

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано
к использованию в работе
Протокол тренерского (методического)
совета отделения легкой атлетики
от «10» сентября 2024 г. № 1

**Методическая работа
«Бег на длинные дистанции»**

Выполнила: Еремина И.В. - тренер-преподаватель
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2025

Содержание

Введение	3
Основная часть	3
Раздел 1. История бега на длинные дистанции	3
1.1. Понятие «Бег».....	5
1.2. Виды бега на длинные дистанции.....	6
1.3. Техника бега.....	7
Раздел 2. Одежда и обувь.....	8
Раздел 3. Интересные факты	8
Заключение.....	9
Список литературы.....	10

Введение

Бег является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. За последнее двадцатилетие наука о спорте начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась.

Спортивные соревнования - это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера - преподавателя. Каждый, кто начинает заниматься бегом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой - просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью бега похудеть, четвертый - укрепить здоровье. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Основная часть

Раздел 1. История бега на длинные дистанции

К длинным (стайерским) относятся дистанции от 3000 до 20000 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 (до 24 стадий - 4614 м).

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. В спортивных кружках и клубах ему уделялось значительное место. С 1845 года в Англии постоянно проводятся соревнования по бегу, а с 1874 года систематически организовываются матчевые встречи по легкой атлетике между Кембриджским и Оксфордским университетами. С 1875 года 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; 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 очередному застою результатов. Только Г. Хегту, 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 5000-10000 м. Некоторые результаты намного опережали свое время. Так, победный результат В. Куца на Олимпийских играх в Мельбурне в 1956 г. на дистанции 5000 м - 13.39Д 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.

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. Вайнию 10 000 м). Секрет успехов финских стайеров в эти годы заключался в том, что с 1968 г. там начал работать новозеландский тренер А. Лидъярд. 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.

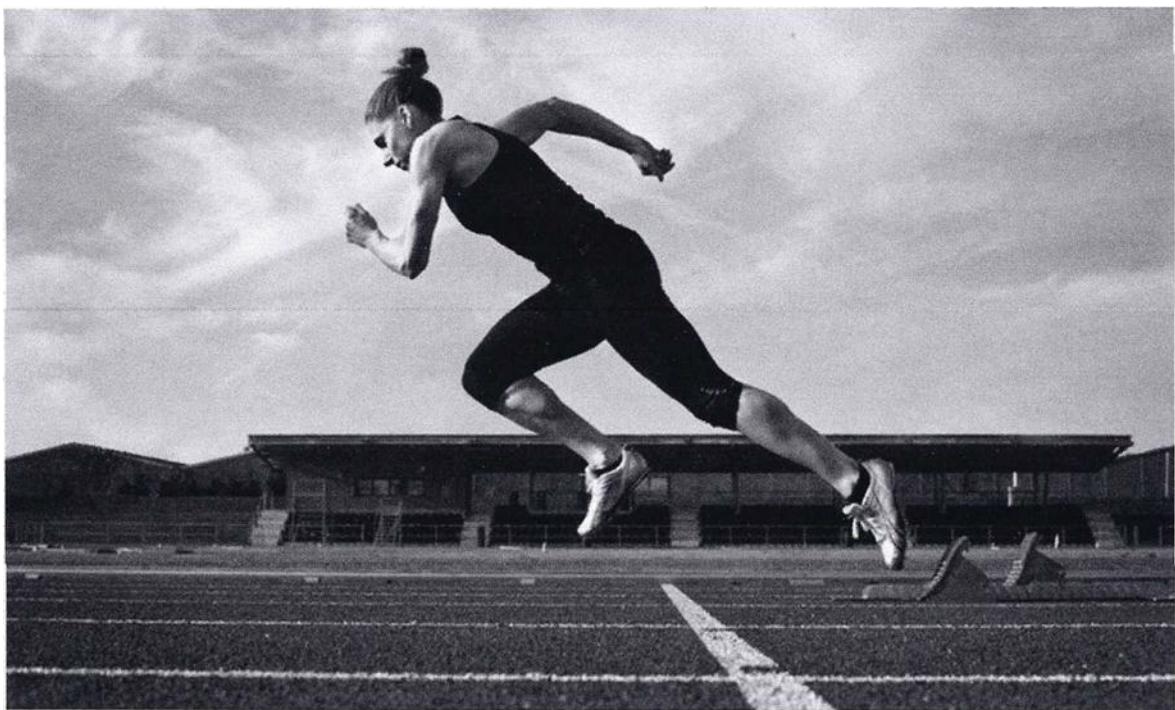
Женский стайерский бег имеет более короткую историю. На классических стайерских дистанциях мировые рекорды для женщин начали фиксировать сравнительно недавно: 5000 м - 15.24,6 (Е. Сипатова, 09.06.1981, Подольск, СССР), 10 000 м - 31.53,3 (М. Сланей, 16.07.1982, Юджин, США).

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.

1.1 Понятие «Бег»

Бег является основой, главным видом легкой атлетики. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперёд-вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.



Существует большое количество видов бега. В спортивной практике он делится в зависимости от длины дистанции. Бег на длинные дистанции является одним из наиболее выносливых видов легкой атлетики, требующим не только физической силы и выносливости, но и умения грамотно распределять усилия и тактически подходить к забегу.

Как научиться бегать на длинные дистанции?

Во-первых, не нужно бояться совершать какие-либо ошибки, ведь на них мы учимся. Желание бегать красиво - означает приложение большого количества усилий и внимания, ведь современный образ жизни очень сильно деформирует и делает слабым наш опорно - двигательный аппарат. Любые виды бега на длинные дистанции требуют регулярных тренировок. Чтобы не забросить бег, начинать надо медленно, это полезно не только для самого процесса, но и для постепенного привыкания. Постоянно нужно замерять свои показатели и следить за процессом. Нужно приготовиться, что будут болеть связки и суставы, но со временем это проходит. Кроме слежения за своим дыханием, стоит следить за осанкой. Это не только красиво, но и упрощает бег. Многие совершают ошибку, делая размашистые и широкие движения локтями, не прижимая их. Руки нужно держать строго под острым углом.

1.2 Виды бега на длинные дистанции

Олимпийский бег - это средний бег на 800 и 1500 метров или на 3000 метров в беге с препятствиями. Могут встречаться множество видов, от часового бега и эстафет до бега с препятствиями.

Бег на 5,10 км и полумарафон. Его бегут на время и учитывают три показателя: время, дистанцию, темп.

Кросс отличается от обычного бега самой дорогой марафона. Обычно это лесная местность или открытое пространство с травяной или земляной дорогой.

Бег трусцой. Самый расслабленный вид бега. Темп 7-9 км в час отличается характерным непринужденным бегом со «шлепаньем». Это бег на продолжительную дистанцию.

1.3 Техника бега

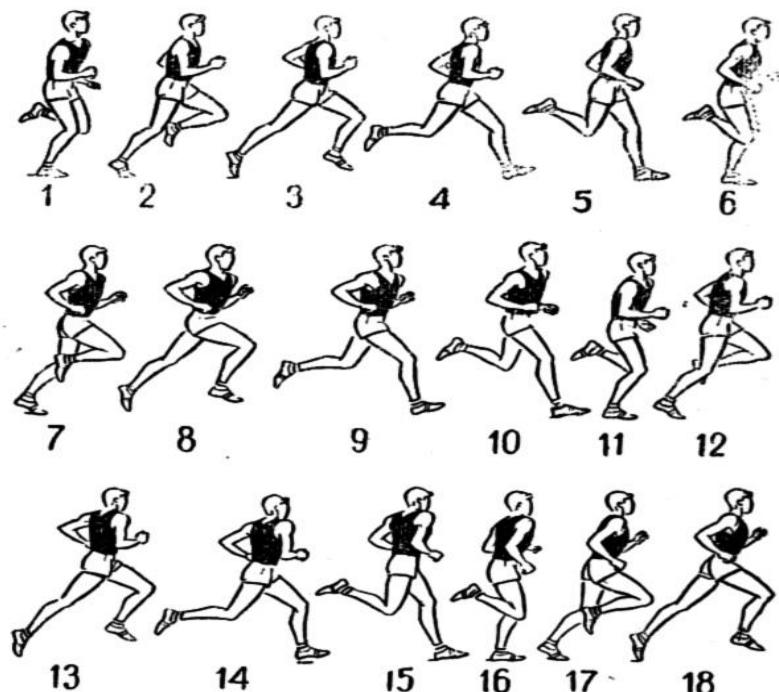
Техника бега зависит от многих факторов. Наиболее существенными являются:

- индивидуальные особенности спортсмена;
- уровень физической подготовленности спортсмена;
- дистанция бега;
- покрытие, на котором выполняется бег;
- конфигурация местности;
- климатические условия.

Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты.

Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу (5, 10, 15). Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Рассматриваемая нами постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.



До момента вертикали, мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед - вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно (3, 8, 13, 18), угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед.

При движении назад локоть руки идет назад - наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идет несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяет увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега (9,18).

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Раздел 2. Одежда и обувь

Одежда должна быть легкой и не стеснять движений при беге. В теплое время года можно обходиться майкой и трусами. Если говорить об экипировке для осени, тогда комплекс будет включать в себя куртку из водоотталкивающего материала и отделения для вентиляции воздуха. Зимняя одежда включает в себя термобелье и не продуваемые спортивные штаны, куртку, шапку и перчатки. Последним двум атрибутам также стоит уделить внимание, так как большое количество тепла выходит через голову и кисти рук. Летняя одежда представляет собой легкий комплект из материалов, пропускающих воздух, что не позволяет телу спортсмена перегреться.

Современные бренды спортивной одежды уделяют большое внимание комфорта и удобству предлагаемой экипировки. В зависимости от времени года подбирается материал, который оптимально подходит под температурные режимы сезона.

Основными критериями выбора кроссовок являются легкость материала, хорошая амортизация стопы и глубокие протекторы для комфорtnого сцепления с поверхностью. Сезонность обуви большого значения не имеет. Поэтому, если кроссовки надежно удерживают на скользкой поверхности, то в них можно тренироваться круглый год.

Раздел 3. Интересные факты

Бег укрепляет общее физическое состояние, сердечную мышцу и сосуды, развивает мышцы, связки и суставы, улучшает кровообращение.

Сжигание калорий зависит от веса человека, дистанции и интенсивности бега. Бегун с весом 60 кг за 30 минут пробежки в темпе 6 мин/км потратит

около 310 ккал. Если пробежать в том же ритме 15 минут, потратится 155 ккал, а за 45 минут - 465 ккал.

При интенсивном быстром беге возникает эффект «кислородного долга», а после тренировки происходит компенсация этого долга. Организм пытается восстановиться, но тратит на это больше кислорода, чем обычно, и потребляет в состоянии покоя больше энергии. Калории активно сжигаются и в течении некоторого времени после бега.

Постоянно тренироваться в зоне высокой нагрузки нельзя: организму нужно время на восстановление. Высокую и низкую интенсивность тренировок лучше чередовать.

Во время пробежек вырабатываются эндорфины - гормоны, которые поднимают настроение. Поэтому улучшается самочувствие и уходят тревоги.

Заключение

Бег на длинные дистанции – это не просто физическое испытание, но и искусство, требующее точного расчета, умения преодолевать усталость и правильно распределять силы на всей дистанции. Этот вид спорта привлекает как профессиональных спортсменов, так и любителей по всему миру своей доступностью и возможностью испытывать свои физические и ментальные границы

Бег - не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, он укрепляет здоровье.

Занятие бегом способствует хорошему здоровью, приводит к стабильному эмоциональному состоянию. Бег обеспечивает жизнь без болезней, активное долголетие, создает стройную фигуру, воспитывает силу воли и уверенность в себе. Бег легко может стать увлечением, важной частью повседневной жизни.

Список литературы

1. Бег на средние и длинные дистанции: (система подготовки) / Ф. П. Суслов под общей редакцией В. В. Кузнецова. - Москва: Физкультура и спорт, 1982 - 174 с.
2. Бег на средние и длинные дистанции: техника, тактика, тренировка / А. Макаров. - 2-е, переработанное и дополненное, издание. - Москва: Физкультура и спорт, 1973. - 235 с.
3. Бойко, А.Ф. Основы легкой атлетики / А.Ф. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
4. Деманов А. В. «Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура»» (методическое пособие). 2010 г.
5. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие. - М.: Академия, 2005.
6. Журнал «Физкультура и спорт» № 9, 2010 г.
7. Левченко А. В. «Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле», 2009 г.
8. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - 4-е издание, - М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Стайерский и марафонский бег / П. Шорец. - Москва: Физкультура и спорт, 1968 - 133 с.
10. Энциклопедический словарь юного спортсмена: для среднего и старшего школьного возраста / авторы-составители Сосновский И. Ю., Чайковский А. М. - Москва: Педагогика, 1979. - 478 с.