

«БЕГ НА ДАЛЬНИХ ДИСТАНЦИЯХ»



Автор: Мартиросян

Армен

Класс: 8А



**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»





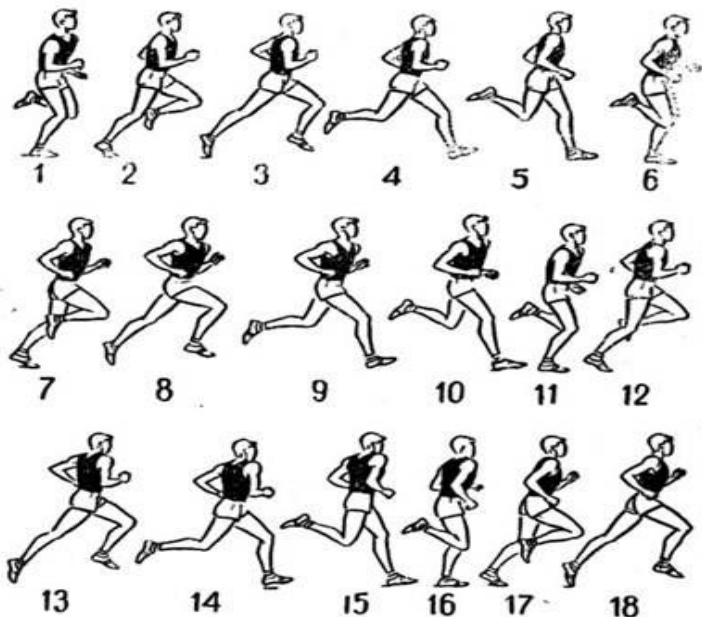
- ▶ Наиболее популярным является бег на длинные дистанции – от 3 до 10 километров.

Для достижения высоких результатов необходимо:

- обладать скоростной выносливостью
- уметь правильно рассчитать скорость движения

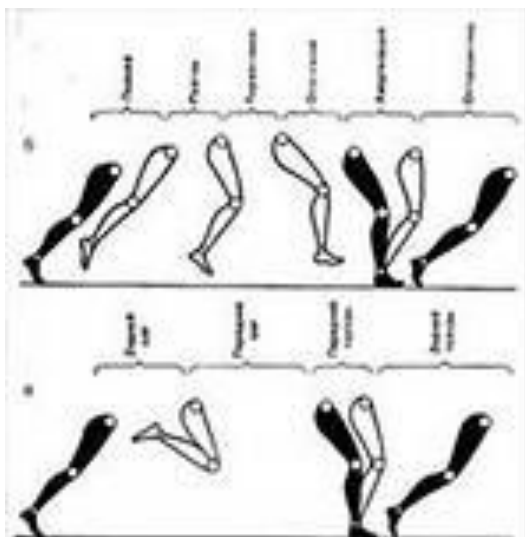


Техника бега на длинные дистанции:



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 РЕКОРДОВ 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) Кэмпбеллтаун, Австралия, 18-24 ноября 1990 г.