



КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Дисциплина «Физическая культура»

Челябинск

2016

3

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Методические рекомендации

для студентов направлений

44.03.05. Педагогическое образование

050100. Педагогическое образование

УДК 796.4 (076)
ББК 75.711Я7
К 83

Кроссовая подготовка [Текст]: метод. рекомендации / сост. О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 34 с.

Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» и 050100 «Педагогическое образование» по дисциплине «Физическая культура», которая представлена, во первых, как учебная дисциплина и, во вторых, как важнейший компонент целостного развития личности и подготовки студентов в течение всего периода обучения. Для освоения дисциплины используются знания и умения по различным видам спорта.

Рекомендации составлены с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе. Обязательный минимум изложен в виде набора предметных тем, включаемых в обязательном порядке в рабочую программу. Практический раздел – легкая атлетика.

Рецензенты: В.Г. Макаренко, д-р пед. наук, профессор
И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

© О.Б. Никольская, составление, 2016

© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Тренировка кроссмена	10
Средства тренировки	16
Техника кроссового бега	21
Практические советы	26
Одежда кроссмена	29
Самоконтроль и первая медицинская помощь	30
Проведение соревнований по кроссу	33
Библиографический список	37

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм обучения педагогических вузов по дисциплине «Физическая культура», которая представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности и подготовки студентов в течение всего периода обучения. Для освоения дисциплины используются знания, умения и владения по различным видам спорта.

Рекомендации составлены с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе. Обязательный минимум изложен в форме набора предметных тем, включаемых в обязательном порядке в рабочую программу. Практический раздел – легкая атлетика.

В настоящее время в нашей стране забота о должном уровне физической подготовленности студентов входит в число приоритетных государственных задач на любом этапе развития общества.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Решение этих задач невозможно без повышения роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усилия ответственности преподавателей за развитие навыков самостоятельной работы. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Государственным стандартом предусматривается, как правило, 50 % часов из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу студентов. Поэтому самостоятельная работа студентов должна стать эффективной и целенаправленной.

Достижение цели физического воспитания (содействие всестороннему развитию личности студента) обеспечивается решением основных задач, направленных на укрепление здоровья, развитие двигательных способностей. Приоритетным средством развития является кроссовая подготовка.

В настоящих рекомендациях даются практические советы по технике кроссового бега и методике тренировки, рассказывается о способах самоконтроля, а также способах оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

Кроссы – одно из ценнейших средств физического воспитания, они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы.

Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости кроссы развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог. Этим и определяется огромная роль кроссов, их популярность среди студентов.

Цель кроссовой подготовки – развитие общей выносливости средствами физической культуры, совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Задачи:

- развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При планировании занятий необходимо руководствоваться методическими принципами.

1. Индивидуальность. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся без ущерба для здоровья, учитывать пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья.

2. Систематичность. Непрерывность тренировочного процесса, рациональное чередование физических нагрузок и отдыха в одном занятии, последовательность тренировочных нагрузок.

3. Постепенность. Выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

ТРЕНИРОВКА КРОССМЕНА

В основу тренировки должен быть положен принцип всесторонности, т.е. во время занятия спортсмену наряду с развитием силы, быстроты, выносливости, ловкости необходимо воспитывать волю, настойчивость, решительность. В результате тренировок улучшается здоровье и физическое развитие занимающихся, повышается работоспособность. На занятиях помимо общеразвивающих выполняются специальные упражнения, являющиеся основными для овладения техникой выбранного вида спорта, в данном случае бега. Для достижения высоких результатов в беге, как, впрочем, и в любом виде спорта, необходима разносторонняя физическая подготовленность, без которой невозможна высокая техника специальных упражнений. С изменением уровня развития двигательных качеств изменяется и форма движений, совершенствуется техника. Для обеспечения хорошей общей физической подготовленности, и особенно общей выносливости, нужно регулярно выполнять разнообразные физические упражнения с большим количеством повторений. При планировании тренировки на длительный период времени важно наметить постоянные дни и часы занятий. При этом принимается во внимание и степень утомления, вызываемого всеми дневными нагрузками.

Бытует неправильное мнение, что при значительном умственном напряжении полезны большие физические нагрузки. Это неверно. Следует избегать суммирования умственного и физического утомления, которое может оказаться чрезмерным. Так, например, недопустимы напряженные тренировки или состязания в период экзаменационной сессии в вузе.

Тренировка может принести желаемый результат, когда она проводится систематически, учитываются индивидуальные особенности занимающихся, и нагрузка увеличивается постепенно в зависимости от характера нагрузок.

Основная форма проведения занятий – урок, который строится по заранее намеченному плану. Общие задачи урока примерно следующие: 1) укрепление здоровья занимающихся; 2) развитие физических и моральных качеств; 3)

изучение и совершенствование техники; 4) подготовка к тестированию и к участию в соревнованиях.

Обычно урок продолжается 1,5-2 часа. Он подразделяется на три части. *Вводная (или подготовительная) часть* служит для умеренного разогревания организма и подготовки его к занятиям. Средства: ходьба широким шагом, спортивная ходьба, бег в медленном темпе в течение 3-5 мин. Затем следуют общеразвивающие и специальные упражнения, развивающие гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие. Подготовительная часть продолжается обычно 25-30 мин.

В основной части урока изучается и совершенствуется техника и тактика кроссового бега, а также продолжается развитие физических и морально-волевых качеств. Средствами здесь являются ходьба простая и спортивная, бег на скорость и выносливость, прыжки, метания, различные упражнения, эстафеты, игры, плавание, бег на коньках, лыжах и др.

Эта часть занимает 65-70 мин.

Заключительная часть служит для перехода организма от интенсивной работы к спокойному состоянию. С этой целью применяются медленный бег, переходящий в ходьбу, упражнения на расслабление и успокаивающие дыхание.

Длительность заключительной части 8-10 мин.

Условно всю круглогодичную тренировку кроссменов можно разделить на три периода — подготовительный, соревновательный (основной) и переходный. Продолжительность этих периодов, по существу, связана со временем года и находит свое отражение в календаре соревнований.

Подготовительный период — зимние тренировки, во время которых спортсмен улучшает общефизическую подготовленность, повышает работоспособность своего организма, а также развивает качества, необходимые бегуну.

Начинающим спортсменам в этот период для развития силы и ловкости рекомендуется выполнять гимнастические упражнения, лыжные нормативы,

развивающие выносливость. Занятия спортивными играми (баскетбол, волейбол) помогут им воспитать новые двигательные навыки и быстроту; упражнения со штангой, гирями, гантелями, набивным мячом — развить силу.

Рекомендуются также элементы акробатики, упражнения со скакалкой, различные эстафеты.

В зимний период совершенствуется техника бега, для чего в занятия включается бег на открытом воздухе при температуре не ниже 15°. Для бега выбираются участки леса с просеками, полянами, тропинками. Рекомендуется делать отдельные пробежки по неглубокому снегу (до 20-30 см). Если в лесу сыро, то можно бегать по обочинам дорог, сухим участкам шоссе, соблюдая при этом осторожность. Бежать нужно по левой стороне дороги — навстречу идущему транспорту, а не убегая от него.

В подготовительном периоде следует предусмотреть объем тренировочных нагрузок больший, чем в других периодах.

В зависимости от климатических условий подготовительный период условно можно разделить на три этапа: 1-й этап подготовительного периода (декабрь) посвящается общей физической подготовке; 2-й этап (январь, февраль) — развитию силы, силовой и общей выносливости. В это время начинается работа над совершенствованием техники бега. 3-й этап подготовительного периода (март, апрель) посвящается овладению техникой, а также развитию скорости и специальной выносливости. Начинаются прикидки для участия в соревнованиях. Занятия проводятся в основном на открытом воздухе.

Основной период — это период интенсивной подготовки к соревнованиям и участия в них. Он приходится на конец апреля, май и на октябрь.

Количество тренировочных дней недельного цикла основного периода можно увеличить на один день и проводить занятия, например, в понедельник, среду, пятницу, субботу (или воскресенье). Постепенно исключаются все дополнительные средства тренировки: бег на коньках, лыжах, упражнения со

штангой, на гимнастических снарядах и др. Вместо них выполняются специализированные упражнения, необходимые бегуну. Приводим примерный тренировочный цикл в этот период:

1-й день – занятие в зале. Разминка: тихий бег 2 км; общеразвивающие и подготовительные упражнения; специальные упражнения бегуна на гибкость и быстроту. Повторный бег на 400-600 м со средней интенсивностью. В заключение медленный бег. Теплый душ.

2-й день – занятие на воздухе. Разминочный бег, чередуемый с ходьбой, 3-4 км; общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег в переменном темпе (например, 600 м ровно, 200 ускоренно, и так 8 раз). Бег и ходьба по глубокому снегу. Медленный бег. Теплый душ.

3-й день – занятия в зале. Разминка: тихий бег 3-4 км; общеразвивающие упражнения; со скакалкой и набивным мячом; специальные упражнения, многократные подскоки. Разучивание высокого старта, бег с ускорением, медленный бег, теплый душ.

4-й день – занятие на воздухе. Легкий кросс в равномерном темпе – 30 мин. Общеразвивающие упражнения. Теплый душ или парная баня.

В этом периоде следует постепенно перейти от больших по объему нагрузок средней интенсивности к большим по объему нагрузкам повышенной интенсивности. Необходимо больше внимания уделить дальнейшему развитию выносливости – важнейшему качеству кроссмена. Указанный цикл тренировки можно изменить, так как главным в основном периоде должно быть участие в кроссах, а все другие средства весьма ограничены. К соревнованиям нужно готовиться заблаговременно.

День перед соревнованием следует отдохнуть. Перед ответственными соревнованиями можно отдохнуть два-три дня, но не больше.

В процессе тренировки физическую нагрузку на организм занимающихся следует все время повышать, но не резко. Количество упражнений и степень их трудности необходимо увеличивать постепенно, равномерно, из месяца в месяц, из года в год. Изменять нагрузку надо с учетом тренированности,

состояния здоровья спортсмена и в соответствии с этим строить и изменять тренировочные планы. Рекомендуется чередовать занятия с повышенной нагрузкой и с пониженной. Можно примерно так самостоятельно планировать тренировочный цикл:

1-й день – изучение и совершенствование техники. Интенсивность занятий малая или средняя, а общая нагрузка большая.

2-й день – развитие скоростных качеств и дальнейшее совершенствование техники. Интенсивность занятий максимальная, а нагрузка средняя.

3-й день – развитие общей и скоростной выносливости, а также силы. Интенсивность занятий средняя, а нагрузка максимальная.

4-й день – повышение общей работоспособности. Поддержание тренированности или активный отдых. Интенсивность небольшая, а нагрузка минимальная.

В основном периоде надо больше вводить в тренировки интервальный и повторный бег по пересеченной местности. Хорошее средство для развития специальной выносливости – переменный бег на отрезках и повторный бег с повышенной скоростью на длинных отрезках.

Вводя в тренировку продолжительный бег с разными скоростями для развития и поддержания беговой выносливости, необходимо учитывать индивидуальные способности спортсмена. Максимальные нагрузки доступны занимающимся, достигшим сравнительно высокого уровня тренированности, следующее после тренировки с максимальной нагрузкой занятие должно быть использовано для восстановления сил.

Переходный период тренировки (ноябрь) не должен длиться больше двух-трех недель. В это время необходимо делать ежедневную утреннюю зарядку, два-три раза в неделю бегать лёгкие кроссы в лесу.

Ни в коем случае нельзя сразу прекращать тренировок, так как организм привык к регулярным физическим нагрузкам и резкое их прекращение вредно отразится на здоровье. Нужен активный отдых перед следующим тренировочным периодом.

По возможности больше занятий лучше проводить на воздухе. Тренировки на местности (в лесу, парке, в горах и т. д.) значительно снижают нервное напряжение и позволяют выполнить большой объем работы, увеличивая ее эффективность.

СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Для достижения высоких результатов в беге в качестве средств тренировки используются общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения бегуна.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения:

- упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и всего тела),
- упражнения с предметами (с набивными мячами, со штангой, со скакалкой, с палкой, с гантелями, на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, акробатические упражнения).

Ниже приводятся примерные типичные общеразвивающие упражнения:

1. Исходное положение: стоя, ноги несколько шире плеч, руки в стороны. Маховое вращение руками внутрь и наружу. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

2. Исходное положение то же. Вращательные движения руками вперед, а затем – назад. Кисти рук расслаблены. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

3. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклонять туловище влево и вправо последующим дополнительным пружинистым движением. Следить, чтобы кисти рук, вытянутых в сторону, были расслаблены, ступни не сдвигались с места, а нога, в сторону которой наклоняется туловище, не сгибалась в колене. Таз должен оставаться все время в исходном положении. Упражнение можно усложнить сгибая при наклоне руку, разноименную наклону. Выполнить 10-15 раз в каждую сторону.

4. Исходное положение: стоя, ноги на ширине ступни, руки вверх. Сделать вдох и наклониться вперед-вниз не сгибая коленей, поочередно доставать пальцами рук носки ног. Упражнение можно усложнить, стараясь достать лбом колена. Выполнить 10-15 раз.

5. Исходное положение то же. Круговое вращение туловища влево и вправо. Руки остаются все время вытянутыми над головой. Выполнить по 4-6 раз в каждую сторону.

6. Исходное положение: стоя, ноги шире плеч. Сомкнутые руки вытянуть над головой. Прогнуться как можно больше назад, затем резко наклониться вперед и согнуть колени, пропустив руки между ногами, слегка спружинив ногами («рубка дров»). Быстро выпрямиться. При выпрямлении – вдох, при наклоне – выдох. Выполнить 10-15 раз.

7. Исходное положение то же. Руки поднять вверх-в стороны. Повернуть туловище вправо, наклониться вперед, сгибая правую ногу в колене. Грудью достать колено, помогая маховыми движениями рук вперед-вниз. Левая нога стоит на носке. То же проделать в другую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох. Выполнить 8-10 раз в каждую сторону. Упражнение можно усилить дополнительными пружинистыми движениями туловища.

8. Исходное положение: сидя, расставив ноги широко в стороны. Руки поднять вверх. Наклониться вперед и коснуться левой кистью правого носка; то же, но коснуться левого носка правой кистью. Выполнить 10-12 раз в каждую сторону. Упражнение можно усилить, стараясь коснуться лбом колена.

9. Исходное положение: лежа на спине, руки над головой, ноги вместе. Энергично подняться и наклониться вперед так, чтобы кистями коснуться носков ног; сделать дополнительное легкое пружинистое движение. Колени не сгибать. При наклоне вперед – энергичный выдох, при возвращении в исходное положение – вдох. Выполнить 10-15 раз.

10. Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Энергично поднять ноги и коснуться носками пола за головой (выдох). Опираясь о пол ладонями, следить, чтобы при выполнении упражнения ноги не сгибались. Можно соединить упражнения 9 и 10 в одно.

11. Попеременные выпады вперед левой и правой ногой и пружинистые покачивания вниз и вверх. Туловище прямо, руки в стороны. Упражнение можно усилить маховыми движениями рук. Выполнить 8-10 раз каждой ногой.

12. Исходное положение: стоя, ноги на ширине ступни, руки вперед-в стороны. Делать переменные махи ногами вперед, стараясь коснуться носком

правой ноги ладони левой руки, а носком левой ноги – ладони правой руки. Выполнить 8-10 раз каждой ногой.

13. Исходное положение то же, руки вверх-в стороны. Делать попеременные махи ногами назад с одновременным энергичным прогибанием туловища и рывками руками вверх-назад. Выполнить 10-15 раз каждой ногой. Можно соединить упражнения 12 и 13 в одно.

14. Исходное положение: стоя на расстоянии вытянутых рук от гимнастической стенки или стены в положении шага. Стоящую вытянутую ногу энергичным и быстрым рывком подтянуть к груди, затем опустить. Выполнить попеременно 15-20 раз каждой ногой.

15. Исходное положение: сидя на полу, спиной прикоснуться к гимнастической стенке. Руками как возможно шире взяться хватом сверху за рейку. Выпрямление рывком и выгибание туловища с последующим легким пружинистым движением. Выполнить 8-10 раз.

16. Попеременно левой и правой руками толчком передавать набивной мяч (5-8 кг) партнеру. Следить, чтобы ноги полностью разгибались, плечи выносились вперед. Выполнить 10-15 раз каждой рукой.

17. Держать набивной мяч сверху. Встать на носки, прогнуться и, энергично выпрямляя туловище, бросить мяч вперед. Выполнить 10-15 раз.

18. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед и провести набивной мяч между ногами назад. Рывком выпрямиться и через голову бросить мяч назад. При этом встать на носки и как можно больше прогнуться назад. Выполнить 10-15 раз.

19. Исходное положение: стоя спиной друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Быстро поворачиваясь налево и направо, передавать набивной мяч партнеру. Ступни ног и таз удерживаются в исходном положении. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону.

Специальные упражнения можно подразделить на:

А. Упражнения на скорость и скоростную выносливость

1. Со старта и с ходу повторное пробегание постепенно увеличивающихся отрезков от 30 м до 600 м.
2. Переменный бег на коротких отрезках – 50, 100, 200 м. Чередование бега с максимальной скоростью (50 м) и трусцой (50 м) до десяти повторений.
3. Бесперывный эстафетный бег на отрезках 100, 200, 400 м. На коротких отрезках до 10 повторений, на более длинных – 4-5 повторений.

Б. Упражнения на общую выносливость

1. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью (5-7 км в час) продолжительностью от 30 до 90 мин.
2. Легкий переменный бег на коротких отрезках 100, 200, 300, 400 м. по плану: 100 м сильно, отдых в легком беге 100 м, затем 200 м сильно, отдых в легком беге 200 м и т.д. Продолжительность до 40 мин.
3. Переменно-темповый бег на средних и длинных отрезках протяженностью от 1 000 до 3 000 м или пробегание отрезков по плану: 3 мин. быстро, отдых в легком беге 5 мин., затем 5 мин. быстро, отдых в легком беге 10 мин. и т.д. Продолжительность до 45 мин.
4. Бег в равномерном темпе, бег на определенное расстояние (или определенное время). Бежать легко, со скоростью, равной примерно 10 км/час.

В. Упражнения на специальную выносливость

1. Переменно-повторный бег на коротких отрезках со средней и повышенной скоростью с паузами для отдыха, во время которых легко пробегать 2-3 км (20×100; 10×200; 8×300; 6×400),
2. Повторно-темповый бег на отрезках 500, 600, 800, 1 000, 1 200 м с отдыхом во время легкого бега на протяжении 5-8 мин. Бег на 3-5 км (6×400; 5×600; 5×800; 4×1 000; 3×1 200).

Можно планировать нагрузку так, чтобы скорость пробежек возрастала постепенно с декабря и к началу соревнований по кроссу в апреле достигала запланированной.

Необходимо планировать на каждый период подготовки два-три контрольных соревнования (прикидки). Длину дистанции надо выбирать в зависимости от специализации бегунов.

Для бегунов на средние дистанции (до 1 500 м) прикидку лучше делать на 600-900 м. Для бегунов, специализирующихся на длинные дистанции (5 км и более), прикидку можно устраивать на отрезках 3-4 км.

ТЕХНИКА КРОССОВОГО БЕГА

Техника кроссового бега имеет свои особенности. Неровности пути, резкие повороты, подъемы и спуски, различные препятствия нарушают ритм бега. Все это требует от спортсмена высокой работоспособности, умения хорошо координировать свои движения. Преодоление различных препятствий усложняет бег, но делает его более интересным.

Все кроссовые дистанции, как и бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, начинаются с высокого старта. Есть несколько вариантов положения бегуна, которое он занимает на старте по команде «На старт!». Они изменяются в зависимости от скорости, с какой предполагается начать бег, а следовательно, и от длины дистанции. Чем короче дистанция кросса и выше предполагаемая скорость, тем больше наклон туловища и тяжесть тела переносится вперед. При желании сделать более быстрый рывок со старта спортсмен на старте опирается на руку, разноименную выставленной вперед ноге, которая должна быть сильнейшей. По команде «Внимание!» тяжесть тела передается на впереди стоящую ногу, а туловище подается вперед настолько, чтобы сохранить равновесие.

По команде «Марш!» (или по выстрелу) начинается бег. Техника бега на дистанции должна обеспечить сохранение скорости, полученной от стартового разгона. Бегун, стремясь достичь экономного прямолинейного движения вперед, использует технику махового бега, который характеризуется свободным движением ног и незначительным наклоном туловища.

Заняв место в ведущей группе, спортсмен переходит на свой собственный темп и манеру бега. Главное — это естественность движений, к которым спортсмен приучил себя на тренировках: наиболее удобный наклон туловища, сгиб рук в локтевых суставах, высота подъема бедра, длина шага. Невысокий бегун с короткими ногами не должен подлаживаться под широкий шаг высокорослого спортсмена.

Легкость и непринужденность бега — вот необходимые условия высоких показателей в беге.

Бежать надо плавно, широким, размашистым шагом. Движения рук и ног должны быть строго согласованы (одновременно вперед выносятся левая нога и правая рука; затем правая нога и левая рука). Бегун продвигается вперед в основном за счет разгибания и отталкивания ноги, находящейся сзади (в этот момент – толчковой). Хорошо выполненному толчку будет соответствовать и правильное положение туловища, рук и другой ноги (в этот момент – маховой). После отталкивания начинается фаза полета, во время которой толчковая нога подтягивается вперед, а маховая – выпрямляется в коленном суставе и готовится к приземлению. При соприкосновении с поверхностью земли маховая нога слегка согнута в коленном суставе, ставится на грунт касаясь его вначале пяткой, затем перекачивается на наружный край ступни, что способствует экономии сил (рис. 1).

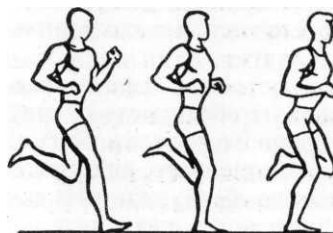


Рис. 1 [11]

Однако с увеличением тренированности, когда у бегунов мышцы стопы и голени станут сильными, рекомендуется при беге ставить ступни на носок, а затем опускать на пятку. В это время толчковая нога выносятся вперед, и движения повторяются.

Необходимо следить, чтобы не было искусственного закидывания голени назад и чрезмерного выбрасывания ее вперед, чтобы ступни ног ставились носками внутрь, а не наружу, т.е. параллельно линии движения. Бедро не следует поднимать слишком высоко. Нужно следить, чтобы бег проходил без значительных вертикальных колебаний, так как они составляют около 75 % общего количества энергии, расходуемой в беге. Если бегун при каждом шаге поднимает тело на 6-8 см, то затрачиваемая на это энергия будет равна

произведению веса тела на высоту подъема. Как видим, преимущество в кроссовом беге получает более легкий бегун. Положение туловища должно быть ненапряженным, не затрудняющим нормального дыхания и свободных движений конечностей. Оно несколько наклонено вперед и незначительно прогнуто в пояснице. Голову следует держать прямо, мышцы шеи надо расслабить. Руки, согнутые в локтях под углом приблизительно 90° (кисти рук сжаты, но без напряжения), двигаются поочередно вперед не выше уровня подбородка и назад до отказа, несколько закручиваясь вокруг туловища.

В зависимости от условий местности бегун должен менять характер бега и смотреть на несколько шагов вперед, чтобы видеть то место, на которое ступит нога. По ровному гладкому грунту спортсмен бежит свободным, маховым шагом, ступни ног ставятся мягко с носка. На жестком, каменном грунте нужно немного укоротить шаг.

Чтобы избежать сотрясений, толчков и ушибов пятки, необходимо ставить ногу с носка. Если же бегуну приходится бежать по мягкому грунту или песку, по болотистой местности или высокой траве, он должен делать частые или короткие шаги. Чтобы иметь большую площадь опоры и меньше вязнуть в песке, следует ставить ногу на всю ступню. При опоре толчковую ногу полностью не выпрямлять, т. е. не делать сильного толчка. Рекомендуется выше поднимать бедро. Если на пути встречается глинистый, скользкий грунт, то также бегут мелким, частым шагом, но носки ставят на землю несколько внутрь. Иногда по такому месту лучше пройти быстрым шагом.

Подниматься на возвышенность нужно коротким шагом, наклонив туловище вперед. Очень крутой подъем целесообразно преодолевать шагом, причем не по прямой, а наискось или зигзагообразно. Под гору следует бежать широким шагом, не «выбрасывая» далеко вперед голень, так как вследствие уклона шаг будет и так удлиненным. При спуске с возвышенности туловище надо наклонить назад, ноги ставить на всю ступню с пятки. С крутых склонов лучше спускаться шагом прямо или наискось.

Небольшие канавы, ямы, ручьи (до 2-3 м) преодолеваются беговым шагом с ноги на ногу, не останавливаясь и не снижая скорости, даже несколько увеличивая ее перед прыжком, при приземлении не задерживаться и сохранять наклон туловища. Широкие канавы без воды и овраги лучше пробегать по дну, сохраняя силы и не нарушая ритма дыхания. Изгороди, заборы, плетни незначительной высоты, наваленные деревья и т.п. при хорошем грунте можно преодолевать «барьерным шагом», не наступая на препятствие, либо наступая на него одной ногой. Более высокие препятствия преодолевают опорным прыжком с опорой на одну руку и разноимённую ей ногу. Оттолкнувшись, например, правой рукой и левой ногой от препятствия, проносят правую ногу под левой и, приземлившись на правую ногу, продолжают бег. Во время бега по лесу и кустарнику необходимо особенно внимательно смотреть под ноги, а руками тщательно предохранять лицо и туловище от ударов сучков и ветвей (рис. 2).

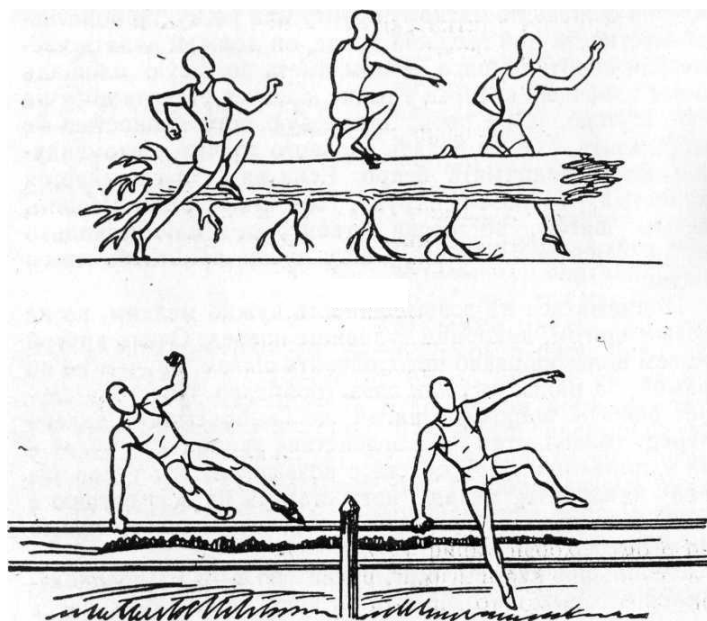


Рис. 2 [11]

Любой спортсмен знает, что такое правильное дыхание. Поэтому к постановке дыхания нужно отнестись со всей серьезностью, заранее, задолго до соревнования, с первой же тренировки.

Дышать нужно глубоко, свободно и не часто, стараясь поддерживать равномерность дыхания. Обычно большинство бегунов на кроссовых дистанциях делают вдох на каждые 3-4 шага, выдох на 3-5 шагов. Однако с появлением утомления дыхание становится более частым, а следовательно, поверхностным. Нужно помнить, что чем полнее выдох, тем глубже должен быть вдох, и, следовательно, полноценнее дыхание, т. е. глубина вдоха зависит от полноты выдоха. Во время бега вдох и выдох кроссмена могут быть через рот. Однако при низких температурах воздуха следует дышать через нос.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Выступления на соревнованиях позволяют овладеть необходимыми тактическими знаниями, умениями и навыками, способствуют формированию волевых качеств.

Участие в соревнованиях планируется заблаговременно и не должно являться неожиданностью для спортсмена. За один-два дня до соревнования тренировки нужно прекратить и отдохнуть. Однако режим спортсмена должен оставаться прежним, а отдых — активным, т.е. утром проводятся легкая пробежка и специализированная разминка.

Накануне соревнований, следует проверить личный спортивный инвентарь: тренировочный костюм, трусы, майку с пришитым номером, кроссовки или шиповки (обратив особое внимание на надежность шнурков). Если ожидается прохладная погода, то нужны перчатки. Питание и сон должны быть обычными. Если есть возможность, то утренние пробежки лучше провести по будущей трассе соревнований.

В день соревнований режим также менять не следует, однако прием пищи должен быть не позднее чем за 3-3,5 часа до старта. При этом лучше всего, если пища будет легкоусваиваемой и более питательной. Жидкость принимается как обычно.

К месту старта надо явиться заблаговременно, примерно за час-полтора. Спортсмены должны узнать номер забега и время старта, получить личный номер, переодеться и спокойно провести разминку, которая при холодной погоде должна быть более продолжительной. Если позволяет время, то во время разминки желательно пробежать по дистанции.

Закончив разминку, можно надеть теплую мастерку и дожидаться своего забега. Услышав о вызове своего забега к старту, нужно подойти к помощнику стартера и зарегистрироваться. После команды «Раздеться!» участники забега снимают костюм и, передав его товарищам, занимают место на старте. Перед стартом следует сделать несколько глубоких, спокойных вдохов и выдохов. После старта, чтобы занять место в головной группе бегунов, необходимо

сделать небольшое ускорение, пробежав 30-50 м достаточно быстро. Делать это надо осторожно, не увлекаясь, так как по неопытности можно взять чрезмерно сильный для себя темп. Попав в головную группу, нужно перейти на равномерный удобный для себя темп бега, привычный шаг и правильный ритм дыхания. Во время бега лучше держаться поближе к разметке дистанции, а также не бежать близко друг за другом, так как в этом случае не видно будет, куда ступает нога, и можно упустить время для подготовки к преодолению препятствий. Преодолевая их, нужно быть осторожным и внимательным. Следите за соперниками и не теряйтесь, если необходимо изменить темп бега в зависимости от их тактики. Будьте готовы к тому, что соперники могут по ходу бега на дистанции предложить несколько рывков – ускорений. Внимательно следите за вырвавшимися вперед бегунами и не отставайте от них далеко, так как на финише догнать их будет гораздо труднее [11].

Если у вас есть запас сил и вы сами рассчитываете на рывок, то начинайте прибавлять скорость и увеличивайте темп бега. При этом помните, что соперников нужно обгонять с правой стороны, не мешая при этом другим бегунам.

Если вы видите, что соперники не выдерживают предложенного вами темпа, то, не снижая его, уходите от них. Если же это сделать не удастся, то лучше всего чуть-чуть ослабить темп бега и сохранить силы для финишного рывка [11].

Всё опытные спортсмены знают, что такое «мертвая точка» и «второе дыхание». Ноги наливаются «свинцом», воздуха не хватает — дыхание сбивается и появляется труднопреодолимое желание прекратить бег. Состояние «мертвой точки» пройдет, появится «второе дыхание» и наступит облегчение.

Во время бега необходимо следить, чтобы мышцы верхнего плечевого пояса не напрягались, были расслаблены. Движения руками ритмичные, свободные, пальцы не должны быть сжаты в кулаки. Внимательно следите за дыханием, делая полнее выдох.

При приближении к финишу нужно мобилизовать весь запас сил и, работая энергичнее руками, по возможности увеличить до максимума темп бега.

Закончив бег, не следует садиться, нужно быстро снять обувь и легкой «трусцой» побегать по траве босиком минут 10-16, успокаивая дыхание и работу сердца. Через 40-50 минут после окончания бега желательно принять теплый душ, хорошо растереть тело полотенцем, переодеться в повседневную одежду. Не следует раньше, чем через час принимать пищу.

Отдых после соревнований должен быть один-два дня, потом следует вновь приступать к тренировкам.

ОДЕЖДА КРОССМЕНА

Для занятий бегом нужна легкая одежда, удобная и не стесняющая движений. Наиболее удобным следует считать лыжный костюм свободного покроя: он пригодится и для зимних кроссов и для лыжных прогулок. В теплую погоду можно использовать легкий трикотажный тренировочный костюм. Кроме того, желательно иметь шерстяной тренировочный костюм. Его легкость, хорошая проветриваемость, прочность намного превосходят аналогичные качества других костюмов. Под костюм обычно надеваются майка и трусы, в которых можно тренироваться в теплую погоду.

Особенно тщательно следует подбирать обувь. Для кроссов рекомендуются резиновые кеды, кроссовки, как правило, на один размер больше того размера обуви, какой обычно носит спортсмен. Лучше всего надевать обувь на две пары носков. Нередко в обувь кладут войлочную или микропористую стельку, предохраняющую пятку от ушибов, которые кроссмен может получить во время бега по дистанции.

В связи с тем, что кроссы чаще всего проводятся весной или осенью, когда грунт, как правило, еще сырой и скользкий, лучше на ноги надевать легкоатлетическую обувь с укороченными шипами.

В холодное время как на тренировках, так и в кроссовых соревнованиях бегуны надевают на руки легкие теплые перчатки, а на голову шапочку. Кроме того, многие кроссмены надевают специальные костюмы, плотно облегающие тело, но не настолько, чтобы это мешало движению ног.

САМОКОНТРОЛЬ И ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Самоконтроль — это личная проверка деятельности организма при изменении физических нагрузок. Самоконтроль учит прислушиваться к различным сигналам со стороны организма и вовремя принимать необходимые меры. Это особенно важно в первый период начала занятий спортом, а также при усиленной тренировке или на соревнованиях, когда в организме происходят изменения, связанные с повышенной физической нагрузкой.

Чтобы правильно регулировать нагрузку на занятиях, необходимо знать основные признаки утомления. Среди них прежде всего можно назвать заметную бледность или, наоборот, багровость кожи лица и синюшность губ, повышенную потливость и одышку даже во время занятий при нормальной температуре окружающего воздуха и с небольшими нагрузками; вялость и неточность выполнения упражнений и расстройство координации движений, сильное и долго не проходящее учащение пульса; жалобы на плохое самочувствие, усталость, сердцебиение, одышку, головокружение, головную боль и т.п.

По изменению числа ударов физкультурник может судить о работе своего сердца. В условиях покоя, как известно, частота пульса у мужчин в среднем равняется 60-70 ударам в минуту, у женщин — 70-80 ударам. Считается нормальным, если пульс после умеренной физической нагрузки (в том числе и после занятий производственной гимнастикой) учащается до 100-120 ударов в минуту и приходит к обычной норме через 5-10 минут. Если после физической нагрузки пульс учащается до 150-170 ударов и даже больше и возвращается к норме за более длительный промежуток времени, то это свидетельствует о крайнем напряжении работы сердца и служит показателем утомления или болезненного состояния. Пульс удобнее всего подсчитывать на лучевой артерии левой руки в течение 15 секунд. Умножив результат на 4, получают количество ударов в минуту [7].

Нужно помнить, что по мере повышения тренированности учащение пульса при повышении нагрузки должно становиться меньшим и, что особенно

показательно, возвращение пульса к исходным данным в состоянии покоя происходит в более короткий срок.

Почувствовав утомление, необходимо снизить темп движений, уменьшить количество повторений упражнения, сократить продолжительность занятий и перейти к заключительным упражнениям с глубоким дыханием.

Начинающему спортсмену необходимо знать приемы по оказанию себе или своему товарищу первой медицинской помощи (до прихода врача).

При тренировке или в ходе соревнований кроссмены могут получить ушибы, растяжения или разрывы связок, вывихи суставов; может случиться обморок, тепловой или солнечный удар и др. Поэтому важно знать, как оказывать первую помощь в таких случаях.

При ушибе нужно положить на ушибленное место лед или снег или сделать компресс тряпкой, смоченной в холодной воде (в течение 15-30 мин.). Затем накладывает тугая повязка. Через три-четыре дня место ушиба можно начать массировать. Растирать следует в одном и том же направлении — к сердцу. При более тяжелых ушибах надо создать пострадавшему полный покой и немедленно вызвать врача. Если у спортсмена обнаружен вывих, то необходим полный покой поврежденного сустава. На поврежденный сустав накладывает холодный компресс, затем шина, ограничивающая движение. Поврежденную конечность помещают как можно выше, после чего нужно отправить пострадавшего в ближайший медицинский пункт. Ни в коем случае нельзя самому вправлять поврежденный сустав [7].

Если обнаружено растяжение, делается холодный компресс, затем накладывает тугая (давящая) повязка. Уже на следующий день при растяжении можно принять горячую ванну и массаж.

В случае *перелома* необходимо наложить на место перелома фиксирующую шину и направить пострадавшего к врачу.

При обмороке пострадавшего укладывают на спину, слегка опустив голову и приподняв ноги. Затем, расстегнув одежду, надо опрыскать лицо и

грудь холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт и в случае необходимости сделать искусственное дыхание.

Пострадавшего от *теплового* или *солнечного удара* переносят в прохладное место и укладывают так, чтобы голова его была выше туловища. Расстегнув одежду, прикладывают холодные примочки к голове пострадавшего и смачивают грудь холодной водой. Можно дать понюхать нашатырный спирт.

Пострадавшего *при шоке* укладывают так, чтобы голова была ниже туловища. Надо расстегнуть одежду, дать две таблетки кодеина или пирамидона для уменьшения болей. Можно дать пострадавшему кофе и эфирно-валериановые капли, затем пострадавшего необходимо как можно быстрее направить к врачу.

Наконец, *при порезах* кожа вокруг раны смазывается йодом или зеленкой, а затем накладывается повязка из стерильной марли.

Чтобы остановить *артериальное кровотечение*, нужно быстро зажать пальцами кровоточащую артерию выше места ранения (ближе к сердцу) и не менее чем на полтора часа наложить жгут. При венозных кровотечениях следует высоко поднять конечность, а затем наложить давящую повязку [7].

ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КРОССУ

Правилами соревнований по легкой атлетике предусмотрены самые различные дистанции кроссов для разных возрастных групп. Каждая организация, проводящая соревнования, может выбрать дистанцию любой длины (до 15 км) и любого профиля местности.

Выбор дистанции кросса. Соревнования по кроссу обычно проводятся на среднепересеченной местности за городом. Для массовых кроссов лучше всего выбирать дистанции кроссов в парках. Трасса соревнования должна проходить по лесу (по просекам, тропинкам) и включать несложные спуски и подъемы, а также естественные препятствия (канавы, поваленные пни и т.д.). Кроме того, на дистанции кросса полезно устраивать небольшое число искусственных препятствий: заборов или изгородей не выше 1 м, рвов с водой или канав.

При выборе дистанций кросса большое внимание нужно уделить месту для старта и финиша, так как надо иметь достаточную площадь для построения бегунов, работы судейской коллегии, а также и для зрителей.

Старт и финиш дистанции кросса лучше всего располагать на лесной поляне размером не менее 50-60 м в длину и 20-30 м в ширину. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (со стартом и финишем в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных точках).

Если спортивная площадка или стадион расположены недалеко от леса, то правилами разрешается оборудовать на них старт и финиш. В этом случае зрители имеют возможность наблюдать за ходом соревнований. Правила требуют, чтобы «путь по беговой дорожке стадиона не превышал одного круга в начале и одного круга в конце дистанции».

На старте и финише устанавливаются специальные ограждения (коридоры) из веревок с флажками для удобства старта и финиша участников, а также и ограничения допуска зрителей. На старте и финише помещаются хорошо видимые издали транспаранты, на которых крупными яркими буквами пишется «Старт» и «Финиш». Недалеко от старта необходимо

разместить схему дистанции, вычерченную на большом листе (лучше фанерном).

Наиболее удобным считается проведение кроссов по замкнутому маршруту со стартом и финишем на небольшом (метров 20-40) удалении. При проведении соревнований с большим количеством участников на несколько дистанций целесообразно бывает сделать, например, два старта (для мужчин и женщин отдельно) и один финиш. При необходимости можно делать и большее количество стартов и даже финишей, но это вызовет неоправданное увеличение количества судейских бригад, что, естественно, нежелательно. Кроме того, создается и неудобство для зрителей [9].

Местность для проведения кросса выбирается в зависимости от количества дистанций, их протяженности, условий местности, числа участников.

При проведении соревнования по кроссу на дистанции 500-1 000 м для девушек и 1 000-2 000 м для юношей, можно сделать внутренний круг дистанции в 500 м, с отдельным стартом и финишем. Старты на этой трассе сначала лучше дать участницам соревнований на 500 м, а затем уже участникам соревнований на 1 000 м, которым надо будет пробежать два круга. Говоря «круг», мы имеем в виду дистанцию в виде вытянутой подковы, открытая часть которой обращена в сторону старта и финиша. При таком плане дистанции потребуется минимальное количество (до одного) контрольных пунктов, что значительно облегчает контроль за правильностью прохождения бегунами дистанции и, кроме того, значительно сокращает количество контролеров на дистанции.

Дистанцию кросса от старта до финиша рекомендуется выбирать таким образом, чтобы исключить возможность ее «срезания». Если по условиям профиля местности или по каким-либо другим причинам сделать это нельзя (часто это случается на дистанциях 500-800 м), то желательно произвести разметку дистанции сплошным шнуром или оградить наиболее «подозрительный» в этом отношении участок. Вся дистанция кросса

размечается развешенными на деревьях на высоте 1-1,2 м от земли цветными флажками, лентами, кусками цветной бумаги, стрелками с указанием оставшихся километров (метров). По возможности дистанция должна быть выбрана с наименьшим количеством крутых поворотов, а следовательно, и контрольных пунктов. Если на дистанции имеется какое-либо трудное препятствие, то перед ним, метров за 30-40, надо поставить хорошо видимые предупредительные сигналы в виде красных флажков на длинных древках.

Руководство соревнованиями по кроссу возлагается на судейскую коллегию, утвержденную организацией, проводящей соревнования, по представлению соответствующей федерации (секции) легкой атлетики. Состав судейской коллегии по кроссу несколько отличается от состава судейских коллегий, проводящих обычные легкоатлетические соревнования. В первую очередь это отличие выражается в том, что в составе судейской коллегии по кроссу обязательно должен быть начальник дистанции, имеющий в своем распоряжении необходимое количество контролеров.

В обязанности начальника дистанции входит: выбор дистанции (с обязательным утверждением ее главным судьей), тщательное измерение и разметка ее, расстановка контролеров (и снятие их) по дистанции.

В зависимости от масштаба соревнований, количества участников и числа дистанций кросса состав судейской коллегии может меняться.

Возглавляет работу судей главный судья, который несет всю ответственность за проведение соревнований. У главного судьи может быть несколько заместителей, но не меньше двух (один на старте, один — на финише). Секретариат, возглавляемый главным секретарем, должен состоять из необходимого количества (не менее 3-5) секретарей, которые должны обеспечить своевременный подсчет и оформление результатов соревнований.

Если установлено два (или несколько) места старта, то обычно назначаются два или три стартера, у которых как минимум должно быть два-три помощника, отвечающих за регистрацию и построение участников.

Также в зависимости от масштаба соревнований и расположения старта и финиша в состав судейской коллегии может входить несколько судейских бригад. Если старт и финиш находятся в разных местах (но недалеко друг от друга), то для ускорения работы необходимо иметь как минимум две бригады судей-секундометристов и две бригады судей на финише. Работа бригад сходна с работой беговых бригад обычных соревнований на стадионе за исключением того, что в кроссе разрешается прием участников по «скользящему секундомеру» (кроме первых трех участников забега).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для среднего проф. образования / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания / Я.С. Вайнбаум. – М., 1986.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М.Я. Виленский. – М.: Прометей, 1993. – 156 с.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 382 с.
5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для пед. вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
6. Захарова, Н.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Н.А. Захарова, В.К. Вирен. – М.: Изд. РГГУ, 2008. – 235 с.
7. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.Л. Кислицын, Н.В. Решетников. – М.: Академия, 2008. – 174 с.
8. Колокатова, Л.Ф. Физическая культура студентов: учеб. пособие / Л.Ф. Колокатова, М.М. Чубаров. – М.: МГИУ, 2009. – 530 с.
9. Конеева, Е.В. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Е.В. Конеева. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 558 с.
10. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для вузов / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
11. Лахов, В.И. Бегайте кроссы / В.И. Лахов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 63 с.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2006. – 365 с.

Учебное издание
Кроссовая подготовка
Методические рекомендации

Составитель: Олеся Борисовна Никольская

Работа рекомендована РИСом университета
Протокол _____

Редактор О.В. Максимова
Технический редактор

Издательство ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 21.01.2016
Формат 60×84/16. Объем 1,6 уч.-изд. л.
Бумага типографская

Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЧГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69