

4. Прыжковый бег с постепенным увеличением количества шагов в каждом забеге (выполняется сериями по 3—4 забега в каждой с интервалом отдыха между забегами 30—40 с и между сериями 1,5—2 мин).

Рекомендации к самостоятельному обучению. Разучивая технику этого способа бега, необходимо обращать внимание на следующие технические действия.

1. Не делать широких шагов, оценивать препятствие и концентрировать внимание на высоте прыжка при его преодолении.

2. В фазе полёта, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую ногу, добиваться появления чувства зависания в воздухе.

Кроссовый бег очень популярен как в нашей стране, так и за рубежом, потому что является хорошим средством для повышения возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, развития таких физических качеств, как сила и выносливость.

Кроссовый бег проводится на пересечённой местности, где могут встречаться небольшие болотца, мягкий грунт, мелкие и глубокие овраги и даже участки вспаханного поля. В связи с этим техника движений кроссового бега отличается от техники бега по дорожкам стадиона. При освоении техники кроссового бега необходимо разучивать отдельные элементы и движения, так же как и в беге с преодолением препятствий.

Бег по изменяющемуся грунту. Техника беговых шагов меняется в зависимости от того, на каком грунте проходит дистанция кроссового бега.

Преодоление сыпучего грунта. Это препятствие преодолевается бегом с укороченным шагом с постановкой ноги на всю ступню.

Подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом

1. Равномерный бег с укороченным шагом по гладкой 60-метровой дорожке. Осваивая это упражнение, необходимо следить за постоянством скорости бега.

2. Равномерный бег с укороченным шагом по сыпучему песку на расстояние до 60 м. При освоении этого и нижеприведённых упражнений необходимо контролировать длину и темп шагов.
3. При беге по каменистому грунту необходимо укоротить шаг, ноги ставить осторожней на переднюю часть стопы.
4. При беге по болотистой местности и высокой траве беговые шаги должны быть короткими и частыми. Нogu надо ставить на всю ступню.
5. При беге по вспаханному полю необходимо учитывать направление дистанции бега. Если дистанция проходит поперёк вспаханных борозд, ногу следует ставить на верхний выступ борозды, чтобы не споткнуться. Если же дистанция проходит вдоль борозд, то ноги ставятся в глубине между бороздами.
6. При беге в гору необходимо наклонить туловище вперёд, укоротить шаги и увеличить их частоту.
7. При спуске с горы, наоборот, туловище необходимо несколько отклонить назад, а длину шагов увеличить.

При освоении этих элементов и движений кроссового бега используют те же правила, что и при разучивании бега с преодолением препятствий: разучивание каждого элемента техники должно осуществляться постепенно, от простого к более сложному; во время разучивания нельзя допускать появления признаков сильного утомления, между повторениями упражнений необходимо делать непродолжительный отдых; при самостоятельных занятиях кроссовым бегом следует включать в них только те элементы и движения, которые уже хорошо разучены.

Рекомендации к самостоятельному обучению. Кроссовый бег лучше использовать в осенние и весенние периоды года для развития выносливости и силы. При выборе интенсивности нагрузки рекомендуется ориентироваться на оздоровительный и поддерживающий режимы в границах частоты пульса 130—140 уд./мин. При этом изменять дозировку в кроссовом беге рекомендуется за счёт увеличения длины дистанции, а не за счёт увеличения количества препятствий.