



Бег по пересечённой местности

- Бег по пересечённой местности, или кросс (сокращение от англ. cross country race или англ. cross country running, кросс кантри рейс или кросс кантри раннинг — «бег по пересечённой местности») — одна из дисциплин лёгкой атлетики.



Порядок проведения испытания

- Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.
- По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.
- Тестируемым I степени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Техника выполнения

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности.

Условно процесс техники бега на дистанции можно разделить на:

- старт и стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

По команде «На старт» бегуны быстро подходят к линии старта, выстраиваются перед ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега – высокий старт. При этом одна нога, обычно сильнейшая, ставится у самой линии старта носком по направлению бега, а вторая оставляется на полшага носком назад, развернутым немного наружу, с упором на его внутреннюю часть. Тяжесть тела смещена больше на впереди стоящую, согнутую в коленном суставе ногу, туловище наклонено вперед, плечи и таз выведены в предельно возможное переднее положение, руки согнуты в локтевых суставах и отведены: одноименная впереди стоящей ноге – назад, а разноименная вперед.

Бег по дистанции. Рассмотрим движение ног и постановку стоп на грунт, положение туловища и головы, движение рук, ритм бега и дыхание. Правая нога ставится на внешний свод передней части стопы немного впереди от проекции ОЦТТ. Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед правая нога проходит момент опорной вертикали, испытывая давление, равное геометрической сумме веса бегуна и силы инерции движения. Нога опускается с передней части стопы почти на всю стопу и слегка сгибается в коленном и голеностопном суставах, что обеспечивает выполнение основной рабочей фазы (заднего толчка) под более острым углом. От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта длится основная рабочая фаза, так называемый задний толчок, который обеспечивается полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопных суставах, а также поворотом таза вокруг вертикальной оси в сторону толчковой (правой) ноги.

Финиширование. Более выгодно полное расходование сил равномерно на всей дистанции или же на последних 200-300 м. Закончив дистанцию, учащийся не должен резко останавливаться. Ему следует продолжать бег по инерции с постепенным переходом на ходьбу.

Задание выполняется листе! Ответом на задание прикрепляете фото работы.

Вопросы

1. На какие этапы делится техника бега на дистанции в беге по пересечённой местности ?
2. Перечислить команды судьи перед стартом.
3. Допускается переход на шаг во время кросса ?