

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,  
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

## **КРОССОВЫЙ БЕГ, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

**Аннотация:** Достижение результатов международного «класса требует от легкоатлетов выполнения огромных объемов тренировочной работы, особенно в подготовительном периоде тренировки, когда закладывается фундамент успехов в соревнованиях. В связи с этим на повестку дня остро встает вопрос о применении таких средств и методов, которые позволяли бы выполнять необходимый объем работы и в то же время исключали бы опасность перетренировки спортсменов. В статье представлены пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса бегуна путём использования бега на местности.

**Ключевые слова:** бегун, бег на местности, кросс, нагрузка, общая выносливость, спортсмен, тренировка.

**Abstract:** Achieving the results of the "people's" class requires athletes to perform huge amounts of training work, especially in the preparatory period of training, when the foundation for success in competitions is being laid. In this regard, the issue of using such means and methods that would allow performing the necessary amount of work and at the same time eliminate the danger of overtraining athletes is on the agenda. The article presents ways to improve the effectiveness of the runner's training process by using running on the ground.

**Key words:** runner, terrain running, cross country, load, general endurance, athlete, training.

Одним из средств, которое находит широкое применение в тренировке легкоатлетов всех специальностей, является бег на местности. В настоящее время понятие «бег на местности» — это не только бег в лесу (так называемый чисто кроссовый бег), но и беговые тренировки, проводимые в парках, на дорогах, на шоссе, в полях, на морском побережье и т. д. Актуальность широчайшего внедрения кроссового бега в тренировку легкоатлетов в подготовительном периоде заключается также в огромном оздоровительном влиянии, которое оказывает бег на местности на организм занимающихся, создавая предпосылки для успешного выполнения большой тренировочной работы. Условия проведения бега «на местности — мягкий грунт, различный рельеф, непрерывно меняющаяся окружающая обстановка — позволяют выполнять гораздо большие тренировочные объемы с меньшими затратами нервной энергии, нежели на тренировках, проводимых на стадионах и в манежах [1].

Кроссовый бег можно с полным основанием назвать родоначальником современной легкой атлетики. Первые соревнования, которые «состоялись в 1837 году в Англии в городе Регби, проводились в беге на 1 милю (1609,3 метров) по пересеченной местности. Бег на местности стал не только самостоятельным видом легкой атлетики, но и превратился в одно из основных тренировочных средств легкоатлетов, в особенности бегунов на средние и длинные дистанции. Все современные системы подготовки бегунов в той или иной степени включают кроссовый бег как необходимый компонент тренировочных средств.

В нашей стране кроссовый бег как средство подготовки бегунов и как самостоятельный вид легкоатлетических соревнований имеет давние традиции. Первые соревнования по кроссу в Советской России были проведены в мае 1918 года. С 1935 года советские бегуны вышли на международную арену, приняв участие в кроссе «Юманите». Характерными чертами применения бега на местности в тренировке советских бегунов является проведение кроссовых тренировок в подготовительном периоде с широким использованием

удлиненных отрезков, пробегаемых в переменном темпе с различной скоростью, чередуемых с максимально сокращенными интервалами отдыха между пробежками.

В настоящее время в связи с введением в эксплуатацию значительного количества зимних легкоатлетических манежей вопрос рационального распределения тренировочного времени в зимние месяцы приобретает у нас особое значение. Возникает опасность недооценки бега на местности как основного тренировочного средства средневиков и стайеров в подготовительном периоде.

Для молодого средневика или стайера подготовительный период является важнейшим этапом, от правильности построения которого во многом зависит его дальнейший спортивный путь. Основные задачи, стоящие перед начинающим бегуном в подготовительном периоде, — укрепление здоровья, повышение уровня общего физического развития, то есть развитие быстроты, силы, ловкости, а также воспитание важнейшего физического качества бегуна — общей выносливости. Бег на местности на этом этапе тренировки является поистине универсальным средством решения всех этих задач.

Для постепенного втягивания новичка в регулярные тренировки в течение первых двух месяцев проводится 3 занятия в неделю на местности. Лучше всего тренироваться в лесу или в парке на ровных трассах. На первых тренировках применяется главным образом смешанное передвижение, которое может состоять из медленного бега 500 — 600 метров, ускоренной ходьбы примерно на такое же расстояние и последующих медленных пробежек на 100 — 200 метров в чередовании с ходьбой до восстановления сил. Общий объем медленного бега 2 — 3 км. Постепенно доля ходьбы в смешанном передвижении уменьшается, соответственно увеличиваются длина и количество пробегаемых отрезков. Примерно к февралю бегун должен научиться пробегать в спокойном равномерном темпе 40 — 60 минут со скоростью около 5 минут каждый километр. В свободные от беговых тренировок дни желательно проводить занятия в спортивном зале, где выполняются различные упражнения

для развития силы, гибкости, быстроты — качеств, которые также необходимы бегуну.

Во второй половине подготовительного «периода» (март, апрель, май) внимание обращается на развитие специальной выносливости. Для этого в кроссовый бег включаются ускорения, которые вначале выполняются на коротких отрезках — 50 — 80 метров. Постепенно длина их может увеличиваться до 300 — 400 метров и более. В апреле общая сумма отрезков, пробегаемых в одной тренировке, у средневикиков может быть в 2 — 3 раза больше основной дистанции. Ускорения выполняются не в полную силу и повторяются по мере восстановления сил спортсмена.

По возможности надо стараться разнообразить места проведения занятий. Первый день тренироваться в парке, второй — на шоссе и т. п. Кроссы по улицам желательно бегать в различных направлениях.

Подготовительный период годового тренировочного цикла можно подразделить на два этапа — общеподготовительный (ноябрь — февраль) и специальный подготовительный (март — май). В течение первых трех-четырех месяцев бегун средней квалификации постепенно увеличивает километраж бега. С этой целью применяется длительный непрерывный бег на местности в относительно невысоком равномерном темпе — 12 — 13 километров в час в первые месяцы и 14 — 15 километров в час в феврале. Хорошим показателем уровня развития общей выносливости бегуна является способность пробегать 20 — 25 километров с указанной скоростью.

Степень развития общей выносливости можно контролировать, пробегая раз в месяц тренировочную 20-километровую трассу с повышенной скоростью.

Начиная с января в тренировки на местности нужно включать темповые пробежки, а впоследствии один раз в неделю проводить кросс в заданном темпе и один раз в неделю включать в беговую тренировку пробегание удлиненных отрезков в повышенном темпе.

В зависимости от уровня подготовленности бегунов специальную выносливость можно развивать и посредством повторного и переменного бега

на местности, пробегая определенные отрезки с фиксированием времени, но эти формы беговой тренировки должны находить большее применение на специальном подготовительном этапе. Темповый бег, а также переменный бег на местности желательно проводить в местах, защищенных от ветра, например, по аллеям парков и садов. Длительный бег в течение 1,5 — 2 часов проводится, как правило, по шоссе, по улицам, дорогам.

Тренировка бегунов на специальном этапе подготовительного периода характеризуется относительной стабилизацией бегового объема, а также широким применением повторного и переменного бега. Все беговые тренировки проводятся также на местности. С особым вниманием нужно относиться к подбору трасс для ускоренного пробега отрезков, которые должны быть по возможности ровными, без значительных уклонов и подъемов.

Необходимо помнить, что бег в усложненных условиях предъявляет к спортсменам повышенные требования, ускоряет вхождение занимающихся в спортивную форму, что не всегда целесообразно, поэтому его рекомендуется применять преимущественно во второй половине подготовительного периода тренировки.

Бег на местности — отличное средство подготовки бегунов на средние и длинные дистанции, а также всех легкоатлетов. К сожалению, эта прекрасная форма тренировочных занятий зачастую недооценивается нашими тренерами и спортсменами [2].

#### **Библиографический список:**

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – С.45-49.
2. Макаров, А. Бег на местности в подготовительном периоде / А. Макаров // Легкая атлетика — 1968. – № 12. – С.24-25.