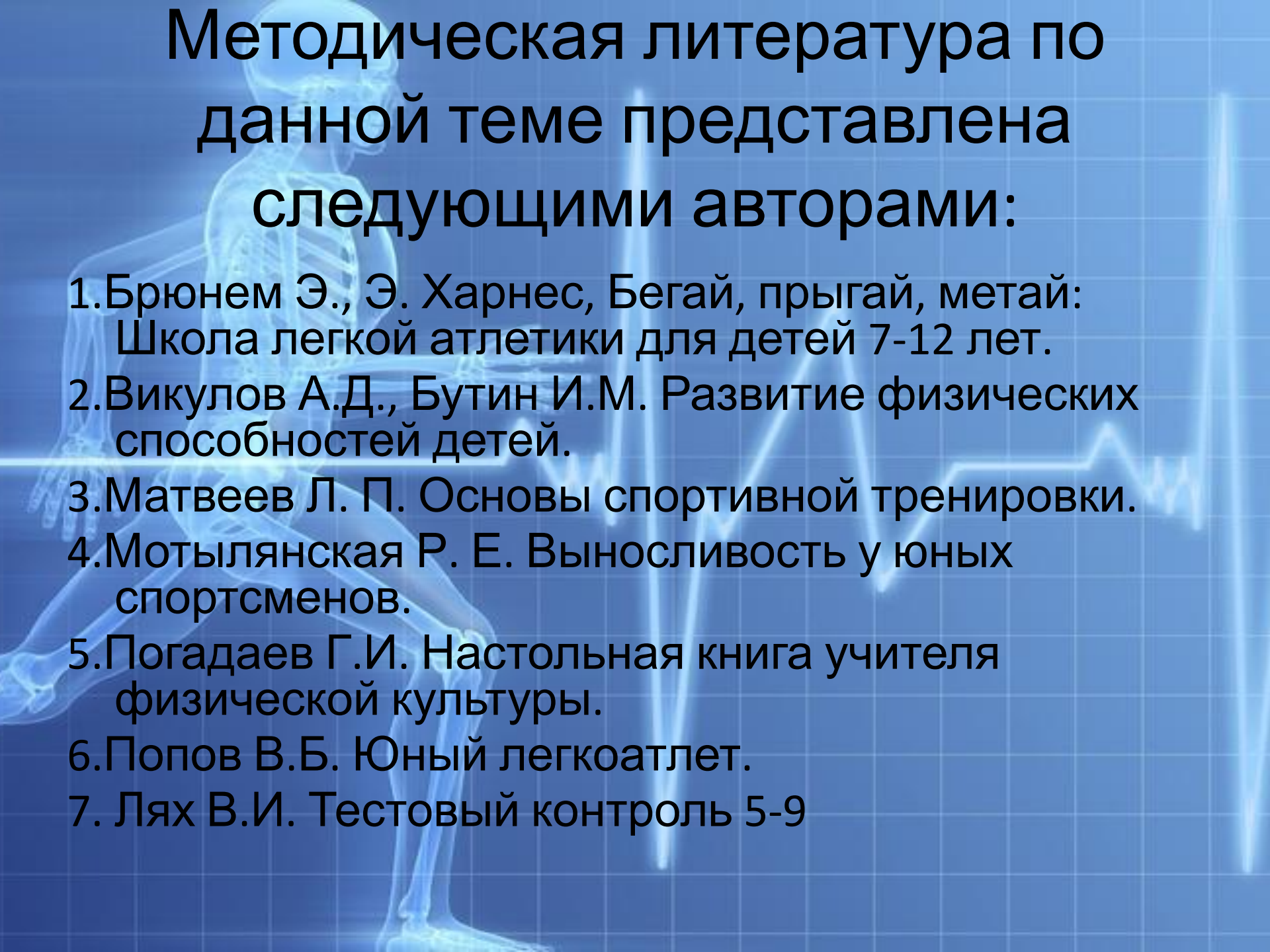


Влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости

Подготовила: учитель физической культуры Тайнова Е.
В.



Методическая литература по данной теме представлена следующими авторами:

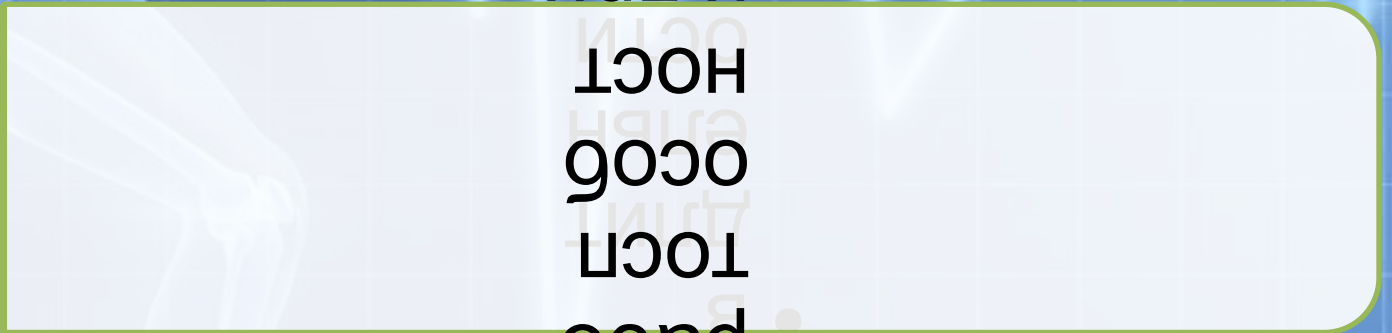
1. Брюнем Э., Э. Харнес, Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей 7-12 лет.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.
4. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.
6. Попов В.Б. Юный легкоатлет.
7. Лях В.И. Тестовый контроль 5-9

Выносливость как качество выражается в 2-х ключевых

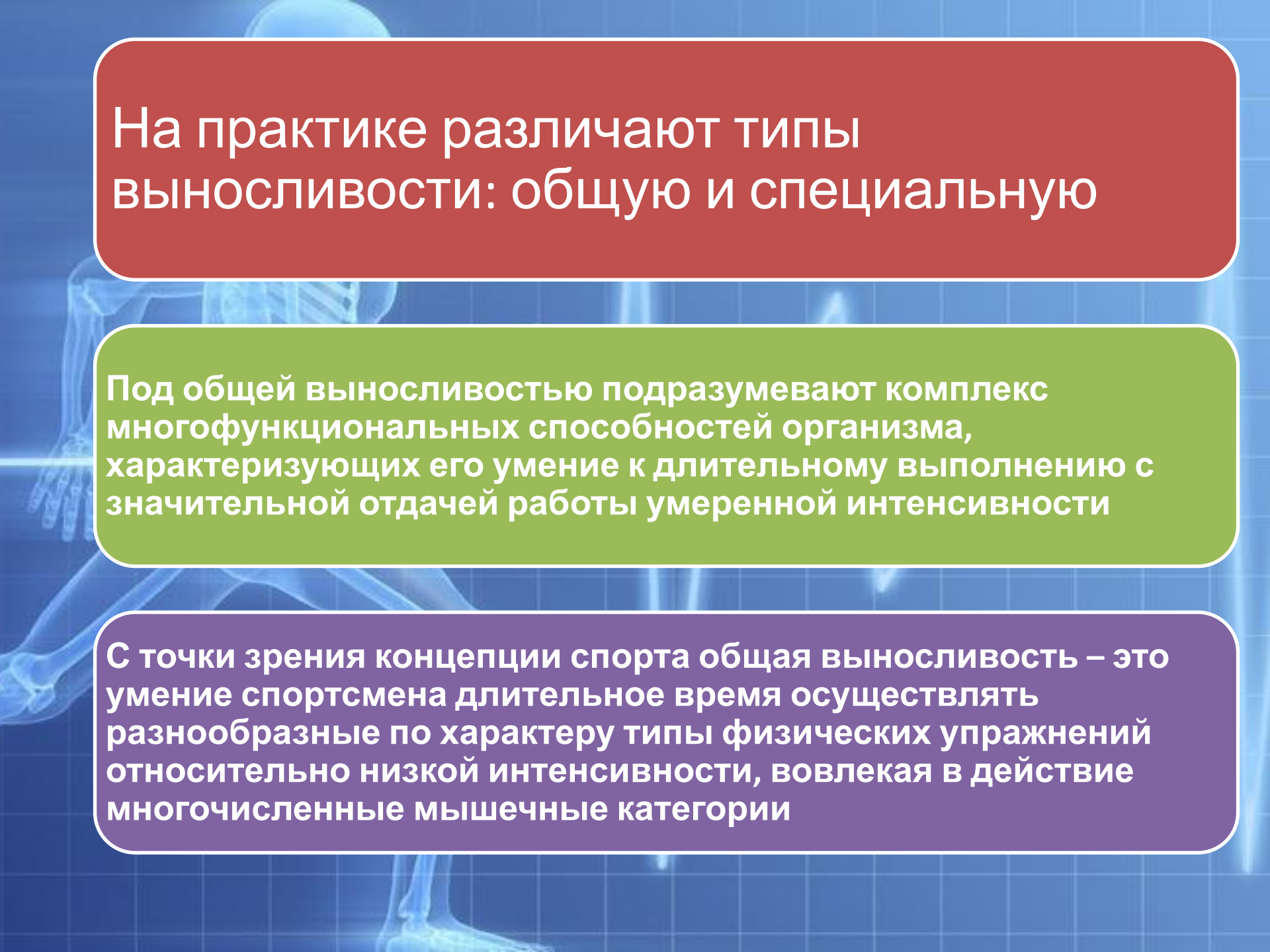
формат



формат



формат



На практике различают типы выносливости: общую и специальную

Под общей выносливостью подразумевают комплекс многофункциональных способностей организма, характеризующих его умение к длительному выполнению с значительной отдачей работы умеренной интенсивности

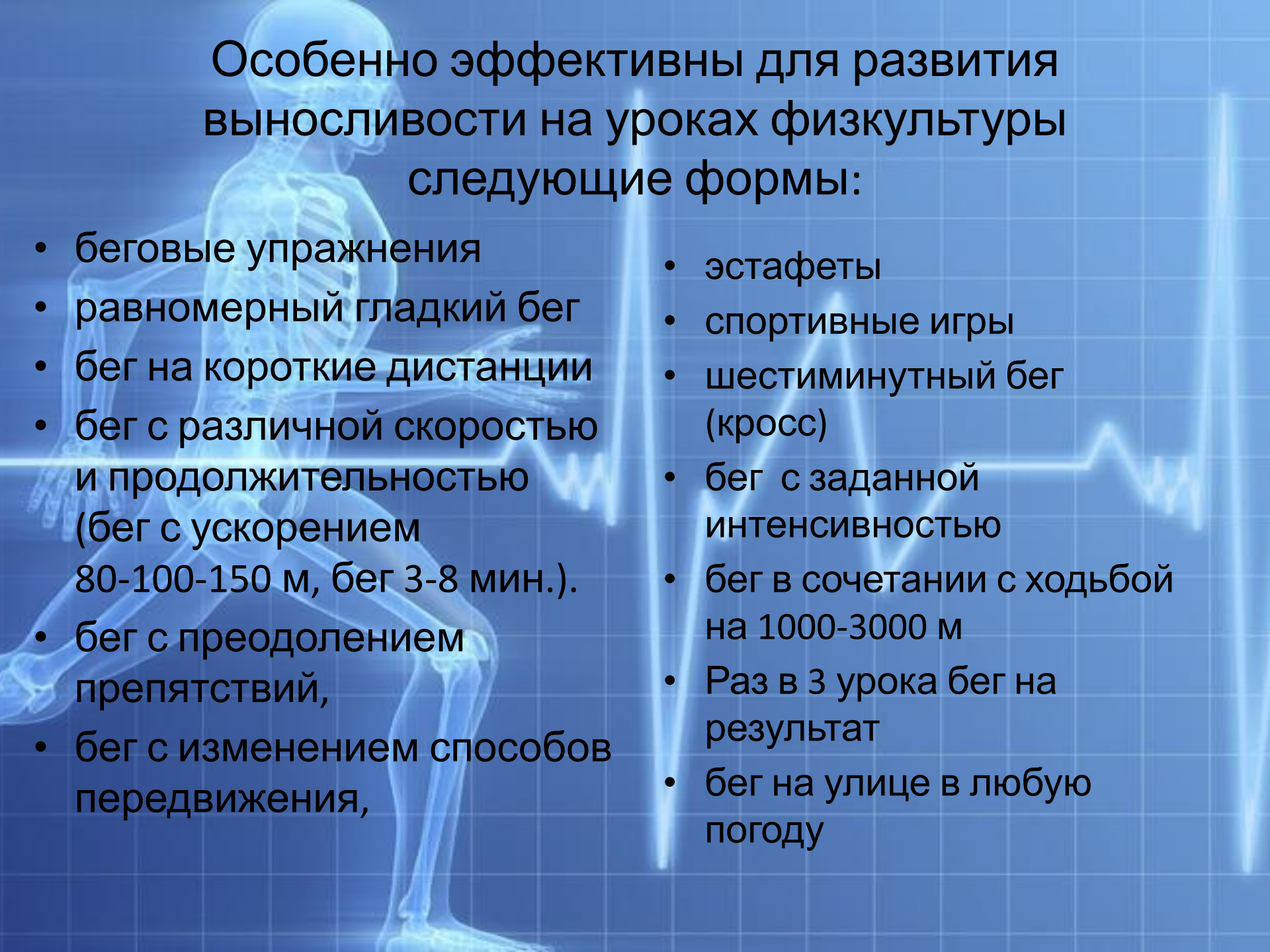
С точки зрения концепции спорта общая выносливость – это умение спортсмена длительное время осуществлять разнообразные по характеру типы физических упражнений относительно низкой интенсивности, вовлекая в действие многочисленные мышечные категории

Кроссовая подготовка

бег по пересеченной местности. Занятия кроссом полезно воздействуют на тело в целом: формируют силу мускул, усиливают нервную систему, усовершенствуют кровообращение и дыхательную работу.

Главными задачами кроссовой подготовки считаются:

- подготовка выносливости;
- формирование быстроты, силы и ловкости;
- развитие потребности в независимых физических упражнениях.



Особенно эффективны для развития выносливости на уроках физкультуры следующие формы:

- беговые упражнения
- равномерный гладкий бег
- бег на короткие дистанции
- бег с различной скоростью и продолжительностью (бег с ускорением 80-100-150 м, бег 3-8 мин.).
- бег с преодолением препятствий,
- бег с изменением способов передвижения,
- эстафеты
- спортивные игры
- шестиминутный бег (кросс)
- бег с заданной интенсивностью
- бег в сочетании с ходьбой на 1000-3000 м
- Раз в 3 урока бег на результат
- бег на улице в любую погоду

Уровни развития выносливости учащихся экспериментальной группы в первичной и вторичной диагностике

