

# Реферат «Техника бега на длинные дистанции»

Сухорукова  
Дарья  
Группа ТТ-20  
27.12.20.

---

Бег на стайерские (длинные) дистанции является одним из наиболее интересных и популярных видов соревнований по лёгкой атлетике и с каждым годом получает всё большее распространение. К длинным дистанциям относится бег на 3000 – 5000 и 10000 м. В зарубежных странах проводится также бег на длинные дистанции в милевом и ярдовом измерении. Кроме того, имеется еще часовой бег, где результат определяется расстоянием, пройденным бегуном за один час по дорожке стадиона.

I.

Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты.

Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты. Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Рассматриваемая нами постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

- Систематическая, многолетняя и круглосуточная тренировка стайера должна быть направлена на достижение высокой беговой выносливости, повышение скоростных качеств, улучшение силовой подготовки, совершенствование техники и тактики бега, воспитание высоких волевых качеств и целеустремленности в достижении поставленных целей.
- Рекордных достижений в беге на длинные дистанции добиваются, как правило, спортсмены с большим стажем тренировки. Бег на длинные дистанции предъявляет очень высокие требования к деятельности сердечно – сосудистой системы. Силовая подготовка бегунов на длинные дистанции чаще всего проводится в условиях усложненной беговой деятельности (бег по песку, в гору, с отягощениями, прыжкообразный бег на мягком грунте или в гору, бег против ветра).

- Для проведения соревнований в соответствии с действующими правилами назначается руководство соревнованиями – судейская коллегия, а во время международных соревнований и первенств, кроме того, и апелляционное жюри.
- Во время национальных и международных соревнований руководство соревнованиями состоит из главного судьи соревнования ( он обеспечивает общее руководство) и руководителя, ответственного за организацию и техническое обеспечение. Они отвечают за проведение соревнований в соответствии с правилами.
- Апелляционное жюри рассматривает все поданные протесты и выносит по ним своё решение, которое является окончательным.
- В судейскую коллегия полного состава входят, как минимум один главный судья и четыре старших судьи. Кроме того, 4 судьи на дорожке, 3 судьи – хронометриста, стартер, помощник стартера и др.
- Главный судья отвечает за соблюдение правил соревнований и принимает решения по всем техническим вопросам.

