**Кроссовый бег**

Кросс - это бег в естественных условиях: в лесу, парке, на поле, по пашне, грунтовой дороге и т.д. На дистанции могут случаться различные препятствия (поваленные деревья, рвы, кустарники, овраги, подъемы, спуски), которые надо преодолеть. Этот вид бега используют для тренировки спортсменов. Кроме того, он является самостоятельным видом соревнований, достаточно широко распространен как в нашей стране, так и за рубежом. Кросс проводится на свежем воздухе в парках, за городом и является лучшим средством повышения общей выносливости спортсменов. Кроссовый бег - это массовый вид спорта, с которого проводятся международные соревнования (чемпионаты и кубки мира и Европы). Для проведения международных соревнований необходимо четко разметить трассу. Рекомендуется размечать следующим образом: слева вывешиваются красные флажки, а справа - белые. Флажки должны быть ясно видны на расстоянии 125 м. При проведении международных соревнований IAAF дистанции кросс должны быть такими: мужчины - 12 км юниоры (муж.) - 8 км женщины - 6 км юниоры (жен.) - 4 км.

**Техника кроссового бега.** Бег на всех кроссовых дистанциях начинается с высокого старта. Дается общий старт по команде "Марш!" (Или выстрел). Разный грунт, препятствия, изменения в рельефе местности нарушают ритм бега, требуют от спортсмена постоянного внимания, умение хорошо координировать свои движения, высокой работоспособности организма. Поэтому техника кроссового бега имеет свои особенности, хотя в основе она такая же, как и техника бега на стадионе. На дистанции нужно сохранить набранный во время старта скорость. На ровных участках дистанции обычно применяют технику махового шага, для которого характерны движения ног, рук и небольшой наклон туловища вперед. Благодаря этому, спортсмены бегут прямолинейно и экономно расходуют силы. На участках с твердым грунтом уменьшают длину шагов, ногу ставят на переднюю часть стопы. Песок, болотистую местность и участки, покрытые высокой травой, преодолевают также малыми, но частыми шагами, ногу ставят на всю стопу. Во время бега с горы туловище держат вертикально или отклоняют назад (тем более, чем круче склон), уменьшают длину шагов, ногу ставят на всю стопу. С очень крутых склонов спускаются шагом прямо или наискосок. На гору бегут наклонив туловище вперед (чем круче гора, тем больше наклон туловища), уменьшают длину шагов, но увеличивают частоту, ногу ставят на переднюю часть стопы, энергично работают руками. Короткие подъемы можно преодолевать на разной скорости, но лучше всего - на максимальной; на длинных подъемах скорость бега уменьшают. Если гора крутая, на нее выбегают наискосок или переходят на ходьбу. В лесу, на неровной или неизвестной местности надо бежать осторожно, внимательно глядя на несколько метров вперед. Еще большей осторожности требуют старые, скользкие (например, глинистые) участка; их пробегают короткими шагами, ставя ногу на переднюю часть стопы, руки опускают как можно ниже для сохранения равновесия. Пашню вдоль преодолевают по дну борозды, поперек, - ставя ногу на гребень борозды. Неширокие (до двух метров) канавы, ямы, реки перепрыгивают, не сбавляя скорости бега или даже увеличивая, если почва хорошая. Во время приземления туловище наклоняют вперед и не задерживаются. Широкие рвы без воды и овраги протекают по дну. Неглубокие водные преграды преодолевают короткими шагами, высоко поднимая бедра, в глубоких - переходят на ходьбу. Невысокие ограды (50-70 см), заборы, заборы, кусты, поваленные деревья и т.д. можно проходить "барьерным шагом», не наступая на них или наступая одной ногой. Преодоление невысокой вертикального препятствия с наступанием на нее одной ногой. Высокие препятствия перепрыгивают, опираясь на них рукой и разноименной ногой. Преодоление вертикального препятствия прыжком с опорой на одну руку и разноименную ногу. Если спортсмен отталкивается правой рукой и левой ногой, он правую ногу проносит под левой и, наоборот, левую под правой, когда опирается левой рукой и правой ногой. Приземляется на переднюю часть стопы и без задержки продолжает бег. Особенности техники кроссового бега надо изучать после освоения техники бега на средние и длинные дистанции.