

**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**

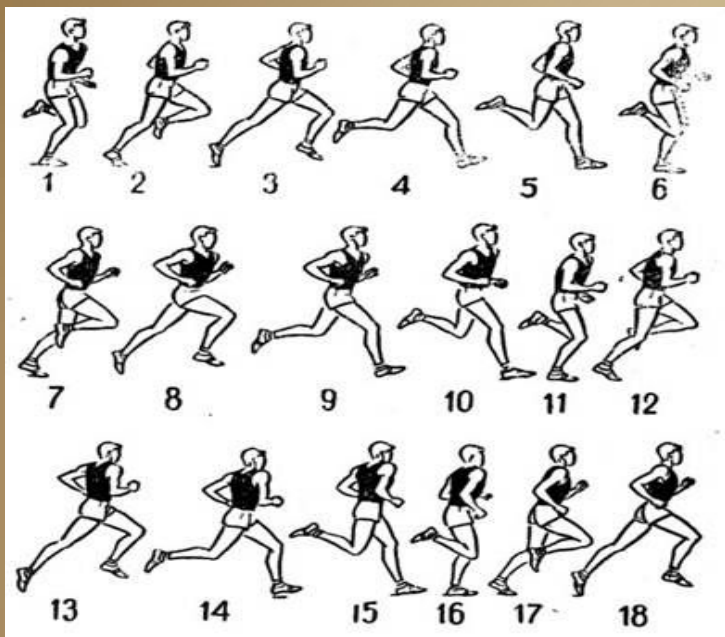
**уметь правильно рассчитать скорость движения**

**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.**

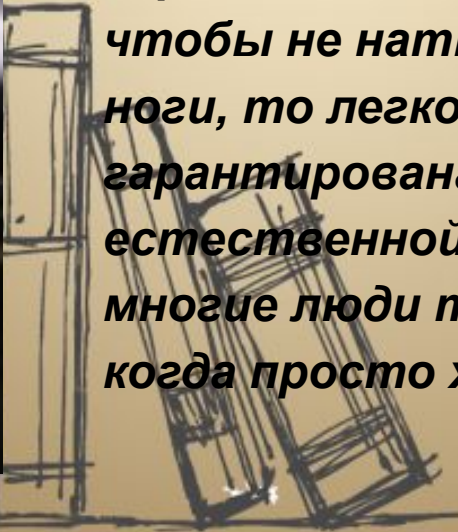


## **Способ переката с пятки на носок**



**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.