

Обучение техники бега на длинные дистанции

Выполнил: студент группы 26
Иванов Александр

Бег на длинные дистанции – это совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая различные дистанции и часовой бег.



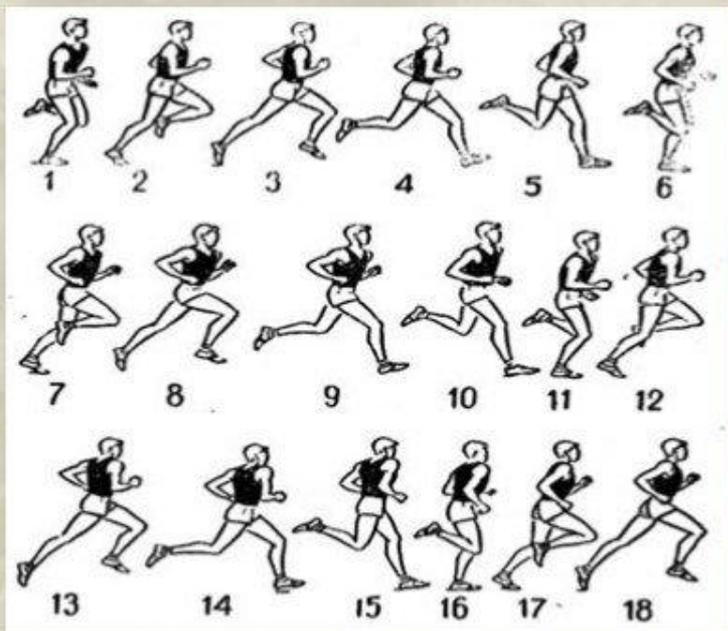
- Длинной считается любая дистанция больше 3000 метров
Классическими олимпийскими являются дистанции на 5000 и 10000 метров

Классификация бега в легкой атлетике

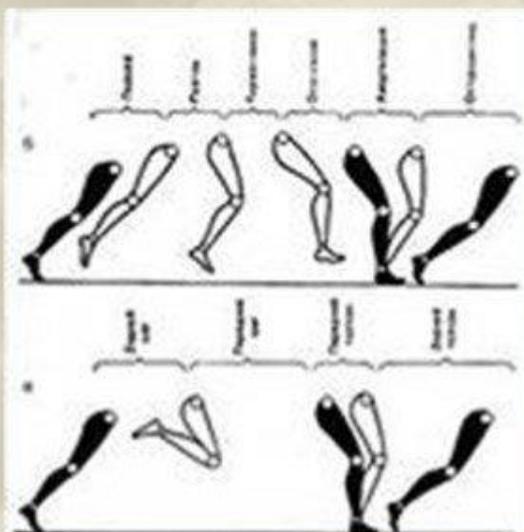


- Спортивный бег делится на два вида:
- 1) Гладкий бег - на скорость/быстроту (60 м., 100 м., 200 м., 400 м.)
- 2) Бег на выносливость (800 м., 1500 м., 3000 м., 5000 м., 10000 м., марафон)

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.

• Техника бега на длинные дистанции

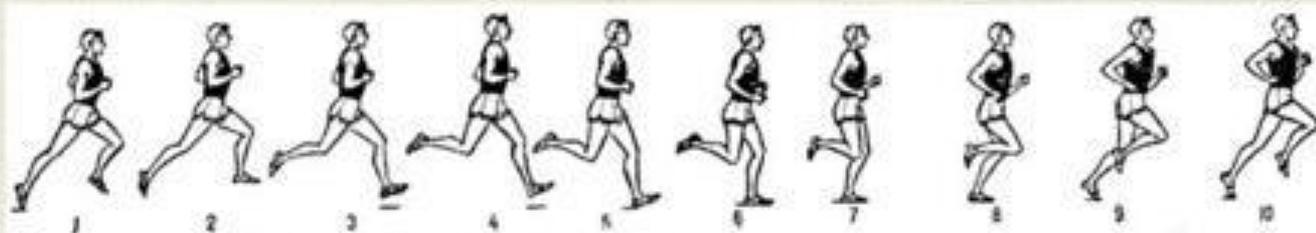
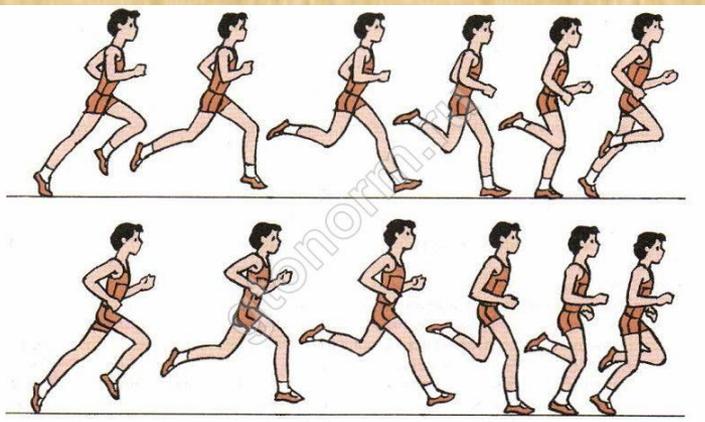


Рис. 8. Бег на длинные дистанции
(Р. Шарафетдинов)

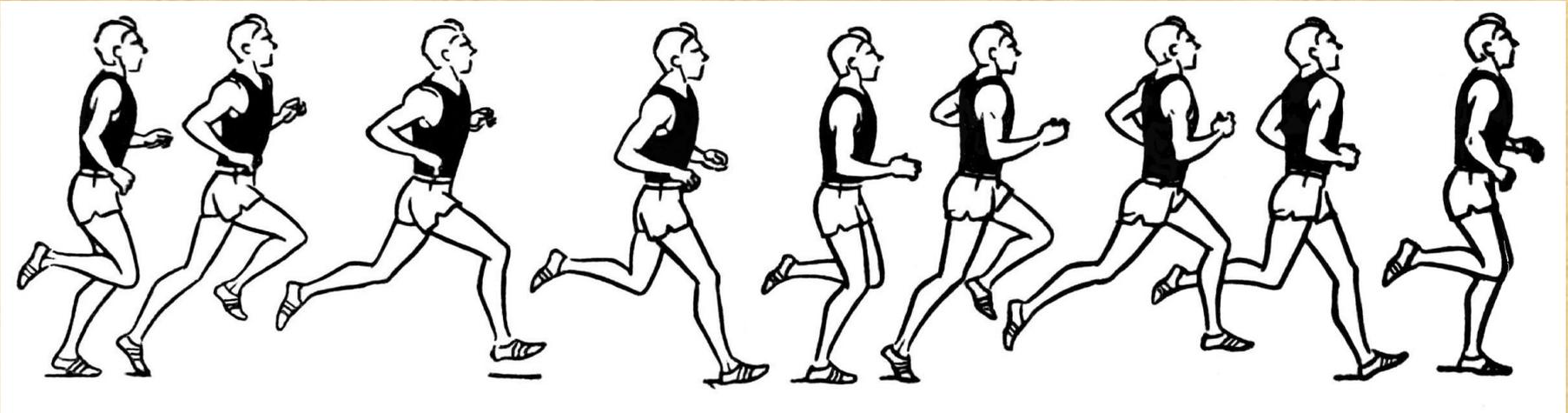
1. Ноги должны быть правильно поставлены, стопа при этом отталкивается постепенно, мягко, как и приземляется на поверхность.
2. Сначала ставится передняя часть ступни и внешняя ее часть, а потом уже остальные составные. Если делать наоборот, то эффективность нагрузки на ноги значительно уменьшается.
3. Нога, которой отталкиваются во время забега, должна быть выпрямленной, голова не наклоняется и не поворачивается в разные стороны, взгляд направлен вперед.
4. В локте рука должна быть согнута под углом в девяносто градусов, скорость бега может быть больше, так как угол внешней стороны руки, рассекая воздух, дает возможность телу двигаться в пространстве быстрее. Наклон туловища не предусмотрен.

Техника движения руками

- Руки необходимо сгибать по таким углом, который будет меньше, чем при других видах бега. Когда рука перемещается назад, локоть должен совершать движение назад, в конечной точке выпрямляясь максимально наружу. Когда рука перемещается вперед, необходимо поворачивать кисть вовнутрь, направляя ее к середине корпуса – так, словно требуется схватить какой-то предмет перед собой в воздухе.



Техника дыхания при беге на длинные дистанции значительно отличается от подобных техник при беге трусцой. Для стайеров предпочтительно частое дыхание, которое эффективнее покрывает дефицит кислорода в организме. Кроме того, должно преобладать брюшное дыхание, которое улучшает кровообращение. В идеале, ритм дыхания должен быть согласован с частотой шагов и работой рук. Техника дыхания при беге на длинные дистанции значительно отличается от подобных техник при беге трусцой. Для стайеров предпочтительно частое дыхание, которое эффективнее покрывает дефицит кислорода в организме. Кроме того, должно преобладать брюшное дыхание, которое улучшает кровообращение. В идеале, ритм дыхания должен быть согласован с частотой шагов и работой рук.



Техника бега на длинные дистанции

Неправильная поза для бега



Правильная поза



1

Поза во время бега

Выпрямитесь. Смотрите вперёд. Держите грудь прямо, откиньте плечи назад и расслабьте. Не сгибайтесь.

2

Группировка рук

Расслабьте, согните и расслабьте руки. Двигайте руками вперёд и назад, не мотайте ими из стороны в сторону. Локти не должны быть пропорциональны талии во время бега.

3

Правильное приземление ноги

Приземляйтесь мягко со согнутым коленом. Старайтесь не перешагивать и не приземляться жёстко пяткой.

4

Быстрый ритм

Придерживайтесь приблизительно 170-180 шагов в минуту. 30 шагов на ногу в течение 20 секунд. Перемещайте ногу легко, мягко и быстро.

Как распределить силы на дистанции

- Сначала нужно выстроить базу (подтянуть общую физическую подготовку), после – постепенно наращивать объемы тренировок: новичкам советуют чередовать бег с ходьбой, и затем полностью переключаться на бег. И только после этого следует работать над скоростью. И, конечно же, перед началом подготовки необходимо убедиться, что у вас нет проблем со здоровьем.

Какие физические качества необходимо развивать

- 1. Economy - экономичность бега. Тут можно почти поставить равенство с понятием "техника бега". Чем длиннее дистанция, тем экономичней должен быть ваш бег. Экономичность бега позволит вам сэкономить силы для финиша на марафоне. Практически не нужна на дистанции 800 метров, которую топовые спортсмены пробегают значительно быстрее 2 минут
- 2. Lactate threshold - лактатный порог, он же анаэробный порог (АнП, ПАНУ). Способность вашего организма эффективно утилизировать молочную кислоту. На коротких дистанциях практически не актуально, т.к. и работа происходит на "более высоких оборотах", и сама дистанция заканчивается быстрее, чем могут отреагировать соответствующие системы организма
- 3. VO₂max - МПК (максимальное потребление кислорода). Основной показатель, показывающий общую подготовку любого бегуна. Но, как видите, на марафоне вклад его не велик, т.к. основная работа происходит где-то в районе анаэробного порога
- 4. Anaerobic - способность организма (мышц) работать (получать энергию) без участия кислорода.

Подводящие и тренировочные упражнения

- Подводящие упражнения – это особые упражнения, которые помогают обучиться определенным техникам и развить мастерство. Как правило, к таким упражнениям относятся: упражнения на скорость, для развития силы и для освоения новой технике.

Для примера рассмотрим подводящие упражнения к всем известному гимнастическому упражнению «Мост».

1) Новички обычно начинают обучаться упражнению с моста с упором на плечи. Плечи остаются прижатыми к полу, ноги стоят на стопах, согнутые в коленях.

2) Также хорошо подготавливает к упражнению «Мост» обратная планка. Для выполнения необходимо сесть на пол, ноги вытянуть перед собой, ладони упереть в пол и приподняться на них. При этом все тело от ног до головы должно быть прямое.

3) Перед тем, как начать осваивать сам «Мост» также выполняют полумостик. Для этого под спину подкладывают большой мяч или подушки и пытаются выполнить мост. Полумостик облегчает выполнение упражнения, поскольку почти нет нагрузки на руки, ноги и спину

✓ Наконец, рассмотрим соревновательные упражнения – это упражнения, исполняемые по правилам соревнований, такие упражнения чаще всего подразумевают численный результат после выполнения, например, время или расстояние. К соревновательным упражнениям относятся:

Бег на время;

Челночный бег;

Лыжные гонки;

Метания мяча и многое другое

Тренировочные упражнения – это упражнения, которые развивают физические способности человека комплексно, укрепляют мышцы, тренируют гибкость и оздоравливают организм.

В первую очередь обычно выполняют упражнения для разогрева, такие как:

- Бег в медленном темпе;
- Бег с высоким подниманием бедер;
- Бег с захлестом голени назад

Также, в комплекс входят упражнения для разминки всего тела. Разминку проводят сверху вниз, задействуя все части тела. Обычная стойка для проведения разминки – ноги на ширине плеч, руки на талии. Упражнения для разминки относятся к простым.

Упражнения для шеи:

- Наклоны головы вперед-назад и вправо-влево;
- Повороты головы в стороны;
- Медленные вращения головой

Далее выполняют упражнения для рук:

- Вращение плечами вперед и назад;
- Вращение руками, согнутыми в локтях;
- Вращение кистями рук;
- Вращение прямыми руками вперед и назад.

Переходим к упражнениям для корпуса, выполняют:

- Наклоны в стороны;
- Наклоны вперед, касаясь носков стоп, и назад;
- Вращение бедрами

После упражнений для корпуса переходят к разминке ног:

Немного присесть, руки положить на колени и начать вращение коленями вправо, затем влево:

- Махи ногами вперед и назад;
- Махи ногами в стороны;
- Приседания;
- Прыжки на двух ногах.

В конце разминки переходят к упражнениям для стоп:

- Вращения стоп по часовой и против часовой стрелке;
- Подтягивание стопы на себя;
- Потягивание носка стопы от себя.

Разминка закончена!

После разминки можно также выполнить несколько более сложных общеразвивающих упражнений, например:

- Отжимания;
- Подтягивания;
- Упражнения на пресс;
- Прыжки с поднятием рук вверх в сочетании с приседаниями.