

П. Донцова – студент кафедры физической культуры и спорта

Е. Г. Шубин (канд. пед. наук, доц.) – научный руководитель

РОЛЬ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег в естественных условиях (кросс) – в лесу, в парке, по полю, по проселочным дорогам – не только превосходное оздоровительное средство, но и средство тренировки в беге на средние дистанции.

Основной метод кроссовой подготовки – равномерный медленный бег на местности, чередование бега и ходьбы, а у спортсменов высших разрядов – кросс с переменной интенсивностью.

Кроссовую подготовку следует начинать с чередования ходьбы и бега, затем переходить к медленному бегу на заданные расстояния, постепенно увеличивая дистанцию.

Наиболее простой метод подготовки к соревнованиям в кроссе – пробегание в равномерном темпе половины, трех четвертей, а затем всей дистанции. Скорость бега можно постепенно увеличивать, доводя ее до соревновательной. Другой метод подготовки – повторное пробегание тех или иных отрезков дистанции. Например, готовясь к кроссу на 1000 м, можно включить в тренировку преодоление отрезков 4 – 5 × 200 м или 3 – 4 × 300 м сначала в темпе, равном предполагаемой скорости бега на 1000 м, а затем в темпе, превышающем эту скорость. Полезен здесь будет и переменный бег, при котором ускорения чередуются с бегом трусцой или ходьбой.

Очень важно, чтобы кроссовые занятия проходили живо и интересно. Их можно проводить в виде эстафеты, соревнований между командами, фартлека, когда темп бега меняется в зависимости от местности или инициативы лидера. Кросс можно проводить в виде игры со сменой лидера или с погоней за убежавшей несколько ранее «лисой».

В условиях вуза кроссы должны стать важным средством общей физической подготовки для учащихся всех специальностей. Приобретенная с помощью кроссов выносливость в равной степени нужна и барьеристу и прыгуну, и метателю и конечно бегуну на средние дистанции. Что же касается юных спортсменов, специализирующихся в беге, то для них кросс – одно из главных средств специальной подготовки, особенно в подготовительном периоде – осенью, зимой и весной. Однако и летом в период соревнований занятия на беговой дорожке стадиона необходимо чередовать с кроссовым бегом на местности, посвящая ему не менее 1 – 2 тренировок в неделю.

Приступая к кроссовой подготовке, необходимо ознакомить спортсменов с особенностями бега на различной местности. На ровном жестком грунте надо добиваться мягкого приземления. Бег по песку, мягкому грунту потребует сокращения длины шагов, увеличения их частоты. Небольшие препятствия преодолеваются широким шагом, прыжком. Изгороди, поваленные деревья можно преодолевать, наступая, опираясь на них одной ногой и рукой.

Бегать в парке, в лесу нужно в кедах или туфлях с короткими шипами. Для предохранения ног от ранений, царапин следует надевать длинные спортивные брюки. Во избежание появления болевых ощущений в мышцах ног нужно избегать продолжительного бега по асфальту, жесткому грунту.

Равномерный длительный бег (кросс) – может осуществляться в одинаковом или переменном темпе по ровной или пересеченной местности. Служит отличным средством развития аэробных возможностей организма. Длительность тренировки в первые 1,5 – 2 месяца – 30 минут, в последующие – 60 – 90 минут. При такой работе повышается энергетический потенциал организма. Темповый кроссовый бег – бег с ускорениями. Длина каждого от 600 до 2000 метров, сумма ускорений до 6 километров, длительность работы 30 – 60 минут. Из прерывного бега в тренаже лучше применять повторный и переменный методы. Повторный бег проводится на длинных отрезках (1500 – 2500 метров), продолжительностью 5 – 10 минут. При таком беге потребление кислорода и производительность сердца близки к максимальным. Суммарный километраж ускорений в пределах 4500 – 7500 метров. Время отдыха между ними составляет 3 – 12 минут в зависимости от подготовленности. Переменный (темповый) бег сопровождается нарастающим кислородным голодом. Длина отрезков 200 – 800 метров, количество повторений должно обеспечить преодоление 2 – 4 километров с интервалами отдыха 3 – 10 минут. По

мере роста подготовленности можно использовать и такой эффективный прием, как игру скоростей. Бег с различной скоростью включает в себя все его виды и ценен тем, что позволяет добиться подсознательного контроля усилий. Все методы тренировки на выносливость взаимосвязаны и дополняют друг друга, при этом длительный непрерывный бег должен составлять не менее семидесяти, а прерывный около тридцати процентов общего времени тренировки. Кроссовая подготовка для бегунов на средние дистанции имеет большое значение и используется, как одно из средств тренировки.