

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З КРОСОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Теоретичні знання, які одержують студенти під час навчання у виші на практичних заняттях з фізичного виховання, на прикладі занять з кросової підготовки, допомагають краще зрозуміти оздоровче значення цього засобу фізичного виховання і використовувати його на самостійних заняттях.

Кросовий біг по місцевості з подоланням перешкод являє собою комплекс рухів, які потребують виявлення координаційних здібностей, використання навичок бігу в різних умовах і елементів техніки стрибків для подолання вертикальних і горизонтальних перешкод.

Методика навчання кросовому бігу складається з вирішення певних задач:

- навчити бігу на гору та з гори;
- навчити бігу на пухкому, піщаному та слизькому ґрунті;
- навчити подоланню невисоких вертикальних і нешироких горизонтальних перешкод;
- навчити долати горизонтальних перешкод, розмір яких перевищує 2,5 м;
- навчити подоланню середніх (50 – 80 см) вертикальних перешкод.

Для подолання перешкод використовуються навички, отримані під час вивчення техніки стрибка у довжину. У бігу по пересіченій місцевості при наближенні до перешкоди швидкість слід збільшувати і точно влучити у місце відштовхування.

Вертикальні перешкоди – найбільш травмонебезпечні, тому висоту перешкод, що долаються, і швидкість підбігання до неї слід підвищувати поступово із урахування фізичної підготовленості і ступеня оволодіння технікою подолання перешкод. У подоланні вертикальних перешкод основна увага звертається на збереження рівноваги у фазі польоту та приземленні.

У методиці навчання кросовому бігу важливим елементом є біг з використанням рухових установок – завдань, біг у певних умовах, гра з бігом. Тому із самого початку навчання, на практичних заняттях, необхідно навчити студентів вибирати найбільш раціональний спосіб долати перешкод, для того, щоб отримані навички використовувати на самостійних заняттях.