

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ:

«БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»



**БЕГ НА ДЛИННЫЕ
ДИСТАНЦИИ — это
совокупность
легкоатлетических беговых
дисциплин на стадионе,
объединяющая различные
дистанции и часовой бег.**



**Классическими,
олимпийскими, являются
дистанции на 5 000 и 10 000
метров.**





- Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров проводятся на шоссе.

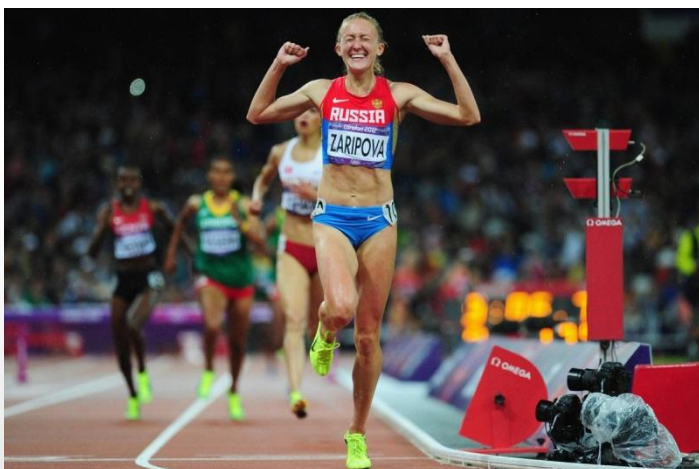
По классификации подобные соревнования относятся к категории «пробегов»



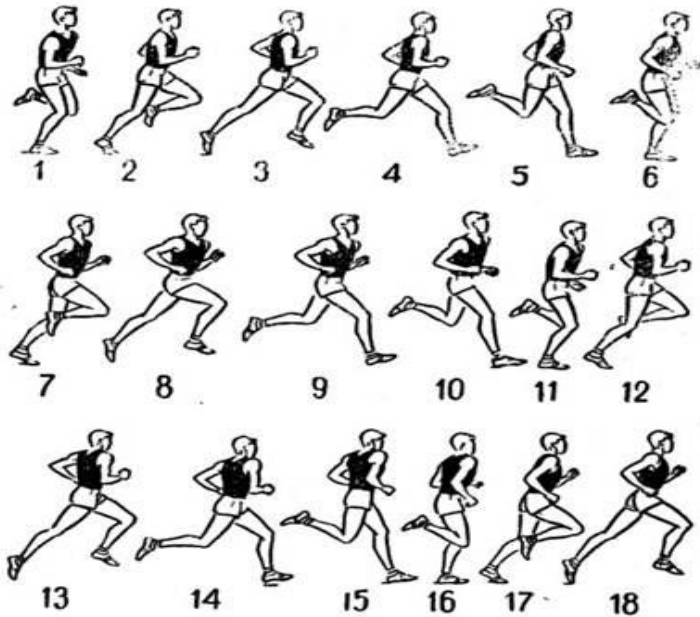
- Наиболее популярным является бег на длинные дистанции — от 3 до 10 километров.

**Для достижения
высоких результатов
необходимо:**

- обладать скоростной выносливостью
 - уметь правильно рассчитать скорость движения

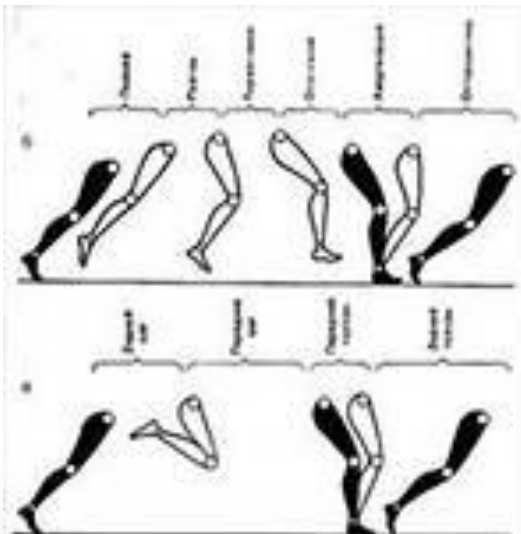


Техника бега на длинные дистанции:



Основным в таком беге является правильная работа ног.

Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекачиванием на всю стопу.





- Такая постановка стопы требует высокой работе рук и небольшом наклоне туловища по направлению движения.
- Кроме того, высокая работа рук увеличивает частоту движений и, позволяет максимально повысить скорость бега.
- Техника дыхания значительно отличается от подобных техник при беге трусцой. Кроме того, должно преобладать брюшное дыхание.
- Идеальный вариант, когда ритм дыхания полностью согласован с частотой шагов и работой рук.

***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

Тренировки стайеров:



Проводятся особенные виды тренировок бегуна для развития выносливости и скоростных качеств.



- Используют:
- повторный
- переменный
- темповый бег



- СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ОТЛИЧНО РАЗВИВАЕТ:

- ✓ барьерный бег
- ✓ бег по различному рельефу местности

- ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ВЫНОСЛИВОСТИ:

- ✓ бег с отяжелителями
- ✓ бег в гору
- ✓ по песку или мягкому грунту
- ✓ а также бег в сложных погодных условиях.
- ✓ выбор правильной тактики по распределению сил

ЭТО ИНТЕРЕСНО:



**САМЫЙ ПОЖИЛОЙ В
МИРЕ МАРАФОНЕЦ И
ПУТЕШЕСТВЕННИК
ФАУДЖА СИНГХ**

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



Интересные факты:



- **Всем известно, что 10000 метров – это 10 километров. Однако в легкой атлетике это не совсем так.**



- **Мировой рекорд в часовом беге равен 21 285 метров.**



- Кениец КИП ЛАГАТ объяснил доминирование своих соотечественников в беге на длинные дистанции.



- Ключевым фактором успеха в беге на длинные дистанции, конечно, является выносливость.

ИНТЕРЕСНЫЕ СВЕДЕНИЯ
ИЗ КНИГИ РЕКАРДОВ ГИННЕСА:

- **Забег 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).





- **Забег на длинные дистанции. Самая длинная дистанция.**
Самая длинная дистанция - Нью-Йоркский 1300-мильный пробег. В сентябре 1995 г. ГЕОРГ ЕРМОЛАЕВ (Латвия) преодолел это расстояние с рекордным результатом: 16 дней 16 час. 28 мин. 19 сек.



- **Забег на длинные дистанции. Самые продолжительные забеги.**
РОБЕРТ СВИТГАЛЛ (США) пробежал 17 071 км вокруг Америки, стартовав и финишировав в столице США Вашингтоне. Этот забег продолжался с 9 октября 1982 г. по 15 июля 1983 г.



- **Забег на длинные дистанции. Рекордный километраж.**
ДУГЛАС АЛИСТЕР ГОРДОН ПИРИ (Великобритания), установивший в 50-е годы 5 мировых рекордов, за 40 лет спортивной жизни (до 1981 г.) пробежал в общей сложности 347 600 км.



- **Сверхдлинные дистанции (бег по дорожке стадиона) (женщины). 6 дней.**
6 дней: 883,681 км **САНДРА БАРВИК** (Новая Зеландия) Кэмпбелтаун, Австралия, 18-24 ноября 1990 г.