

Кросс

Часть 1

Алёшечкина Н. В. 2020 г

Кроссовый бег –

это преодоление дистанции по пересеченной местности — лесу, парку, полю и пр. Кросс — слово английского происхождения, глагол «to cross» означает «пересекать». А еще это состязательная беговая дисциплина, получившая большое распространение в нашей стране, ландшафты которой прекрасно подходят для занятий и соревновательных забегов.



Меняющиеся условия бега по местности от занимающихся требуют от занимающихся постоянного внимания и оценки обстановки для быстрого выбора наилучших способов преодоления препятствий. На дистанции бегунов могут поджидать разнообразные трудности, создаваемые самой природой. Отсюда и необходимость использования особой техники бега.



Историческая справка

Пожалуй, любой знает, что такое кросс и кроссовки.

Но не все осведомлены, что кроссовый бег зародился в Великобритании в 19 в. из обычной детской игры в догонялки. Там же состоялся и первый турнир, для чего был выделен один из парков в Уимблдоне.

Забег имел весьма экстремальный характер — участники перепрыгивали через заборы, перебирались через ручьи и неглубокие речки, продирались сквозь кустарник.

Современный кросс значительно отличается от того, что существовал в прошлом.

Он по-прежнему очень популярен в Англии и входит в обязательную школьную программу.

Ежегодно организуются состязания по кроссу на национальном уровне, победители которых представляют страну на международной арене.

Этот вид бега получил признание не только в Англии, но и в России. Каждому отечественному школьнику известно, что значит бежать кросс.

Соревновательные забеги также проводятся и представляют собой очень зрелищное действо, а любой современный спортсмен, независимо от того, каким видом спорта он занимается, обязательно участвовал в кроссе.

Виды кроссового бега

В зависимости от местности, где проводятся соревнования, кросс подразделяется на несколько видов, имеющих свою специфику.

Классический кроссовый бег.

Для таких забегов используются леса и парки, где нет больших перепадов высот, а встречаются лишь небольшие бугры. Принять участие в таком кроссе может любой желающий, независимо от наличия специальных навыков бега.



Скайраннинг

Этот вид спорта одни относят к [альпинизму](#), другие — к беговой дисциплине.

На связь с кроссом указывает корень слова «running» (бегущий).

Трассы проходят в горах, на разных высотах.

В скайраннинге 3 основные соревновательные программы:

Вертикальный километр.

Название говорит само за себя: между стартом и финишем дистанция имеет перепад высот в 1 км, а ее общая протяженность составляет 5 км.



Высотная гонка.

Это прохождение трассы в 18-30 км на высоте порядка 4 км.

Высотный марафон.

Преодоление дистанции в 30-42 км на 4 тыс. м. над уровнем моря.

Трейлраннинг

Такой кроссовый бег характеризуется очень рельефной местностью.

Причем трасса не оборудуется заранее, на нее просто наносится разметка, чтобы участники забега не заблудились.

Длина дистанции
может достигать
более 100 км, а на ее
преодоление порой
уходит не один
деньтрейлр



Техника бега

Техника высокого старта

Положение бегуна на старте зависит от той стартовой скорости, с какой предполагается начать бег. Чем выше предполагаемая скорость, тем больший делается наклон туловища и тяжесть тела больше переносится вперёд.

При желании сделать быстрый рывок со старта спортсмен занимает положение с опорой на руку, противоположную выставленной вперёд ноге.

Стартовые положения бегуна

Применяется либо высокий старт, либо старт с опорой одной руки.



При высоком старте бегун по команде занимает место у стартовой линии, выставляя носок толчковой ноги вплотную к линии; маховая нога отставляется назад на расстояние двух ступней; ноги согнуты в коленях. Корпус наклонен вперед под углом 45 градусов, вес тела приходится на толчковую ногу; взгляд направлен вниз, на точку в метре от стартовой линии, но голова не опущена, а параллельна корпусу. Руки согнуты в локтях; разноименная толчковой ноге рука находится впереди, пальцы почти касаются согнутого колена; вторая рука свободно отведена назад и практически выпрямлена.

Выполнение стартовых команд



При высоком старте бегун по команде занимает место у стартовой линии, выставляя носок толчковой ноги вплотную к линии; маховая нога отставляется назад на расстояние двух ступней; ноги согнуты в коленях.

Корпус наклонен вперед под углом 45 градусов, вес тела приходится на толчковую ногу; взгляд направлен вниз, на точку в метре от стартовой линии, но голова не опущена, а параллельна корпусу.

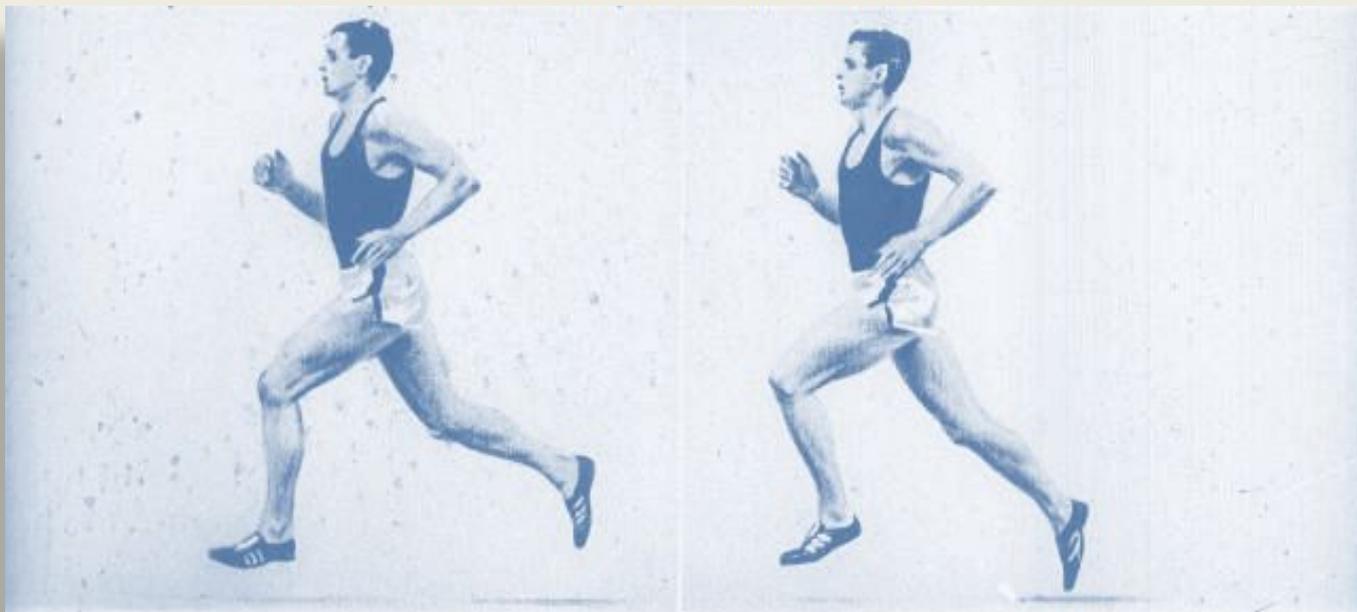
При получении команды «Марш» атлет стартует, не разгибая корпуса; за пять-шесть разгонных шагов туловище выпрямляется, сохраняя наклон на 5 градусов вперед и бегун переходит к следующему этапу бега.

Техника бега на гладкой дистанции.

На стадионе или на шоссе под ноги спортсмену крайне редко может попасть какой-либо посторонний предмет. А вот на дистанции для кросса шишки, камни, корни деревьев — обычное явление. Поэтому постановка стопы на носок или с носка на пятку недопустима. Спортсмену следует бежать с пятки на носок или же приземляться на полную стопу, это в разы безопаснее и удобнее, особенно в скайраннинге и трейлраннинге.

Движения бегуна не напряженные.

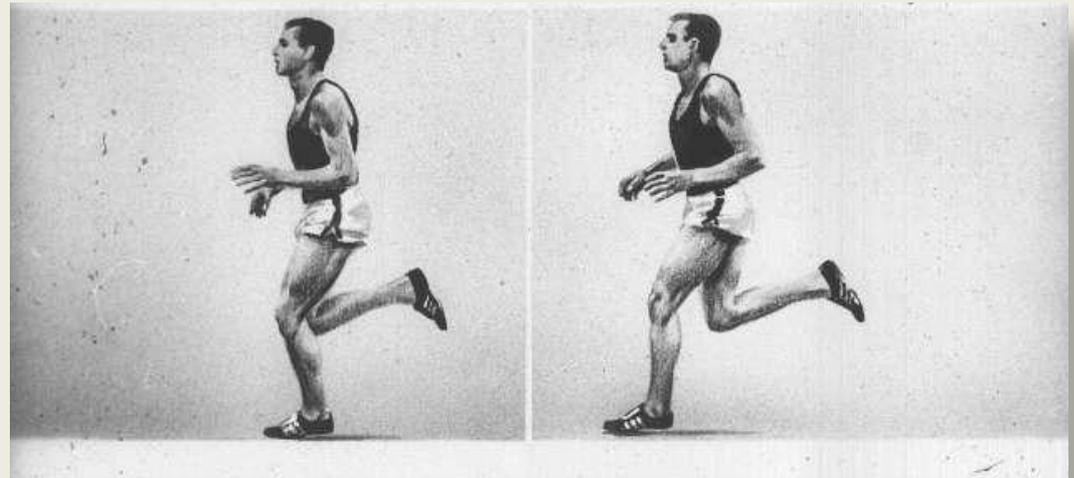
Туловище чуть наклонено вперёд, голова держится прямо.



Толчок правой ногой закончен. В полёте бегун «отдыхает», расслабляя мышцы, участвовавшие в отталкивании. Правая нога, сгибаясь в колене, проносится вперёд. Левая нога опускается на грунт. Движения рук экономные, не широкие по амплитуде.



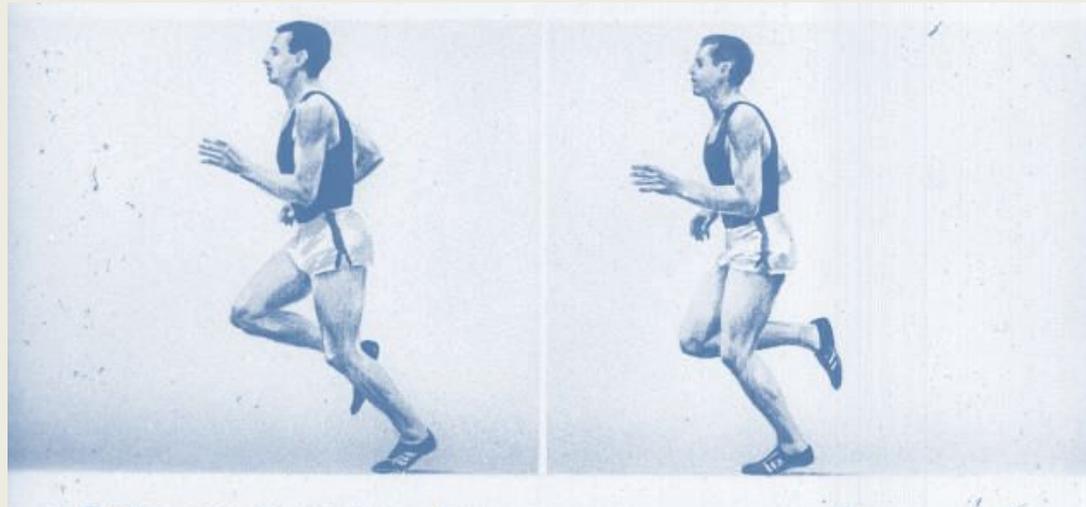
Бегун упруго ставит ногу на грунте с передней части стопы. Чтобы нога при постановке не тормозила продвижение вперёд, перед самой её постановкой бегун делает «загребающее» движение стопой «под себя».



Продвигаясь вперёд до момента вертикали, бегун сгибает ногу

Пройдя момент вертикали, бегун начинает активное разгибание опорной ноги - толчок. Мощность и направление толчка обеспечивают скорость продвижения бегуна вперёд. Свободная нога при этом проносится вперёд, всё больше сгибаясь в колене.

Это сгибание происходит в результате быстрого выноса бедра вперёд и расслабления мышц – разгибателей ноги, выполняющих работу при отталкивании.



Бегун продолжает активное отталкивание.

Этому движению способствует ускоряющийся ритм движения рук.

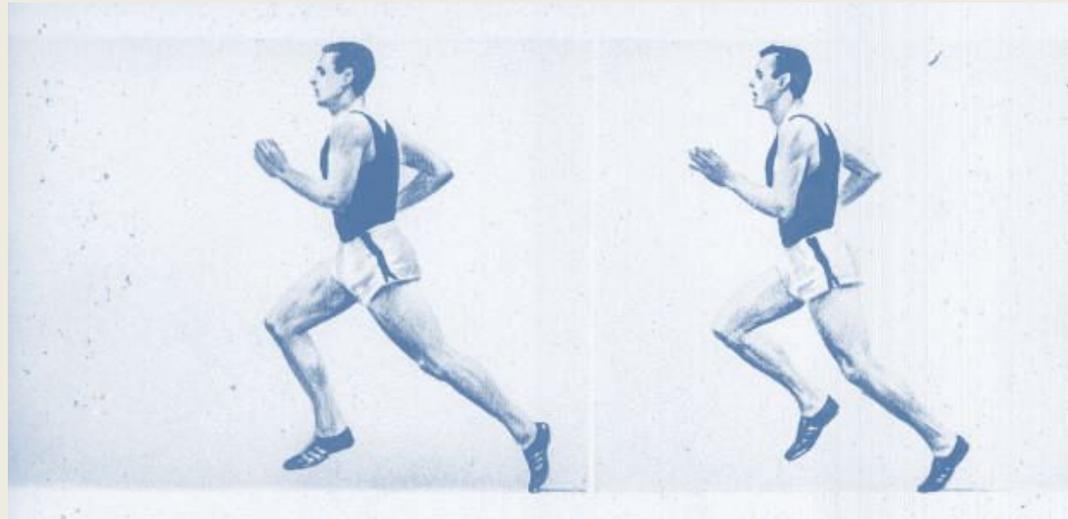
В позиции бегуна чувствуется стремительность.

Отталкивание завершается движением стопы.

Дыхание бегуна должно быть согласовано с беговыми движениями.

Обычно бегуны делают на 3 – 4 шага вдох и на столько же выдох.

Дыхание непрерывистое и производится через нос и полуоткрытый рот.



Техника бега по пересеченной местности

Достижение результата будет происходить быстрее, если изучить технику бега по пересеченной местности. На самом деле значительных различий с бегом по ровной поверхности нет. Существуют лишь некоторые моменты, к которым относятся *подъем или спуск с горы.*

Техника бега в гору.

Важной особенностью кроссового бега является препятствие – подъем в гору. Это действие физически наиболее сложное по сравнению с остальными препятствиями, даже спуска с горы.

Неопытные бегуны во время забегания в гору сильно наклоняют туловище вперед. Это приводит к потере координации, а также нагружает мышцы, которым работать в данный момент необязательно.

Чтобы **вбежать в гору** было проще, лишь слегка наклоните туловище вперед (7-15 градусов), ускорьте движение руками и ногами. Постарайтесь затратить минимум времени на подъем.

Это позволит сэкономить силы.
Долгий подъем значительно забивает мышцы ног.

При беге в гору туловище слегка наклоняется вперед.

Шаг укорачивается

Стопа ставится с носка.



Техника бега.

Поднимаясь на возвышенность, бегун ставит ногу на переднюю часть стопы, перенося затем опору на полную стопу. Стопа при этом должна располагаться параллельно поверхности холма. С помощью такой техники можно добиться наибольшего ускорения, уменьшив при этом нагрузку на колени и мускулатуру ног.

Руки спортсмена работают в принципе так же, как и в других видах бега. Отличия имеются лишь у трейлраннинга и скайраннинга, где допускается применение палок на подъемах.

Секрет

(тактика бега)

Во время соревнований многие опытные бегуны улучшают свою позицию за счет хитрости и силы воли. После подъема в гору мышцы забиваются, и большинство новичков сбавляют темп, чтобы отдохнуть. Опытный бегун сделает ровно наоборот.

Увеличив темп, ощущение усталости в ногах пройдет быстрее. Безусловно, тяжело ускориться, когда ты устал.

Однако это необходимо сделать.

Техника бега при спуске.

Во время спуска с горы туловище спортсмена держится ровно или отклонено назад.

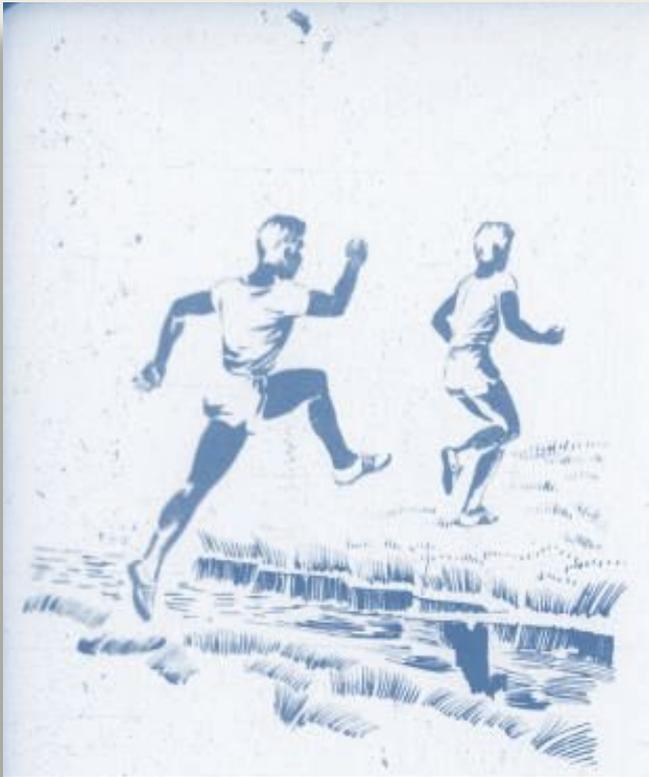
Необходимо максимально сократить фазу полета, чтобы при приземлении не повредить голеностоп.

Поэтому частота движений рук и ног высокая.

Кроссовый бег довольно часто сопряжен со скоростным спуском, который с точки зрения техники намного сложнее подъема в гору или на холм.



Преодоление препятствий



Мелкие канавы, ручьи шириной до 2 м преодолеваются простым прыжком шагом.



Более широкие каналы преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги.



Вертикальные препятствия незначительной высоты (до 50 – 60 см): изгороди, барьеры, поваленные деревья – при хорошем грунте преодолеваются барьерным шагом

Более высокие препятствия (около 100м) преодолеваются опорным прыжком.



Кустарник преодолевается прыжком, скорчившись, с приземлением на обе ноги.



Неглубокие обрывы преодолеваются спрыгиванием вниз с приземлением на обе ноги



Дыхание в кроссовом беге

Дыхание в кроссовом беге не отличается от преодоления средней дистанции по ровной поверхности.

В начале тренировки старайтесь вдыхать носом, а выдыхать через рот. Когда выполнять фазы дыхания в таком ключе станет сложно, перейдите на комфортный вариант.

Начать с дыхания “по учебнику” необходимо для вработывания легких. Дыхательные пути также должны размяться.

Однако, чтобы получить максимальный эффект важно комбинировать виды бега.

Следите за своим самочувствием, не переусердствуйте на первых тренировках.

И самое главное – не сдавайтесь.

Спасибо за внимание!

Продолжение
следует...