

## ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие № 8 .

- 1.Тема занятия: Совершенствование бега на стайерские дистанции 2км, 3 км
  - 2.Запишите в тетради дату и тему занятия
  - 3.Повторите пройденный материал по теме легкая атлетика .
2. Выполните задание, ответ пришлите на электронную почту преподавателя почту [inverirkabayev@bk](mailto:inverirkabayev@bk).

В этой статье проводим ликбез по популярным длинным дистанциям.

Какие дистанции чаще всего берутся для организации любительских соревнований? Часто ли вы видите анонсы о проведении открытой для всех желающих гонки на 400 м либо на милю? Забеги от 5 км до марафона получили общемировое признание среди любителей, так что именно на них бегуны по всей планете проверяют свои силы и выносливость.

Можно подумать, что «пятёрка» и марафон – это короткая и длинная дистанции, однако нет: всё, что длиннее 3000 м, относится к стайерскому бегу.

- [Что такое стайерский бег, и в чём его особенности](#)
- [Кто такой стайер](#)
- [Дистанции в стайерском беге](#)
- [Техника стайерского бега](#)
- [Особенности подготовки](#)
- [Известные стайеры России и мира](#)

### **Что такое стайерский бег, и в чём его особенности**

Стайерский бег большинство людей знают под словосочетанием «бег на длинные дистанции». Марафон, «пятёрка», суточный бег и т.п. – всё это объединено под общим названием «стайерский бег».

В отличие от бега на средние дистанции и тем более спринтерского бега, в стайерском скорость выступает менее важным фактором, а вот темп и выносливость выходят на первое место. Чем длиннее дистанция, тем, разумеется, и меньше вероятность всплеска скорости, известного как «финишный рывок» в конце гонки.

Время тренировки и восстановления на длинных дистанциях намного больше, чем для средних и коротких пробегов. Так, если у спринтера или средневика вышла плохая гонка, то следующую можно повторить через неделю или меньше. С полумарафоном и тем более марафоном такого уже не получится.

Элитные марафонцы, к примеру, за год пробегают не более 1-2 целевых марафонов. Конечно, все системы организма восстанавливаются за 2-3 недели, но тренеры рекомендуют делать перерыв между целевыми марафонами на 5-6 месяцев. За этот срок атлет успевает восстановиться психологически и качественно подготовиться к следующей гонке.



Старт чемпионата России по полумарафону

## Кто такой стайер

Стайер – это бегун на соответствующие дистанции. Марафонец – это стайер, сверхмарафонец – тоже стайер, бегуны на 3 км – и они стайеры. Однако не всегда это слово подразумевает участие в забегах на длинные дистанции.

Термин «стайер» чаще всего означает генетическую предрасположенность человека к дистанциям длиннее 3000 метров. Бегуны на длинные дистанции достигают обычно 75–85% от максимального потребления кислорода, в то время как спринтеры доходят до 100%.

Бегуны-дистанционщики могут отлично выступать как на длинных, так и на средних дистанциях. Например, Нильс Гундер Хэгг (Швеция) и Саид Ауита (Марокко) установили мировые рекорды как на 1500, так и на 5000 метров.

## Дистанции в стайерском беге

Всё, что в беге составляет от 3000 метров и длиннее, – это стайерские, или длинные, дистанции. Всё, что короче 3000 метров, – средние дистанции. К слову, 3000 м относят и к тому, и к другому виду гонок.

Граница между двумя этими разделами бега – в нашем организме. На средних дистанциях гликоген только начинается расходоваться, а вот в марафонском беге происходит полное опустошение запасов гликогена, поэтому стайеры, особенно марафонцы, должны уделять особое внимание питанию.

Официальными дистанциями стайерского бега выступают:

- 3 км и 3000 м
- 4 км (кросс)
- 5 км и 5000 м
- 6 км (кросс)
- 8 км (кросс)
- 10 км и 10 000 м
- 12 км (кросс)
- 15 км
- 21,1 км
- 42,2 км
- 100 км
- Суточный бег

Все они включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию. Нормативы можно посмотреть в [таблице](#).

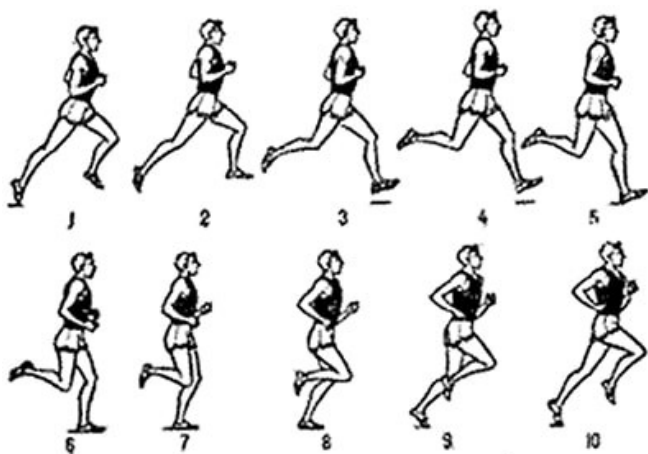
Кто-то спросит, почему мы разделили дистанции, к примеру, 5 км и 5000 м. Эти дистанции считаются разными дисциплинами лёгкой атлетики. 5 км – это бег по шоссе со своими нормативами и рекордами. 5000 м – дисциплина стадионная.

На Олимпийских играх награды разыгрываются на стадионных 5000 и 10 000 метрах. Из шоссежных дистанций в программу игр включён только марафон.

## **Техника стайерского бега**

В отличие от спринтеров, стайеры бегут, двигаясь плавно и мягко. Наклон тела в таком беге почти отсутствует (наклон вперед примерно на 4-5°), движения рук менее энергичные, а угол сгибания локтевого сустава должен быть меньше, чем в других беговых дисциплинах, подъём колена маховой ноги не сильно выражен, очень важна экономичность движений и ритм дыхания, который рекомендуют согласовывать с частотой шагов.

К слову, брюшное дыхание, а не привычное грудное, для стайера подходит больше, поскольку при таком дыхании улучшается кровообращение.



В стайерском беге для уменьшения тормозящего действия предпочтительно ставить ногу с передней части стопы с перекатом на всю стопу. При отталкивании пятка должна быть поднятой несколько выше колена.

К концу дистанции некоторые спортсмены от усталости могут отклонять туловище назад, но знайте, что в таком положении сила отталкивания направляется больше вверх, что не способствует эффективности бега.

Разумеется, стайеры начинают бег с высокого старта. Стартовое ускорение после выстрела, конечно, делается, но его цель в том, чтобы занять выгодную позицию.

И хотя что 3-15 км, что марафон или суточный бег принадлежат к стану длинных дистанций, подготовка к ним будет кардинально отличаться. Даже 10 км пробегаются в менее интенсивном режиме, чем 5 км, которые преодолеваются практически на уровне МПК. В этом отношении дистанция 5 км или же 5000 м сложнее дистанций на 10 км и 10 000 м.

## **Особенности подготовки**

Перечислим основные правила, работающие при подготовке для участия в забеге на длинную дистанцию.

Увеличивайте недельный тренировочный пробег не более чем на 10 % в неделю.

На тренировках иногда имитируйте целевой темп гонки. Допустим, вы хотите пробежать 10 км с темпом 4:30 мин/км. Для этого вам нужно бегать в таком темпе, однако нецелесообразно полностью имитировать гонку на тренировках, потому что это потребует длительного восстановления. Выход простой: бегите с целевым темпом дистанцию короче, делая интервалы с перерывом на отдых.

Начинайте каждую тренировку с 10 минут разминки: ходьбы или медленного бега. То же самое нужно сделать после окончания занятия.

Если во время бега у вас что-то болит два дня подряд, сделайте перерыв в своих пробежках, так как это может сигнализировать о начальном этапе травмы. Хорошая новость: даже пять дней полного отдыха от бега мало повлияют на ваш уровень физической подготовки.

Не ешьте и не пейте ничего ранее не испробованного до или во время гонки и тяжелой тренировки.

Рельеф, встречный ветер могут замедлить ваш темп, но ключ в том, чтобы контролировать свои усилия, а не темп, поэтому не расстраивайтесь, если в ветреный день не можете достигнуть привычных значений.



Марафонцы и участники забега на 10 км на дистанции Московского марафона. Фото: Московский марафон

Во время восстановительных пробежек вы должны сохранять способность говорить связными предложениями. Если вам тяжело, это сигнал снизить темп.

Сон – важная часть вашего прогресса, поэтому на каждую дополнительную милю (1609 м) спите одну дополнительную минуту. Если ваш недельный пробег составил 50 км, каждую ночь вы должны спать на полчаса дольше обычного. Среднестатистическому человеку требуется от 7,5 до 8 часов сна, но вы должны спать дольше, если тренируетесь много.

Не игнорируйте кросс-тренинг: велосипед, плавание, силовые тренировки. Это не только даст отдых основным мышцам, но и сделает вас более сильным и здоровым бегуном.

Лучший способ побороться за личный рекорд – это поддерживать равномерный темп от начала до конца. Большинство мировых рекордов на 10 000 метров и марафоне, установленных за последнее десятилетие, имеют равномерную раскладку по километрам.

Если бежать слишком быстро в начале гонки, почти всегда можно поплатиться за это после первой половины дистанции. Всё дело в накоплении лактата – он не успевал утилизироваться, когда в начале гонки вы бежали в темпе, который не можете поддерживать длительное время, то есть выше вашего лактатного порога.