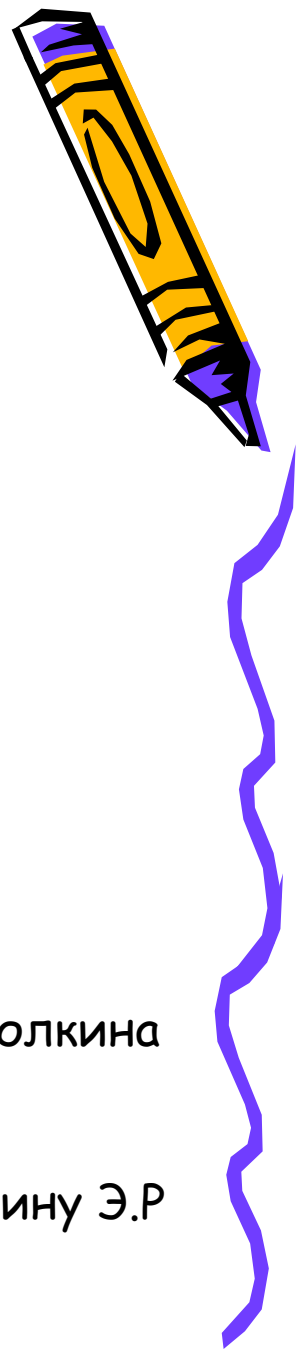


Реферат на тему:  
«Кроссовая  
подготовка»

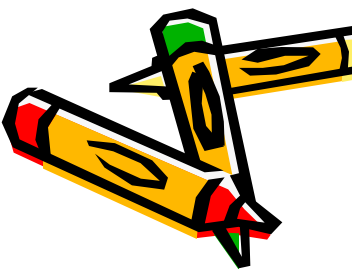


Составляла Усолкина  
Л.

Сдала Загидулину Э.Р

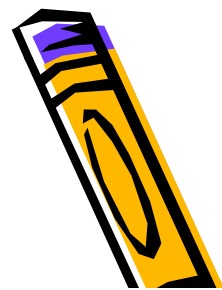


# *Кроссовый бег.*



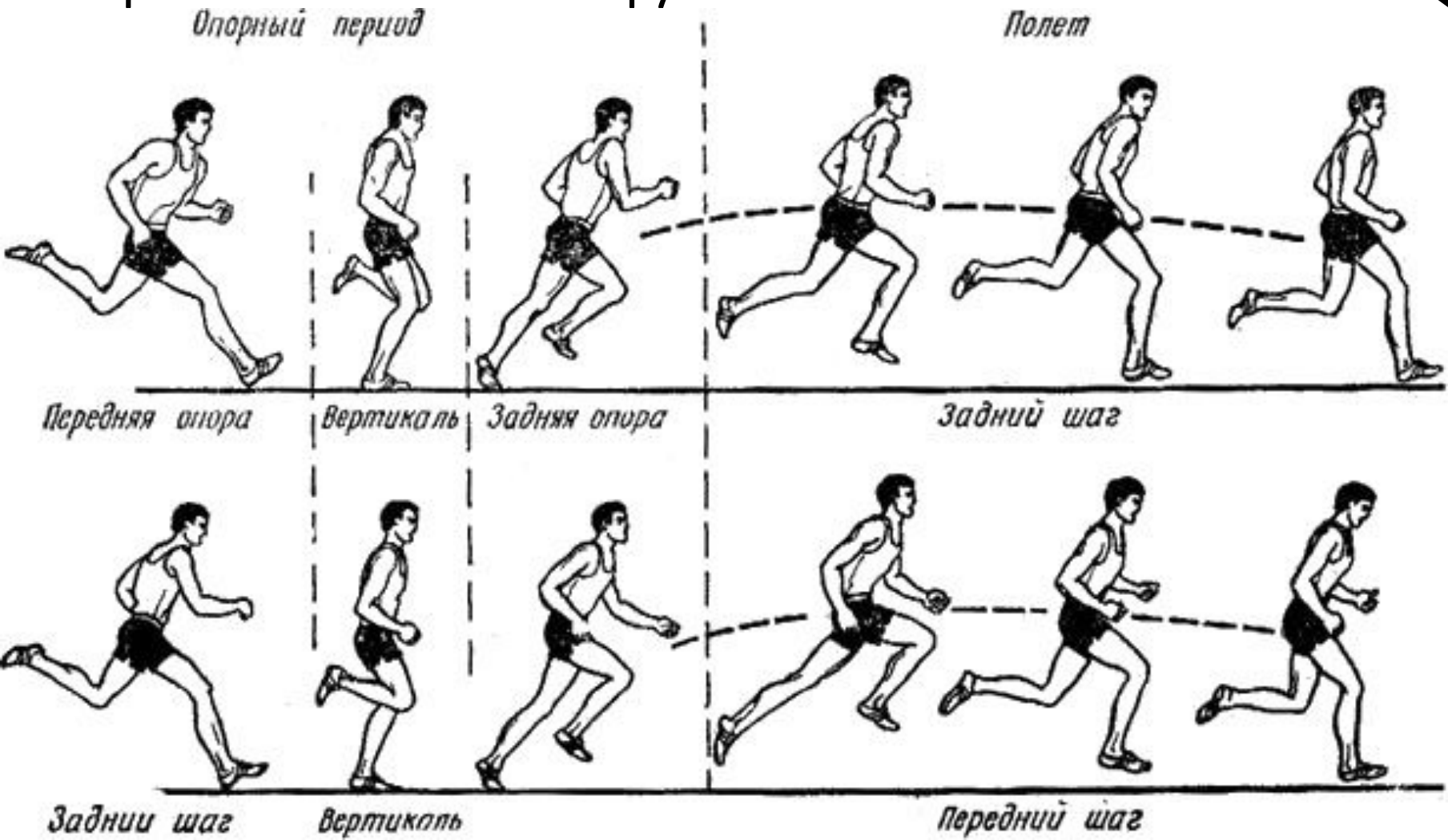
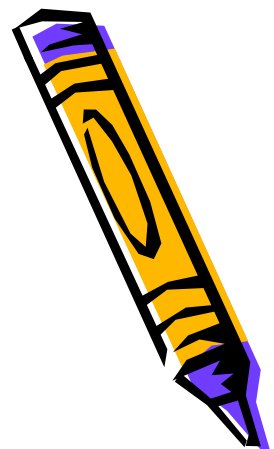
Для начала: что такое кроссовый бег.  
Кроссовый бег - это бег на определённую  
дистанцию.

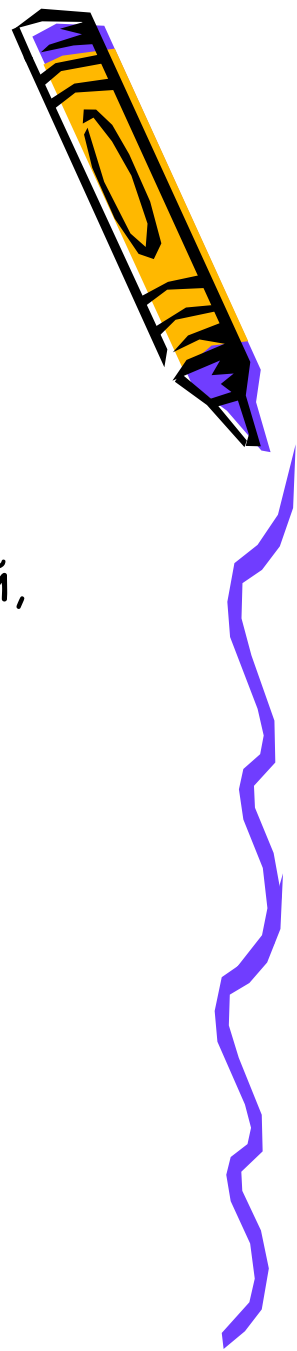
Что нужно для кроссового бега:  
Справка о здоровье  
учащегося.  
Удобная спортивная обувь и  
одежда.  
Физическая подготовка.



# Кроссовая ПОДГОТОВКА

Кроссовая подготовка - это подготовка спортсменов к длительным тренировочным и соревновательным нагрузкам.



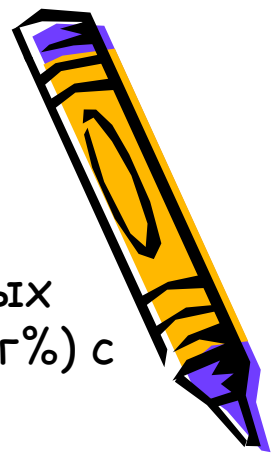


## Виды подготовки:

- 1) Круговая тренировка.
- 2) Прыжки с места.
- 3) Многоскоки.
- 4) Спрыгивания.
- 5) Силовая гимнастика.

Эти упражнения, укрепляя мышцы нижних конечностей, не ведут к перенапряжению вегетативных систем организма, как при беге и прыжках в гору, широко используемых в тренировке взрослых спортсменов. Подготовка на этапе начальной специализации должна быть направлена на развитие адаптации функциональных систем, на укрепление мышечно-связочного аппарата, так как именно переносимость нагрузок костями, связками, мышцами становится впоследствии фактором, ограничивающим работоспособность.





В подготовке бегунов используются четыре группы упражнений, выделенных по характеру энергообеспечения и направленности функционирования основных систем организма:

- упражнения аэробной направленности (бег в диапазонах ЧСС у юных бегунов до 160 ударов в минуту, накопление лактата в крови до 25 мг%) с двумя зонами нагрузки, восстанавливающей и поддерживающей тренированность;
- упражнения смешанной (аэробно-анаэробной) направленности (диапазон ЧСС в беге - 160-190 ударов в минуту, концентрация лактата в крови - до 80 мг%); эти упражнения также объединяются в две зоны нагрузки - в развивающую (ЧСС - до 170 ударов, лактат - до 40 мг%) и экономизации (свыше 40 мг%);
- упражнения преимущественно анаэробной направленности (концентрация лактата в крови свыше 80 мг%) с двумя зонами нагрузки - субмаксимальной и максимальной (частота сердечных сокращений при этом режиме энергообеспечения не информативна);
- скоростно-силовые упражнения, которые по своей физиологической направленности могут относиться к трем зонам нагрузки - развивающей, экономизации и субмаксимальной, в зависимости от характера усилий.



Конец

.

