

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - КРОССОВЫЙ БЕГ.

Л.М.Музафарова, старший преподаватель

Заслуженный наставник Республики Узбекистан

Т.У.Исмалов, старший преподаватель, к.п.н.

НамГУ, Наманган.

Климатические условия республик Средней Азии, а именно, в республике Узбекистан, позволяют планировать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с детьми и подростками в течение всего года на открытом воздухе. Это предусмотрено и при составлении школьной программы, что не все школы региона имеют спортивные залы, и в нужной мере оборудованы спортивной площадкой, стадиона. Одним из видов программы, позволяющим комплексно оздоравливать и развивать двигательные качества молодежи, является кроссовая подготовка.

Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, с преодолением спусков и подъемов, бегу по различному грунту.

Систематические занятия физкультурой и спортом тесно связаны с проявлением и совершенствованием жизненно важного двигательного качества. При работе с детьми и подростками совершенствование выносливости является важным средством в гармоничном развитии и воспитании молодежи. Хорошо способствует массовому укреплению здоровья подрастающего поколения, которое в результате влияния урбанизации в большинстве случаев подвержено гипокинезии, усугубляющейся акселерацией физического развития.

Кроссовый бег является доступным для всех возрастов средством воспитания выносливости, способствующим улучшению состояния здоровья и физическому развитию. Именно поэтому с детского возраста в учебных программах школ и комплексе «Алпамыш» и «Барчиной» нормативы по бегу занимают ведущее место.

Кроссовый бег у юношей и девушек относится к группе циклических упражнений большой и субмаксимальной интенсивности. Поэтому необходимо учитывать факторы энергетического обеспечения при выполнении данной беговой работы, а также связанные с ними функциональные характеристики, оценивающиеся в таких показателях, как аэробные и анаэробные возможности организма; и как максимальное потребление кислорода (МПК) во время работы. Преимущество бега другими циклическими видами упражнений особенно очевидно, т.к. техника его всем доступна, не требуется особых условий и он наиболее естественнее.

Во время бега происходит своеобразный гидромассаж, что укрепляет стенки кровеносных сосудов, улучшает кровообращение. Использование кроссового бега готовит организм к перенесению разнообразных по интенсивности, степени усилий нагрузки. В отличие от гладкого бега (по

дорожке стадиона) кроссовый проходит по пересеченной местности, предполагая на дистанции затяжные подъемы и крутые спуски, преодоление всевозможных препятствий и бег по каменистому низкому и жесткому грунту. В связи с этим, готовясь к кроссовым дистанциям, в тренировку должны быть включены упражнения для развития не только общей выносливости, так как после выполнения определенной базовой работы, в тренировке применяют средства для развития таких качеств; как сила, ловкость, специальная выносливость, быстрота и гибкость.

Все эти качества просто необходимы для пробегания кроссовых дистанций. И поэтому тренировка к такому бегу, развивает детей и подростков всесторонне, укрепляет основные функции организма и комплексно улучшает двигательные качества.

Обучение кроссовому бегу, приобретение навыков в технике бега по дистанции, преодоление препятствий, создает хорошую базу для овладения техникой бега по полосе препятствий в старших классах и последующей службе в рядах Армии.

Кроссовый бег обладает универсальными тренировочными возможностями для детей и подростков, особенно в 11-14 лет, является средством общефизического и гармонического развития. Он применяется во всех годовых периодах подготовки спортсмена.

В подготовительном периоде посредством кроссов решаются вопросы общей и специальной выносливости. На кроссовых дистанциях воспитываются качества силы, ловкости, координации движений.

В соревновательном периоде кроссовый бег помогает восстановлению после напряженных соревнований и поддерживает функциональное состояние организма спортсмена.

В заключительном периоде бег это одно из лучших средств активного отдыха.

Список использованной литературы:

1. Каримов И. Доклад Президента, посвященного 19-летию Независимости Республики Узбекистан. Народное слово. 2010г. 1-сентября.
2. Закон Республики Узбекистан о Физической культуре и спорта 26 мая 2000 г. Народное слово. - Т. 2000. 21 июня.
3. Шиян.Б.Н. Основные методики физического воспитания школьников. – М.: 1989. С.31,35-36.