ВЛИЯНИЕ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В РАМКАХ СДАЧИ НОРМ ГТО

Е.Г. Ермакова, *старший преподаватель*
Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-3-1-26-30

Аннотация. *В данной статье рассматривается актуальность и цели кроссовой подготовки для развития выносливости. Целью кроссовой подготовки является не только общее укрепление организма, но также улучшение деятельности органов кровообращения, дыхания, развитие качеств, необходимых в трудовой деятельности. Широкое использование бега объясняется тем, что бег, благодаря особо благоприятному влиянию на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, служит эффективным средством повышения выносливости. Перечислены разновидности выносливости, а также основные средства и методы подготовки для ее развития. Проведен эксперимент и представлены результаты, сделаны выводы.*

Ключевые слова: *выносливость, бег, кроссовая подготовка, занятия по физической культуре, студенты.*

Данная тема актуальна, потому что на сегодняшний день идет активное участие студентов в сдаче норм комплекса ГТО. Поэтому для успешной подготовки нужно знать эффективные методы подготовки студентов. В настоящее время сохранение физического здоровья приобретает особую значимость и актуальность. Возрастающее число неблагоприятных факторов отрицательно влияют на процессы роста и развития. Говоря о здоровом образе жизни, на первое место следует поставить двигательную активность, которая хорошо проявляется на подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Выносливость это как привычка – привычка тела к определённому количеству нагрузок, а также важное физиологическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике и обыденной жизни. Она отображает единый уровень работоспособности человека. В концепции физвоспитания под выносливостью подразумевают умение человека существенное время осуществлять работу без понижения силы нагрузки и ее насыщенности. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные [1]. Различают выносливость общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности, вторая – частью специальной подготовленности. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация [2]. Общая выносливость приобретается посредством почти всех физических упражнений, включаемых в занятия по физической культуре. Наилучшее средство приобретения общей выносливости-длительный бег умеренной интенсив-

ности (кросс) [3]. Всероссийский день бега «Кросс нации» – самое массовое и масштабное спортивное мероприятие на территории России, как по количеству участников, так и по географическому охвату. Он проводится ежегодно, начиная 2004 год, в сентябре, его цель пропаганда здорового образа жизни и привлечение к занятиям физической культурой всех жителей страны и особенно привлечь молодёжь. Широкое использование бега объясняется тем, что бег, благодаря особо благоприятному влиянию на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, служит эффективным средством повышения выносливости. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и служит предпосылкой развития специальной выносливости. Специальная выносливость направлена на выполнение длительных специфических нагрузок, которые характерны конкретному виду спорта или профессии. Такому виду выносливости характерна анаэробная работа, то есть выполнение упражнения в течение длительного времени с образованием кислородного долга. Выполнение каждого упражнения включает в работу аэробную и анаэробную мощность, степень развития которой во многом определяет соотношение продолжительности и правильности выполнения физического, технического или тактического элемента. Тренировка аэробной выносливости происходит путем интервальных и непрерывных упражнений. В качестве интервальной тренировки может выступать бег отрезками или несколько подходов челночного бега. Беспрерывной тренировкой является обычный бег на протяжении максимально длительного времени [4]. Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы. Разумеется, все это дается со временем. И начинать кросс просто по желанию опасно для неподготовленного организма. Для этого и существует кроссовая подготовка. На занятиях физической культурой проводится кроссовая подготовка, представим некоторые виды кроссов; Развивающие кроссы нужны для тренировки общей выносливости и оптимизации беговых возможностей. Их нужно бегать в продолжительности от 60 минут на среднем пульсе около 150 ударов в минуту. Восстановительный кросс – это бег на пульсе около 125 ударов в минуту. Такие кроссы нужно бегать от 30 минут и больше. Предназначены в первую очередь для восстановления мышц после нагрузок, а также для вывода продуктов распада, кроме того, они совершенствуют транспортную систему доставки кислорода в мышцы. Ну и самое приятно, что данный вид бега лучше всего расходует запасы жира в организме. Фартлек – это скорее игровая тренировка дистанции от 8 км и больше. Рваный темп бега во время всей тренировки. Так, в течение нескольких минут максимальный темп. Затем бегом в спокойном режиме. Так продолжается всю дистанцию. Фартлек отлично развивает сердечную мышцу. Можно придумывать различные вариации скоростей, главное, чтобы средний пульс после финиша был на уровне 168-173. Польза кроссового бега. Кроссовый бег развивает сердечно-сосудистую систему и лёгкие, а подготовка к нему помогает снизить вес, подтянуть мышцы и развить их силу. Целевая подготовка к кроссу помогает развивать взрывную силу и мощь, «прорисовать» мышечный рельеф, особенно на ногах. Но главная изюминка кроссового бега в том, что для участника, настроенного серьёзно, это настоящее физическое и психологическое испытание на выносливость, силу, выдержку. Кроссовый бег относится к легкоатлетической дисциплине. Занятия кроссовой подготовки следует начинать с разминки. Она может длиться от 5 до 15 минут. Не стоит усердствовать, чтобы поберечь силы для выполнения основных упражнений. Комплекс разминки включает разные виды ходьбы (на носках и на пятках), специальные беговые упражнения бег приставным шагом на правый и левый бок, бег с высоким подниманием бедра, с

захлёстыванием голени, ролинг прыжковый и беговой, прыжки в шаге. В качестве общего разогрева мышц тела можно использовать упражнения на месте вращения головой и руками, наклоны вперед/назад, выпады и прыжки. Кроссовый бег предполагает отсутствие противопоказаний по здоровью, наличие высокого уровня подготовленности, отличной выносливости, внимательности, собранности и соответствующей экипировки, так как выступает огромной нагрузкой на человеческий организм, способствует укреплению мышц верхних и нижних конечностей, тренировке сердца и диафрагмы, улучшению кровообращения, а с каждым занятием растут скоростные показатели бегуна. В программу вуза по физической культуре входит раздел лёгкая атлетика, студенты сдают тесты комплекса ГТО на основные физические качества, в том числе на выносливость. Норматив на дистанцию 3000 метров представлен в таблице 1.

Таблица 1. Контрольные тесты ГТО для основного отделения

Бег 3000 метров (мин. сек) юноши	Бронза	Серебро	Золото
	14,30	13,40	12,00

Для того, чтобы определить уровень развития выносливости у студентов проведём эксперимент на занятиях физической культуры.

Цель исследования. Выявить влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости в рамках сдачи норм комплекса ГТО. Задачи исследования: разработать примерные упражнения на развитие выносливости для подготовки к сдаче норматива комплекса ГТО - 3000 метров, провести эксперимент, проверить эффективность разработанной методики.

Методы исследования: педагогический эксперимент, сравнительный анализ. В период эксперимента применялись методы повторный, переменный и прерывной.

Организация и результаты исследования. Эксперимент проводился в два этапа на занятиях физической культуры, на первом этапе в сентябре эксперимента группа из 20 юношей первого курса Пермского ГАТУ сдавала тест 3000 метров без применения методики, далее в течении двух семестров на занятиях два раза в неделю в рамках программы вуза студенты выполняли упражнения, разработанные для развития выносливости. В таблице 2 представлены примерные подобранные упражнения.

Таблица 2. Упражнения на развитие выносливости

1	Повторная беговая работа, бег 6-7 х 100м отдых до восстановления
2	Повторная беговая работа, в чередовании с ходьбой,200/200 м, отдых 2-3 мин. (отдых в виде ходьбы)
3	Повторная беговая работа, бег по 400м х 4 повторения, интервал отдыха 3-5 мин, до восстановления
4	Бег по возрастанию дистанции, бег по 200 м + 400м + 600м + 400м + 200м, отдых между отрезками 2мин + 5 мин + 8 мин.
5	Переменный бег (200 /200 м) 5 серий, следующие 200 м-медленный бег
6	Повторный бег 3-4 х 300-400м, отдых 2-3 мин.
7	Бег 3 х 600 м (200м-60 сек.(дев),47-50 сек.(юноши), пробегая отдых 5-7 мин.
8	Равномерный бег 1-2 х 1000м, отдых 8-10 мин,200м-60 сек.(дев),7-50 сек (юноши)
9	Бег кроссовый 2 серии х 4 мин.(девушки), 2х6 мин.(юноши) отдых между повторениями 4-6 мин.
10	Бег с переменной скоростью, чередование с медленным бегом 2-3 повтора 400/200м.
11	Бег равномерный,2-3 повтора х 800 м. (200м-47-50 сек (юноши)

На втором этапе эксперимента в мае группа повторила сдачу норматива. Результаты студентов, сдавших тест 3000 м на первом и втором этапе эксперимента указаны в таблице 3 и в виде диаграммы на рисунке 1.

Таблица 3. Результаты сдачи теста 3000 м

	Сентябрь (1 этап до эксперимента)	Май (2 этап после эксперимента)
Золото	1	4
Серебро	2	7
Бронза	4	1
Не сдали норматив ГТО	13	6

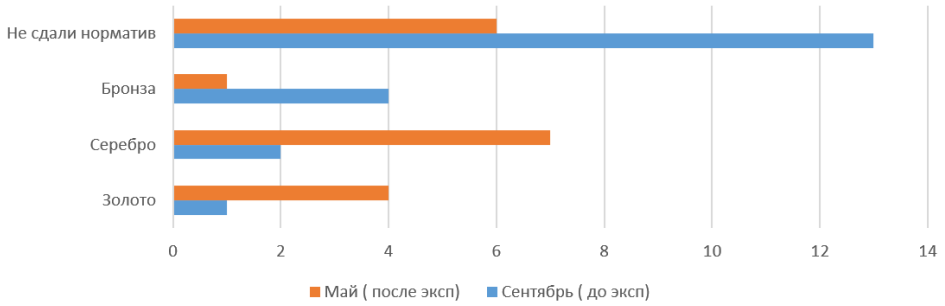

Рис. 1. Сравнительные результаты эксперимента

В результате проведения эксперимента нами была выявлена значительная динамика в полученных результатах, так на втором этапе эксперимента, благодаря применению разработанной методики и специально подобранным упражнениям на выносливость результаты участников сдачи норм комплекса ГТО улучшились. Значительно сократилось число не сдавших данный тест, увеличилось количество участников, сдавших на золотой, серебряный и бронзовый значок. В ходе занятий студенты отмечали, что систематические тренировки дают положительный эффект, дыхание становится свободнее, скорость бега растёт и организм переносит нагрузку легче. Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод, о том, что разработанные упражнения оказали положительное влияние на показатели общей выносливости. Кросс выступает универсальным средством подготовиться к преодолению длинных дистанций, развить силу, выносливость, закалить дух. Данная методика, направленная на повышение уровня общей выносливости, существенно увеличила эффективность занятий по физической культуре при подготовке и сдачи норм комплекса ГТО. Развитие выносливости необходимо для улучшения спортивных результатов, а также комфортного самочувствия в профессиональной и повседневной жизни. Выносливый человек способен дольше выполнять тяжелую физическую и монотонную работу. В заключении можно отметить, что для развития выносливости необходимы регулярные физические занятия.

Библиографический список

1. Зимкина Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

3. Каганов Л.С. Развитие выносливости // Новое в жизни, науке и технике. Серия «Физкультура и спорт». – 2011. – №5. – С. 3-6.

4. Выносливость – всё, что нужно знать! – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://beguza.ru/vynoslivost/ (дата обращения: 24.03.2022)

THE IMPACT OF CROSS TRAINING TO DEVELOP ENDURANCE WITHIN THE DELIVERY STANDARDS TRP

E.G. Ermakova, *Senior Lecturer*
Perm State Agro-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)

Abstract. *This article discusses the relevance and goals of cross-country training for the development of endurance. The purpose of cross-country training is not only the general strengthening of the body, but also the improvement of the activity of the circulatory and respiratory organs, the development of qualities necessary in work. The widespread use of running is explained by the fact that running, due to its particularly beneficial effect on the cardiovascular and respiratory systems, serves as an effective means of increasing endurance. The varieties of endurance are listed, as well as the main means and methods of training for its development. An experiment was conducted and the results were presented, conclusions were drawn.*

Keywords: *endurance, running, cross-country training, physical education classes, students.*