

**Бег на 1000 метров.**

**Развитие выносливости.**

# Бег на 1000 метров.

- Бег на 1000 метров относится к средней дистанции, которая требует определенной техники и регулярных тренировок. Это обязательный норматив для средних учебных заведений и воинских частей, но он не включается в крупные соревнования с участием стран со всего мира. Тем не менее мероприятия по бегу на дистанцию 1000 метров очень популярны среди любителей легкой атлетики. Также, довольно часто, проводятся состязания на коммерческой основе.

# Техника бега.

На 1000-метровой дистанции, каждый бегун должен оптимально реализовать все необходимые движения, позволяющие ее преодолевать. Необходимо стремиться к достижению той скорости, с которой планирует спортсмен пробежать на соревнованиях. Чтобы управлять движениями, необходимо осваивать не только каждый элемент, но и структуру в целом, совершенствуя всю технику.



# Старт и стартовый разгон.

- Первое, с чего начинается любое соревнование, это правильная позиция на старте. В беге на 1000 метров легкоатлеты начинают забег с высокого старта. Спортсмены выстраиваются вдоль стартовой линии. Одна нога – толчковая, ее ставят перед линией. Вторая нога находится сзади, расстояние от первой ноги равняется длине ступни и начинается от пятки толковой. Всем телом спортсмен опирается на переднюю ногу. Обе ноги находятся в немного согнутом состоянии.

# Бег на дистанции

- Длина шага должна быть от 190 до 220 см, с периодичностью шага — 3,5-4,5 в секунду. Чтобы вынести ногу вперед, необходим наклон тела от 4 до 5 градусов, с допустимым отклонением от 2-х до 3-х градусов. Это оптимальный показатель. Руки свободно двигаются, согнуты под углом 90 градусов, соответствуют движению ног. Тело находится в равновесии, благодаря движению рук, которое помогает бежать, ускоряя или замедляя скорость. Ноги опускаются на дорожку, по обеим сторонам линии, со стопы передней ноги.
- Эффект техники заключается в следующем: туловище немного наклонено, плечи расправляются, таз выдвигается вперед, голова находится в прямом положении, при этом, подбородок должен быть опущен. Лицо и шея не напрягаются, руки двигаются легко и свободно.

## Финиширование.

- Во время финиширования выявляется такой навык спортсмена, как навык преодолеть усталость и задействовать все силы для рывка на финише. На подходе от 200 до 400 метров, туловище наклоняется вперед, шаг увеличивается в длине и убыстряется. Бег на финише переходит в спринтерский. На начальном отрезке, перед финишной прямой, распределение всех усилий должно проходить равномерно.
- После пересечения линии финиша, не останавливаться, а постепенно перейти на шаг, дышать, глубоко выдыхая.



# Бег на 1000 метров.

## Рекомендации.

- Первые 50 метров бегун использует все возможности и разгоняется с самой максимальной скоростью. Таким образом, спортсмен займет более выгодные позиции и избежит блокировки к левому краю. После этого темп замедляется. Набрав темп необходимо его удерживать и следить за расходом сил, и соблюдать скорость.
- За 200 метров до окончания дистанции скорость увеличивается. За 100 метров до окончания дистанции рассчитывается переход. На этом участке необходимо полностью выложиться.
- Успешно пробежать помогут регулярные тренировки и техническая подготовка. Имеет большое значение не только физическая форма спортсмена, но и качество его подготовки, которого он достиг, соблюдая все требования, предъявляемые к бегу на средние дистанции. В противном случае, его успехи будут далеки от идеальных.

# Выносливость.

- Выносливость – это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности.
- Специальная выносливость – способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег , плавание)

# Развитие выносливости.

- Для развития выносливости:
  - Равномерный непрерывный метод(бег, ходьба);
  - Переменный метод(непрерывное движение ,но с измерением скорости на отдельных участках движения);
  - Интервальный(дозированные повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит ходьба.)

# Ответьте на вопросы:

1. С какого старта начинают легкоатлеты бежать 1000 м?
2. Какая должна быть длина шага?
3. Под каким углом должен быть наклон тела?
4. Что такое выносливость?
5. Что такое специальная выносливость?
6. Методы развития выносливости.  
(ПЕРЕЧИСЛИТЬ)