

"Длинная дистанция. Кроссовая подготовка".

Выполнил студент группы ОДЛ 03-18.

Никишин И.Р

Бег на длинные дистанции включает в себя популярные забеги на 5 и 10 километров, а также на 20, 25, 30 и 42 километра. В основе тренировок будет лежать развитие:

- скорости;
- выносливости;
- правильности движений.

Техника бега на длинные дистанции включает в себя старт, разгон, основную дистанцию и финиширование.

На старте толчковая нога находится на линии, а маховая — позади. Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Корпус выпрямляется после старта постепенно в первые 100 метров дистанции, когда происходит разгон. Основную дистанцию следует бежать с одинаковой скоростью, позволяющей экономить силы для финиширования. Ускорение к финишированию начинается на последних 200-150 метрах дистанции. При ускорении наклон туловища увеличивается, руки начинают работать активнее и увеличивается ширина шага.

# Руки

Руки при беге должны быть согнуты в локтях под углом **90** градусов, кулаки слабо сжаты. Во избежание судорог и растраты энергии плечи должны быть полностью расслаблены, а лопатки сведены вместе. Активная работа рук поможет спортсмену сохранить и поддерживать оптимальную скорость бега. **Важно соблюдать разноименные движения рук и ног.** Когда правая рука идет вперед, идет вперед и левая нога и наоборот.

# Ноги

Работе ног при забегах на длинные дистанции уделяется главное внимание. При беге на средние и длинные дистанции применяется бег с носка, так как именно такой способ позволяет сильно отталкиваться от земли и держать высокую скорость. Именно бег с носка позволяет уменьшить нагрузку на голеностопный сустав и избежать его травмирования.

При отталкивании от поверхности следует направлять свои усилия на продвижение вперед, толчковая нога при этом полностью выпрямляется. Чем больше будет поднято колено маховой ноги, тем большую скорость сможет развить спортсмен. Длина шага при беге на длинные дистанции должна быть значительно короче, чем на короткие.

# Корпус

Корпус не должен быть напряжен, бежать нужно свободно и расслаблено. Голова должна быть поставлена прямо, мышцы шеи не напряжены. Наклон корпуса незначителен — на 5 градусов вперед. Именно такое положение способно обеспечить максимальную работу ног.

## 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 переменнo-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).

## Полезные советы

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.