

**Российская академия народного хозяйства и государственной
службы при Президенте Российской Федерации**

НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ - Физическая культура

Бег на длинные дистанции.



**Выполнил: студент группы ПСк-511
Антропычев Е.А.**

**г. Нижний Новгород
2017 г.**

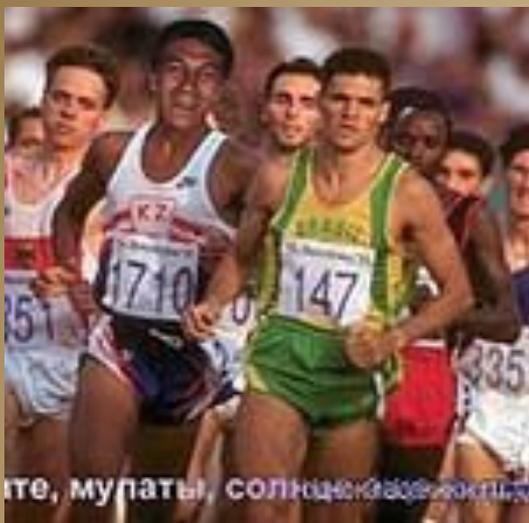


**БЕГ НА ДЛИННЫЕ
ДИСТАНЦИИ — это
совокупность
легкоатлетических беговых
дисциплин на стадионе,
объединяющая различные
дистанции и часовой бег.**



**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 высокой выносливостью

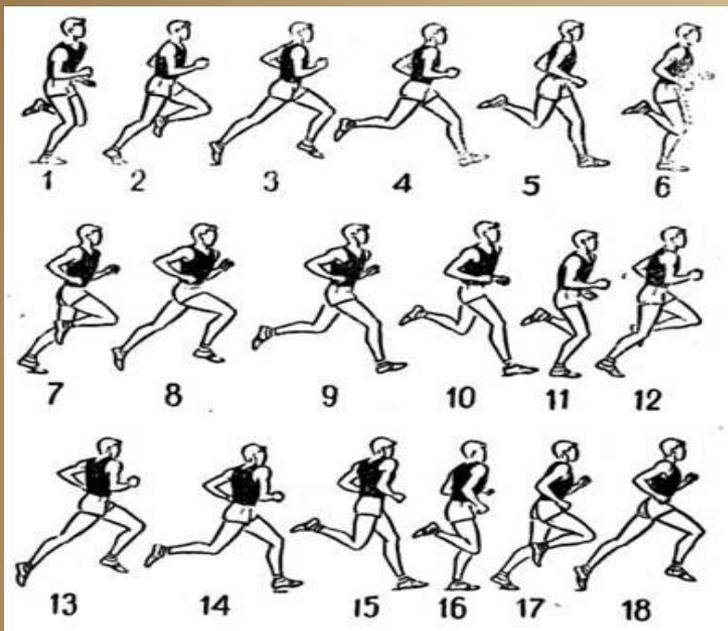
уметь правильно рассчитать скорость движения

уметь правильно дышать

уметь правильно ставить стопу при беге



Техника бега на длинные дистанции:



Способ постановки стопы на носок

Этот способ используют все профессиональные атлеты. Преимущество такой техники в том, что за счет минимального времени контакта с поверхностью идет меньше потерь сил на отталкивание.

Особенность постановки стопы при таком стиле бега заключается в том, что стопа ставится всегда под спортсмена, а не впереди него. Это значительно экономит расход сил.

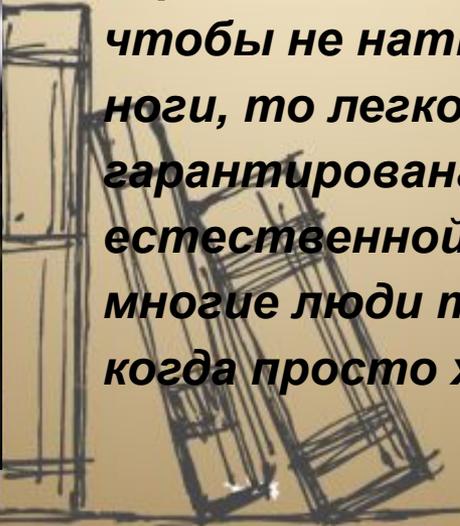


Способ переката с пятки на носок



Самая распространенная техника постановки стопы у бегунов-любителей – перекатом с пятки на носок. Особенность техники заключается в том, что бегун сначала ставит ногу на пятку. Затем по инерции движения перекачивает ногу на носок и отталкивание от земли происходит уже передней частью стопы.

У этой техники есть свои плюсы. Во-первых, если научиться бегать так, чтобы не натекаться на собственные ноги, то легкость в движении вам гарантирована. Во-вторых, она является естественной для человека, так как многие люди точно также ставят стопу, когда просто ходят.



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

☛ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ВЫНОСЛИВОСТИ ПОМОГАЕТ:

- ☛ 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...**





Кениец Кип Лагат объяснил доминирование своих соотечественников в беге на длинные дистанции. Ключевым фактором успеха в беге на длинные дистанции, конечно, является выносливость.

Как же развивать выносливость?

Попробуйте устроить себе длинные темповые тренировки раз в неделю в течение восьми недель. Начните с 20 минут со скоростью на 10–20 секунд медленнее, чем ваш средний темп при дистанции в 10 км. И добавляйте по 5 минут к продолжительности своей тренировки каждую неделю.



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 Соло** 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 Ермолаеве** (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)**
6 дней: 883,681 км **Сандра
Барвик** (Новая Зеландия)
Кэмпбелтаун, Австралия, 18-24
ноября 1990 г.