Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка: значение, упражнения.
Кроссовый бег требует хорошей физической формы. Сила и быстрота – далеко не все качества, которые необходимы для достижения высоких результатов. Одним из самых главных компонентов в этом процессе является кроссовая подготовка. Она включает целый комплекс упражнений. Каковы они и их значение в физическом воспитании? В этих вопросах нам и предстоит разобраться.

Для чего нужна подготовка?
Кросс – бег по пересеченной местности. Это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека. Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы. Разумеется, все это дается со временем. И начинать кросс просто по желанию опасно для неподготовленного организма. Для этого и существует кроссовая подготовка. Ее основными задачами являются: тренировка выносливости; развитие скорости, силы и ловкости; воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях.

Разминка.
Уроки кроссовой подготовки следует начинать с разминки. Она может длиться от 5 до 15 минут. Не стоит усердствовать, чтобы поберечь силы для выполнения основных упражнений. Комплекс разминки включает разные виды ходьбы (на носках и на пятках), бег приставным шагом на правый и левый бок и упражнение на дыхание. В качестве общего разогрева мышц тела можно использовать классические вращения головой и руками, наклоны вперед/назад, выпады и прыжки.

Средства тренировки.
Кроссовая подготовка может включать определенные предметы. Ими являются палки, гантели, набивные мячи, гимнастическая стенка, скамейка, скакалка и даже штанга. Все эти атрибуты предназначены для большей нагрузки на мышцы тела, развитие внимания, ловкости и включаются в процесс подготовки постепенно. Это могут быть подтягивания, прыжки с мячом, броски и передача его между участниками занятия особым способом. Главное правило выполнения упражнений с предметами – длительность и повторы подходов.

Упражнения.
Собственно, кроссовая подготовка включает в себя упражнения, которые по цели тренировки можно разделить на три категории:
*На скорость*. К таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Также в эту категорию входит эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров.
*На общую выносливость*. Сюда относится равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут. Переменный бег также входит в эту категорию. Схема его выглядит так: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно. Тренировка по времени должна составлять не более 40 минут. Еще одним упражнением является переменно-темповый бег. Дистанция может составлять от 1 до 3 км. Чередование скорости происходит по времени. Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

*На специальную выносливость*. Сюда включены всего два упражнения: переменно-повторный и повторно-темповый бег. Первый - это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков (от 500 м до 5 км) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

Занятия в школе
Кроссовая подготовка в школе начинается примерно с 4-го класса и, безусловно, отличается степенью и комплексом упражнений от взрослых (профессиональных) тренировок. Как правило, она проходит в игровой форме (салки, снайперы, эстафеты). Такой подход позволяет одновременно поддерживать интерес школьников к кроссовому бегу, развивать их внимание, ловкость и выносливость. В качестве дополнительной мотивации используется и аттестация в виде сдачи нормативов.

Полезные советы
Кросс – бег, который имеет свои правила и особенности. Препятствия на пути делают его сложным и в то же время интересным. Поделимся несколькими полезными советами, которые пригодятся начинающим бегунам.

Очень важен старт. Чем короче дистанция, тем выше должна быть скорость. Как правило, любой кроссовый бег начинается с так называемого высокого старта. Что это значит? Во время команды «На старт! Внимание! Марш!» положение бегуна меняется. Он производит наклон корпуса вперед. И чем выше требуется скорость, тем сильнее должен быть наклон. Опираясь на руку, бегун может сделать быстрый и сильный рывок вперед и выиграть для себя пару секунд. На коротких дистанциях этот прием является особенно ценным.

Немаловажную роль играет техника самого бега. Она должна быть свободной, маховой. При этом туловище слегка стоит наклонить вперед, согласовать движения рук и ног. Если бегун невысокого роста, ему не нужно подстраиваться под широкий, размашистый шаг высокорослых атлетов. Главное, чтобы все движения были естественными, легкими и непринужденными.

При беге стопы следует ставить сначала на носок, затем переходить на пятку. Бег на всю поверхность стопы притормаживает бегуна, делает его ноги тяжелыми и быстро отнимает силы. При перемещении по мягкому грунту, болотистой местности или песку для сохранения скорости необходимо делать короткие шаги, а ногу ставить на всю ступню. Крутые подъемы лучше преодолевать шагом, а при спуске корпус отводить назад и при шаге опираться сначала на пятку.

Все эти приемы следует отработать на кроссовой подготовке. И не стоит забывать об удобном тренировочном костюме, полноценном сне и режиме питания.