

Папка 305С

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №5. Дата 14.10.2020

1. Тема занятия: «Лёгкая атлетика. Совершенствование техники бега на стайерские дистанции 2км,3 км.»
2. Запишите в тетради дату и тему занятия
3. Внимательно ознакомьтесь с материалом темы, которая прилагается ниже.
4. Выполните задание: ответьте письменно на вопросы, которые находятся в конце темы
5. Самостоятельная работа: подготовить сообщение по теме «Нагрузка и отдых как компоненты упражнений».
- 6. Выполненную работу отправляете старосте. Староста формирует папку, подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на электронную почту urinagirl@mail.ru 14.10.2020 до 11.00**

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.

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.

Техника бега на длинные дистанции: 5 основных правил

Научиться бегать долго и безопасно для своего здоровья, а значит, правильно, может каждый. Но кому-то для этого потребуется два месяца, а у кого-то может уйти полгода.

Человеческий организм создан для двух видов движения: ходьба и бег. Все остальные, включая любимое многими плавание или лыжи, – это не естественные движения, им нужно обучать. А бегать и ходить мы умеем от рождения – это наши естественные движения. Но наш образ жизни, и в том числе обувь, нарушает работу наших природных рефлексов.

Правильно бегать – это бегать долго и без травм. И если человек пробежал, и его мышцы не болят, значит, он это сделал правильно. Цель длительных забегов – бежать как можно дольше и по возможности быстро. Задача – сэкономить энергию.

5 основных правил техники бега на длинные дистанции

Леонид Швецов придерживается той же точки зрения, что и известный эксперт в физиологии бега Ли Сакби, которого спортсмен считает своим учителем. Вот 5 основополагающих правил, какими они руководствуются.

1. Следить за положением корпуса

Чем медленнее бег, тем более вертикальным должно быть тело. 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

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

3. Приземляться на переднюю часть стопы

Лёгкое снятие ноги с опоры близко к центру тяжести влечёт за собой мягкое приземление, без выхлеста ноги вперёд.

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 это соблюдать, то будет сохранен темп и скорость, что позволит пробежать большую дистанцию.

4. Увеличивать каденс

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

Это нехорошо тем, что мышечное усилие вызывает большой расход энергии. А ещё это травматично: мышцы крепятся к костям при помощи сухожилия, и большое мышечное усилие вызывает перерастяжение. Если так бегать изо дня в день, это может вызвать воспаление ахиллова сухожилия.

При беге в кроссовках с большой амортизацией не используется энергия упругого натяжения. При физиологичном растягивании сухожилий и связок бегун использует энергию упругого растяжения и сжатия. Эта энергия идёт на поглощение удара при приземлении и последующей пропульсии тела вперёд. Пропульсия – это пассивное проталкивание.

5. Научиться расслабляться

Все наши части тела во время бега должны сжиматься и расслабляться. Прежде всего, плечевой пояс и руки. Но важно уметь расслаблять и ноги.

Все эти перечисленные пункты можно назвать основой правильной техники бега на длинные дистанции.

Влияние кроссовок и гаджетов на правильную технику бега

На правильную технику бега влияет и тип кроссовок. Сейчас многие фирмы выпускают кроссовки с высокой степенью амортизации, тем самым давая возможность бегуну приземляться на пятку. А приземление на пятку влечёт за собой череду остальных ошибок: выхлест ноги вперёд, чрезмерный наклон туловища, избыточное мышечное усилие, высокая энергозатрата, потеря скорости и перенапряжение.

Проконтролировать некоторые моменты правильной техники бега сейчас могут помочь и гаджеты. Так, посмотреть свой каденс или длину шага можно почти во всех беговых приложениях. Также они показывают количество потраченных калорий при беге, темп вашего бега, расстояние, пульс и общее время тренировки. При помощи приложения в телефоне, которое синхронизируется с часами, можно отслеживать свой прогресс, анализировать процесс восстановления, а также прогнозировать результаты на будущих забегах.

Как правильно дышать при беге

Для бегуна на длинные дистанции важно следить за своим дыханием. Дыхание должно быть комбинированным – через рот и нос. Ритмичность дыхания в беге на длинные дистанции зависит от скорости движения.

При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, при увеличении скорости – на 4 шага. Дыхание производится через рот, акцентируется выдох, а не вдох.

Как эффективнее тренировать технику бега

Обучением технике бега лучше заниматься с тренером, хотя бы дистанционно.

Необходимо уделять достаточно много времени и сил на выполнение специальных беговых упражнений, а также специфической силы бегуна, подвижности в суставах, в частности тазобедренном, голеностопном и суставах пальцев ног. Отдельное внимание – укреплению и развитию гибкости стоп. Без этого трудно рассчитывать на бег без травм. Чаще всего люди бегают неправильно из-за чрезмерно амортизирующей обуви. Она “обманывает” наши проприоцепторы стоп и этим изменяет наши естественные рефлексy. Другая причина кроется в образе жизни (гиподинамия), слабых мышцах в целом и слабых стопах в частности.

Во время длительных забегов для увеличения экономичности важно следить за величиной вертикальных колебаний, она должна быть небольшой, менее 9% от длины шага. Узнать это можно при помощи спортивных часов, которые дают информацию о вертикальном соотношении. Экономичные вертикальные колебания сокращают время полета и фазы опоры. Все это способствует поддержанию скорости бега при некотором уменьшении мощности.

От положения рук также зависит эффективность бега на длинные и сверхдлинные дистанции. Нужно согнуть руку в локте под прямым углом или менее. Когда рука движется назад, локоть тоже должен быть направлен туда и во внешнюю сторону.

Сколько времени требуется на постановку техники бега

Чтобы выработать и закрепить у себя хорошую технику бега, в среднем необходимо от 10 недель до полугода. Однако даже высококлассные бегуны периодически работают над поддержанием оптимальной техники бега в течение всей карьеры.

У каждого человека свой темп обучения технике бега. У кого-то может уйти на это несколько тренировок, а кому-то придётся потратить на это несколько месяцев. Но как только вы освоите технику и будете её придерживаться на своих тренировках, то занятия бегом станут для вас приятными и полезными.

Резюме

Бег – самый доступный и недорогой вид спорта: помогает похудеть, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, борется с депрессией и стрессом, улучшает обмен веществ и общее самочувствие. Это невероятная свобода и возможность побыть наедине с собой или же, наоборот, в компании единомышленников. Тренируя правильную технику бега, вы закладываете надёжный фундамент, который позволит в дальнейшем бегать с удовольствием, долго и без травм.

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 тяжёлой 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.

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.

Вопросы для контроля знаний:

1. Что такое стайерский бег, и в чём его особенности
2. Кто такой стайер
3. Дистанции в стайерском беге
4. Техника стайерского бега
5. Особенности подготовки