

Кроссовая подготовка

- 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 вперёд, 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.

