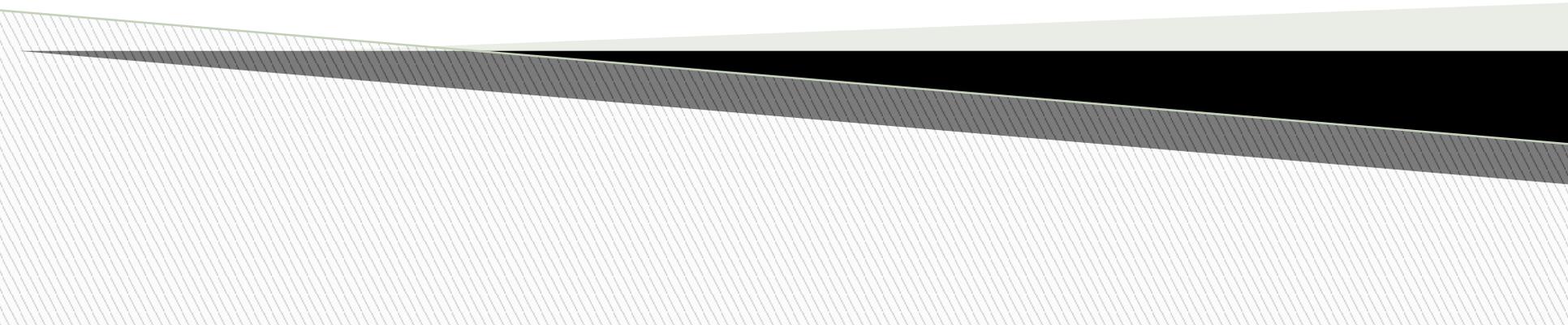


Длинная дистанция. Кроссовая подготовка



Кроссовая подготовка

- 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 исоревновательных забегов.



- Обычно трасса кросса проходит по пересечённой местности в лесной зоне или на открытом пространстве. В качестве покрытия может выступать травяное или земляное покрытие. Трасса дистанции должна быть ограждена яркими лентами с двух сторон, для отделения спортсменов от зрителей.



- Соревнования обычно проводятся осенью и зимой. Кросс может проходить в суровых погодных условиях, таких как дождь, ветер, мокрый снег. Чем больше дистанция, тем короче шаг и ниже темп бега, соответственно бедро маховой ноги поднимается ниже, а опорная фаза длится дольше. Это позволяет расслаблять мышцы, которые в данный момент не работают, и экономить силы для финиша. На кроссовой дистанции рекомендуется поддерживать равномерную скорость, увеличивая её на финишном отрезке дистанции.



- После окончания бега следует, опустив руки, медленно пройти 15-20 м и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 10-15 мин можно пробежать очень медленно 200-400 м, чтобы быстрее восстановиться. Для овладения техникой бега необходимо регулярно включать в тренировку специальные беговые упражнения. Обычно их выполняют после общеразвивающих упражнений перед ускорениями. Специальные беговые упражнения – это комплекс упражнений, направленный на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом.



- 1. Бег с высоким подниманием колен – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени. Это упражнение поможет исправить распространенную ошибку, когда бедро поднимается недостаточно высоко. Дополнительно спортсмен привыкает к бегу на носках, что важно для коротких и средних дистанций. Выполняя упражнение следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.



□ 2. Бег с захлестыванием голени – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен. Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

3. Перекаты с пятки на носок – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени. Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекатывании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в достаточно быстром темпе, но изначально обязательно “распробуйте” упражнение.



- При длительном занятиях бегом на жёстком грунте возникают боли в передней поверхности голени. Часто это происходит при выраженном плоскостопии. Поэтому большую часть занятий бегом надо проводить на мягком грунте.

Техника правильного бега

