ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ:

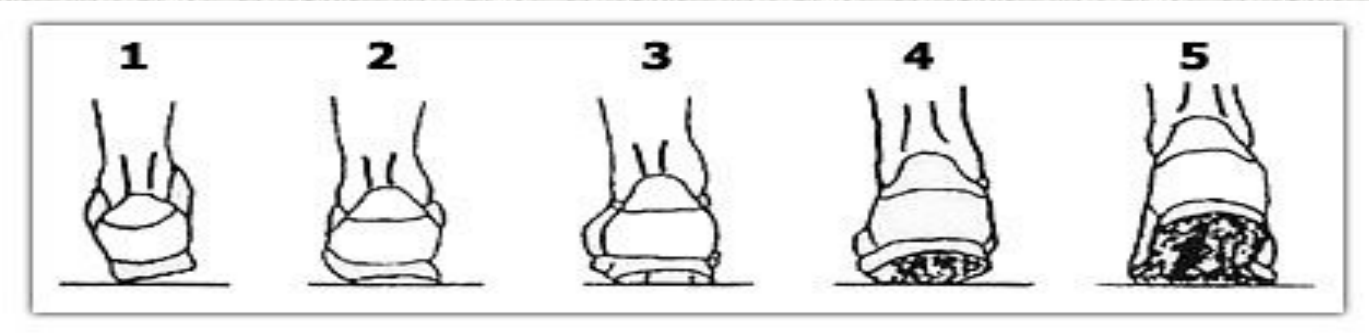
«БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»

Денброва Анастасия 9г

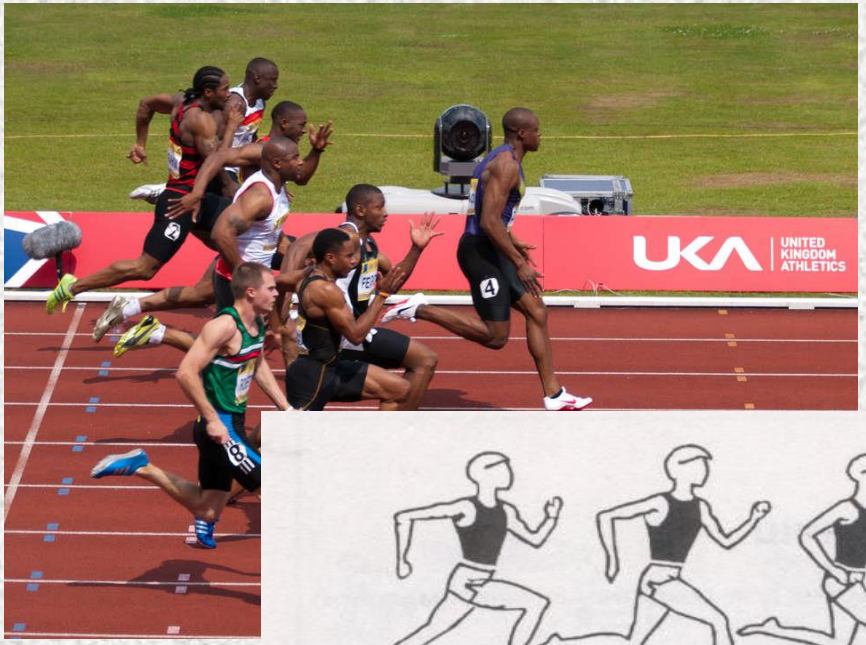
БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. Наиболее популярным и интересным видом беговых соревнований является бег на длинные дистанции — от 3 до 10 километров. Чтобы показывать высокие результаты на таких расстояниях, необходимо обладать скоростной выносливостью и уметь правильно рассчитать скорость движения, чтобы 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:

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 перекатыванием на всю стопу. Такая техника позволяет сохранить поступательное движение вперед, сократить длительность тормозного действия отталкивания. 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



ТРЕНИРОВКИ

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.

ПРОБЛЕМЫ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИИ БЕГОМ НА ДАЛЬНИИ ДИСТАНЦИИ:

У СПРИНТЕРОВ:

травмы двуглавой мышцы бедра

икроножной и камбаловидной мышц голени

растяжения, повреждения ахиллова сухожилия, связочного аппарата голеностопного сустава

У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ:

воспалительные заболевания стопы и голени - тендовагиниты и паратенониты ахиллова сухожилия

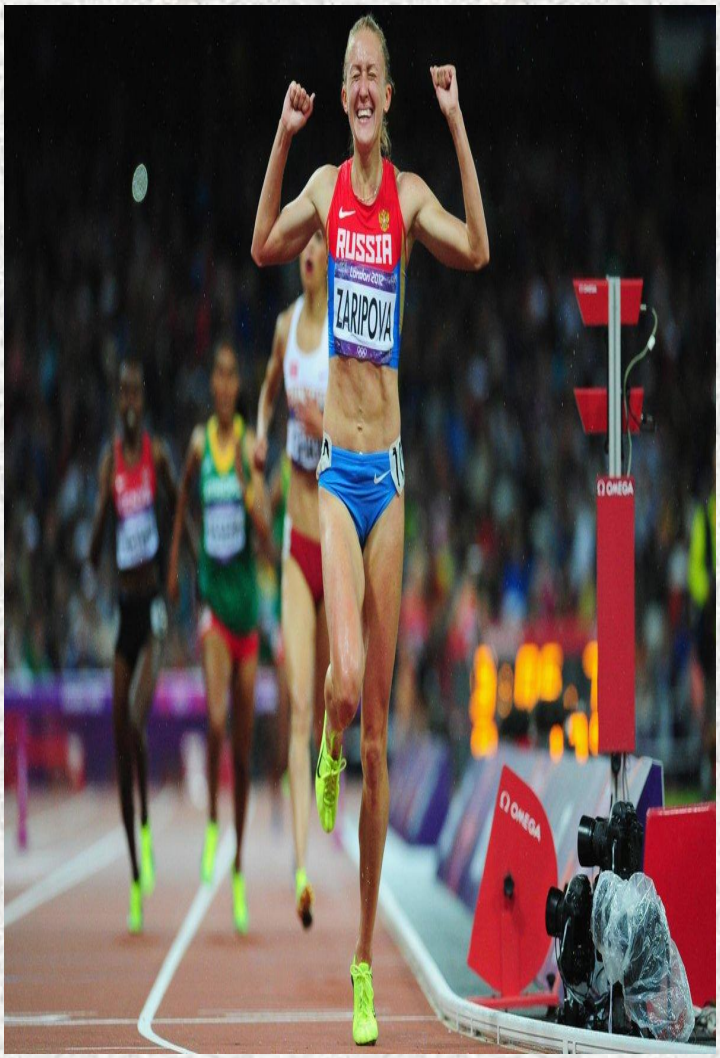
миофасциты, которые возникают при тренировке на твердом грунте, при физической перегрузке икроножной и камбаловидной мышц

травматические невриты, в основном, седалищного нерва

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°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. 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°. 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

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.

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.

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)

ДЛЯ ИНТЕРЕСНОГО:

САМЫЙ ПОЖИЛОЙ В МИРЕ МАРАФОНЕЦ И ПУТЕШЕСТВЕННИК

ФАУДЖА СИНГХ

В 100-летнем возрасте он, преодолев марафон за 8:25.16, стал первым...

ИЗ КНИГИ РЕКАРДОВ ГИННЕСА:

Забеги на длинные дистанции. Самая длинная дистанция.

В 1929 г. состоялся в США, по трассе протяженностью 5898 км. Американец ДЖОННИ САЛО преодолел ее за 79 дней, показав результат 525 час. 57 мин. 20 сек. (средняя скорость 11,21 км/ч).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!