

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ФАКУЛЬТЕТ СЕРВИСА И ТУРИЗМА

КАФЕДРА СЕРВИСА И ТУРИЗМА

Реферат по теме:

**Методика обучения бега на длинные дистанции**

Выполнила:  
студентка 1 курса  
группы 5331  
Черепанова Екатерина

2016

1

## **Техника бега на длинные дистанции**

Бег на длинные дистанции является популярной спортивной дисциплиной. Но именно такой бег чаще всего практикуют те, кто просто хочет бегать для себя, чтобы вести активный образ жизни. Техника бега на длинные дистанции подразумевает преодоление расстояний в 3 тысячи, 5 тысяч и даже 10 тысяч метров. Бывает, что спортсмены практикуют часовой бег, то есть преодолевают максимально возможное расстояние за 60 минут. Но для превосходных результатов на длинных дистанциях одного желания недостаточно, необходимо уметь рассчитывать на всю дистанцию собственные силы, а также вырабатывать [правильную технику бега](#).

### **Как научиться правильной технике бега**

Тренировки должны быть [регулярными](#). При этом важно стремиться выполнить все составляющие правильной техники бега. Итак, необходимо:

1. Правильно ставить ноги и отталкиваться от дорожки. Причем постановка ступни во время бега на длинные дистанции отличается от той, которая применяется при оздоровительном беге. Во время бега на длинные дистанции стопу на грунт следует ставить сначала на переднюю часть ступни и на ее внешнюю сторону, только затем плавно перекачивая стопу на всю поверхность. Если же ставить стопу на пятку, то эффективность бега снижается, поскольку от дорожки стопа будет отталкиваться не так сильно. Правильная постановка стопы позволяет также сохранить желаемый темп бега. Толчковая нога во время отталкивания от грунта должна также быть выпрямленной. Смотреть под ноги при этом нельзя – голову следует держать ровно, направляя взгляд только вперед.

2. Правильно держать корпус и двигать руками. Тактика бега на длинную дистанцию включает также энергичную работу руками. Только тогда можно правильно ставить стопы на внешнюю часть. Спортсмены употребляют также такой термин, как высокая работа рук – при беге на длинные дистанции это важно. Считается, что в локтевом суставе угол сгибания рук должен быть небольшим. При движении руки назад локоть должен устремляться назад и на внешнюю сторону. А при движении вперед следует поворачивать кисть вовнутрь, стремиться двигаться к середине туловища. Высокая работа рук важна потому, что позволяет увеличить частоту шагов, что, существенно влияет на скорость движения. Кстати, наклон тела вперед должен быть практически незначительным, можно даже сказать, что тело нужно держать вертикально. Ведь вся эффективность достигается за счет работы ног.

### **Как научиться правильно дышать при беге на длинные дистанции**

Правильная постановка ног, рук и туловища – это неотъемлемые условия, которые подразумевает техника бега на длинные дистанции. Но важно также и [правильно дышать](#). В противном случае, добиться высокой эффективности бега будет невозможно.

Спортсмен должен ориентироваться на то, что ритм дыхания должен согласоваться с частотой шагов. Такая тактика бега на длинную дистанцию исключает на последних кругах нехватку кислорода – дыхание все время будет ровным. То есть бегун сможет совершить и финишный рывок.

Еще одно отличие от оздоровительного бега: там рекомендуется дышать медленно и глубоко. Но при беге на длинные дистанции дыхание должно быть как раз частым. Это позволит эффективно снабжать кислородом клетки

организма. Техника дыхания при этом может быть смешанной: дышать не только легкими, но и ставить на первое место брюшное дыхание. Это будет способствовать улучшению кровообращения. Следовательно, до самого финиша бегун будет в тонусе.

### **Важно развивать выносливость**

Остается добавить, что для достижения великолепных результатов в беге на длинные дистанции необходимо упорно тренироваться. Малозначительных деталей здесь нет: безукоризненная техника бега на длинные дистанции, [развитие выносливости](#), скорости, самодисциплины – все влияет на результат.

Потому спортсменам рекомендуют не только бегать, но также и всесторонне развивать организм – выполнять силовые упражнения, направленные на развитие групп мышц, участвующих в беге, учиться правильно рассчитывать собственные силы, вырабатывать стойкость и стремление к победе.

Превосходная спортивная подготовка и непоколебимый психологический настрой становятся решающими, когда проходят соревнования в беге на длинные дистанции.

*Зоны интенсивности нагрузки и характеристика тренировочных нагрузок по зонам интенсивности.*

В процессе тренировки бегун стремится достичь определенных функциональных сдвигов в организме, вызываемых разной по объему и интенсивности работой (различными по внешним признакам нагрузками). Таким образом, тренировочные нагрузки должны быть классифицированы и объединены в группы (зоны, режимы) не по признакам формы (кросс, бег на отрезках и т.п.), не по отношению к соревновательной скорости (быстрее, медленнее), а по зонам интенсивности, в которых различные по внешним

показателям тренировочные нагрузки вызвали бы определенные и необходимые внутренние сдвиги в деятельности органов и систем человека.

Все тренировочные нагрузки бегового и прыжкового характера, выполняемые со скоростью 3-10 м/с, разделяются на 6 зон интенсивности. Для стайеров и марафонцев 5-ю и 6-ю зоны можно объединить.

1-я зона - восстановительная. Педагогическая направленность работы в этой зоне - активное восстановление после напряженной нагрузки, подготовка организма к работе. Физиологическая направленность работы в зоне связана с достижением максимального ударного объема сердца, величина которого находится на границе между 1-й и 2-й зонами. Бег в этой зоне не приводит к развитию органов и систем, повышению тренированности.

2-я зона - поддерживающая. Педагогическая направленность - поддержание тренированности и восстановление. В этой зоне выполняются наибольшие объемы бега. Физиологическая направленность работы связана с достижением устойчивого состояния (бег за счет аэробных источников энергии без включения анаэробных). ПАНУ является границей между 2-й и 3-й зонами. Работа в этой зоне способствует развитию аэробных систем, повышает капилляризацию мышц.

3-я зона - развивающая. Педагогическая направленность работы - развитие систем организма, обеспечивающих повышение выносливости. Эта зона занимает по объему 2-е место. Физиологическая направленность работы связана с началом анаэробного обмена и накоплением лактата в мышцах и крови.

Границей между 3-й и 4-й зонами является скорость, при которой появляются различия в потреблении кислорода у бегунов различной квалификации, что говорит об экономизации работы.

4-я зона - экономизации. Педагогическая направленность работы - развитие систем, обеспечивающих дальнейшее повышение выносливости и формирование экономичного бега за счет комплексной нагрузки. В этой зоне проявляется специфическая работоспособность бегунов на 10 000 м и марафонцев в соревнованиях. Физиологическая направленность работы в этой зоне связана с увеличением абсолютного объема сердца и достижением субмаксимального, а затем максимального уровня потребления кислорода на критической скорости, которая является границей между 4-й и 5-й зонами. У верхней границы этой зоны исчезает линейная зависимость между скоростью бега, ЧСС и потреблением кислорода.

Исследованиями установлено, что недостаточно подготовленные бегуны потребляют на этих скоростях меньше кислорода, что компенсируется большей концентрацией молочной кислоты в крови и большим кислородным долгом. Высококвалифицированные бегуны на этих же скоростях потребляют больше кислорода, что связано с экономизацией работы .

5-я зона - субмаксимальная. Педагогическая направленность работы в этой зоне - развитие и поддержание специфической работоспособности, совершенствование темпа и ритма бега стайеров. Физиологическая направленность связана со стабилизацией максимального и субмаксимального потребления кислорода и со значительным усилением гликолиза. У верхней границы зоны снижается минутный объем сердца и МПК, т.е. аэробные процессы начинают угнетаться.

Эти нагрузки являются высокоинтенсивными и применяются больше в конце подготовительного и в соревновательном периодах .

6-я зона - максимальная. Педагогическая направленность работы в этой зоне - развитие и поддержание специальной работоспособности, совершенствование

темпа и ритма бега у средневигов, овладение быстрым финишем, развитие скоростных возможностей. Физиологическая направленность работы - максимальное развитие гликолитических процессов, а у верхней границы зоны - алактатных. Аэробные процессы значительно угнетаются.

Нагрузки в 5-й и 6-й зонах высокоинтенсивны, применяются не более 2-3 раз в недельном цикле, преимущественно в соревновательном периоде. Суммарный объем бега в 5-й и 6-й зонах очень незначителен .

В 6-ю зону включен и режим максимально быстрого бега, проходящего в условиях анаэробного алактатного энергообеспечения. Его объем равен около 1% от общего километража.

#### *Дополнительные средства развития выносливости.*

Бег в гору применяется во второй половине подготовительного периода для развития силы мышц ног (относится к 5-й и 6-й зонам нагрузки). Проводится как в непрерывном длительном беге, так и в интервальном на отрезках различной длины 100-200м . Чем круче гора, тем выше нагрузка на функциональные системы организма. После бега в гору необходимо пробежать такой же отрезок вниз, свободным и быстрым шагом.

Бег по мягкому грунту (песку, пашне, снегу) укрепляет мышцы и связки ног. Применяется во второй половине подготовительного периода для укрепления мышц и связок ног (3-4-я зоны нагрузки). Проводится в виде непрерывного бега (лучше в отдельном занятии) без чередования с бегом по нормальному грунту. Однако чрезмерное увлечение этим видом может привести к травмам ахиллова сухожилия.

Беговые и прыжковые упражнения применяются круглый год, но в подготовительном периоде в больших объемах, чем в соревновательном (5-я зона нагрузки).

Ускорения и ритмовые пробежки, бег с ходу и со старта применяются круглый год для поддержания чувства быстрого бега и развития быстроты. Ускорения применяются в начале и конце беговой тренировки на отрезках 60-150 м, а старты и бег с ходу - в начале тренировочного занятия (5-я и 6-я зоны нагрузки). Ритмовые пробежки применяются в дополнительной тренировке на отрезках 100-200 м с соревновательной скоростью (летом). Общий объем бега 1-2 км .

Барьерный бег (5-я зона). Бегун на средние и длинные дистанции должен владеть техникой перехода через барьер, так как часто в соревнованиях по кроссу встречаются низкие препятствия, которые преодолеваются барьерным шагом .

Барьерный бег хорошо развивает силу и гибкость мышц нижних конечностей, вырабатывает чувство ритма, помогает увеличить длину бегового шага.

Применение барьерного бега вносит разнообразие в беговую тренировку.

Общеразвивающие упражнения. Бегун на длинные и средние дистанции должен иметь хорошо подготовленный опорно-двигательный аппарат. Для развития силы мышц стопы, спины и живота используют следующие упражнения:

маховые движения руками и ногами в различных плоскостях для развития гибкости и подвижности, обязательно с расслабленной голенью;

вращательные движения головой, туловищем, стопой, тазом;

упражнения на растягивание мышц задней и передней поверхности бедра, икроножных мышц, мышц живота и спины;



всевозможные наклоны стоя, шпагаты, гимнастические и другие упражнения;  
упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости и силы отдельных групп мышц, особенно полезно поднимание прямых и согнутых ног в висе;

упражнения для укрепления подошвенных мышц стопы: хватательные движения пальцами и другие упражнения по принципу движения «носок - к пятке»;

упражнения с ядрами, камнями, легкими гирями, набивными мячами: бросание снарядов руками (ногами) вперед, назад, в стороны;

упражнения на кольцах, брусьях, перекладине. Махи ногами в висе, упорах, поднимание и удержание ног с заданным углом, поднимание прямых и согнутых ног вверх, подтягивание на руках и т.п.;

акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, переворот боком и т.д.

Спортивные игры (с элементами бега), такие, как футбол, баскетбол, ручной мяч повышают эмоциональность тренировочных занятий. Применяются как дополнительные средства в конце тренировочного занятия осенью и зимой, а летом для нервной разрядки после соревнований. Продолжительность игры составляет 20-30 мин. и зависит от состояния спортсмена [19].

Бег на лыжах применяется для развития выносливости в зимний период, особенно после сильных снегопадов, когда отсутствуют трассы для проведения беговой тренировки.

Плавание применяется в конце тренировочного занятия как средство восстановления и своеобразный водный массаж. Для активизации процессов анаэробного обеспечения энергией целесообразно применять ныряние с задержкой дыхания.