**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ по теме**

**“Бег на длинные дистанции”**

Сегодняшний урок посвящен длительному бегу и его влиянию на организм. Вы узнаете, как правильно распределить нагрузку, чтобы пробежать всю дистанцию. А также мы выполним дыхательные упражнения для восстановления дыхания.

Бег является очень эффективным упражнением. При беге задействуются почти все группы мышц, работают суставы, улучшается кровообращение, а организм насыщается кислородом. Продолжительный бег поможет нормализовать обменные процессы в организме и уменьшит в крови содержание холестерина. Бег делает человека более выносливым и повышает работоспособность.

Чтобы занятия бегом принесли максимум пользы, нужно соблюдать определенные правила.

Первое правило, конечно, касается спортивной формы. Особенно важно выбрать для бега хорошую обувь. Правильно подобранная обувь снижает риск получения травм при беге. Идеальный вариант – беговые кроссовки. Ваша обувь должна иметь амортизацию. Подошва должна быть очень гибкой и мягкой. Кроссовки должны быть сделаны из легких дышащих материалов.

Следующее правило касается выбора места для бега. Выбирайте для своих тренировок места со специальным покрытием – это резиновые дорожки на стадионах. Это самая безопасная поверхность для бега. Также можно бегать по грунту – в парках или лесу. Будьте внимательны при беге по грунту и смотрите под ноги, так как вам могут попасться ямы, бугорки и другие неровности. Очень нежелателен бег по жесткой поверхности – асфальту и бетону. Такой бег может и навредить. В этом случае на коленный сустав и позвоночник приходится слишком сильная нагрузка, что может привести к травмам.

Перед бегом выполняйте разминку для разогрева мышц и суставов. Это поможет избежать растяжений связок и подготовит суставы к активной нагрузке. Включите в разминку и заминку десятиминутную быструю ходьбу.

Во время бега нужно правильно дышать, это очень важно. От типа бега зависит и то, как вам нужно правильно дышать. При беге нужно обращать внимание на ритмичность и частоту дыхания. Дыхание обязательно должно быть ритмичным! Стоит потерять ритм дыхания, и вы сбиваетесь и дыхание становится хаотичным. Делайте вдох через нос, а выдыхайте ртом. При начале движения распределите вдохи и выдохи на шаги. Количество шагов зависит от скорости и длины ваших шагов. Выберите удобное для вас количество шагов для дыхания. Важно, чтобы количество шагов на вдохе совпадало с количеством шагов на выдохе. Например, выполняя длительный бег попробуйте делать вдох на три шага, а потом выдох на три шага. Если при беге вы будете ускоряться, соответственно увеличивайте глубину дыхания и сокращайте количество шагов, например, до двух. Не рекомендуется дышать на каждый шаг. Что же делать, если дыхание все-таки сбилось? Нужно сбавить скорость и восстановить дыхание и сердцебиение. Дышите глубже и ни в коем случае не задерживайте дыхание.

Важно уметь держать заданный темп. Понятно, что бегать рывками при длительном беге неуместно. И если вы пробежите первый километр на максимальной скорости, на остальную дистанцию сил уже не будет. Поэтому для преодоления больших дистанций нужно уметь распределять свои силы и держать ровный темп. Следите за дыханием. Ваше дыхание – показатель вашего темпа. Если дыхание начинает сбиваться, скорее всего вы стали бежать быстрее. А если дышать стало спокойнее – значит вы замедлились.

Поговорим о технике длительного бега. Выделим следующие элементы, которые выполняются спортсменами: старт, стартовый разгон, бег дистанции и финиширование. Начинаем бежать с высокого старта. Звучит команда «На старт». Толчковая нога стоит впереди, а маховая сзади, на расстоянии 20—30 см. Ноги согнуты в коленях, а масса тела переносится вперед. Звучит команда «Марш». Начинаем бег. После старта нужно набрать нужную вам скорость, которая будет зависеть от длительности дистанции и заданного времени. Во время бега старайтесь расслаблять верхнюю часть тела. Руки сгибайте в локте и старайтесь их держать расслабленными. Финиширование сопровождается небольшим ускорением, обычно на последних 200 метрах. Корпус чуть больше наклоняется вперед, а частота шагов увеличивается.

Знаете ли вы, что такое смешанное передвижение? Это сочетание на дистанции бега и ходьбы. Начните преодолевать дистанцию с бега. Переходите на быструю ходьбу, если почувствуете, что бежать стало трудно. Когда вы отдохнули, дыхание и пульс восстановились, снова переходите на бег. По нормам ГТО этот норматив проводится для детей младшего школьного возраста и пенсионеров. Но если вы только начинаете заниматься бегом, то отдыхать на быстрой ходьбе – ваш вариант. Бежать начинайте в медленном темпе. Начинайте бегать с двух пробежек в неделю. Затем переходите на три тренировки. Ваша задача – довести непрерывный бег без отдыха до 20 минут.

В конце урока разучим специальные дыхательные упражнения, они помогут улучшить технику вашего дыхания.

Сядьте на пол, скрестив ноги. Руки расслаблены, спина ровная. Сделайте максимальный выдох через рот и освободите легкие от воздуха. Затем начните делать медленный вдох носом. Приподнимайте плечи и втягивайте живот. Чтобы вдох был максимально полным. Потом полностью выдыхайте и повторите упражнение несколько раз.

Сделайте через рот максимальный выдох. Затем – глубокий вдох и сразу максимальный выдох, втягивая живот как можно сильнее. Задержите дыхание, при этом можно выполнить какое-нибудь упражнение. Повторите упражнение несколько раз.

В этом упражнении нужно выполнять частые и резкие вдохи и выдохи носом на протяжении одной минуты. В дальнейшем время можно постепенно увеличивать.

Через нос делайте короткие частые вдохи. Выдыхайте через рот рывками. Выполните упражнение несколько раз.