

---

---

# Бег на длинные дистанции

---



---

## Бег на длинные дистанции

Наиболее популярным и интересным видом беговых соревнований является бег на длинные дистанции — от 1 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.

---



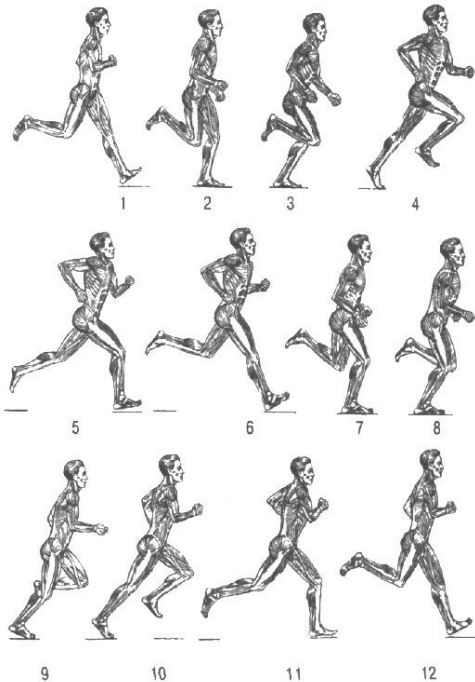
---

# Техника бега на длинные дистанции

---

---

# Техника бега на длинные дистанции



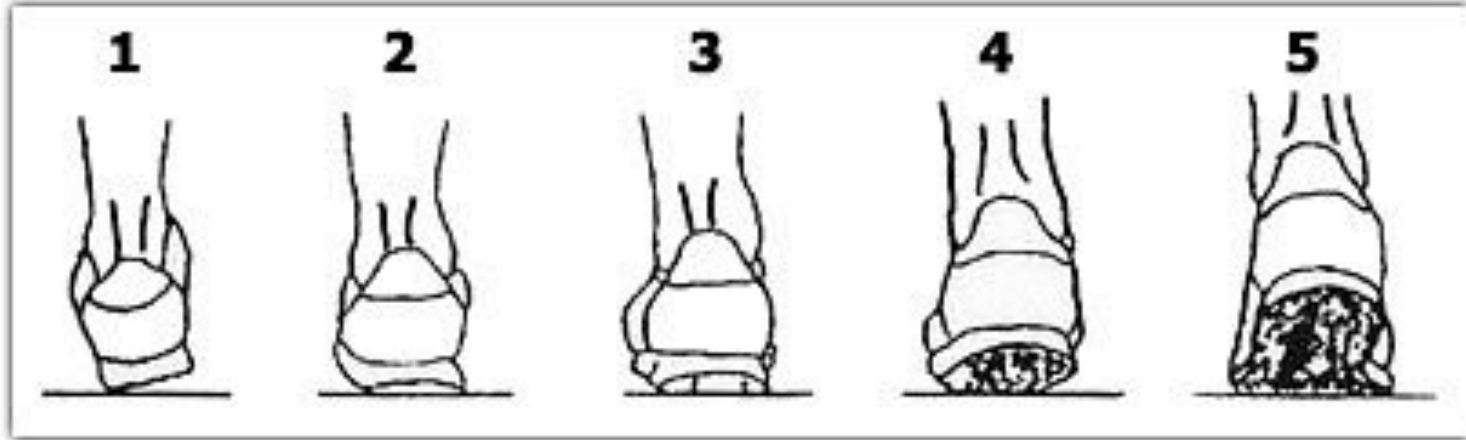
Правильная техника бега на длинные дистанции подразумевает рациональные движения, которые позволяют демонстрировать максимальную эффективность и высокие результаты бега. Основным в таком беге является правильная работа ног. Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекачиванием на всю стопу. Такая техника позволяет сохранить поступательное движение вперед, сократить длительность тормозного действия отталкивания.

---

---

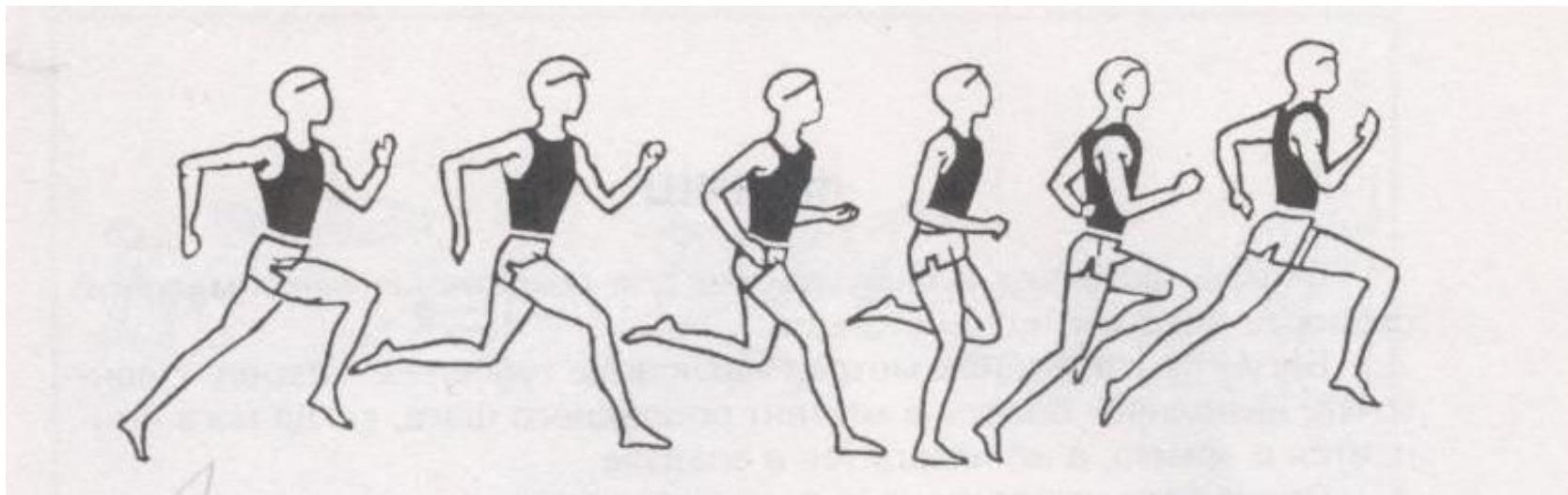
# Техника бега на длинные дистанции

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.



---

## Развитие выносливости

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.

---

---

# Развитие выносливости





---

# Бег по дистанции

---

---

# 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.
-

---

# Бег по дистанции

Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц. Руки в беге согнуты в локтевых суставах под  $90^\circ$ , 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

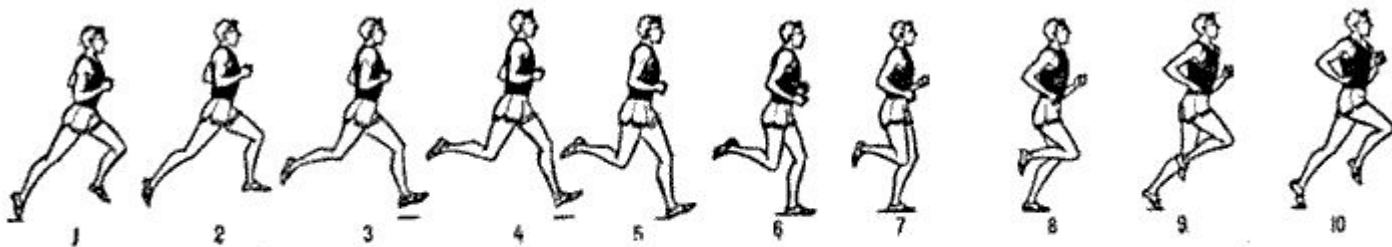


Рис. 8. Бег на длинные дистанции  
(Р. Шарафетдинов)

---