

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ:

# «БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»





**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»



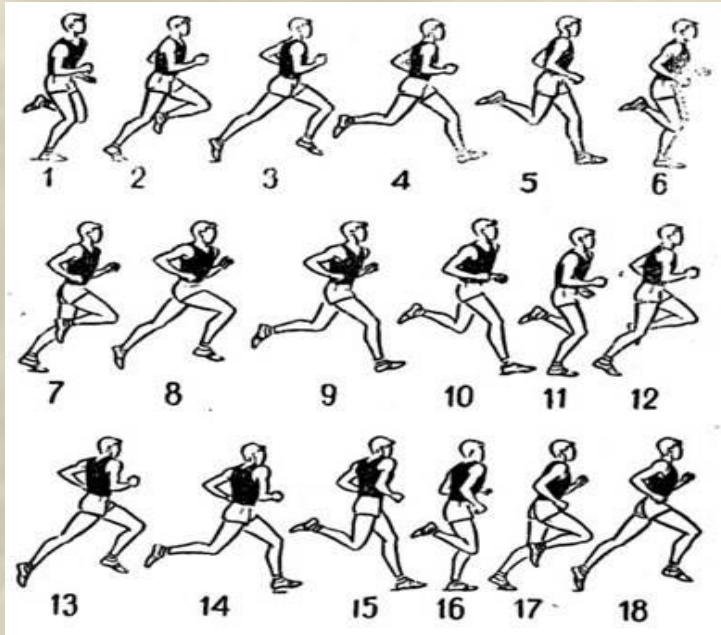
- Наиболее популярным является бег на длинные дистанции — от 3 до 10 километров.

## Для достижения высоких результатов необходимо:

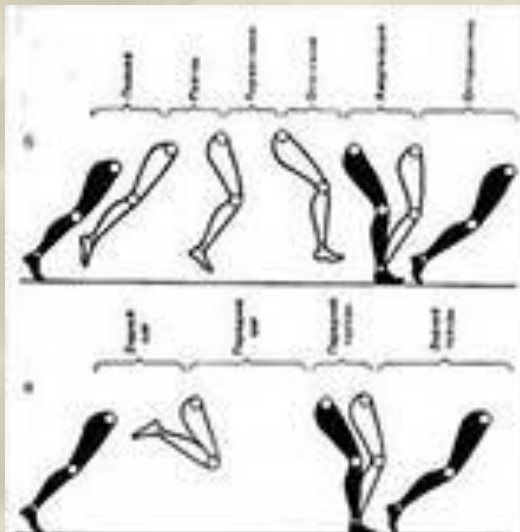
- обладать скоростной выносливостью
- уметь правильно рассчитать скорость движения



# *Техника бега на длинные дистанции:*



**Основным в таком беге является правильная работа ног.**



**Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекачиванием на всю стопу.**



□ Такая постановка стопы требует высокой работе рук и небольшом наклоне туловища по направлению движения.

□ Кроме того, высокая работа рук увеличивает частоту движений и, позволяет максимально повысить скорость бега.



□ Техника дыхания значительно отличается от подобных техник при беге трусцой. Кроме того, должно преобладать брюшное дыхание.

□ Идеальный вариант, когда ритм дыхания полностью согласован с частотой шагов и работой рук.

# **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

□ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ВЫНОСЛИВОСТИ:

- ✓ 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...**



# ***ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:***



□ **Всем известно, что 10000 метров – это 10 километров. Однако в легкой атлетике это не совсем так.**



□ **Мировой рекорд в часовом беге равен 21 285 метров.**



□ Кениец КИП ЛАГАТ объяснил доминирование своих соотечественников в беге на длинные дистанции.



□ Ключевым фактором успеха в беге на длинные дистанции, конечно, является выносливость.

## ИНТЕРЕСНЫЕ СВЕДЕНИЯ

### ИЗ КНИГИ РЕКАРДОВ ГИННЕСА:

- **Забег на длинные дистанции. Самая длинная дистанция.**  
В 1929 г. состоялся в США, по трассе протяженностью 5898 км. Американец ДЖОННИ САЛО 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) (женщины). 6 дней.  
6 дней: 883,681 км САНДРА БАРВИК  
(Новая Зеландия) Кэмпбелтаун,  
Австралия, 18-24 ноября 1990 г.**