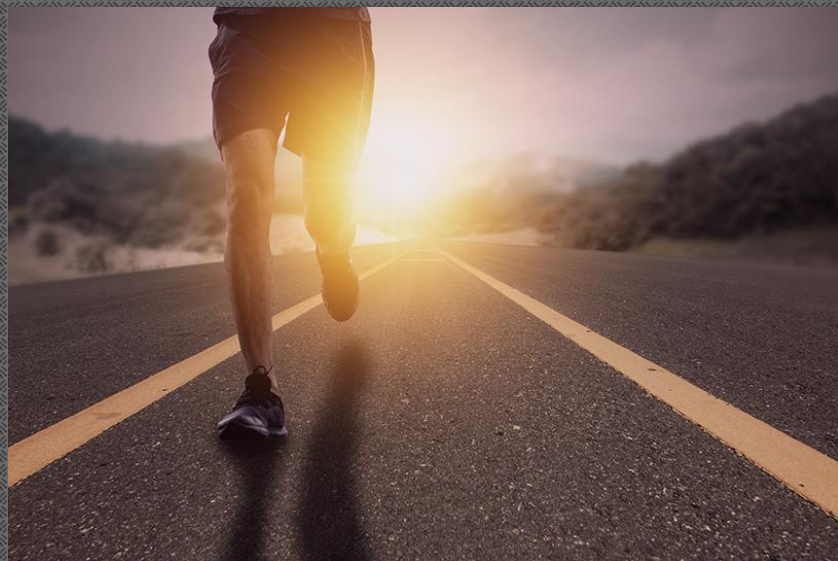
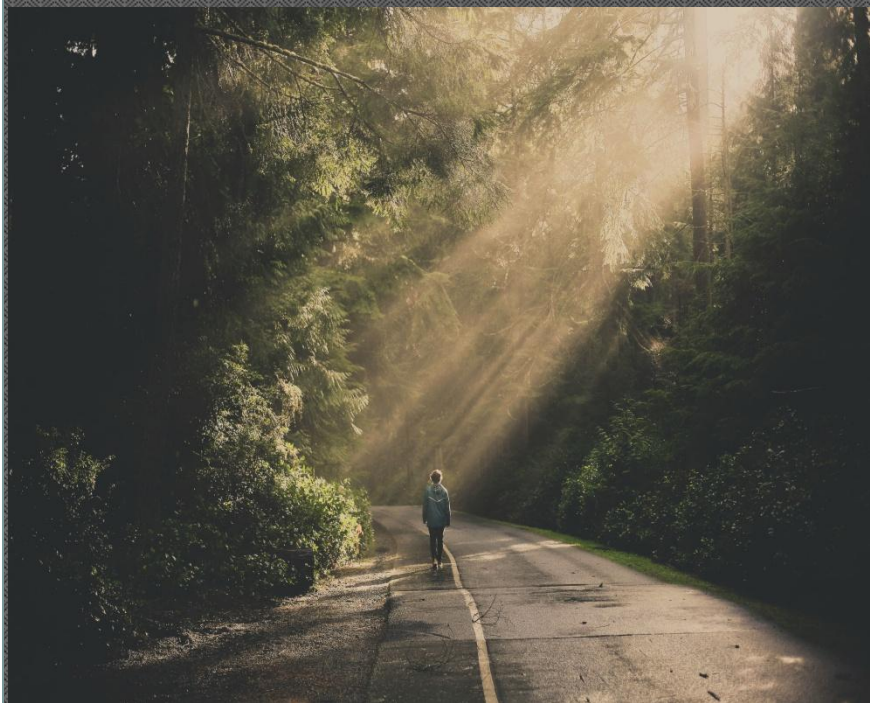


# Техника бега на длинные дистанции



**ВЫПОЛНИЛА : КОНОВАЛОВА АЛИНА  
АЛЕКСЕЕВНА**

# Бег на длинные дистанции



— это совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая различные дистанции и часовой бег.

Длинной считается любая дистанция больше 3000 метров

Классическими олимпийскими являются дистанции на 5000 и 10000 метров.

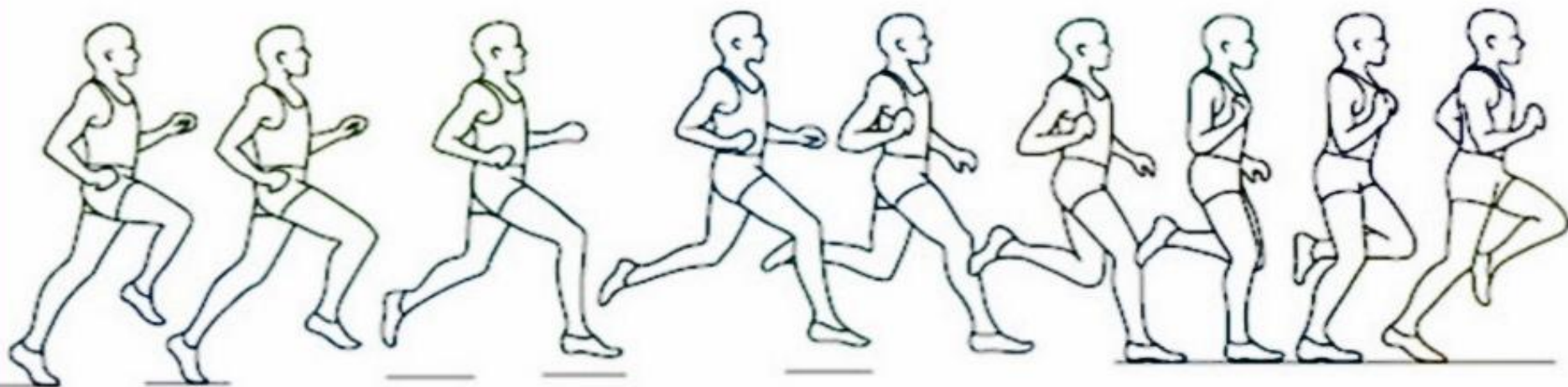


# Классификация бега в легкой атлетике



- Спортивный бег делится на два вида:
  1. Гладкий бег - на скорость/быстроту (60 м., 100 м., 200 м., 400 м.)
  2. Бег на выносливость (800 м., 1500 м., 3000 м., 5000 м., 10000 м., марафон)

# Техника бега на длинные дистанции



Бег выполняется свободными, маховыми шагами



Постановка  
на пятку



Постановка  
на среднюю часть



Постановка  
на носок



# Техника бега на длинные дистанции

Техника бега на длинные дистанции включает в себя старт, разгон, основную дистанцию и финиширование.

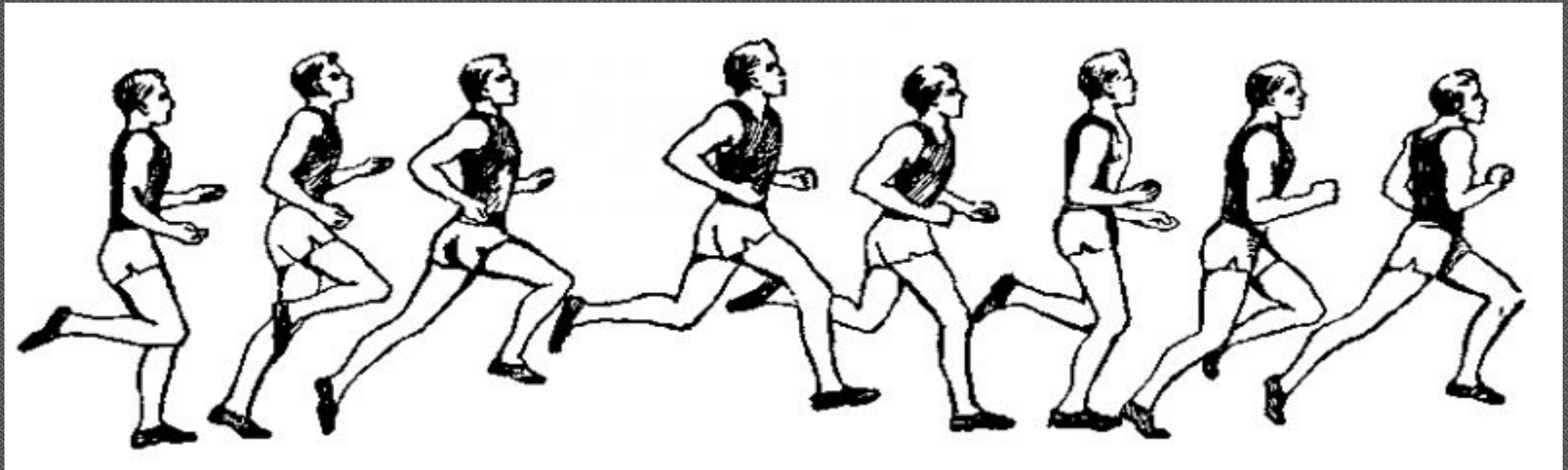
На старте толчковая нога находится на линии, а маховая — позади. Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Корпус выпрямляется после старта постепенно в первые 100 метров дистанции, когда происходит разгон. Основную дистанцию следует бежать с одинаковой скоростью, позволяющей экономить силы для финиширования.



# Техника движения руками

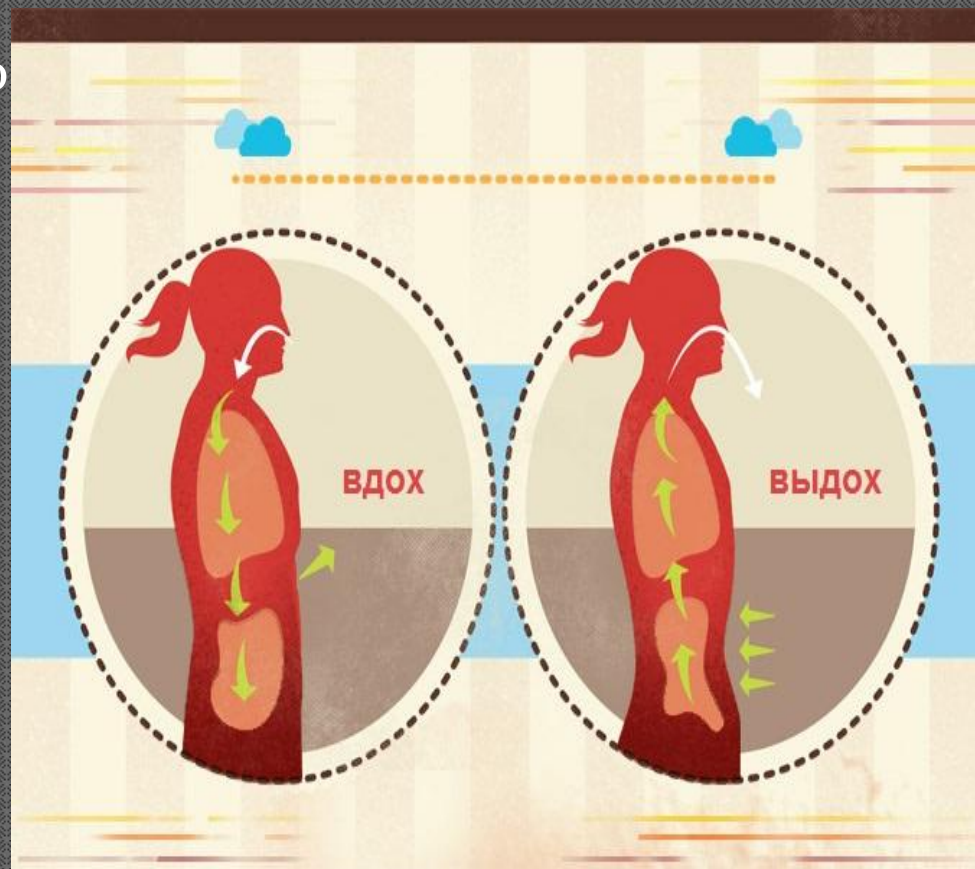


Руки необходимо сгибать под таким углом, который будет меньше, чем при других видах бега. Когда рука перемещается назад, локоть должен совершать движение назад, в конечной точке выпрямляясь максимально наружу. Когда рука перемещается вперед, необходимо поворачивать кисть вовнутрь, направляя ее к середине корпуса – так, словно требуется схватить какой-то предмет перед собой в воздухе.



# Техника дыхания при беге на длинные дистанции

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 улучшает кровообращение. В идеале, ритм дыхания должен быть согласован с частотой шагов и работой рук.



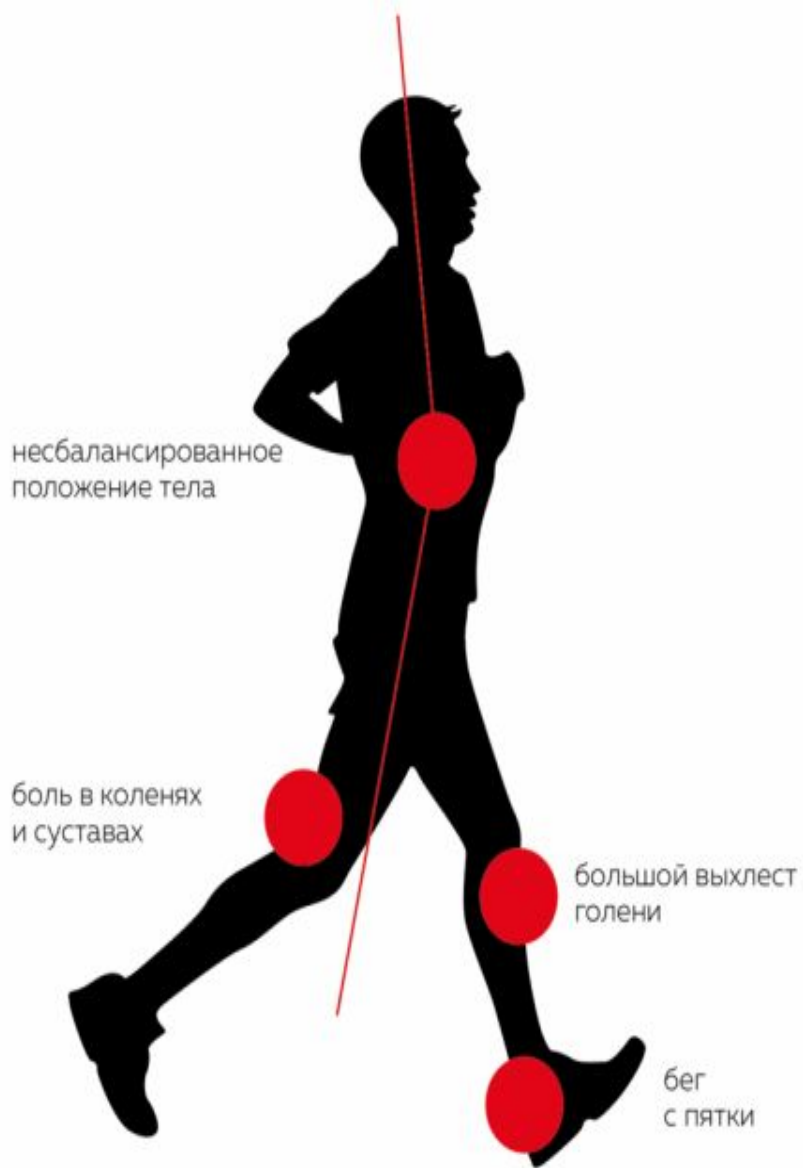


# Бег по дистанции

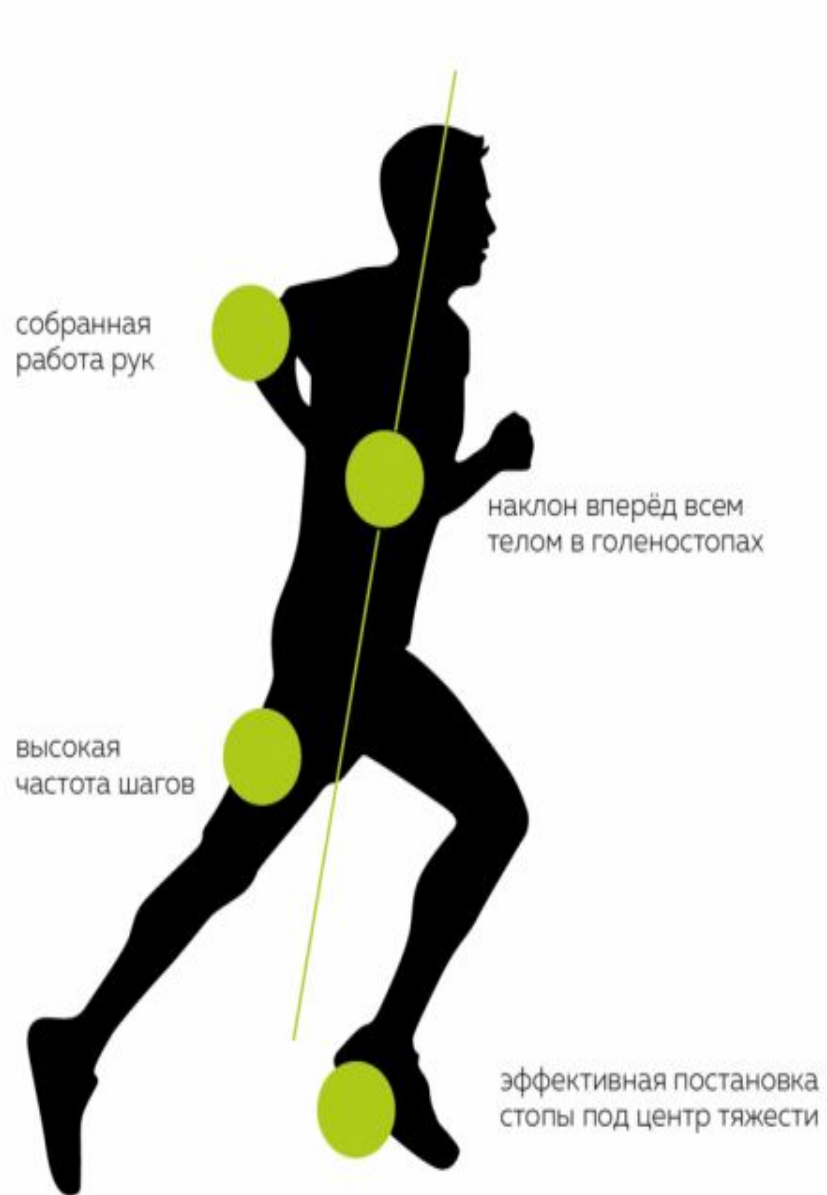
Характеризуется ровным темпом на протяжении забега. Длина шага в стайерском беге зависит от антропометрических особенностей спортсмена и обычно варьируется в пределах 120-160 см. Существует закономерность, при которой более длинная дистанция подразумевает укорачивание шагов. В этом случае большее внимание уделяется частоте шагов, которая увеличивается с ростом квалификации спортсмена. Момент касания стопы с поверхностью должен составлять минимальный промежуток времени. Масса тела не должна давить на маховую ногу, поскольку это усложнит отталкивание.







ПРИВЫЧНАЯ ТЕХНИКА БЕГА



ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕХНИКА БЕГА

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

