

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА



«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СИЛЬНЫМ –
БЕГАЙ,
ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВЫМ – *БЕГАЙ,*
ХОЧЕШЬ БЫТЬ УМНЫМ – *БЕГАЙ*»

(древнегреческое изречение)



Кросс - это забег в среднем темпе на дальние дистанции (от 3 км и более) по пересечённой местности

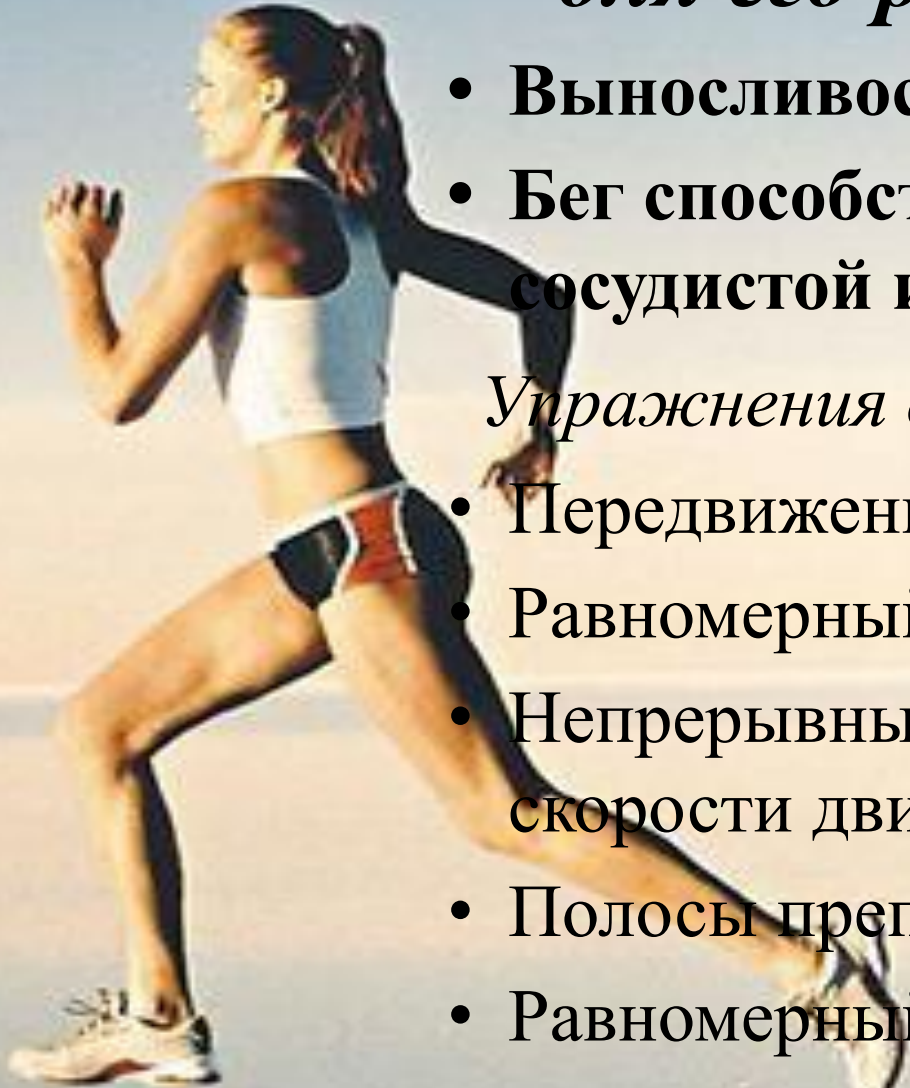


Физическое качество и упражнения для его развития

- **Выносливость**
- **Бег способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем и др.**

Упражнения для развития выносливости:

- **Передвижения на лыжах, плавание;**
- **Равномерный бег и ходьба;**
- **Непрерывный бег с чередованием скорости движения;**
- **Полосы препятствий;**
- **Равномерный бег по пересеченной местности.**



ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ САМОЧУВСТВИЯ

при выполнении длительного бега



- Общее самочувствие и настроение
- Сон
- Аппетит
- Боли в мышечных группах
- Покраснение кожного покрова, обильное потовыделение

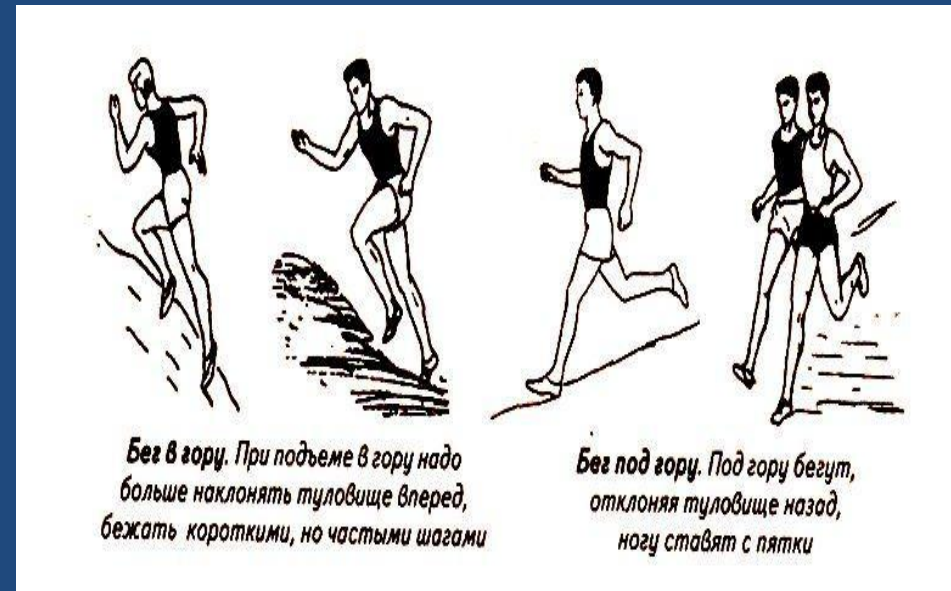
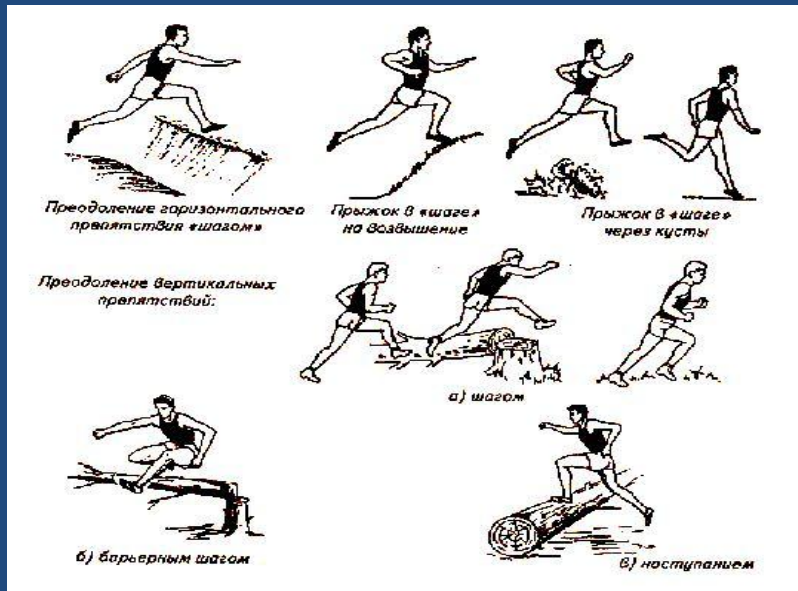
ВНУТРЕННИЕ ПРИЗНАКИ САМОЧУВСТВИЯ

при выполнении длительного бега

- длительный бег тренирует все группы мышц человека;
- восстанавливает и укрепляет сердечно-сосудистую, опорно-двигательную, иммунную, эндокринную и центральную нервную системы;
- активизируется организм, насыщается энергией, в результате чего повышаются умственные способности и творческий потенциал



ТЕХНИКА КРОССОВОГО БЕГА



РЕКОМЕНДАЦИИ

при занятиях длительным бегом

- Начинать следует с небольших пробежек по несколько минут, чередуя их с ходьбой;
- Увеличение нагрузки должно происходить постепенно, каждый раз можно увеличить время на несколько минут;
- Во время занятия важно обращать внимание на своё самочувствие;
- Для полноценной тренировки хватит 20 – 30 минут в день;
- Необходимо проявить немного терпения, для того, чтобы преодолеть неприятные ощущения в мышцах на первых занятиях. Со временем, мышцы адаптируются и боли исчезнут;
- Не обязательно совершать пробежки ежедневно, достаточно 3-4 занятий в неделю, но они должны быть регулярными;
- Не стоит перегружать себя, это переутомит организм, и желание продолжить занятия может покинуть вас.

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА после длительного бега



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!