистанции



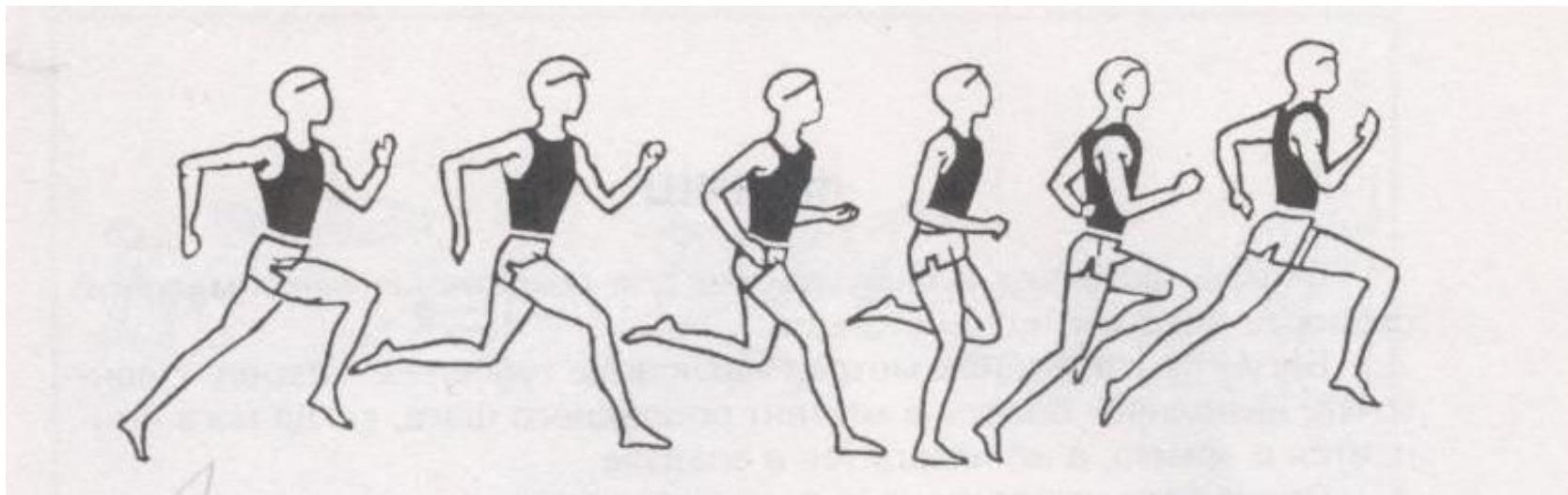
Правильная техника бега на длинные дистанции подразумевает рациональные движения, которые позволяют демонстрировать максимальную эффективность и высокие результаты бега. Основным в таком беге является правильная работа ног. Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекачиванием 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 ($4 - 5^\circ$) 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° , 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

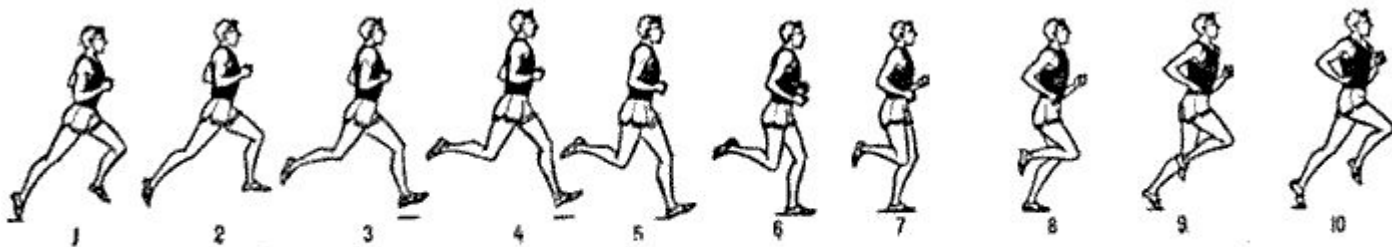
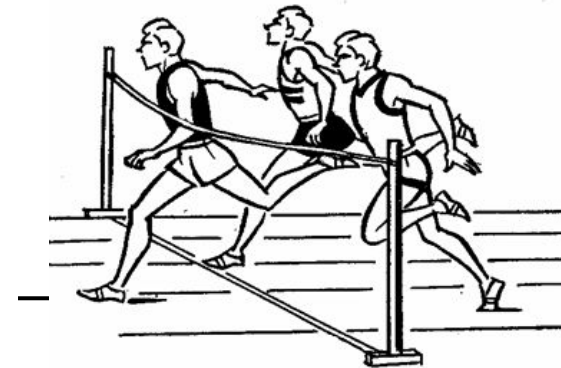
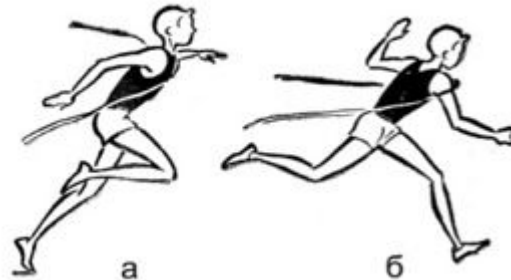


Рис. 8. Бег на длинные дистанции
(Р. Шарафетдинов)

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.
