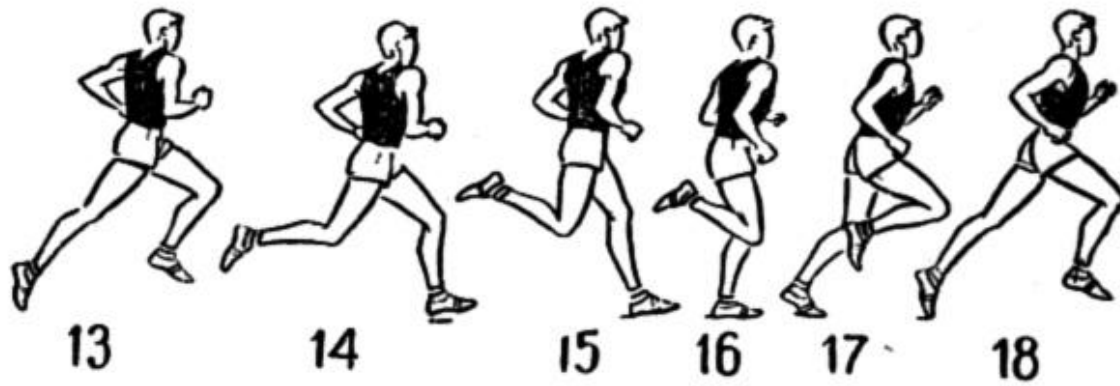
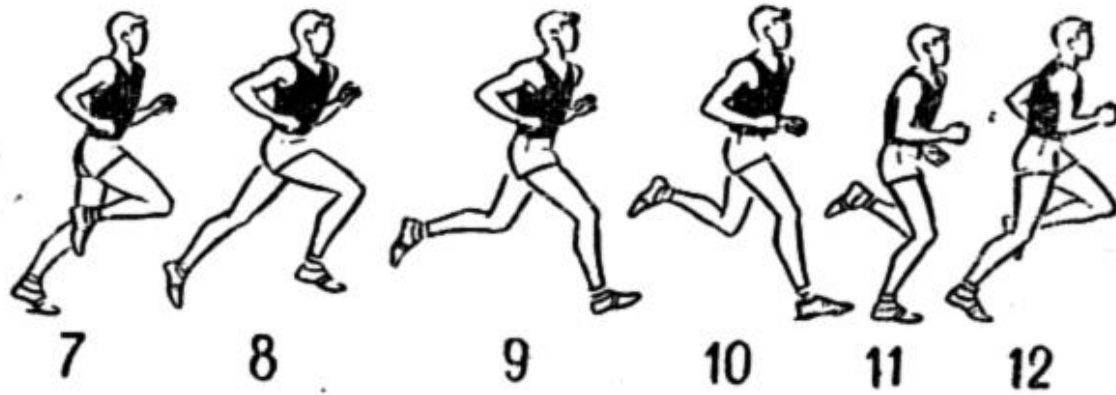
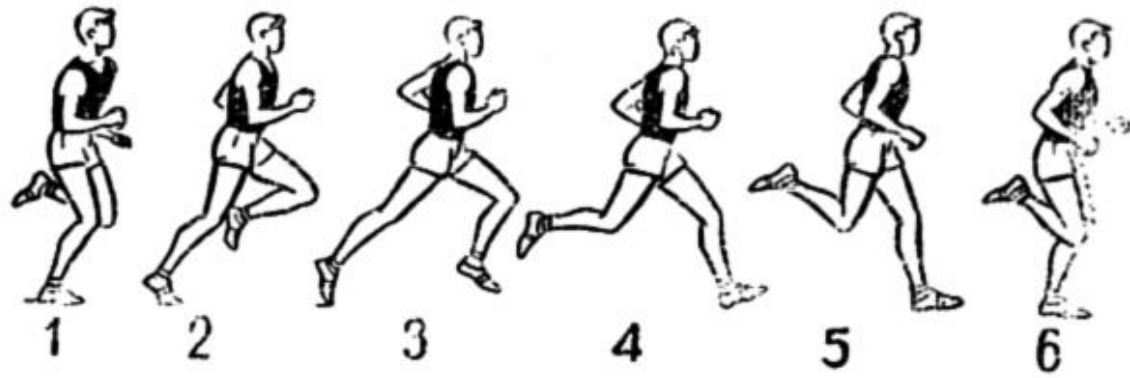


# Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции



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.



# Описание

Длинными дистанциями традиционно считают дистанции, начиная от 2 миль (3218 метров) и часовой бег, проводимые на стадионах. Однако в понятие «бег на длинные дистанции» или «стайерский бег» традиционно не входят полумарафоны, марафоны и другие длинные по факту дистанции, соревнования на которых проходят не на стадионе, а на шоссе. Иногда дистанцию в 3000 метров также относят к длинным.

В беге на длинные дистанции традиционно наиболее сильны африканцы (представители Кении и Эфиопии)



# Правила

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно жребию или местам, занятым на предыдущих этапах соревнований. При команде «*на старт*» занимают места у стартовой линии или в колодках (спринт). При команде «*внимание*» готовятся к старту и должны прекратить всякое движение (команда применяется только в спринте). Команду «*марш*» даёт стартер выстрелом стартового пистолета, с которым на больших соревнованиях соединён электронный таймер.

В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м — 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии обозначающей старт.

Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш, и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.



# Тренировки стайеров

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.





# Куда смотреть?

Бег на длинные дистанции проводится по кругу, бегут участники по общей дорожке с самого старта. Стайеры используют высокий старт и начинают бег с одной стартовой линии.



# Интересные факты

1. Всем известно, что 10000 метров – это 10 километров. Однако в легкой атлетике это не совсем так. Соревнования в беге на «тысячи метров» проходят на стадионе, а соревнования «на километры» - по пересеченной местности (кроссы) и по шоссе.

2. Мировой рекорд в часовом беге равен 21 285 метров. При этом известно, что 21 097 метров – это дистанция полумарафона. Если сделать предположение о том, что скорость в течение часа постоянна, то получается, что Хайле Гебреселассие, устанавливая свой мировой рекорд, преодолел полумарафон за 59 минут 28 секунд. А мировой рекорд в полумарафоне, принадлежащий Самуэлю Ванджиру (Кения) равен 58 минут 33 секунды.

3. Кениец Кип Лагат объяснил доминирование своих соотечественников в беге на длинные дистанции существованием в Кении дорожного знака «берегитесь львов». Это, конечно, шутка. У успеха кенийцев в стайерском беге есть ряд объективных причин: особенности сердечно-сосудистой системы, связанные с проживанием на высоте 10 000 футов над уровнем моря, и тяжелые и длительные тренировки.

4. Ключевым фактором успеха в беге на длинные дистанции, конечно, является выносливость. Стайеры в ходе тренировочного процесса покрывают огромные расстояния. Тренировка бегуна на 5000 метров, например, может подразумевать выполнение объемов от 60 до 200 километров в неделю (в зависимости от фазы тренировочного процесса).

5. Саблерогая антилопа – чемпион в забегах на длинные дистанции в царстве зверей. Она может двигаться со скоростью 56 километров в час 5000 метров. Никакое другое животное не может поддерживать такую скорость так долго.

