

ГБОУ Лицей №244 Кировского района  
Матвеева Ксения Михайловна  
Учитель физической культуры  
Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка представляет собой синтез различных видов двигательной активности: ходьбы и бега по пересеченной местности (марш-бросок), преодоления полосы препятствий с применением элементов легкой атлетики (бег, прыжки) и гимнастики.

В прошлом кроссовая дистанция прокладывалась в естественной среде - использовались перепады высот на местности, ручьи, камни, поваленные деревья. Современные правила рекомендуют естественные препятствия по возможности заменять искусственными, чтобы обеспечить безопасность участников соревнований.



В беге на кроссовые дистанции основы техники те же, что и в беге по дорожке стадиона. С той лишь разницей, что движения здесь делаются в более медленном темпе. И на отдельных участках кроссовой дистанции приходится преодолевать различные препятствия.

По команде «На старт!» бегуны выстраиваются на стартовой линии. Бег начинается с высокого старта. Толчковая нога ставится вплотную к линии, другая - на 1,5-2 ступни сзади. При этом ноги слегка сгибаются в коленях, туловище наклоняется примерно под углом 45 градусов к дорожке. Вес тела переносится на ногу, стоящую впереди.

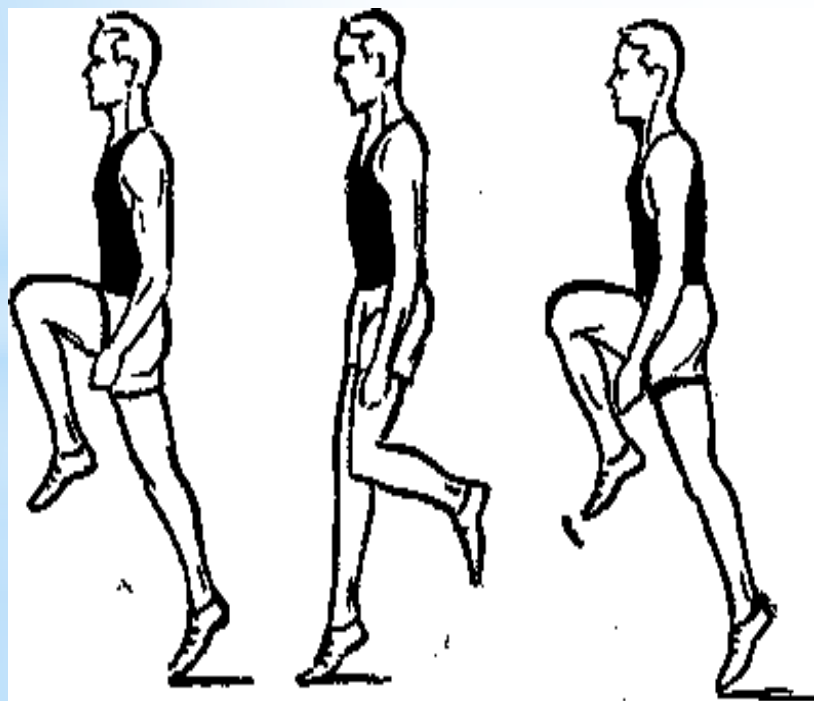


По команде «Марш!» бегуны устремляются вперед, с небольшим наклоном туловища, а через 4-6 шагов выпрямляется и переходит к бегу по дистанции.

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.

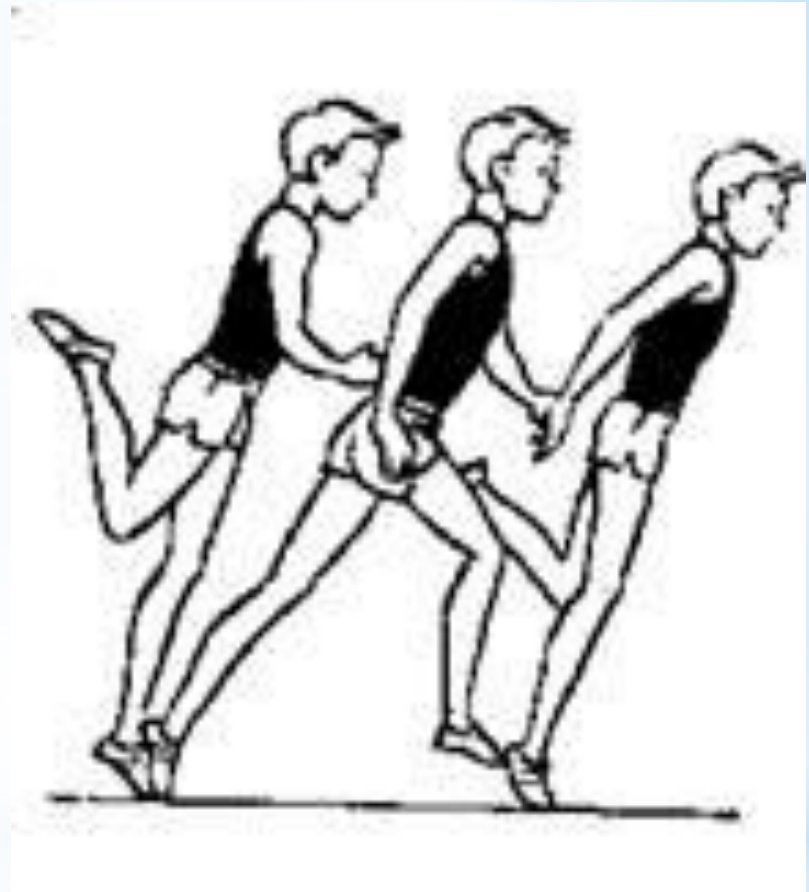
После окончания бега следует, опустив руки, медленно пройти 15-20 м и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 10-15 мин можно пробежать очень медленно 200-400 м, чтобы быстрее восстановиться. Для овладения техникой бега необходимо регулярно включать в тренировку специальные беговые упражнения. Обычно 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.

# \* Разминочные упражнения перед 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 перекачивании 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.



постановка на пятку



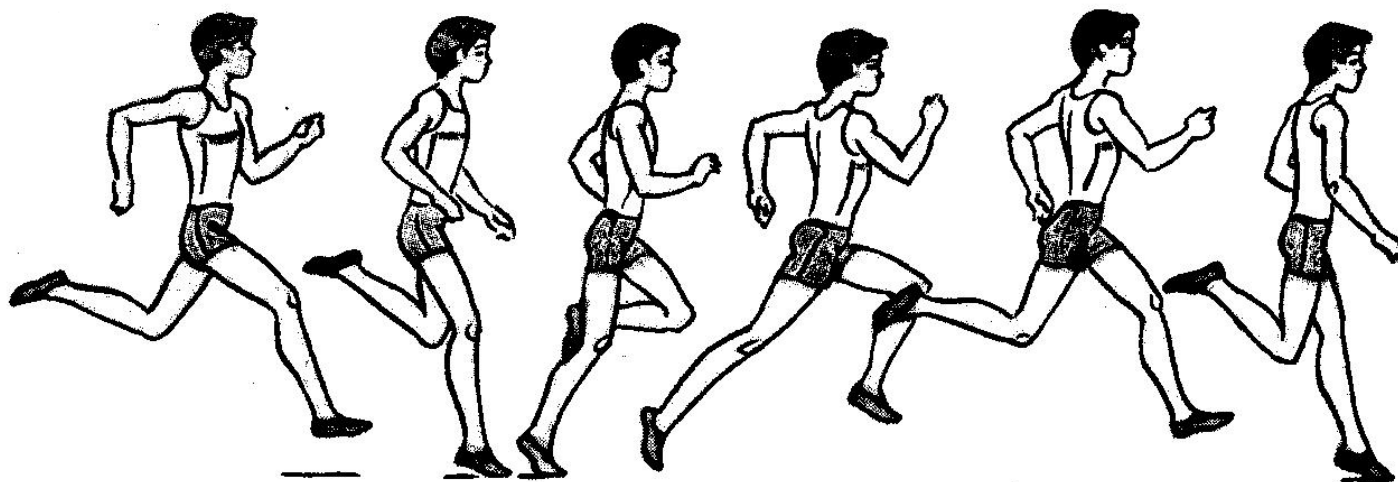
постановка на среднюю часть стопы



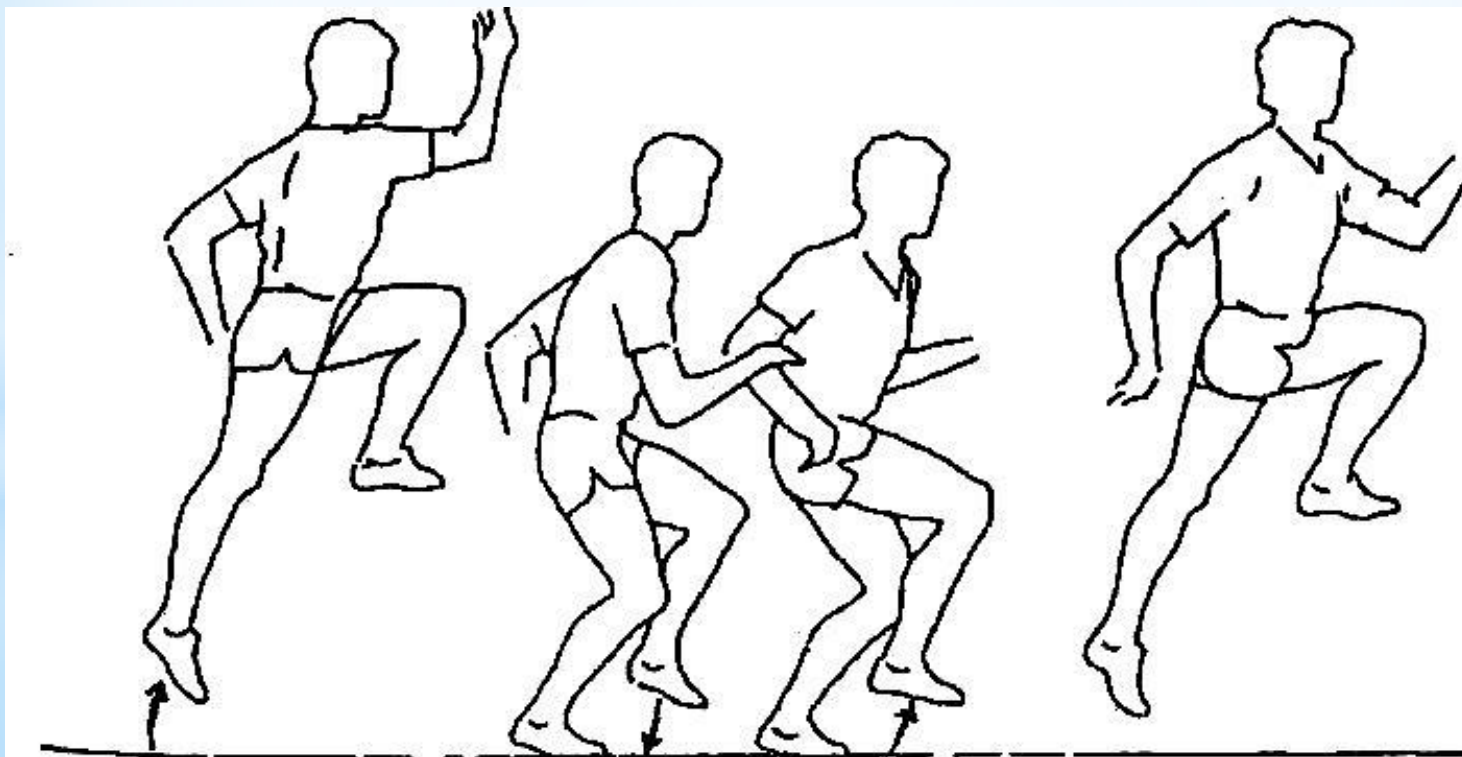
постановка на носок



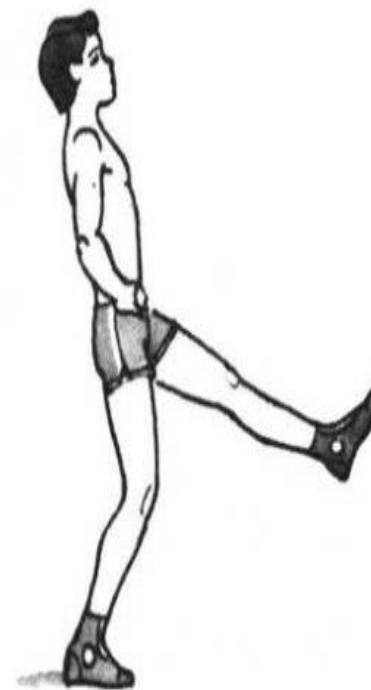
**4. Многоскоки** - это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голеностопную мышцы. При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.



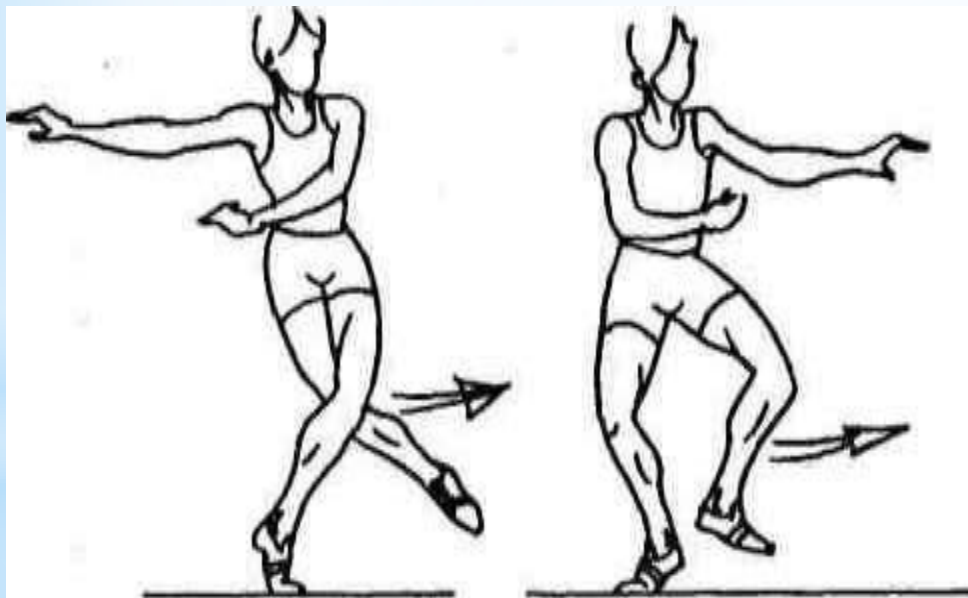
**5. Подскоки** - это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы. Если перекаты с пятки на носок дались без особых трудностей, тогда освоить подскоки не составит никаких проблем. В сущности, выполняется такой же перекат с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины



**6. Бег на прямых ногах является упражнением,** которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени. Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется “плашмя”. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности



**7. Бег скрестным шагом** включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп. Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги. Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.



## 8. Бег спиной вперед

используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины. Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотрите через левое и правое плечо для предотвращения столкновения с бегущим навстречу спортсменом.

### Бег спиной до стены и обратно

