

*** Бег на длинные
дистанции**

Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции к которым относят 2 мили (3218 метров), 5 000 м (5 км по шоссе), 10 000 м (10 километров), и реже - 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20 000 метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег. Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.

Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИААФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе). Длина дистанций при беге по шоссе измеряется в километрах, на стадионе - в метрах.

Истори

В период феодализма в наиболее развитых странах Западной Европы бег на длинные дистанции, наряду с другими физическими упражнениями, входил в систему подготовки рыцарей.

В капиталистическом обществе большим стимулом к развитию бега являлась необходимость хорошей физической подготовки воинов. В этот период не только в армии, но и среди гражданского населения все большую популярность приобретает бег на длинные дистанции. С 1845 г. в Англии постоянно проводятся соревнования по бегу, а с 1874 г. систематически организовываются матчевые встречи по легкой атлетике между Кембриджским и Оксфордским университетами. С 1875 г. аналогичные соревнования стали проводиться между американскими колледжами. Таким образом, университетский спорт стал важным звеном в системе развития бега на длинные дистанции.

Наиболее выдающимися бегунами конца XIX-XX в. являлись англичане У.Джордан, А.Робинсон и А.Шрабб.

В начале XX в. были зарегистрированы первые мировые рекорды на классических длинных дистанциях у мужчин: 5000 м - 15.01,2 (А.Робинсон, Великобритания, 13.09.1908, Стокгольм, Швеция); 10000 м - 31.02,4 (А.Шрабб, Великобритания, 5.11.1904, Глазго, Северная Ирландия).

Включение бега на длинные дистанции в мужскую легкоатлетическую программу современных Олимпийских игр явилось мощным толчком улучшения результатов на этих дистанциях. Впервые на современных Олимпийских играх длинная дистанция - 5 миль (8046,57 м) для мужчин проводилась в Лондоне в 1908 г. На классических же длинных дистанциях 5000 и 10 000 м мужчины впервые соревновались на Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 г.

Первым олимпийским чемпионом в беге на эти дистанции стал Х. Колехмайнен: 5000 м - 14.36,6 с.; 10000 м - 31.20,8 с. В то время показанные результаты являлись как олимпийским, так и мировым рекордами.

Прогресс в беге на длинные дистанции приостановился в 1914 г. в результате начала Первой мировой войны.

С 1920-х по 1940-е годы, в большей степени благодаря усилиям финских бегунов, начинается бурный рост результатов на стайерских дистанциях. Наиболее яркой фигурой тех времен в беге на длинные дистанции являлся финский бегун П.Нурми, установивший 25 мировых рекордов на дистанциях от 1500 до 20 000 м.

Вторая мировая война привела к застою результатов. Только Г.Хеггу, представителю не вовлеченной в военные действия Швеции, удавалось неоднократно улучшать мировые рекорды. В 1942 г. он впервые в мире на дистанции в 5000 м показал результат 13.58,2 с.

С 1940-х и до начала 1960-х годов в беге на длинные дистанции острая конкуренция развернулась между представителями английской, чешской, венгерской, советской, а несколько позже новозеландской и австралийской школами бега. Мировые рекорды и олимпийские победы принадлежали наиболее известным представителям этих школ: англичанам Г.Пири, К.Чатауэю и Б.Талло, чеху Э.Затопеку, венграм Ш.Ихарошу, Л.Табори, И.Рожавелди и И.Ковачу, советским бегунам В.Куцу и П.Болотникову, новозеландцу М.Халбергу и австралийцу Р.Кларку. Эти достижения стали возможны благодаря выдающимся тренерам: англичанину Ф.Стампфлу, венгру М.Иглой, советскому тренеру Г.Никифорову и новозеландцу А.Лидьярду.

Следует отметить успехи советской школы бега на длинные дистанции с 1950-х до середины 1960-х годов. В эти годы ведущую роль на мировой арене играли советские стайеры В.Куц и П.Болотников, которые выиграли на Олимпийских играх 1956 и 1960 гг. забеги на трех длинных дистанциях из четырех. В этот же период они неоднократно улучшали мировые и олимпийские рекорды на дистанциях 5000-10 000 м. Некоторые результаты намного опережали свое время. Так, победный результат В.Куца на Олимпийских играх в Мельбурне в 1956 г. на дистанции 5000 м - 13.39,6, установленный на медленной гаревой дорожке, являлся олимпийским рекордом в течение 16 лет. Он был побит Л.Виреном на Олимпийских играх в 1972 г. в Монреале, когда появились быстрые синтетические дорожки.

В этот период на мировой легкоатлетической арене начинают появляться представители африканского континента. Первыми предвестниками «африканской революции» в беге на длинные дистанции были К.Кейно и И. Тему (Кения), М.Волде (Эфиопия) и М.Гаммуди (Тунис), победители и призеры Олимпийских игр 1964 и 1968 гг.



Советский бегун
П.Болотников



Советский бегун
В.Куц

1970-е годы стали новой эрой финских бегунов. В довоенные годы последнего значимого успеха финны добились на Олимпийских играх 1936 г., когда в беге на 5000 м представители Финляндии заняли 1-е и 2-е места (Г.Хеккерт, Л.Ляхтинен), а в беге на 10 000 м весь пьедестал был финским (И.Салминен, А.Аскола, В.Исо-Холло). После 35-летнего перерыва вновь начинается эра финнов. Так, с 1971 по 1978 г. из восьми стайерских дистанций двух чемпионатов Европы и двух Олимпийских игр семь выиграли финны (чемпионат Европы 1971 г. Ю.Вяя-тайнен - 5000 и 10 000 м, Олимпийские игры 1972 и 1976 гг. Л.Вирен 5000 и 10 000 м, чемпионат Европы 1978 г. М.Вайнио 10 000 м). Секрет успехов финских стайеров в эти годы заключался в том, что с 1968 г. там начал работать новозеландский тренер А.Лидьярд. Его методические концепции в сочетании с комплексным планом реорганизации работы финской легкой атлетики явились базой выдающихся успехов финских бегунов этого периода.

В последующие годы, вплоть до наших дней, благодаря усилиям африканских бегунов происходит постоянный прогресс результатов в беге на длинные дистанции. Мировые рекорды и золотые медали на Олимпийских играх в Сиднее в 2000 г. на обеих длинных дистанциях принадлежали представителям Африки.

Женский стайерский бег имеет более короткую историю. На классических стайерских дистанциях мировые рекорды для женщин начали фиксировать сравнительно недавно: 5000 м - 15.24,6 (Е.Сипатова, 09.06.1981, Подольск, СССР), 10 000 м - 31.53,3 (М.Сланей, 16.07.1982, Юджин, США).

Дистанция 5000 м для женщин впервые была включена в программу Олимпийских игр в 1996 г. в Атланте (США), а дистанция 10 000 м в 1988 г. в Сеуле (Южная Корея).

За сравнительно небольшой промежуток времени конкуренция в этих видах бега значительно обострилась.

Техника бега на длинные дистанции состоит из нескольких ключевых моментов:

- При данном виде бега следует правильно ставить стопу: основная нагрузка должна приходиться на переднюю ее часть с последующим перекатыванием на ее длину. Именно эта особенность техники бега дает возможность уменьшить тормозное действие отталкивания и сохранить поступательность движения вперед.
- В данном виде бега также немаловажна работа рук - она должна быть максимальной при небольшом угле наклона туловища спортсмена вперед. Дыхание во время такого бега должно покрывать возникающий дефицит кислорода с преобладанием брюшного дыхания, что значительно улучшает кровообращение.
- Для повышения выносливости рекомендуется регулярное проведение тренировок, сочетающих преодоление отрезков дистанции с максимальной скоростью и бега трусцой либо ходьбой. Особую роль здесь также играет длительность и регулярность тренировок, причем отличный результат имеет проведение беговых тренировок по песку, мягкому грунту и при сложных погодных условиях.

Опорный период

Полет

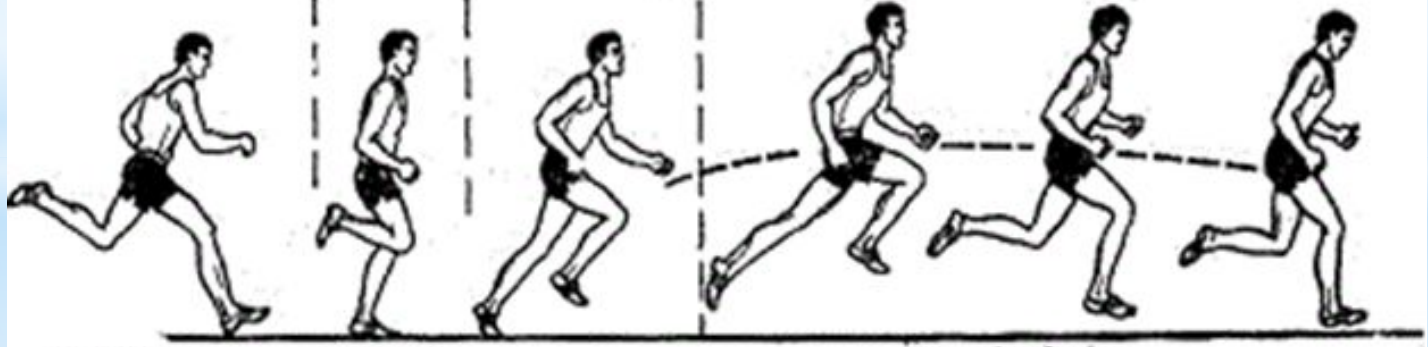


Передняя опора

Вертикаль

Задняя опора

Задний шаг



Задний шаг

Вертикаль

Передний шаг

Самой известной разновидностью бега на длинные дистанции является марафон. Его популярность объясняется древней историей и тем, что данный вид спорта входит в программу Олимпийских игр.

Длина забега марафонцев четко фиксирована - 42 км 195 м, бегут спортсмены по шоссе. Однако слово «марафон» стало нарицательным и нередко применяется для обозначения любых длительных забегов, в том числе по пересеченной местности или в экстремальных условиях.

Мировой рекорд по скорости забега на марафонскую дистанцию установил кениец Джефффри Мутаи - 2 ч. 3 мин., но так трасса марафона в Бостоне не соответствовала правилам IAAF, рекорд не был признан официально. Мировым рекордсменом среди мужчин считается кениец Уилсон Кипсанг с результатом 2 ч 3 мин 23 с, лучший результат среди женщин у Полы Редклифф - 2 ч. 15 мин.

Удивительные люди

- В 2003 году британский гражданин Р. Файнс пробежал за 7 дней 7 марафонов в 7 частях света.
- Бельгиец Стефан Энгельс поставил себе цель пробегать по марафону каждый день года. Получив травму и на некоторое время прекратив пробежки, он начал счет заново и установил мировой рекорд, пробежав 365 марафонов за 365 дней. Обошел его годом позже испанец Р. Мартинес - его результат 500 забегов за 500 дней.
- Самая старая бегунья родом из США - Маргарет Хэггерти. Первый забег она совершила в 72 года, в 81 год среди ее достижений уже были марафоны во всех частях света. Этой удивительной женщине уже 89 лет, но она продолжает бегать на длинные дистанции.
- Самый старый марафонец - индеец Ф. Сингх, которого прозвали «Ураган в тюрбане». Он бежал марафон в возрасте 100 лет. Результат бегуна оказался вполне приличным для его возраста - 8 ч. 11 мин. Кроме того, индийский спортсмен – обладатель мирового рекорда по скорости преодоления марафонской дистанции в группе спортсменов от 90 лет. Его время - 5 ч. 40 мин.
- Самый молодой бегун - А. Куке, американский мальчик шести лет. Он бежал марафон наравне со взрослыми без предварительной тренировки и показал результат 2 ч. 35 мин.

- Англичанин Л. Скотт преодолел марафонскую дистанцию в водолажном костюме, вес которого составляет 50 кг. Еще один британец А. Холленд пробежал сразу 10 марафонов подряд за 32 часа 47 минут.

Экстремальные дистанции

- Помимо стандартных забегов на 42 км 195 м, которые многим спортсменам уже кажутся недостаточно сложными, существуют ультрамарафоны с дистанцией намного превышающей длину марафонской, преодоление которой растягивается на несколько дней.

Марафон через пустыню Сахара

- Пересечение пустыни Сахара в шестидневный срок. Участникам необходимо пробежать 240 км. Это расстояние разделяется на 6 дней, самым сложным является последний день, за который нужно пройти дистанцию в 82 км. В 2007 году в забеге погибли два участника.

Экстремальный зимний ультрамарафон

- Дистанция забега может быть от 190 до 560 км, пройти ее нужно за 6 дней. Самое экстремальное в таком забеге - температура. Он проводится вдоль полярного круга, где морозы достигают 40-50°.

Ультрамарафон по джунглям

- Пробежка длиной 220 км по джунглям Южной Америки с температурой воздуха более 38° и 100%-ной влажностью воздуха - настоящее испытание для ее участников.

Ультрамарафон по Долине Смерти

- Проводится в Неваде. Бегунам необходимо преодолеть более 200 км в условиях экстремального перепада высот - забег начинается в точке на 282 фута ниже уровня моря, а завершается на высоте 8360 футов выше морского уровня. Кроме того, в этом районе температура воздуха редко опускается ниже 30°С.

- Помимо этих экстремальных дистанций в разных странах проводится еще множество забегов, на которых участники могут проверить свою силу и выносливость, - Большой тибетский марафон с пробежкой на высоте 11 500 м, North Pole Marathon, проходящий полностью по льдам Северного Ледовитого океана, и другие.
- Самым известным победителем ультрамарафона можно назвать Клиффа Янга. Этот непрофессиональный бегун выиграл свой первый забег на дистанцию 875 км в 61 год, опередив профессиональных спортсменов и показав время 5 дней 15 часов и 4 минуты. Секрет успеха Янга оказался прост - ультрамарафонец не делал перерывов на сон, а бежал 5 суток без отдыха.

Суточные забеги

- Еще одна интересная разновидность бега на длинные дистанции - суточные забеги. Суть соревнования в том, что спортсмены пытаются преодолеть за сутки максимально возможное расстояние. Максимальный результат в этом виде спорта принадлежит греку Яннису Куросу - 303 км 505 м за 24 часа.