

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ



Бег на средние и длинные дистанции является одним из древнейших видов физической активности. В своём современном варианте, этот спорт появился в Англии 18 века, но впервые был включен в программу Олимпийских игр только в 1912 году. В профессиональном беге, средней называют дистанцию протяженностью от 800 м до 1,5 км, длинной - от 3 до 10 км и относят эти упражнения к тренировкам на выносливость.

Для того, чтобы спортсмен мог достичь успеха в занятиях бегом на среднюю и длинную дистанции, помимо хорошей физической подготовки обязательным является знание техники. Правильная техника бега позволит атлету более экономно расходовать силы, а также поддерживать высокий темп во время пробежки, что очень важно при длительной интенсивной работе. Например, важно учитывать, что скорость бега при прохождении протяженной дистанции обычно более низкая, наклон туловища менее выражен, подъём колена маховой ноги - ниже, а руки двигаются медленнее. Разберем технику бега на среднюю и длинную дистанции, исходя из четырех частей тренировочной программы: старт, ускорение на старте, преодоление основной дистанции и выход на финиш.



СТАРТ С УСКОРЕНИЕМ

При тренировках по бегу на среднюю/длинную дистанцию, спортсмены начинают бежать с высокого старта, *немного* подавшись туловищем вперед, перенеся свой вес на выставленную вперед ногу. Наклон тела атлета сохраняется, когда он стартует и совершает первые беговые шаги с ускорением. Затем, спортсмен постепенно выпрямляется и переходит к свободному бегу в рамках намеченной дистанции. **На этом этапе важнее всего развить оптимальную для спортсмена скорость бега.**



ОСНОВНАЯ ДИСТАНЦИЯ

Основная дистанция преодолевается размашистым шагом, длиной от 1,6 до 2,2 м , с частотой от 3- до 4 шагов за секунду.

- При беге, лучше всего начинать ставить ногу на опору начиная с передней части стопы, и только после этого опускать её на поверхность полностью. Благодаря такому подходу, тормозящее действие уменьшается, а бег становится намного более плавным.

- **Техника бега на длинные и средние дистанции**, предписывает атлетам отталкиваться от поверхности таким образом, чтобы опорная нога выпрямлялась в проекции всех суставов. Затем - сгибалась в коленном суставе, при этом пятка должна оказываться немного выше колена.

- Вынос ноги вперед, в процессе бега, лучше всего осуществлять через движение ведущего бедра. Бедро ноги поднимается не на уровень горизонтали, а чуть ниже.

- Оптимальным считается наклон туловища бегуна на 4-5 градусов вперед, который увеличивается во время отталкивания атлета, и уменьшается для приземления.

- Руки в процессе бега должны быть согнутыми, и двигаться в унисон с ногами, плечи - расслабленными и опущенными. Когда рука двигается вперед, вместе с ней должно выдвигаться и плечо, за счет чего происходит компенсация работы противоположной ноги, бедра, руки.

- Относительно дыхания в процессе бега, очень важна четкость его ритма и активный, правильный выдох. Если спортсмен выдыхает воздух правильно, то вдох будет более глубоким и полномерным.

Главный принцип преодоления средней или длинной дистанции - стремление к плавности и сохранению энергии. Спортсмены с хорошей техникой умеют давать мышцам отдых во время бега, когда не требуется усиленной работы ног.



ВЫХОД НА ФИНИШ

В беге на средние и длинные дистанции, спортсмены всегда увеличивают скорость перед финишированием пути.

- Если это средняя дистанция, с расстоянием от 800 м до 1,5 км, то темп ускоряется за 150 - 250 м до финиша. При прохождении длинной дистанции, от 3 до 10 км, скорость бега увеличивается за 400 - 600 м до финиша.

- Финишировать дистанцию нужно в максимально - быстром темпе, задействуя силы, которые были сэкономлены в процессе прохождения основного расстояния.

- Движения рук, частота шагов и наклон туловища должны быть увеличены, пропорционально приближению финиша.

По прохождении всей дистанции, атлету лучше не останавливаться полностью, а постепенно замедлить бег до ходьбы. После окончания бега на среднюю дистанцию, пройти лучше всего расстояние, равное её половине; на длинную - расстояние, равное трети пути. Это позволит снять напряжение в мышцах и дать им спокойно вернуться к нормальной работе. После полной остановки бегуна, обязательно выполнение комплекса упражнений на растяжку, в течении 10-15 минут.

