**Бег на длинные дистанции**

Довольно широко распространён в мире бег на длинные дистанции. В каждом городе, утром или вечером, на улице или стадионе можно встретить бегущего человека.  Также это можно увидеть во всевозможных фильмах и сериалах. Люди увлекаются занятием бега, стремятся пробежать как можно больше. В данном спорте очень развита мотивация. Даже еще в Древней Греции говорили, что занятия бегом, придают организму здоровье, силу, красоту и ум. Это и мотивировало людей с древности заниматься бегом. Даже, если человек бегает просто, без всякой мотивации он уже будет здоровее и сильнее человека, который не занимается бегом. Просто бегать может начать любой, а вот бегать правильно далеко не каждый.

**Что же такое бег на длинные дистанции?**Самый минимум, который должен пробежать спортсмен составляет 2 мили. В беговом спорте на длинные дистанции существуют нормативы расстояний. Три километра, 5 км, 10 км, 20км, 25 и 30 км. На олимпийских играх, а именно к олимпийским дистанциям относятся 5 и 10 км.

Если задуматься, то спортсмены пробегают огромные расстояния и возникает вопрос, а не во вред ли такой бег? Но, существуют методики и техники бега, овладев которыми спортсмен избегает травм и получает максимальную пользу от бега.

**Техника бега.**Бег на длинные дистанции подразумевает овладение техниками, а именно техника правильного дыхания, наклона туловища, правильного движения рук, а также работа ног.

При спортивном беге положение стопы отличается от обычного бега в школе на физкультуре. Стопа ставится на один край и только потом перекатывается полностью на всю поверхность.

**Второй  очень важный аспект это движение рук.** В беге на длинные дистанции руки должны обязательно беспрерывно работать, ведь качественная работа рук обеспечивает правильный шаг и соответственно и дыхание при беге.

**Следующая главная составляющая бега это дыхание**. Когда происходит обычная пробежка, то дышать нужно глубоко, но при спортивном беге дыхание должно проводиться с одним ритмом. Организм требует частого дыхания и это нужно обеспечить, причем, не потеряв силы. Также существует понятие, как брюшное дыхание, этот навык развивается при тренировках. Также дыхание тренируется особенно хорошо, когда спортсмен при беге на длинную дистанцию уже бежать не в силе, но как говорят «через не могу» продолжает это делать. Такая тренировка может обеспечить в трудную минуту, как говорят открытие «второго дыхания».

**Тактика.**В профессиональном спорте спортсмены используют стратегии на забег. Например, **лидирование** применяется, когда спортсмен имеет сильный старт и выносливость

 **Быстрый финиш** это рывок на финише.

 **Рваный бег** это стратегия сильных бегунов, которые развиты в выносливости, скорости и рывке. Помогает измотать и деморализовать соперников.