

Содержание

Введение	3
1 Правила техники бега на длинные дистанции	4
2 Правила дыхания	5
Список использованных источников	7

					КР.09.02.02			
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>	<i>Бег на длинные дистанции</i>	<i>Лит.</i>	<i>Лист</i>	<i>Листов</i>
<i>Разраб.</i>		<i>Минеев И. Д.</i>						
<i>Проверил</i>		<i>Попова Н. А.</i>					2	7
<i>Рецензент</i>								
<i>Н. Контрль</i>								
						ГБПОУ ЯНАО «ММК»		

Введение

К длинным относятся дистанции от 3000 до 20 000 м включительно. Во все времена бег занимал значительное место как в легкоатлетической программе Олимпийских игр, так и в системе физического воспитания прогрессивных стран. Уже в программу древних Олимпийских игр включался бег на длинные дистанции.

Чтобы показывать высокие результаты на таких расстояниях, необходимо обладать скоростной выносливостью и уметь правильно рассчитать скорость движения, чтобы уверенно преодолеть всю дистанцию. Бег на длинные дистанции оказывает сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, поэтому важно также уметь правильно распределить силы, выработать правильную технику бега.

					КР.09.02.02	Лист
						3
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дат		

1 Правила техники бега на длинные дистанции

1. Следить за положением корпуса:

Т.е. Чем медленнее бег, тем более вертикальным должно быть положение тела. Если скорость увеличивается, то допускается наклон не более 5 градусов. Плечи расслаблены и отведены назад, голова – продолжение туловища, глаза смотрят прямо.

2. Легко и быстро снимать ногу с опоры:

Т.е. Длительный бег не связан с мощным отталкиванием, которое есть в спринтерском беге.

Спринтерский бег – является одной из популярных дисциплин соревнований по бегу и представляет собой преодоление дистанций от 60 до 400 метров

3. Приземляться на переднюю часть стопы:

Т.е. Легкое снятие ноги с опоры близко к центру тяжести влечет за собой мягкое приземление, без выхлёста ноги вперед.

Чтобы повысить эффективность бега, нужно правильно ставить стопу во время фазы опоры. Стопа должна мягко приземляться: сначала нужно ставить переднюю часть, а потом постепенно всю остальную. Если соблюдать это, то будет сохраняться темп и скорость бега, что позволит бежать более длинную дистанцию.

4. Увеличивать каденс:

Т.е. Ритм шагов должен быть примерно 170-180 шагов в минуту. Для человека, который бежит в кроссовках с большой амортизацией, каденс значительно ниже - 160 шагов в минуту. Это означает что у бегуна большое мышечное усилие и длительная фаза опоры.

5. Научиться расслабляться:

Т.е. Все наши части тела при беге должны сжиматься и расслабляться. Прежде всего, плечевой пояс и руки. Но важно уметь расслаблять и ноги.

					КР.09.02.02	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		3

					<i>КР.09.02.02</i>	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		3

2 Правила дыхания

Виды дыхания:

1. Носовое – организм снабжается чистым, увлажнённым и тёплым воздухом. Верхние дыхательные пути при этом не пересушиваются и не охлаждаются. Этот фактор особенно важен при беге зимой или когда дует сильный ветер. Носовая техника обязательно должна использоваться в конце дистанции.

2. Вдох через нос – выдох ртом. Способ также позволяет уберечь дыхательную систему от воздействия низких температур. Выдох через рот обеспечивает лёгким полное очищение от углекислого газа. Техника удобна для начинающих бегунов, когда освоение носового дыхания ещё представляется сложным.

3. Дыхание ртом – самый быстрый способ обеспечения дыхательных путей кислородом. Но в холодную погоду такая техника легко может привести к простуде.

4. Нос и рот – и вдох и выдох бегуна происходят одновременно через нос и рот. Такая техника подходит для опытных бегунов, позволяя одновременно захватывать большое количество воздуха и быстро выводить отработанный газ. При этом воздух успевает достичь температуры, которая не позволяет переохладить горло.

Бег нужно начинать с ходьбы, при этом постараться сразу дышать полной грудью, чтобы при вдохе работала не только грудная клетка, но и диафрагма. Желательно разогреть мышцы и подготовить организм к беговой нагрузке.

При переходе на бег интенсивность вдохов и выдохов нужно сохранить прежнюю, прислушиваясь к тому, какую подсказку даёт организм насчёт частоты и ритма дыхания.

Правильное дыхание в начале пути залог того, что тот момент, когда оно начнёт сбиваться, наступит гораздо позже.

Техника дыхания и ритмичность

					КР.09.02.02	Лист
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дат		3

Дышать нужно глубоко для того, чтобы лёгкие могли полностью освободиться от отработанного воздуха, но акцент правильнее делать именно на глубине выдоха, так как частые очень глубокие вдохи могут привести к головокружению из-за избытка кислорода.

Дыхание должно быть равномерным, на каждой стадии пробежки, то есть, если выбран ритм – два коротких вдоха и один глубокий выдох, значит так и нужно дышать. А вот в зависимости от того, на какой стадии находится бегун и насколько сильна нагрузка, ритм должен изменяться.

					<i>КР.09.02.02</i>	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дат</i>		3

Список использованных источников

1. Техника бега на длинные дистанции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sites.google.com/site/vsevidyucebnyhrabot/referaty/referat-tema-tehnika-bega-na-dlinnye-distancii> (дата обращения 28.10.2020).

					КР.09.02.02	Лист
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дат		3