

## АНАЛІЗ ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ, ДОВГІ ТА НАДДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

### План:

1. . Історія розвитку бігу на середні й довгі дистанції.
2. Рекорди світу, олімпійських ігор та України з бігу на середні та довгі дистанції.
3. Класифікаційні нормативи України з бігу на середні та довгі дистанції.
4. Характеристика техніки бігу на середні та довгі дистанції.
  - 4.1. Техніка старту.
  - 4.2. Техніка бігу по дистанції
  - 4.3. Особливості техніки фінішування.
5. Історія розвитку бігу на наддовгі дистанції.
6. Рекорди світу, олімпійських ігор та України з бігу на наддовгі дистанції.
7. Класифікаційні нормативи України з бігу на наддовгі дистанції.
8. Аналіз техніки бігу на наддовгі дистанції.

Історія розвитку бігу на середні та довгі дистанції тісно пов'язана з історією людства. Первісні мисливці повинні були влучити списом у дикого звіра й переслідувати поранену тварину в тривалому бігу. Біг на 24 стадії (4614 м) входив до програми прадавніх Олімпійських ігор.

У рабовласницькому суспільстві біг також був частиною фізичного розвитку людини. В капіталістичному суспільстві великим стимулом до розвитку бігу була необхідність хорошої фізичної підготовки воїнів [38].

У середині XIX століття в Англії постійно проводяться змагання з бігу, організовуються матчеві зустрічі з легкої атлетики між університетами, що дає серйозний поштовх для розвитку бігу на середні та довгі дистанції. Зміни у суспільному житті зумовлювали і зміни у спорті. Поступово збільшувалася

й кількість видів бігу на середні та довгі дистанції

Чоловічі змагання з бігу на 800 і 1500 м увійшли до програми I Олімпійських ігор (1896 р., Афіни). На довгих дистанціях 5000 і 10000 м чоловіки вперше змагалися у 1912 році на Олімпійських іграх у Стокгольмі. Першим олімпійським чемпіоном став фінський легкоатлет Х.Колехмайнен. Його результати у бігу (5000 м – 14.36,6; 10000 м – 31.20,8) стали і олімпійськими, і світовими рекордами.

Бурхливе зростання результатів на довгих дистанціях впродовж 1920-1940 років відбувається завдяки зусиллям фінських бігунів, серед яких найбільше відзначився П.Нурмі. На його рахунку 24 світові рекорди.

Згодом у конкуренцію за лідерство вступають англійські (Г.Пірі, Б.Талло), чеські (Е.Затопек), венгерські (Ш.Іхарош, І.Рожавелі, І.Ковач), радянські (В.Куц), новозеландські (М.Халберг), австрійські (Р.Кларк) спортсмени.

У середині 1960-х років лідерами у бігу на середні та довгі дистанції стають спортсмени африканського континенту (К.Кейно, І.Тему, М.Гаммуді).

З 1971 по 1978 роки чемпіонати Європи і Олімпійські ігри виграють фінські бігуни (Л.Вірен, М.Вайнію). У наступні роки зростання результатів у бігу на середні та довгі дистанції відбувається в основному завдяки африканським спортсменам.

На сьогодні володарем рекорду світу в бігу на 800 м є легкоатлет з Кенії Д.Рудиша, який у 2012 році домігся результату 1.40,91. Світовий рекорд у бігу на 1500 м у 1998 році вдалося встановити спортсмену з Марокко Хішаму ель Герружу - 3.26,00. Одноосібним же лідером у бігу на 5000 і 10000 м і володарем останніх світових рекордів є бігун із Ефіопії К.Бекеле. У 2004 році на дистанції 5000 м він продемонстрував результат 12.37,35, а у 2005 році на дистанції 10000 м – 26.17,53.

Змагання з бігу на 800 м серед жінок вперше відбулися у 1928 році на IX Олімпійських іграх в Амстердамі. У 1972 році до програми XX Олімпійських ігор (Мюнхен) увійшов біг на 1500 м.

У 1984 році олімпійська програма для жінок розширилася за рахунок дистанції 3000 м. У 1988 році в Сеулі відбулися перші жіночі змагання з бігу на дистанції 10000 м, а у 1996 році в Атланті - на дистанції 5000 м. З 2000 року (XXVII Олімпійські ігри, Сідней) жінки на рівні з чоловіками стабільно змагаються на дистанціях 800, 1500, 5000 і 10000 м.

У числі лідерів змагань із бігу на середні та довгі дистанції були спортсменки СРСР, НДР, Румунії, Норвегії. Згодом про себе серйозно заявили легкоатлетки Китаю і Ефіопії, які й дотепер утримують провідні позиції у цих легкоатлетичних видах.

Останній світовий рекорд на дистанції 800 м був встановлений у 1983 році спортсменкою з Чехословачії Я. Кратохвиловою, він дорівнює 1.53,28. Володаркою рекорду світу в бігу на 1500 м є китаянка Ку Янься, яка у 1993 році досягла результату 3.50,46.

Легкоатлетка з Ефіопії Т.Дибба встановила у 2008 році світовий рекорд на дистанції 5000 м - 14.11,15.





Рекордсменкою на дистанції 10000 м у 1993 році стала легкоатлетка з Китаю Ц.Ван із результатом 29.31,78.

Рекорди Світу, Олімпійських ігор та України в бігу на середні, довгі дистанції представлені у таблиці 11.

Спортивні звання та розряди в бігу на середні, довгі дистанції представлені у таблиці 12.

Таблиця 11

### РЕКОРДИ СВІТУ, ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР ТА УКРАЇНИ З БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Спортсмен	Країна	Результат	Дата	Місце встановлення
<b>800 м.....Рекорди світу</b>				
Дэвид Рудиша	 Кенія	1:40,91 (чол)	09.08.2012	Лондон, Велика Британія
Ярмила Кратохвилова	 Чехос-кія	1:53:28 (жін)	26.07.1983	Мюнхен, ФРГ
<b>1500 км Рекорди світу</b>				
Хишам Эль-Герруж	 Марокко	3:26,00 (чол)	14.07.1998	Рим, Італія
Цюй Юнься	 Кітай	3:50,46 (жін)	11.09.1993	Пекін, Китай

<b>5000 км Рекорди світу</b>				
Кенениса Бекеле	 Ефіопія	12:37,35 (чол)	31.05.2004	Хенгело, Нідерланди
Тирунеш Дибаба	 Ефіопія	14.11,15 (жін)	06.06.2008	Осло, Норвегія
<b>10000 км Рекорди світу</b>				
Кенениша Бекеле	 Ефіопія	27:17,53 (чол)	26.08.2005	Брюссель, Бельгія
Ван Цзюнься	 Китай	29:31,78 (жін)	08.09.1993	Пекін, Китай
<b>800 км Олімпійський рекорд</b>				
Девід Рудиша	 Кенія	1:40,91 (чол)	09.08.2012	Лондон, Великобританія
Надежда Олізаренко	 СРСР	1:53,43 (жін)	27.07.1980	Москва, СРСР
<b>1500 км Олімпійський рекорд</b>				
Ноа Нгени	 Кенія	3:32,07 (чол)	29.09.2000	Сідней, Австралія
Паула Іван	 Румунія	3:53,96 (жін)		Сеул, Южна Корея
<b>5000 км Олімпійський рекорд</b>				
Кенениша Бекеле	 Ефіопія	12:57,82 (чол)	23.08.2008	Пекін, Китай
Габрієла Сабо	 Румунія	14:40,79(жін)	25.09.2000	Сідней, Австралія
<b>10000 км Олімпійський рекорд</b>				
Кенениша Бекеле	 Ефіопія	27.01.17 (чол)	17.08.2008	Пекін, Китай
Тирунеш Дибаба	 Ефіопія	29:54,66(жін)	15.08.2008	Пекін, Китай
<b>800 км Рекорди України</b>				
Леонід Масунов	 Україна	1:45,08 (чол)	22.06.1984	Київ, Україна
Надія Олізаренко	 Україна	1:53:43 (жін)	27.07.1980	Москва, СРСР
<b>1500 км Рекорди України</b>				
Іван Гешко	 Україна	3:30:33 (чол)	03.09.2004	Брюссель, Бельгія
Надія Ралдугіна	 Україна	3:56:63 (жін)	18.08.1984	Прага, Чехословачія
<b>5000 км Рекорди України</b>				
Сергій Лебідь	 Україна	13:10:78 (чол)	06.09.2002	Берлін, Німеччина
Наталія Беркут	 Україна	14:59:26 (жін)	12.06.2004	Москва, Росія
<b>10000 км Рекорди України</b>				
Павел Андреев	 Україна	27:58:80 (чол)	10.07.1973	Москва, Росія
Наталія Беркут	 Україна	31:08:89 (жін)	21.05.2006	Манчестер, Англія

Таблиця 12

## КЛАСИФІКАЦІЙНІ НОРМАТИВИ УКРАЇНИ З БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

### Ч О Л О В І К И

Вид легкої атлетики	З в а н н я , р о з р я д и								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	1юн	2юн	3юн
Біг на 800 м	1,46,50a	1,49,80a	1,54,0	2,00,0	2,09,0	2,20,0	2,28,0	2,35,0	2,50,0
Біг на 1000 м						3,00,0	3,10,0	3,22,0	3,35,0
Біг на 1500 м	3,37,50a	3,45,00a	3,55,0	4,08,0	4,25,0	4,50,0	5,05,0	5,25,0	5,50,0
Біг на 3000 м		8,10,00a	8,30,0	8,55,0	9,30,0	10,20,0	10,50,0	11,30,0	
Біг на 5000 м	13,29,00a	14,12,00a	14,30,0	15,20,0	16,25,0	17,50,0	18,50,0	20,30,0	
Біг на 10000 м	28,10,00a	29,20,00a	30,10,0	32,30,0	34,30,0	37,30,0			

### Ж І Н К И

Вид легкої атлетики	З в а н н я , р о з р я д и								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	1юн	2юн	3юн
Біг на 800 м	2,00,50a	2,04,00a	2,11,0	2,22,0	2,35,0	2,55,0	3,05,0	3,18,0	3,35,0
Біг на 1000 м			2,50,0	3,02,0	3,19,0	3,38,0	3,52,0	4,00,0	4,20,0
Біг на 1500 м	4,08,00a	4,16,00a	4,32,0	4,50,0	5,15,0	5,45,0	6,05,0	6,30,0	7,10,0
Біг на 3000 м	8,54,00a	9,22,00a	9,50,0	10,30,0	11,25,0	12,30,0	13,15,0	14,30,0	
Біг на 5000 м	15,35,50a	16,36,00a	17,25,0	8,30,0	19,35,0	21,00,0	23,30,0		
Біг на 10000 м	32,30,0	34,15,0	35,40,0	38,00,0	40,55,0	44,50,0	47,40,0		

У легкій атлетиці до середніх прийнято відносити дистанції від 500 м до 2000 м включно, до довгих – від 3000 м до 10000 м. Класичними видами є біг на дистанції 800, 1500, 5000, 10000 м, що включаються до програми майже всіх змагань з легкої атлетики, незалежно від їхнього масштабу. Спеціалізуються в даних видах легкої атлетики як чоловіки, так і жінки.

Сучасний біг на середні та довгі дистанції характеризується більш високими швидкостями при умові економічності, свободи та природності рухів.

Дані легкоатлетичні види відносяться до вправ з характерним проявом витривалості. Серед бігунів на витривалість виділяють дві групи спортсменів, які спеціалізуються переважно у 1-2 дистанціях: наприклад, 800 і 1500 м, 5000 і 10000 м та універсалів, які спеціалізуються від 1500 до 10000 м, або від 3000 м до марафону.

Для бігунів на середні та довгі дистанції важливе значення мають антропометричні дані (ріст, вага тіла, довжина ніжних кінцівок тощо), так бігуни на середні дистанції високого росту (176-182 см) та мають вагу 65-70

кг. Бігуни на довгі дистанції дещо нижчі ростом, приблизно 170-174 см з вагою тіла приблизно 60-62 кг.

Кожний бігун має оптимальну довжину кроку для певної швидкості. У провідних бігунів на середні дистанції вона становить 185-210 см, у бігунів на довгі дистанції – 170-190 см. Ця величина є непостійною навіть у тих самих спортсменів. Коливання довжини кроку залежать від втоми, нерівномірності пробігання окремих відрізків дистанції, якості бігової доріжки, сили й напрямку вітру, стану спортсмена тощо [13, 45, 47].

Для більш детального аналізу техніку бігу можна умовно розподілити на чотири фази: старт стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

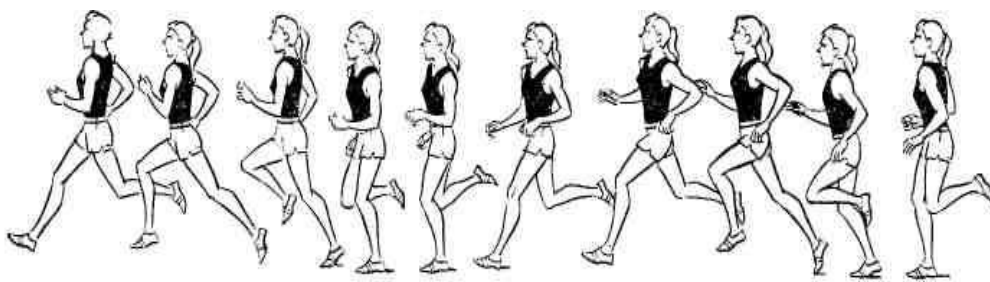
**Старт.** Біг на середні й довгі дистанції починається з високого старту. У бігу на 800 м старт дається на віражі по окремих доріжках, у бігу на 1500 м – загальний старт на прямій, а в бігу на 5000 і 10000 м – загальний старт на віражі. До початку бігу спортсмени розташовані приблизно за 3 м від стартової лінії. За командою "На старт!" бігуни швидко підходять до лінії старту, шикуються перед нею в одну, дві або кілька шеренг, займають найбільш вигідне положення для початку бігу – високий старт. При цьому поштовхова нога ставиться вперед до лінії старту носком у напрямку бігу, не наступая на неї, а іншу відставляє на (30-40 см) назад на носок, розвернутим трохи назовні, з упором в його внутрішню частину. Обидві ноги злегка згинаються у коліних суглобах, вагу тіла у більший мірі переносять на ногу, яка стоїть попереду, тулуб нахилений вперед, плечі й таз виведені в гранично можливе переднє положення, руки зігнуті в ліктьових суглобах., вигляд направлен перед собою на 2-3 м. При цьому рука, однойменна виставленій вперед нозі, відведена назад, а різнойменна – винесена вперед. Вихідне положення на старті повино бути таким, щоб бігун міг втримати при цьому рівновагу.

За пострілом стартера або за командою «Марш!» спортсмен починає біг. У статовому розгоні спортсмен набирає швидкість та прагне зайняти вигідну з тактичної точки зору позицію (вихід вперед та зайняти місце ближче

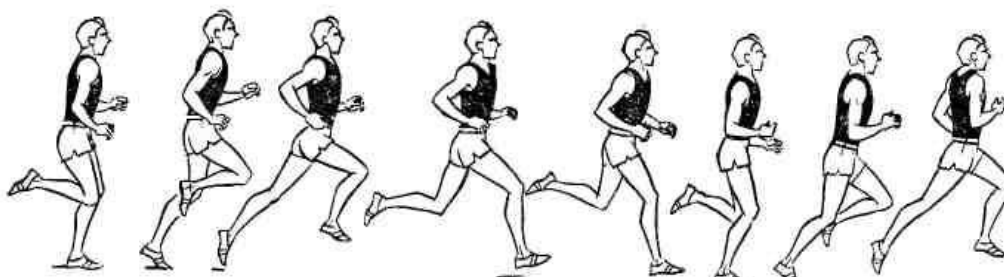
до внутрішньої бровки бігової доріжки). У бігу на 800, 1500, 5000 і 10000 м команда «Увага!» не подається.

**Біг по дистанції.** Під час бігу по дистанції тулуб спортсмена перебуває у вертикальному положенні або злегка нахилений уперед ( $4-6^\circ$ ). Невеликий нахил дозволяє краще використовувати відштовхування й швидше просуватися вперед. У фазі відштовхування таз подається вперед, що є важливою особливістю техніки бігу на середні й довгі дистанції й дозволяє повніше використовувати силу реакції опори. Під час бігу нахил тулуба змінюється в межах  $2-3^\circ$ , збільшується до моменту відштовхування й зменшується в польотній фазі. Момент відштовхування є головним елементом техніки бігу, тому що від потужності зусиль та кута відштовхування залежить швидкість бігу. Відштовхування у бігу спрямоване у напрямку "уперед-уверх". У бігу на середні та довгі дистанції кут відштовхування приблизно  $50-55^\circ$ , на більш довгі дистанції він декілька збільшується (В.В. Ухов, 1990, Л.С. Хоменков, 2002).

Після відштовхування нога згинається у коліному суглобі та виноситься зігнутою уперед. Кут згинання махової ноги у фазі заднього кроку залежить від індивідуальних особливостей і швидкості бігу спортсмена. Активний винос стегна махової ноги уперед забезпечує вільний рух гомілки уперед та постановку стопи на доріжку ближче до ЗЦМТ рухом "зверху-вниз", що запобігає гальмуванню. У бігу на середні та довгі дистанції стопа ставиться з носка на зовнішній бік стопи і до моменту вертикалі може опускатися на всю стопу. Сильніши бігуни ставлять ногу на опору, в основному на передню частину ступні. Руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом або більш гострим кутом і вільно рухаються зворотно руху однойменних ніг у передньо-задньому напрямку ( рис. 24 та 25).



**Рис. 24. Техніка бігу на середні дистанції**



**Рис. 25. Техніка бігу на довгі дистанції**

Біг по повороту виконується так само, як і по прямій, але має деякі відмінності. Бігун нахилиє тулуб більше вліво під кутом близько  $45^\circ$  до радіуса дуги повороту, ліва нога ставиться більше на зовнішню частину стопи, права – на внутрішню частину стопи також з розворотом всередину. При цьому довжина кроку лівої ноги декілька менше, ніж правої. Амплітуда руху правої руки більше, ніж лівої руки. При бігу по віражу лікоть лівої руки, притиснутий до тулуба, рухається строго вперед-назад, лікоть правої руки – вправо.

На середні й особливо на довгих дистанціях необхідно домагатися плавності бігу й уникати великих вертикальних коливань ЗЦВТ.

Фінішування звичайно починають за 200-300 м до закінчення бігу на середні дистанції й за 300-400 м у бігу на довгі дистанції, що визначається складом бігунів і їхніми тактичними міркуваннями. При цьому бігуни підсилюють темп бігу, а на останній прямій іноді переходять на гранично швидкий біг, оскільки кожен з них прагне фінішувати першим. Головним завданням при фінішуванні є пробігання фінішної лінії без зниження швидкості та зміни техніки бігу.

При бігу збільшується потреба організму в кисні; споживання його зростає до 4-5 літрів за хвилину. Зростаючі потреби в кисні задовольняються



переважно за рахунок підвищення частоти дихання. Між частотою, глибиною дихання і темпом бігу встановлюються певні зв'язки.

Ритм дихання залежить від індивідуальних особливостей і швидкості бігу. При невеликій швидкості один цикл дихання виконується на 6 кроків, зі збільшенням швидкості бігу – один цикл дихання на 4 кроки (2 кроки – вдих, 2 кроки – видих) і навіть іноді на 1,5 кроки. Дихати необхідно одночасно через ніс і рот, при цьому важливо стежити за повним активним видихом.

### **Історія розвитку бігу на наддовгі дистанції**


До наддовгих належать дистанції від 15 км. Класичною наддовгою дистанцією є марафонський біг – 42 км 195 м. Цей легкоатлетичний вид має давню і захоплюючу історію. Його назва походить від давньогрецького міста Марафон, де в 490 році до нашої ери відбулася битва греків з персами. За легендою, грецький воїн безупинно пробіг від Марафона до Афін, щоб сповістити своїм співвітчизникам про перемогу. Через надмірне виснаження спочатку в битві, а потім ще й у тривалому бігу хоробрий воїн-бігун помер..

Через багато століть на I Олімпійських іграх сучасності в 1896 році в Афінах вперше було проведено змагання з марафонського бігу серед чоловіків. Дистанція марафону тоді дорівнювала 40 км. У 1908 році на IV Олімпійських іграх в Лондоні довжина марафону становила 42 км 195 м, згодом вона стала класичною. Це була відстань від Віндзорського палацу (місце старту) до королівської ложі (звідки королівська сім'я спостерігала за фінішем марафонців). Остаточно ця дистанція закріпилася на Олімпійських іграх 1924 року (до цього часу вона обиралася досить довільно). Першим олімпійським чемпіоном із марафонського бігу в 1908 році став американець Д.Хейс із результатом 2.55,18. Останній світовий рекорд серед чоловіків у 2011 році під час Берлінського марафону встановив кенійський бігун П.Макау – 2.03,38. Спортсмени африканського континенту вже довгий час є беззаперечними лідерами у цьому біговому виді легкої атлетики.

Жіночий марафон порівняно з чоловічим має більш коротку історію. До програми Олімпійських ігор він був включений у 1984 році (Лос-Анджелес). Першою олімпійською чемпіонкою стала американка Д.Бенуа. Найкращий у світі результат серед жінок продемонструвала у 2003 році під час Лондонського марафону спортсменка з Великобританії П.Редкліф – 2.15,25. Вищі досягнення в бігу на наддовгі дистанції представлені у таблиці 13. Спортивні звання та розряди в бігу на наддовгі дистанції представлені у таблиці 14.

Таблиця 13

**ВИЩІ ДОСЯГНЕННЯ СВІТУ, ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР ТА УКРАЇНИ З БІГУ НАДДОВГІ ДИСТАНЦІЇ**

Спортсмен	Країна	Результат	Дата	Місце встановлення
... ..Вищі досягнення світу				
<b>42 км 195 м Марафон</b>				
Патрик Макау	 Кенія	2:03:38 (чол)	25.09.2011	Берлін, Німеччина
Пола Редкліф	 Великоб-нія	2:15:25 (жін)	13.04.2003	Лондон, Великобританія
<b>Вищі досягнення Олімпійських ігор</b>				
<b>42 км 195 м Марафон</b>				
Самуель Ванджиру	 Кенія	2:06:32 (чол)	24.08.2008	Пекін, Китай
Тики Гелана	 Ефіопія	2:23:07 (жін)		Лондон, Великобританія
<b>Вищі досягнення України</b>				
<b>42 км 195 м Марафон</b>				
Дмитро Барановський	 Україна	2:07.15 (чол)	03.12.2006	Фукуока, Японія
Тетяна Гамера Шмирко	 Україна	2.24.32 (жін)		Лондон, Великобританія

Таблиця 14

**КЛАСИФІКАЦІЙНІ НОРМАТИВИ УКРАЇНИ З БІГУ НА НАДДОВГІ ДИСТАНЦІЇ Ч О Л О В І К И**

Вид легкої атлетики	З в а н н я , р о з р я д и								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Iюн	IIюн	IIIюн
Біг по шосе 15 км		45,00	47,00	49,30	52,30	58,00	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.
Напівмарафон 21,0975 км	1:02,30	1:05,30	1:08,00	1:11,00	1:16,00	1:22,0	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.
Марафон 42,195 км	2:13,30	2:22,00	2:28,00	2:37,00	2:48,00	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.

**Ж І Н К И**

Вид легкої атлетики	З в а н н я , р о з р я д и								
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Iюн	IIюн	IIIюн
Біг по шосе 15 км			56,00	59,00	1:04,00	1:09,00	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.
Напівмарафон 21,0975 км	1:13,00	1:17,00	1:21,00	1:26,00	:33,00	1:42,00	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.
Марафон 42,195 км	2:33,00	2:50,0	3:00,00	3:12,00	3:30,00	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.	Закінч. дистан.

## Аналіз техніки бігу на наддовгі дистанції

До бігу на наддовгі дистанції у легкій атлетиці відносяться дистанції від 15 км до 42 км 192 м включно, а також годинний і добовий біг. Класичним видом є марафон – 42 км 192 м, ця дистанція є найдовшою, що проводиться на Олімпійських іграх. Спеціалізуються у марафоні, як чоловіки, так і жінки.

Дуже тривалий час на світовій арені у бігу на наддовгі дистанції домінують спортсмени Африки, Азії та Океанії. Бігуни на наддовгі дистанції – це спортсмени середнього росту, з невеликою вагою та високим рівнем функціональної підготовленості.

Техніка бігу на наддовгі дистанції дещо відрізняється від техніки бігу на довгі дистанції (рис. 26). У зв'язку з тим, що біг відбувається тривалий час, дуже важливою є економічність рухів при збереженні досить високої середньої швидкості бігу. Заняття з бігу рекомендується проводити на шосе й місцевості з м'яким ґрунтом.

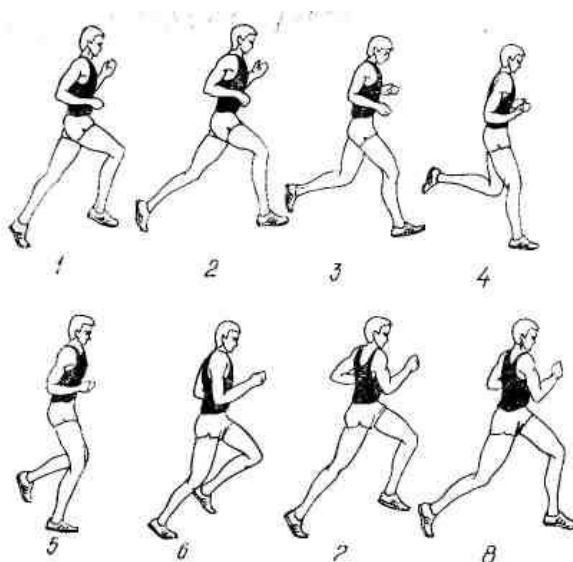


Рис. Техніка бігу на наддовгі дистанції

Слід зазначити, що, як правило, бігуни на наддовгі дистанції починають займатися спочатку бігом на середні дистанції, потім освоюють

довгі дистанції, а ще пізніше, уже володіючи технікою спортивного бігу, переходять до наддовгих дистанцій. У міру цього перехід вони поступово при звичаються до бігу по твердому й не завжди рівному ґрунту.

У бігу на наддовгі дистанції, що проводяться на шосе, довжина кроку у спортсменів невелика – 140-160 см.

Зі збільшенням довжини дистанції та зменшенням швидкості бігу змінюються деякі елементи техніки бігу (зменшується польотна фаза, укорочується крок, стегно виноситься невисоко, усі рухи стають м'якими й невимушеними).

Нога ставиться на ґрунт м'яко, причому з передньої частини стопи або плоско. Постановка ноги на ґрунт відразу на п'яту є неефективною: ускладнюється амортизація, збільшується сила реакції передньої опори, погіршуються умови роботи м'язів задньої поверхні гомілки і в цілому зменшується поступальна швидкість стаєра.

Стопи слід ставити ближче до проекції ЗЦМТ, щоб зменшити гальмівну дію сили реакції опори при передній опорі. Кут нахилу ноги у фазі відштовхування досягає 55-60°.

Сила відштовхування при бігу на наддовгі дистанції менше, ніж при бігу на інші дистанції. У бігу на наддовгі дистанції особливе значення мають раціональне витрачення енергії, економічність бігу та правильне дихання. Ритм дихання повинен бути строго індивідуальним та узгодженим з частотою кроків [14, 23].

Старт у бігу на наддовгі дистанції загальний для всіх учасників. Біг починається з високого старту.