

Папка 101Ск

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №12. Дата 10.12.2020

1. Тема занятия: «Лёгкая атлетика. Кроссовый бег по пересечённой местности»
2. Запишите в тетради дату и тему занятия
3. Внимательно ознакомьтесь с материалом темы, которая прилагается ниже.
4. Выполните задание: ответьте письменно на вопросы, которые находятся в конце темы
5. Самостоятельная работа: разобрать технику прыжка в длину по фазам
- 6. Выполненную работу отправляете старосте. Староста формирует папку, подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на электронную почту urinagirl@mail.ru 10.12.2020 до 11.00**

Кроссовый бег: дистанции, особенности, виды

Кроссовый бег – это бег по пересечённой местности, то есть по природной трассе, по траве, грунту, холмам. Это может быть лес, парк, нечто похожее на поле для гольфа.

Кроссовый бег как вид спортивной забавы с определёнными правилами родился в Англии 19 века. Участники cross country running должны были разделиться на две группы: воображаемые зайцы и воображаемые собаки. «Зайцы» убегали, оставляя за собой «следы», чаще всего это были куски бумаги. «Собаки» должны были выследить их и догнать. Первые забеги такого типа начались в 1830-е гг, а через 30 лет, в 1867 году, были утверждены национальные состязания за чемпионские титулы.

Конечно же, игры проходили на природной территории, потому что она подходит под задумку «охоты», да и других мест для бега особо не было. Примерно в таком виде кроссовый бег пришёл в нашу современность – быстрый, активный забег на природе.

Особенности кроссового бега

Чтобы понять особенности кроссового бега, проще всего сравнить его с трейлом. Трейлы тоже бегают по холмам и пересечённой местности, но трейловые забеги продолжительнее, а ландшафт более крутой. В случае с трейлом это чаще всего горы, иногда с большим набором и перепадом высоты. Трейлы также бегают в пустынях.

Дистанции на трейле всегда больше, некоторые забеги длятся часы и сутки. Если видите забег на 12 и более километров на природной территории, то это уже не кросс – это трейл.

Трейловые трассы почти всё время проходят там, где есть речки, грязь, сложный ландшафт, для прохождения которого иногда нужно переходить на шаг. В кроссовом беге на трассах тоже могут встречаться речки и грязевые участки, но соревнования проводятся исключительно на грунте, пусть и холмистом.

Кроссовый бег относится к легкоатлетической дисциплине. У него есть общие рекомендации по продолжительности и особенностям трассы, хотя строгая международная стандартизация невозможна. Международная организация легкоатлетических федераций (IAAF) даёт лишь рекомендации относительно кроссового бега, так сказать – идеальной трассы.

Что такое трейлраннинг: особенности трасс, требования к участникам и экипировке

Виды кроссового бега

Повторим, что международного общепринятого стандарта кроссового забега нет – слишком отличаются природные ландшафты и погодные условия в разных регионах. Но IAAF так описывает идеальную трассу на кроссовом забеге:

- Это типичный лесопарк с относительно небольшим перепадом высот или типичное поле для гольфа. Кстати, за рубежом на полях для гольфа часто разрешается проводить кроссовые

забеги. В общем, кроссовый забег – это природная территория, по которой сможет проехать, например, горный велосипед.

- Это последовательность естественных препятствий в виде холмов и иногда рек, которые требуют от спортсмена смены тактики бега, но позволяют поддерживать ровный темп. Отрезки со сменой ландшафта примерно равны, но превалирует сложный рельеф, то есть ровные участки короче холмистых.
- Это травянистая трасса с минимумом дорог, в идеале без них либо по грунту.
- Это круги от 1750 до 2000 метров. Такие циклы делают на международных соревнованиях.
- Трасса должна иметь от 400 до 1200 м ровного участка на старте до первого поворота, чтобы избежать столпотворения участников и падений.
- Старт происходит одновременно для всех участников с одной линии или дуги по выстрелу судьи.
- На финише бегун пересекает линию и уходит по отдельному коридору, как и на любых соревнованиях по бегу.
- Забеги-кроссы проводятся весной или осенью.

Так выглядит классический кроссовый забег. От одного соревнования к другому варьируются дистанции и местность, а также погодные условия. Но чаще всего дистанции на кроссах бывают не больше 12 километров.

Некоторые классификации относят к кроссам и трейловые забеги, и новый вид бега в горах – скайраннинг. Но мы бы с такой классификацией поспорили, поскольку у этих забегов отличаются экипировка, цель и ландшафт, который меняет саму суть кроссового бега.

Зато к кроссовому бегу вполне можно отнести спортивное ориентирование – бег с элементами ориентирования на местности. Задача участников – найти контрольные точки, отметить на них и при этом обогнать соперников. Но дистанции на них могут быть больше обычных кроссов. Плюс нет строгого направления трассы. Бегуны могут достигать точки любым путём, лишь бы не заблудиться.

Дистанции в кроссовых забегах

Длина дистанции кроссовых забегов обычно составляет от 3 до 12 километров. Опять же, дистанции отличаются от одного конкретного забега к другому. Вновь возьмём за основу соревновательный стандарт.

Спортсмены делают от трёх до шести кругов длиной от 1750 до 2000 м в зависимости от гонки и возрастов участников.

Взрослая дистанция – 12 км. Старший возраст соревнуется в дистанциях на 10 км. Юноши соревнуются в забегах на 8 км, а девушки в забегах на 6 км.

Любительские кроссовые забеги, по сути, отталкиваются от этих стандартов. Можно рассмотреть один из самых популярных московских забегов – кросс «Лисья гора». Он проводится в Битцевском лесопарке. Трасса строится из кругов в 2 километра, максимальная дистанция – 8 км, то есть четыре круга. Организаторы описывают трассу как грунтовую с встречающимися лужами и грязью.

Техника кроссового бега

Техника кроссового бега в основах мало чем отличается от обычной техники бега – требования к движениям рук и ног те же. Между тем, физика бега будет меняться на протяжении всей дистанции, в зависимости от бега вверх или со спуска, также будет меняться степень нагрузки и механика бега.

В отличие от шоссейного бега, на кроссе иная постановка стопы. В кроссовом беге нога опускается на землю всей стопой и даже с особым акцентом на пятку. Во-первых, вниз с горки с носка не побежать. Во-вторых, большая площадь постановки стопы даёт большую устойчивость на скользкой траве или грязи.

В целом, на кроссовом забеге от бегуна требуется не столько идеальная техника, сколько сиюминутная смена тактики и умение видеть то, что под ногами. Корни, камни, шишки, лужи и грязь заставляют спортсменов быстрее соображать, куда именно поставить ногу, а не как.

От бегуна на кроссе требуется большая сила и выносливость ног, сила голеностопных суставов, мышц бёдер, чтобы преодолевать холмистые

препятствия. Нужны развитые мышцы корпуса, которые помогут сохранять равновесие и устойчивость.

Так что участникам кроссов имеет смысл делать упор на общую физическую подготовку, силовые тренировки, плиометрические упражнения, обращать внимание на тренировку мышц-стабилизаторов, укрепления мышц стопы и кора. Имеет смысл также делать взрывные упражнения, вроде бёрпи, выпрыгивания из приседа и прыжковые выпады.

Ещё один аспект подготовки – пробежать кросс хорошо не получится, если не тренироваться на пересечённой местности. Научиться бегать по траве, неровной дороге, перепрыгивать корни и ямы можно только в том случае, если бегать в лесопарке или в лесу.

На самом забеге значение имеет индивидуально подобранная стратегия забега. Особенность трассы, которая начинается с ровного участка, позволяет стартовать быстро, а при грамотной подготовке и правильном распределении сил на забеге одинаковый темп получится поддерживать на всей дистанции – с усиленной работой, забегая вверх на холм и отдыхая на спуске с холма.

Польза кроссового бега

Кроссовый бег развивает сердечно-сосудистую систему и лёгкие, а подготовка к нему помогает снизить вес, подтянуть мышцы и развить их силу. Целевая подготовка к кроссу помогает развивать взрывную силу и мощь, «прорисовать» мышечный рельеф, особенно на ногах.

Но главная изюминка кроссового бега в том, что для участника, настроенного серьёзно, это настоящее физическое и психологическое испытание на выносливость, силу, выдержку. Заставить себя, не снижая темпа, вбежать в холм до самого конца – это потребует собранности и дисциплины.

Особенности выбора экипировки

На кроссовых забегах не нужна дополнительная экипировка. Наоборот, бежать их надо налегке – рюкзаки на кроссовых бегах не используются,

сумки для бега тоже, потому что на классических забегах можно обойтись без воды и без перекусов.

Особенность экипировки для кроссов только в подборе обуви. Это должны быть трейловые кроссовки, то есть с хорошим протектором, либо шиповки.

Имеет смысл брать кроссовки с водоотталкивающим покрытием, например, GoreTex. Особое внимание уделите носовой части кроссовок: хорошо бы, чтобы у них была защита пальцев ног, Toe Protector – от травмирующих ударов о камни или корни. Также эта часть обуви должна быть достаточно просторной, чтобы при беге вниз пальцам было достаточно места.

В остальном рекомендации подбора экипировки к забегам такие же, как и к любым соревнованиям. Обувь на полразмера больше, спортивная одежда по погоде, беговые бесшовные носки.

Кстати, на многих кроссах запрещается бегать в наушниках, чтобы слышать, что происходит вокруг. Не разрешается бегать без маек, чтобы снизить травмоопасность при возможных падениях.

Соревнования по кроссовому бегу в России и мире

Один из классических вариантов кроссового забега в России уже был назван. Это кросс «Лисья гора» в Битцевском парке в Москве. Проходит весной. Круг 2 км, грунтовое покрытие. Дистанции от 2 до 8 километров: юноши и девушки бегут 4 и 2 км, взрослые участники могут пробежать от 4 до 8 км.

Ещё один вариант кросса в Битцевском парке – «Быстрый пёс». Его участники пробегают не в одиночку, а со своей собакой. Участники бегут один круг в 2 км. Обязательно участие четвероногого компаньона.

Ежегодное событие – кросс для лыжников «Царь горы» в Подмосковье. Это молодёжное соревнование для воспитанников лыжных секций. Мероприятие проходит осенью и закрывает бесснежный сезон подготовки. Трасса проходит в лесистой и холмистой местности на

грунтовым покрытии. Дистанции – от 500 метров до 8 км. Этот ежегодный забег немного похож на популярные за границей национальные состязания для школьников.

Это лишь некоторые примеры проводимых соревнований по кроссовому бегу в России, больше забегов на любой вкус вы сможете найти в нашем [календаре](#).

В мире проводятся национальные чемпионаты в кроссовом беге – в Канаде, в Австралии, в США, в Англии. Помимо взрослых участников, которые борются за чемпионские титулы, в подобные соревнования активно вовлекаются школьники и учащиеся колледжей: особенно это популярно в Англии, Канаде и США.

По прямому запросу можно найти десятки состязаний на дистанциях 5-10 километров для юношей и девушек. Некоторые соревнования длятся несколько дней подряд, потому что в них участвуют целые команды – по несколько участников от каждой школы.

- [Что такое кроссовый бег](#)
- [Особенности кроссового бега](#)
- [Виды кроссового бега](#)
- [Дистанции в кроссовых забегах](#)
- [Техника кроссового бега](#)
- [Польза кроссового бега](#)
- [Особенности выбора экипировки](#)
- [Соревнования по кроссовому бегу в России и мире](#)