

Александр Полунин

СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

**Рекомендации
для тренирующихся
самостоятельно**



Москва 2004

УДК 796/799
ББК 75.711.5
П53

Полунин А.И.

П53 Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. - М.: Советский спорт, 2004. - 112с.

ISBN 5-85000-889-5

Книга заслуженного тренера РФ А.И. Полунина, профессора, доктора педагогических наук, обращена к тем, кто уже решил поставить на службу своему здоровью двигательную активность и спортивно-оздоровительный бег, а также тем, кто еще не пришел к убеждению начать здоровый образ жизни, но находится в размышлениях на эту тему.

Автор дает рекомендации, как правильно тренироваться самостоятельно.

УДК 796/799
ББК 75.711.5

ISBN 5-85000-889-5

© А.И. Полунин, 2004
© Оформление. Издательство
«Советский спорт», 2004

ПРИМЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

(вместо предисловия)

Бег в совокупности с другими динамическими физическими упражнениями существенно и положительно влияет на триаду, вершинами которой являются:

- крепкое здоровье,
- оптимальное физическое развитие,
- хорошая функциональная подготовленность.

Словосочетания «крепкое здоровье», «оптимальное физическое развитие», «хорошая функциональная подготовленность» выверены временем. Например, идиома «крепкое здоровье» легко ассоциируется с медицинским понятием «практически здоров». Полагаю, многие согласятся, что физическое развитие обычного человека не должно быть мощным, сильным, совершенным или, скажем, сверхъестественным, оно должно быть оптимальным. То же самое можно сказать о хорошей функциональной подготовленности. Активный образ жизни, где есть много места для бега и других динамических физических нагрузок, поможет вам и вашему ребенку укрепить здоровье, залогом которого являются оптимальное физическое развитие и хорошая функциональная подготовленность. Кроме того, в семьях бегающих - особый микроклимат, а бег, связывая поколения, является замечательным воспитательным средством. Вы (отец, мать, дедушка, бабушка, старший брат или сестра) и ваш ребенок (сын, дочь, внук, внучка, младший брат или сестра) могут стать великолепной (счастливой, замечательной, уникальной...) мини-группой.

Для людей, регулярно занимающихся бегом, важнейшим фактором является образ жизни, который может быть правильным или неправильным, рациональным или нерациональным, научно обоснованным или неадекватным...

Каковы составляющие правильного, рационального, научно обоснованного образа жизни? Исследователи этой проблемы обычно называют, как минимум, пять составляющих:

- ❖> достаточный ежедневный сон;
- ❖> регулярные физические нагрузки;
- > вес в оптимальных пределах;
- отказ от курения и спиртных напитков;

- 3-разовый режим питания, исключая переизбыток, прием пищи всухомытку, частые закуски «на ходу».

Данные признаки можно рассматривать как заповеди и, организуя здоровый образ жизни для себя и своего ребенка, ими следует руководствоваться. Опыт свидетельствует, что лица, не отступающие от этих признаков-заповедей, всегда практически здоровы, оптимально физически развиты и хорошо функционально подготовлены. А врачи свидетельствуют, что такие люди живут в среднем на 11,5 лет больше, чем те, кто пренебрегает правильным образом жизни.

Каждый из нас на собственном опыте знает, что на все случаи жизни можно найти соответствующие объяснения. Те, которым недостает воли, легко успокаивают себя разного рода отговорками. Например, вместо того чтобы выстроить в своей повседневной жизни систему поддержания веса в оптимальных пределах, многие пренебрегают этим важнейшим признаком здорового образа жизни. Есть даже известное крылатое выражение по этому поводу: «Чем больше хорошего человека, тем лучше!»

Часто можно слышать, как люди, не имея сил отказать себе в приеме спиртного, в оправдание своей слабости выдвигают теорию «свободного человека». «Захочу выпью, а не захочу - пить не буду!», - так обычно рассуждает пьющий, наполняя очередной стакан. А поскольку он свободный человек, то не желает ущемлять своих «конституционных» прав.

Регулярную физическую активность, а именно занятия бегом, гимнастикой, играми, плаванием, велосипедом, лыжами, они называют пустым времяпрепровождением. Такие «занятые» люди попросту ленивы! О режиме питания такие люди говорят: «Вот еще: отказывать себе в радостях жизни!»

Спорт, физические упражнения должны быть неотъемлемыми составляющими образа жизни. Сегодня это понимает каждый культурный человек. Активная и специально организованная физическая деятельность позволяет повысить гибкость, увеличить силу основных мышечных групп, поднять уровень выносливости, укрепить основные органы, и прежде всего сердце и легкие. Как повысить физическую и функциональную подготовленность, используя бег, - основная тема книги.

Чтобы иметь высокий уровень здоровья, физической и функциональной подготовленности, нужно в первую очередь заниматься аэробными упражнениями. Они способствуют развитию физических качеств, которые позволяют ощущать себя полноценным человеком, то есть:

- ❖* быть работоспособным,
- ❖* иметь нормальный вес,
- ❖> обладать хорошим сном и аппетитом,
- ❖* пребывать в бодром настроении,

- ❖> чувствовать себя уверенно,
- ❖> уметь противостоять отрицательным стрессам и болезням,
- ❖> не иметь неврозов и половых расстройств,
- ❖> оставаться оптимистом в любых жизненных ситуациях.

Аэробные физические упражнения предпочтительнее, чем командные игры. Бег - основное и простейшее динамическое упражнение, которое замечательно развивает аэробные возможности человека в любом возрасте. Занятие бегом не станет обузой ни для вас, ни для вашего ребенка. Бег быстро станет вашим увлечением и будет побуждать вас к регулярным занятиям.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ

Общие положения

Многомиллионная масса бегунов подразделяется на две неравные группы: профессионалы и любители. В России бегунов-любителей значительно меньше, чем в США, Европе, Японии, Австралии, Новой Зеландии. **Начинающий бегун**, приступая к самостоятельной тренировке в беге, должен выбрать индивидуальную целевую ориентацию на определенный тип многолетней подготовки. Есть три типа такой организации: спортивный, оздоровительно-спортивный и оздоровительный.

Начинающий бегун соревнуется мало. Он только приобщается к серьезным занятиям бегом и как правило ставит перед собой только ближайшую цель - стать **подготовленным бегуном**.

Новичку рекомендуется принимать участие в первом соревновании после того, когда стаж его тренировки будет не менее 6 месяцев, что позволит избежать всех неприятных последствий, которые ждут начинающего бегуна.

Когда бегун будет способен тренироваться до 5-6 раз в неделю и пробегать при этом 30-50 км, то, имея соответствующий беговой стаж, он сможет выступить в первом соревновании. Если начинающий бегун ставит своей целью преодолеть марафонскую дистанцию, то недельный объем его беговых нагрузок должен быть не менее 70-80 км. Длительные аэробные пробежки от 8 до 20 км должны включаться в тренировку каждые 2-3 недели. На заключительном этапе подготовки к дистанции 42,2 км следует включить 2 (3) длительных аэробных пробежки 25-32 км. Интенсивные беговые нагрузки следует включать в программу тренировки после того, как будет получен некоторый соревновательный опыт. Вообще же начинающий бегун соревнуется на дистанциях до 10 км.

Пройдет не менее двух лет, прежде чем начинающий бегун сможет называть себя **подготовленным**. Подготовленные бегуны, как правило, соревнуются на дистанциях, равных полумарафону и короче, но могут закончить и полный марафон.

Подготовленный бегун начинает включать в программу подготовки интенсивную работу и тратит на тренировку значительно больше времени, чем начинающий. Он уже имеет некоторый опыт соревнований, накопленный за 1-2 года занятий и при 5-7-разовых тренировках пробе-

гает 50-100 км в неделю. Длительные аэробные пробежки на расстояние 15-30 км он использует еженедельно. Интенсивные беговые нагрузки выполняет также раз в неделю. Бегуны со стажем используют подобные занятия до двух раз. Подготовленный бегун соревнуется обычно до 5-12 раз в год на дистанциях от 10 км до полумарафона. Некоторые выступают в марафоне, но не более одного раза в год.

Здесь уместно сказать, что один и тот же атлет может квалифицироваться по-разному. На одной из дистанций, например 5 км, он выступает как подготовленный бегун. Но если объем бега невелик или атлет еще не имеет достаточного бегового стажа, то при подготовке к соревнованию на более длинной дистанции он должен оставаться в категории начинающих. Следует внимательно следить за тем, чтобы не преувеличить свои возможности. Только тогда, когда начинающий бегун способен преодолеть верхнюю границу технических результатов, характерную для более длинных дистанций (20 км - полумарафон), можно планировать нагрузки, свойственные подготовленному бегуну. Постепенно подготовленный бегун становится **опытным**.

Опытный бегун подчиняет свою жизнь интересам тренировки. Он серьезно относится к бегу и соревнованиям. Достичь успеха такому бегуну невозможно без помощи семьи, члены которой берут на себя некоторые из его обязанностей.

Опытные бегуны соревнуются на всех дистанциях, занимая места среди первой четверти участников и выигрывая призы на местных соревнованиях. Такой бегун имеет опыт соревнований не менее 2 лет, тренируется, как правило, не менее 4 лет, занимается 6-7 дней в неделю, причем иногда дважды в день. Длительные аэробные пробежки включает в программу 1 раз в 2 недели или 2 раза в 3 недели (как правило, это 15-30 км), интенсивную беговую нагрузку - 1 раз в неделю (при подготовке к соревнованию - 2 раза). Такой бегун соревнуется 10-20 раз в году на различных дистанциях, причем 2-3 раза в марафоне (естественно, эта рекомендация относится только к тем бегунам, которые специально готовятся к соревнованию по марафонскому бегу).

Стадии многолетней тренировки

Многолетний тренировочный процесс бегуна-любителя независимо от возраста, пола и квалификации имеет четыре стадии.

Начальная подготовка. Основная задача - обеспечить, чтобы организм начинающего бегуна был готов переносить тренировочные и соревновательные нагрузки, характерные для соответствующего типа организации многолетней тренировки в пределах своей возрастной группы.

Предварительная базовая подготовка. Основная задача - создать предпосылки для тренировки в будущем. Особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, устранению недостатков в физическом развитии и физической подготовленности, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Специализированная базовая подготовка. Основная задача - окончательно сформировать «облик бегуна». Подготовка должна стать более специализированной. Продолжают совершенствоваться физические возможности, доводятся до оптимального уровня физическое развитие и физическая подготовленность, создается разносторонний функциональный потенциал.

Сохранение достижений. Основная задача - реализация возможностей на основе опыта соревновательной деятельности. Тренировочный процесс строится сугубо индивидуально с использованием апробированных тренировочных нагрузок и методов. Количество соревнований, в которых выступает самостоятельно занимающийся бегун, следует несколько уменьшить, промежутки между ними - увеличить.

Способы регулирования беговых нагрузок

Перед бегом всегда стоят три вопроса:

- Какой объем бега (в одном занятии, в неделю, в месяц и т.д.) является оптимальным?
- Как быстро следует бежать, выполняя тренировочную нагрузку или выступая в соревновании?
- Сколько тренировочных занятий может быть за один день? За неделю? За месяц?

Если цель неадекватна возможностям, то бессмысленно ожидать прогресса. На неудачу обречены бегуны, которые хотят прийти к успеху быстро, не реагируя на «предупредительные сигналы» со стороны своего организма. Плохое самочувствие, травмы и прочие негативные явления (включая перетренировку) сведут на нет все усилия, если нагрузка окажется слишком большой. И наоборот, заведомо слабая тренировка не даст заметного прироста в результатах.

Какой длины должны быть аэробные пробежки? Это зависит от того, какой объем беговых нагрузок необходим для достижения поставленной цели и какие физические и психологические нагрузки способен переносить бегун. Кроме того, внешние условия (работа, быт, семья, погода и пр.) также влияют на продолжительность беговой нагрузки. Объем бега является основой тренировочной программы для бегунов, каждый

из которых сначала развивает базу выносливости и потом ведет подготовку к конкретному старту или серии соревнований. В начале беговой карьеры необходимо простое наращивание выносливости посредством объемных беговых нагрузок.

Первая цель для начинающего бегуна - достижение финишной черты без признаков переутомления. Показанный результат при этом не в счет. Позже бегун будет стараться пробежать дистанцию быстрее, что повлечет за собой необходимость увеличить общий объем, выполняя при этом интенсивные беговые нагрузки. Бегун, имеющий незначительный объем беговых нагрузок, будет обречен на неудачи в соревновании при попытке закончить дистанцию.

Есть простая методика определения индивидуальной предельной нормы объема аэробных беговых нагрузок. Предельной для начинающего бегуна будет та длительная аэробная пробежка, которую бегун сможет выполнить без заметного снижения темпа. Утомление, которому не сумеет противостоять бегун, определяет допустимую норму в одном занятии. Считается, что ухудшение времени пробегания 1 км на 1 мин 15 с и более указывает на границу допустимой длины аэробной пробежки.

Предельные нормы можно установить только в тренировочных занятиях. Расчеты на бумаге, как правило, не оправдываются на практике.

Предельную длину одной тренировочной аэробной пробежки для начинающего бегуна можно определить следующим образом:

- по объему беговых нагрузок двух месяцев вычислить средний километраж одного тренировочного занятия,
- полученную величину удвоить.

Опыт свидетельствует, что при исчислении предельной нормы одной пробежки нужно использовать как минимум двухмесячный объем беговых нагрузок. Лучше, если средний километраж одного тренировочного занятия будет определяться с учетом объема беговых нагрузок за последние 3-4 месяца, что позволит более точно вычислить искомую величину.

Проиллюстрируем на конкретном примере. Объем бега за 1-й месяц - 336 км, за 2-й — 304 км, за 3-й - 320 км. Сумма объемов составляет 960 км. За 3 месяца проведено 80 тренировочных занятий. Таким образом, средний объем одного занятия составит: $960 : 80 = 12$ км. Удвоив эту величину, получим 24 км, что и будет предельной нормой объема бега в одном тренировочном занятии. С ростом подготовленности нагрузка будет возрастать, что приведет и к увеличению предельной нормы объема бега в одном занятии.

Бегуны, как правило, по своей натуре - прагматики. Самые сложные явления они умеют сводить к простым. Скрупулезный анализ всего того,

что связано с бегом, является их «слабостью». Они критически воспринимают заумные рекомендации по тренировке в беге. Большинство таких рекомендаций разрабатывается без учета уровня подготовленности бегунов и базируется на теоретических предпосылках.

Наш совет - использовать индивидуальный подход с учетом уровня подготовленности и личного опыта. Надо внимательно следить за тем, чтобы не превышать индивидуальной предельной нормы объема бега, чтобы нагрузка была адекватной, а адаптация - полной. Если начинающий бегун по каким-то причинам не выполнил оптимальный объем беговых нагрузок, то ему будет трудно закончить соревновательную дистанцию.

Каждый бегун должен знать два простейших приема, чтобы не сойти с дистанции:

- вовремя замедлить темп,
- перейти на ходьбу, если того требуют обстоятельства.

Эти простейшие методические приемы позволят начинающим бегунам достичь основной цели - закончить соревнование.

В табл. 1-3 представлены данные о минимальных величинах беговых нагрузок для спортсменов разного уровня подготовленности. Безусловно, более высокие объемы (если они, конечно, не превышают определенного оптимума) могут привести к большему улучшению результатов. Каждый бегун должен искать индивидуальный оптимум беговых нагрузок опытным путем. Но следует помнить, что без выполнения минимума трудно рассчитывать на успех на дистанциях более 10 км и особенно в марафоне. Бегун, повышая объем, сможет удержать более высокий темп, особенно в заключительной части соревновательной дистанции. Однако повышение объема бега не может быть беспредельным. Слишком объемные нагрузки обязательно повредят результатам.

Рост тренированности напрямую зависит от стажа тренировки. Бегун должен увеличивать объем беговых нагрузок постепенно. Для бегуна со стажем рекомендуются нагрузки, представленные в табл. 3. Вполне естественно, что такие нагрузки не выполняются круглогодично. После соревнования (серии соревнований) объем бега следует сократить, что необходимо для восстановления. Затем объем беговых нагрузок опять можно постепенно увеличивать.

Таблица 1

Минимальные условия, которые необходимо выполнить начинающему бегуну, прежде чем выйти на старт соревнования с установкой закончить дистанцию

Соревновательные дистанции	Минимальные условия
10 км, полумарафон	Иметь опыт выступления не менее чем в двух соревнованиях на дистанциях короче 10 км (предпочтительнее 3 и более раз). Выполнить не менее 2-3 пробежек длиной в 2/3 соревновательной дистанции или длиннее
Полумарафон - марафон	Иметь опыт выступления не менее чем в пяти соревнованиях на дистанциях короче полумарафона. Выполнить не менее 2-3 пробежек длиной в 2/3 соревновательной дистанции, но не менее 32-35 км

Примечание. В таблице представлены условия, которые рекомендуется выполнять в течение 6-8 недель до начала предсоревновательного этапа.

Таблица 2

Рекомендуемые еженедельные нагрузки для начинающих бегунов (км)

Соревновательные дистанции	Недельный объем	Длина максимальной пробежки
5 км	15-35	5-7
10 км	25-40	7-10
15 км — полумарафон	40-65	12-16
Марафон	65-80	25-35

Примечание. Нагрузки рекомендуется выполнять в течение 6-8 недель до предсоревновательного этапа подготовки; за этот период следует выполнить 2-3 пробежки максимальной длины.

Таблица 3

Рекомендуемые еженедельные нагрузки для подготовленных и опытных бегунов (км)

Соревновательная дистанция	Категория бегунов			
	Подготовленные		Опытные	
	Недельный объем	Длина максимальной пробежки	Недельный объем	Длина максимальной пробежки
5 км	45-65	12-16	50-80	14-18
10 км	60-90	15-20	70-120	16-28
15 км - полумарафон	75-100	24-32	95-115	24-32
Марафон	80-115	30-35	95-140	30-35

Примечание. Нагрузки рекомендуется выполнять в течение 8-12 недель перед началом предсоревновательного этапа подготовки. За этот период следует выполнить в месяц по 2-3 пробежки максимальной длины в зависимости от уровня подготовленности и длины соревновательной дистанции.

В 14-18 лет (и в более раннем возрасте) бегун преодолевает не свыше 65 км в неделю, чтобы избежать травматизма и переутомления. В возрасте 40 лет и старше следует бегать меньше и при этом достаточно успешно соревноваться. Накопленный за многие годы километраж - своеобразный актив в банке возможностей такого бегуна. Ветерану бега не следует злоупотреблять объемами еще и потому, что его опорно-двигательный аппарат не так быстро подготавливается к очередной длительной аэробной пробежке или к соревнованию, как у молодого.

Бегун с высоким уровнем подготовленности в тренировочном занятии на шоссе пробегает каждый километр в среднем за 3 мин 45 с, т.е. преодолевает за час 16 км. Хорошо тренированные бегуны старших возрастных групп и квалифицированные бегуны преодолевают каждый километр за 4.00-4.30. Менее тренированные бегуны затрачивают на каждый километр по 4.30-5.30. Таким образом, временные затраты при одинаковых объемах у менее тренированных бегунов значительно больше, чем у квалифицированных.

Квалифицированный бегун успеет преодолеть 25 км, а бегун среднего уровня подготовленности за это время пробежит порядка 15 км, хотя оба спортсмена потратят на тренировочное занятие одинаковое время. Многие занимающиеся предпочитают добиваться более быстрого преодоления тренировочной дистанции, нежели наращивать объем при сохранении интенсивности бега. То есть при достижении оптимального недельного (месячного) километража бегуны увеличивают напряженность нагрузок за счет интенсификации пробежек. Такой подход с успехом можно использовать для бегунов разных категорий (начинающие, подготовленные, опытные, квалифицированные) независимо от возраста и пола. В табл. 2 и 3 приведены оптимальные объемы беговых нагрузок, рекомендованные для бегунов различной квалификации. Напряженность измеряется временем, затраченным на аэробные пробежки. Более «медленный» бегун расходует на преодоление такой пробежки больше тренировочного времени, что повышает риск травм опорно-двигательного аппарата и переутомления.

Бегуну трудно выполнять оптимальный объем беговых нагрузок, если:

- бег проводится по сильно пересеченной местности;
- > приходится противостоять неблагоприятным условиям внешней среды (жара, холод, снег, лед, ветер, дождь и пр.);

- > плохо освещена трасса (рано утром, поздно вечером);
- имеется лишний вес;
- длительный аэробный бег не в радость (бегун предпочитает более короткие аэробные пробежки);
- нет цели тренировки;
- нет партнеров (особенно при выполнении длительных аэробных пробежек);
- имеются отвлекающие факторы (неудобные служебные или учебные часы, семейные обязанности и пр.);
- нет тренера или товарища (для совета, помощи, моральной поддержки).

Беговые нагрузки необходимо уменьшить, если:

- темп тренировочного бега выше соревновательного;
- выполняется напряженная интенсивная работа (например, на предсоревновательном этапе);
- осуществляется «подводка» к соревнованиям;
- осуществляется восстановление после соревнований (серии соревнований);
- приходится часто стартовать;
- проводится лечение (после травм, болезней);
- закончился соревновательный этап.

Как повышать объем беговых нагрузок, чтобы избежать перетренировки? Если бегун тренируется всего несколько раз в неделю, то повышать объем нагрузок следует за счет последовательного увеличения количества тренировочных дней. При этом не следует в новые тренировочные дни проводить объемные занятия. Когда количество тренировочных дней возрастет до шести, нужно решить, как поступить дальше: остановиться на достигнутом (т.е. иметь один день отдыха в неделю) или тренироваться ежедневно.

Однажды встанет новый вопрос: «Как повышать объем дальше?» Будет лучше, если его решение отложить на несколько недель, чтобы полностью адаптироваться, тренируясь 6-7 дней в неделю. Затем следует увеличивать дистанцию самой длинной аэробной пробежки. Некоторое время спустя удлинятся базовые аэробные пробежки. И наконец, постепенно увеличивается объем всех тренировочных занятий. При этом напряженные занятия (длительные аэробные пробежки, интенсивные беговые нагрузки) чередуются с легкими, а темп бега сохраняется на прежнем уровне. Следует избегать резких изменений объема бега изо дня в день, из недели в неделю, из месяца в месяц и даже из года в год. Еженедельный объем или длительность аэробных пробежек не принято увеличивать более чем на 5-10%. Бегун, пренебрегающий этим прави-

лом, рискует получить травму или перетренироваться. Бегуны со стажем говорят: «Будь терпеливым, не будешь большим».

Среди бегунов (особенно начинающих) наиболее распространены две ошибки. Первая состоит в том, что они быстро увеличивают объемы беговых нагрузок, а вторая заключается в спешке при подготовке к участию в соревнованиях. Плачевно будет выглядеть бегун, который, имея недельный объем 35 км, сразу же увеличит беговые нагрузки до 60 км лишь только потому, что его друзья бегают по 115-130 км в неделю. Организм не будет готов к этому - это предел увеличения, и будет разумнее прибавить к недельному объему только 3-4 км (бегун, для которого привычно пробегать 160-170 км в неделю, может увеличить объем не более, чем на 15 км). Спортсмен, желающий увеличить недельный объем беговых нагрузок с 35 до 65 км должен потратить на это не менее 8 недель (по 2-4 км еженедельных прибавок). Лучше, если этот прирост произойдет за 14 недель, имея, к примеру, следующую динамику: 35,38, 41,45,45,47,50,50,53,56,60,60,62,65,65 км. Такая программа поможет начинающему бегуну совершенно безболезненно увеличивать объемы беговых нагрузок.

Не следует осуществлять прибавку еженедельно и до бесконечности. В противном случае, добавляя каждую неделю по 10%, можно прийти то того дня, когда нужно будет бегать 24 часа в сутки.

Через каждые 3-4 недели объем бега нужно стабилизировать, оставляя его постоянным в течение 2 (при необходимости 3 или 4) недель: т. е. прежде чем сделать новую добавку, нужно привыкнуть к достигнутому объему. Периодические «плато» необходимы для того, чтобы дать возможность бегуну восстановиться физически и психологически для следующего «подъема». С годами продолжительность «плато» должна увеличиваться. Кроме того, необходимо предусмотреть перерывы для отдыха, когда объем бега нужно снижать на 10-15%, а новый подъем начинать с этой более «низкой отметки».

Снижение объема нужно осуществлять после соревнований и при возникновении угрозы перетренировки. Может случиться, что бегуну не подойдет рекомендация по постепенному увеличению километража на 5-10%. Тогда нужна другая динамика, но в любом случае нужно помнить, что увеличение объема беговых нагрузок должно быть последовательным и неспешным.

Нельзя уподобляться эскалатору, поднимая объем бега однообразно и механически. Следует искать правильные (удобные) сочетания между нагрузкой и отдыхом. Нужно слушать внутренний голос и не спешить. Бегун всегда рискует прийти к цели позже, если будет форсировать тренировку.

Каждый занимающийся имеет верхний допустимый предел объема беговых нагрузок. Если бегун не позаботится о реальных предельных объемах в соответствии с квалификацией, уровнем подготовленности, возрастом, полом и этапом подготовки, он рискует получить травму или переутомиться. Следует быть терпеливым и не заглядывать далеко вперед. Каждый должен определить свой верхний допустимый предел, не сравнивая себя с другими, более опытными и талантливыми бегунами. Следует гибко подходить к нагрузкам, управляя ими в зависимости от этапа подготовки, времени года и пр. Так, большой объем нагрузок допустим в месяцы, когда нет препятствий при выполнении нагрузок (весна, осень). Труднее сохранить объем зимой: холод, ветер, гололед мешают спортсмену. Освоив верхний допустимый предел в 65 км, нужно ставить следующую цель (например, 80 км). Приобретенный опыт и сотни километров, которые остались за спиной, помогут бегуну через год безопасно достичь очередного рубежа.

Контроль за беговыми нагрузками

Некоторые бегуны предпочитают чередовать недельные объемы беговых нагрузок. Примером может служить такая серия недельного километража: 80, 100, 80, 100 км, что составляет среднемесячную величину 90 км. Лучше устанавливать ежемесячные цели, позволяющие более гибко регулировать недельные объемы. Тогда 2-3 дня, пропущенные из-за болезни или других причин, будут не так заметны при пересчете месячного объема на средненедельный.

После пропущенных тренировочных занятий не следует пытаться немедленно (в считанные дни) наверстать объем бега. Лучше вообще забыть об этом и продолжить занятия бегом в устоявшемся режиме.

Не следует быть рабом своего дневника. С одной стороны, регулярные записи в дневнике дисциплинируют бегуна, помогают ему учитывать выполненные нагрузки и анализировать их, чтобы определить степень эффективности тренировочного процесса. Учет нагрузок способствует мотивации бегуна к выполнению запланированных тренировочных программ настолько, чтобы пробежать «недостающие» километры. Дневник – великий помощник и тренер, поскольку хранит исчерпывающую информацию о выполненных тренировочных нагрузках. С другой стороны, бегуны, особенно начинающие, заносят в дневник каждый километр, учитывая только их количество и не задумываясь о качестве нагрузок. Такой подход мешает тренировке и не способствует результативности в соревнованиях.

Учет беговой нагрузки нужно вести в километрах и в часах. Если спортсмен не знает точной длины трассы, когда бежит по малознакомой местности, то следует оценивать километраж темпом бега. Например, зная темп бега на один километр, равный 4 мин, что эквивалентно 15 км в час, можно бежать полчаса вперед и потом повернуть назад, занеся в дневник 15-километровую пробежку.

При выполнении интенсивных беговых нагрузок на отрезках следует учитывать общий километраж (быстрые пробежки плюс медленный бег в паузах) и объем интенсивной работы. При более длинных интенсивных пробежках (например, по 1500 м) можно пренебречь медленным бегом в паузах и записать в дневник только объем беговой нагрузки, выполненной в напряженном режиме.

Беговые нагрузки должны соответствовать реальным возможностям спортсмена. Нецелесообразно преодолевать по 130-140 км в неделю, если верхний допустимый предел объема беговых нагрузок совсем недавно превысил уровень 100 км в неделю. В таких случаях лучше бегать по 90-110 км в неделю, особенно в неблагоприятных условиях окружающей среды. Бегунам, часто выступающим в соревнованиях, рекомендуется также иметь несколько меньший километраж.

Недельный объем в 85 км (вместо 120) принесет успех, если будут выполнены следующие **практические советы**:

- напряженные тренировочные дни обязательно перемежать днями легких занятий; при меньшем объеме следует выполнять более быстрые пробежки;
- интенсивные беговые нагрузки выполнять не менее 2-х раз в неделю;
- чаще использовать бег по пересеченной местности (как в занятиях на развитие выносливости, так и при выполнении интенсивных беговых нагрузок);
- еженедельно выполнять длительные аэробные пробежки (длина дистанции не должна превышать предельную норму объема беговой нагрузки в одном тренировочном занятии);
- найдя оптимальный объем беговых нагрузок, сконцентрировать внимание на качестве пробежек, т.е. бегать быстрее (этот совет только для спортсменов с большим стажем).
- ! допустимо соревноваться 2-3 раза в месяц.

Значение объемных беговых нагрузок

Часть бегунов, используя значительные объемы беговых нагрузок, добивается заметного прогресса в спортивных результатах. Но что значит - значительные объемы? Если для одного данный километраж - высокий, то для другого этот объем беговых нагрузок может оказаться чрезмерным. Поэтому объем беговой нагрузки подбирается индивидуально.

Высокие объемы беговых нагрузок помогают многим любителям бега решить проблемы с излишним весом: во время длительных аэробных пробежек (1 ч и более) в организме разворачиваются биохимические процессы, когда энергообеспечение происходит за счет липидов (жиров). В длительных аэробных пробежках «сгорают» жировые компоненты массы тела.

Есть еще одно преимущество от использования повышенных объемов: у спортсмена вырабатывается уверенность в собственных силах. При снижении объема бега перед соревнованием появляется состояние, которое бегуны называют «чувством свежести»: прилив сил, легкость в ногах, психологическая уверенность.

При подготовке к ответственному марафону следует тренироваться, используя значительные объемы беговых нагрузок (150 км и более в неделю). Снизив нагрузки в последние две недели перед стартом, бегун почувствует себя физически и психологически подготовленными и сумеет в марафонском пробеге успешно противостоять не только трудной дистанции, но и жаре.

Мнения специалистов разделяются, если речь заходит о том, как следует готовиться к соревнованиям, когда бывает известно, что бежать придется в жару. Одни считают, что нужно подобрать условия, которые моделируют особенности погоды в день старта. Другие считают, что хорошо тренированный бегун успешно противостоит любым сбивающим факторам, в том числе и жаре. Автор поддерживает вторую точку зрения.

Соревновательная деятельность будет наиболее успешной, если в тренировке используются как количественные (объем бега), так и качественные (темп) нагрузки, т.е. нужно соблюдать определенный баланс тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями бегуна. Ниже представлены некоторые рекомендации, как выбрать нужный темп.

Контроль за темпом бега с помощью пульса

Качество тренировки зависит от темпа. Бегают, имея разные цели: одни для того, чтобы иметь хорошее здоровье, другие - для подготовки к соревнованиям. В первом случае используются только объемные беговые нагрузки в удобном темпе, во втором - как объемные, так и интенсивные беговые нагрузки. Интенсивные беговые нагрузки делают тренировочный процесс напряженным, развивая и совершенствуя физические качества, нужные для соревновательной деятельности.

С началом любой пробежки обогащенная кислородом кровь все в больших количествах поступает к работающим мышцам. Темп бега на-

прямую связан с работой сердца: чем выше скорость, тем чаще сердечные сокращения. С целью контроля за тренировкой бегунов рекомендуем учитывать 4 вида пульса: минимальный, максимальный, тренировочный и восстановительный.

Минимальный пульс

Частота сердечных сокращений у здоровых мужчин в состоянии покоя равна 60-80 уд./мин (у женщин эта величина колеблется в пределах 70-90 уд./мин). У лиц, занимающихся бегом, ЧСС значительно ниже: около 60 уд./мин. Бегуны со стажем имеют в состоянии покоя значения пульса 40-50 уд./мин. Определять минимальный пульс следует утром после пробуждения. Сделать это легко: наложить указательный и средний пальцы одной руки на запястье другой и сосчитать количество сердечных сокращений за 10 с. Умножив полученную величину на 6, следует записать в тренировочный дневник пульсовые характеристики за минуту. Каждый занимающийся, зная величину своего минимального пульса, может контролировать степень утомления после того или иного занятия: если минимальный пульс на 10 ударов больше индивидуальной нормы, то это указывает на перетренировку.

Максимальный пульс

Максимальным считается такой пульс, при котором сердце работает на пределе возможностей и уже не может полностью удовлетворять запросы организма по перекачке крови к работающим мышцам. Сердце, работая в максимальном режиме, уже не может сокращаться чаще. У бегунов с многолетним стажем максимальный пульс составляет около 220 уд./мин. Для мало тренированных бегунов и лиц старших возрастных групп максимально допустимую величину пульса можно определить по формуле: 220 минус возраст.

Тренировочный пульс

Такой пульс еще называют «аэробным». Беговые нагрузки, которые выполняются на этом пульсе, обеспечивают достаточный тренировочный эффект для кардиореспираторной системы. Зона тренировочного пульса находится в пределах 75-85% от максимальной величины ЧСС. 85% - условная граница между аэробной и анаэробной зонами нагрузки.

Бегуны со стажем для определения допустимого тренировочного пульса могут использовать данные табл. 4.

Правильно выбранный тренировочный пульс позволяет бегуну эффективно тренироваться. Контролируя ЧСС, можно рационально спланировать темп бега в зависимости от климатических условий, пересеченности местности и пр. Контроль за темпом бега в режиме тренировочного пульса можно осуществлять следя за дыханием. Если

Тренировочный пульс (уд./мин) для бегунов разного возраста

Возраст (лет)	70%	80%
20-25	140	167
26-30	134	163
31-35	131	159
36-40	127	155
41-45	124	150
46-50	120	146
51-55	117	142
56-60	ИЗ	138
60-65	ПО	133
66-70	106	129

оно ровное, глубокое, без срывов, то величина пульса и темп адекватны поставленной задаче по развитию аэробных возможностей. Когда бегун бежит в режиме тренировочного пульса, он может разговаривать и при этом ему «хватает дыхания». Этот простой прием самоконтроля помогает бегуну управлять темпом бега в заданном пульсовом режиме. Если дыхание стало прерывистым или бегуну трудно говорить во время бега, то это означает, что пульс перешел границу 80-85% от максимума.

Темп бега и тренировочный пульс индивидуальны для каждого занимающегося бегом. Вполне возможно, что для квалифицированного бегуна темп по 3 мин 45 с на километр будет находиться в пульсовом режиме, равном 70% от максимальной ЧСС, в то время как подготовленный бегун будет задыхаться, пытаясь удержать такую скорость. В противоположность, 5-минутный темп на 1 км для подготовленного бегуна, находящегося в зоне 70% от максимального пульсового режима, вызовет у квалифицированного бегуна пульсовую реакцию, которая будет значительно ниже его тренировочного пульса. У двух бегунов, пересекающих финишную линию одновременно, могут быть совершенно разные пульсовые режимы. Тренировочный пульс у них может расходиться на десятки ударов. Поэтому бывает трудно подобрать партнеров для тренировки, поскольку удобный темп для одного может оказаться слишком быстрым (или медленным) для другого.

Каждый бегун должен учиться чувствовать свой тренировочный пульс и в конечном итоге уметь управлять своим темпом. Хорошо тренированные бегуны в ходе тренировочного занятия определяют с большой точностью темп своего бега, не используя секундомера, а руководствуясь лишь своими ощущениями.

Можно определять зону тренировочного пульса, используя простые педагогические приемы. Вот некоторые детали к уже сказанному выше.

Аэробный бег (зона 75-80% от максимального пульса) - это такая нагрузка, которая характеризуется:

- достаточно быстрым (как правило, равномерным) темпом;
- обильным потоотделением;
- возможностью разговаривать, не сбивая дыхания.

Аэробно-анаэробная граница (анаэробный порог) характеризуется тем, что бегун уже не может произнести вслух даже двух слов, чтобы не сбилось дыхание, не появилось напряжение, не начал образовываться кислородный долг. Частота сердечных сокращений при этом поднимается до уровня 85% от максимальной величины пульса. В таком пульсовом режиме трудно бежать продолжительное время. Поэтому в тренировочный процесс включается бег на отрезках. Выполняя такую нагрузку, бегун приучает организм к жестким режимам, а в паузах восстанавливается, погашая образовавшийся долг.

Восстановительный пульс

Восстановительный пульс характерен для бега, который выполняется в заминке после тренировочного занятия или соревнования. Его величина находится не выше границы 100 уд./мин.

Выбор тренировочного темпа с учетом ЧСС

Выбирая темп аэробной пробежки, бегуны чаще всего ориентируются на время пробегания каждого километра, а не на пульсовые режимы, забывая, что частота сердечных сокращений отражает отрицательное влияние различных сбивающих факторов (жара, утомление, ветер и пр.). Таким образом, если во главу угла ставится только время пробегания каждого километра, то тренировочное занятие будет механическим, а его последствия - непредсказуемыми. Темп бега следует корректировать в зависимости от запланированного пульса, что позволяет управлять тренировочным процессом, сводя на нет неблагоприятное влияние условий окружающей среды, житейских неурядиц, психологических стрессов и пр.

Бегуны соревнуются на различных дистанциях. Каждый из них неоднократно прочувствовал на себе темп бега на дистанциях от 3-5 км до марафона. Поэтому, когда один бегун говорит, что он сегодня бежит 25 км в марафонском темпе, то другой четко представляет себе, с какой скоростью будет бежать его товарищ. Бегуны используют две разновидности темпа: тренировочный и соревновательный. Хорошо тренированные марафонцы, выполняя длительные аэробные пробежки, преодолевают каждый километр на 30-35 с медленнее, чем в соревнованиях по марафону, и на 50-55 с медленнее, чем на 10-километровой дистанции.

Например, квалифицированные марафонцы, пробегая каждый километр в соревновании за 3 мин 10 с, тренируются в темпе 3 мин 45 с на 1 км. При этом в плохую погоду или на пересеченной местности темп бега будет еще медленнее. В соответствующих разделах книги будет подробно рассказано о выборе тренировочного темпа при подготовке к соревнованиям на различных дистанциях.

По мере того как бегун повышает квалификацию, темп тренировочных пробежек становится все более быстрым.

Объем и интенсивность беговых нагрузок необходимо постоянно регулировать в полном соответствии с уровнем подготовленности (тренированности) бегуна. Для повышения уровня подготовленности соревнующиеся бегуны тренируются 4-6 раз в неделю. При этом опытные бегуны тренируются 5 и более раз в неделю.

Должен ли начинающий бегун тренироваться дважды в день? Обычно на этот вопрос отвечают: **нет!** Однако бывают случаи, когда даже новичкам следует выходить на пробежки по два раза в день:

- после травмы лучше выполнять две пробежки по 5-6 км, чем одну 10-километровую;
- когда приходится тренироваться на беговой дорожке, в зале или на снегу, что чревато локальным переутомлением опорно-двигательного аппарата. Две пробежки по 7 км утром и 8 км вечером окажутся более эффективными, чем одна 15-километровая. Не следует бегать более 45 мин в условиях, которые вызывают излишнее напряжение опорно-двигательного аппарата;
- в жару, проливной дождь, сильный холод. Две укороченных пробежки вместо одной, более длинной, сведут до минимума риск получить тепловой удар или простудное заболевание. В экстремальных условиях не следует тренироваться более 30-45 мин;
- когда любитель бега - очень занятый человек и практически не имеет свободного времени. В этом случае бег на работу и (или) с работы является единственным выходом;
- в дни восстановления после трудных соревнований. Утренний легкий бег с последующим плаванием и вечерняя пробежка в 5 км восстанавливают силы быстрее, чем однократное пробегание 10-12 км;
- в дни, когда предстоит интенсивное тренировочное занятие; утром следует непродолжительно побегать, а вечером - выполнить интенсивную тренировочную нагрузку;
- при склонности бегуна выполнять объемные беговые нагрузки. Дополнительные утренние или вечерние пробежки несколько раз в неделю облегчают выполнение задачи. Одно из противоречий, которое проявляется при выполнении высоких объемов, состоит в том, что с увеличе-

нием километража снижается темп бега. Двухразовые тренировочные занятия помогают снять это противоречие.

Большинство любителей бега не нуждается в двухразовых тренировочных занятиях в день. Однако специальные исследования не подтверждают это, как, впрочем, и альтернативную точку зрения, т.е. необходимость двухразовых тренировочных занятий. Истина, как это всегда бывает, лежит в центре. Как говорится, возможны варианты.

Таким образом, начинающий бегун, который не ставит перед собой высоких спортивных целей, не должен бегать дважды в день, за исключением случаев, оговоренных выше.

С ростом квалификации, особенно в случаях, когда ежедневный объем достигает более 15 км, бегуны используют двухразовые тренировочные занятия. Каждый бегун должен поэкспериментировать, прежде чем остановиться на одноразовых или двухразовых тренировочных занятиях в день, согласуя свои социальные возможности, физическую подготовленность, возраст и другие индивидуальные особенности.

Когда занятия 6-7 раз в неделю станут привычными, то дальнейший рост нагрузок следует осуществлять за счет введения добавочных занятий. Сначала это будет несколько пробежек длиной 3-5 км. Позже они увеличатся до 7-10 км. Следует помнить, что беговые нагрузки меньше 6 км не способствуют совершенствованию аэробной подготовленности. Поэтому во время второго тренировочного занятия рекомендуется пробежать 7-12 км.

В будние дни одни любители бега предпочитают выполнять основные тренировочные занятия вечером, другие - утром, третьи - днем. Каждый бегун имеет свои индивидуальные особенности и предпочитает бегать в такое время, когда получает от этого наибольшее удовольствие.

Утренние пробежки помогают начать день на хорошей ноте и позволяют сохранить до вечера заряд бодрости. Если при этом планируется вечернее тренировочное занятие, организм будет лучше подготовлен к нему. Если утренний бег является «транспортным средством», при помощи которого бегун добирается до работы, то это - соединение приятного с полезным. Бегать по утрам очень трудно поздней осенью и ранней зимой, когда поздно светает. Утренние пробежки, как правило, выполняются в легком темпе.

Дневные пробежки более целесообразны зимой, чем летом, когда бывает жарко. Любители утренних тренировочных занятий, как правило, не бегают днем.

Вечерние пробежки чаще всего выполняются на асфальте. Напряженность трудового дня осталась позади, и бег способствует восстано-

лению физических и психических сил, неся при этом тренировочный эффект. Неудобства вечерних пробежек заключаются в том, что они отрывают бегуна от семьи. Лучший выход - приобщить близких к бегу. Слишком поздние нагрузки могут помешать сну.

Как выполнять объемные беговые нагрузки

Объемные беговые нагрузки развивают выносливость и используются круглогодично бегунами разного пола, возраста, квалификации. Выполняются с помощью непрерывных методов тренировки. Они преобладают в общем объеме тренировочных нагрузок. Темп бега - «разговорный», пульс - тренировочный, т.е. не превышает значений 75-80% от максимального. Интенсивность не очень напряженная, поскольку практически не образуется кислородный долг. Объемные беговые нагрузки должны выполняться в аэробном режиме, но достаточно быстро, чтобы давать тренировочный эффект. Хорошо тренированные бегуны способны выполнять в быстром темпе весьма длительные аэробные пробежки, оставаясь в режиме аэробного энергообеспечения, пробегая каждый километр быстрее 3 мин 10 с. Основная масса бегунов-любителей, выполняющая непрерывный бег, пробегает каждый километр за 4.30-5.30. В табл. 5 представлены три основных типа объемных беговых нагрузок.

Таблица 5

Основные типы объемных беговых нагрузок

Типы объемных беговых нагрузок	Длина пробежек (км)
Длительные аэробные пробежки	15-40*
Базовые аэробные пробежки	7-25*
Короткие аэробные пробежки	3-15*

Объемные беговые нагрузки, развивая выносливость, способствуют:

- повышению эффективности работы сердца;
- увеличению снабжения кровью работающих мышц;
- увеличению потребления кислорода организмом;
- улучшению дыхательных возможностей;
- повышению общей и локальной выносливости;
- укреплению мышечных групп, опорно-двигательного аппарата;
- улучшению регуляции нервно-мышечной системы.

* Минимальные значения - для бегунов, готовящихся к соревнованиям в беге на дистанциях от 3 до 5 км, максимальные - для подготовки к бегу от 30 км до марафона.

Длительные аэробные пробежки

Такой бег широко используется в подготовке бегунов. Эта нагрузка предъявляет значительные требования к опорно-двигательному аппарату и приводит к истощению резервов гликогена, утомлению психики и значительной общей усталости. По времени такие пробежки занимают от 1,5 до 3,5 ч. Более продолжительные нагрузки нецелесообразны (особенно для бегунов низкого и среднего уровня подготовленности). Идеально, если временные затраты не будут превышать 2/3 того времени, которое требуется бегуну в соревнованиях (речь идет о дистанциях длиннее полумарафона). В таблице 5 нижняя норма ограничена 15 км. Следует заметить: специализирующиеся на дистанциях до 10 км эту нагрузку не применяют.

Квалифицированные марафонцы при подготовке к главному соревнованию включают в свои программы пробежки на 35-40 (и более) км в тренировочном темпе. Особенно трудным такое тренировочное занятие является для опорно-двигательного аппарата: «простоять» (как выражаются марафонцы) около трех часов - дело не шуточное. Тренировочные нагрузки такого рода вызывают в организме энергетические процессы, схожие с теми, которые происходят во время соревновательной деятельности. Тренировочный эффект от длительных аэробных пробежек очень высок. К тому же бегун приобретает психологическую уверенность в собственных силах. В таком тренировочном занятии имеется риск (причем огромный) «перебрать», т.е. выполнить неадекватную нагрузку, которая пагубно скажется на физическом и психологическом состоянии бегуна. Неадекватность нагрузки может быть из-за непосильного темпа или длины пробежки (и уж совсем плохо - из-за того и другого одновременно). Перегрузки могут привести бегуна в такое плачевное состояние, из которого ему придется выходить несколько месяцев. Не следует увлекаться предельными (как по темпу, так и по продолжительности) нагрузками. Даже бегунам с большим стажем лучше ограничиваться аэробными пробежками в 24-32 км.

Есть одно золотое правило: длительные аэробные пробежки не должны превышать 1/3 недельного объема и не могут выполняться более одного раза в неделю. Эта нагрузка используется 2 раза в месяц (а лучше - 1 раз в 3-4 недели). Особенно это касается бегунов, которые еще не имеют достаточной квалификации. Длительные аэробные пробежки должны отстоять от соревнования на 3-4 недели. Хорошо тренированные марафонцы используют тренировочные пробежки длиной 24-32 км каждую вторую неделю (или 1 раз в 3 недели) в темпе, несколько ниже соревновательного. Как правило, такие нагрузки выполняются в воскресенье,

когда тренировочное занятие не мешает работе и личной жизни и может быть проведено в светлое время суток.

Бегун, который вышел на трассу, чтобы выполнить длительную аэробную пробежку, должен постепенно довести темп до планируемого. Следует стараться сохранять на дистанции равномерный темп. Последний километр можно пробежать с легким ускорением, что помогает снизить мышечное утомление от однообразной работы. Если на дистанции силы оставляют бегуна, то следует снизить темп (при необходимости перейти на ходьбу), но ни в коем случае не пытаться «превзойти себя». Такое насилие над организмом ничего хорошего не принесет и не будет способствовать подготовке к соревнованию. Не следует и спешить прекратить движение. Перейдя на ходьбу, нужно несколько раз поочередно встряхнуть расслабленными ногами, на ходу растереть мышцы задней поверхности бедра и голени, не торопясь выпить воды, сока или напитка. Судороги, которые могут случиться во время длительной аэробной пробежки, усиливаются, если спортсмен останавливается. Велика вероятность судорог в жаркую погоду, что также следует учитывать, планируя раскладку бега по дистанции. В таких неблагоприятных погодных условиях вообще нужно исключить длительную аэробную пробежку. Многие считают, что если предстоит соревнование при жаркой погоде, то и тренироваться следует в жару. Автор этого мнения не придерживается: изнуренный организм не способен бороться с таким стрессом, как жара.

После длительных аэробных пробежек важно выполнить простые, но обязательные вещи. А именно: размяться (растянув хорошо разогретые мышцы и проработав все суставы), замяться (мягко размять и растянуть затвердевшие мышцы), принять теплую (но не горячую!) ванну или поплавать в бассейне, употреблять много жидкости (минеральная вода, соки, напитки). Упражнения на растяжение, ванну, бассейн важно использовать и в последующие 2-3 дня. Некоторые бегуны на сверхдлинные дистанции после таких нагрузок много танцуют под быструю музыку.

Практические советы для бегунов, не имеющих личного опыта в длительных аэробных пробежках.

- Бег по ровной или мало пересеченной местности предохраняет от перетренировки, не нужно искать холмистую трассу для длительных аэробных пробежек.
- Если длина тренировочной дистанции еще не стала привычной, то на трассе следует несколько раз перейти на ходьбу, чтобы собраться с силами. В последующих пробежках доля ходьбы постепенно сокращается, а некоторое время спустя бегун может преодолеть дистанцию без пауз, заполненных ходьбой.



- Хорошо тренированные бегуны в конце дистанции могут пробежать в соревновательном темпе 5-8 км, чтобы получить чувство «финишной уверенности».
- По ходу дистанции нужно сделать несколько переключений темпа. Легкие «набегаания» позволят перераспределить мышечные усилия, что положительно скажется на общем состоянии опорно-двигательного аппарата. Особенно это важно, если трасса абсолютно ровная.
- При необходимости можно вместо длительной аэробной пробежки использовать соревнования на укороченной дистанции, выполнив более энергичную разминку и более продолжительную заминку. Например, перед соревнованием невысокой напряженности на 5-10 км бегун пробегает 5-7 км в разминке, а после финиша добавляет еще 12-20, что в сумме составит 22-37 км. Даже в день соревнований на 15 км можно набрать 25-30 км непрерывного бега. После «комбинированного» длительного аэробного бега 2 дня должны проводиться облегченные тренировочные занятия. Такой подход позволяет поддержать объем на высоком уровне: лучше в день соревнований «добрать» нужный объем, чем искать место для длительного аэробного бега среди недели.

***Меры предосторожности:** недопустимо выполнять длительные аэробные пробежки незадолго до соревнования и напряженных интенсивных беговых нагрузок. Это опасно даже для элитных бегунов, умеющих «слушать» свой организм, которым привычны высокие объемы беговых нагрузок. Нецелесообразно также включать в тренировочные планы длительные аэробные пробежки ранее чем через неделю после соревнования. Перед каждой длительной аэробной пробежкой необходимо предусмотреть несколько легких тренировочных дней - для начинающих и подготовленных бегунов и не менее одного дня - для квалифицированных бегунов.*

- Вполне возможно использовать для совершенствования аэробных возможностей соревнования на удлиненных дистанциях. Только не следует бежать в таких соревнованиях быстро. Например, некий бегун, имея результат в марафоне на уровне 3:00.00, пробегает на соревнованиях каждый километр в среднем быстрее 4 мин 20 с. В 30-километровой тренировочной пробежке 5-минутный темп для такого бегуна будет оптимальным. Однако в условиях соревнований ему будет трудно сдерживать себя, чтобы не бежать с соревновательной скоростью. Кроме того, нужно обладать высокой самодисциплиной, чтобы, пробежав в тренировочном темпе 30 км, оставить трассу. Даже бегуны с солидным стажем могут легко поддаться соревновательной эйфории и пробежать мимо отметки 30 км, утешая себя мыслью, что оставшаяся часть дистанции - суший пустык (всего-то 12 км 195 м). 50 минут,

которые понадобятся для того, чтобы добежать до финиша, зачеркнут месяцы тренировочной работы. Чтобы избежать соблазна и строго выполнить намеченный план, найдите одного или нескольких партнеров, которые бегут в соревнованиях с целью тренировки. В компании единомышленников легче выполнить поставленную задачу. Если группа через 12-15 км «рассыплется» - не беда: рядом найдутся бегуны, которые держат нужный темп (более сильные уже далеко впереди).

- Чтобы легче было выполнить длительную аэробную пробежку, лучше первую половину дистанции пробежать в одну сторону, а вторую - в обратную. В этом случае ничто не будет понуждать бегуна покинуть трассу раньше времени. Трасса не должна пролегать и мимо автобусных остановок, чтобы не было искушения вернуться домой.

- Готовясь к соревнованиям на марафонской дистанции, молодые бегуны порой пытаются проверить свои силы и включают в программы подготовки бег на 42,2 км. Этот подход не оправдан даже для квалифицированных бегунов, не говоря уже о начинающих, которые готовятся к первому в своей жизни марафону. Будет вполне достаточно, если бегун «освоит» в одном тренировочном занятии 30-35 км. В день соревнований в конкуренции с соперниками и при поддержке болельщиков он найдет в себе силы пробежать 7-12 «неосвоенных» км.

Под воздействием длительных аэробных пробежек в системах организма происходят сдвиги, которые способствуют подготовленности бегуна к предстоящей соревновательной деятельности:

- регулируется использование различных источников энергии: гликогена (запасы которого исчерпываются после 30-50 мин бега) и жиров (запасы которых более существенны, а энергообеспечение более эффективно). Регулярные длительные аэробные пробежки приучают организм быстрее разворачивать процессы энергообеспечения за счет жиров;

- укрепляются опорно-двигательный аппарат и мышечная система, что дает возможность бегуну более эффективно осуществлять тренировочную и соревновательную деятельность;

- совершенствуются аэробные возможности, что отодвигает наступление утомления и увеличивает скорость бега (и длину соревновательной дистанции) без образования кислородного долга;

- увеличивается капилляризация мышечных волокон: обогащенная кислородом и энергетическими субстратами кровь более эффективно обеспечивает мышцы «топливом»;

- «сжигается» много жиров, что способствует, кроме всего прочего, уменьшению веса.

Длительные аэробные пробежки полезны еще и тем, что:

- помогают поддерживать объем бега на более высоком уровне;

- «превращают» базовые и короткие аэробные пробежки и другие тренировочные нагрузки в «легкое занятие»;
- вырабатывают психологическую уверенность в собственных силах (некоторые специалисты считают, что длительные аэробные пробежки более полезны психологически, чем физиологически);
- дисциплинируют бегуна, заставляя его продумывать до мелочей все нюансы тренировочного занятия, чтобы избежать неприятных последствий перетренировки и травм;
- приучают придерживаться основных принципов тренировки;
- составляют фундамент тренировочного процесса и позволяют удерживать спортивную форму более продолжительное время.

В заключение следует добавить, что длительные аэробные пробежки в умеренном темпе эффективно готовят организм к любым стрессам, которые ожидают бегуна как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни.

Базовые аэробные пробежки

Базовые аэробные пробежки - нагрузки, развивающие выносливость. По своему воздействию на организм бегунов «мягче», чем длительные аэробные пробежки. В зависимости от квалификации, пола и специализации спортсмена допускается продолжительность пробежек от 30 мин до 1,5 ч. Длина базовых аэробных пробежек составляет от 7 (для начинающих) до 25 км (для квалифицированных бегунов). Длина каждой такой пробежки не должна превышать величину, равную 15% от величины еженедельного объема беговых нагрузок. Не следует ежедневно использовать базовые аэробные пробежки. В сочетании с длительными и короткими аэробными пробежками их можно использовать до 4-х раз в неделю на ровной и умеренно пересеченной местности. Основная задача использования базовых аэробных пробежек - набрать объем беговых нагрузок без значительных физических и психических напряжений.

Короткие аэробные пробежки

Это незаменимая нагрузка в дни облегченных тренировочных занятий. Бегун испытывает радость, когда ему предстоит выполнить бег, который продолжается от 20 мин до 1 ч. Объем в одном тренировочном занятии допускается от 3 (начинающие бегуны) до 15 км (квалифицированные бегуны). Длина короткой аэробной пробежки составляет 5-10% от величины недельного объема бега. Эту тренировочную нагрузку выполняют по ровной или слабопересеченной местности и включа-

ют в программы тренировки 1-2 раза в неделю (при одноразовых занятиях в день). Использование коротких аэробных пробежек способствует накоплению сил. Выполняя такие пробежки с друзьями, спортсмен восстанавливается от трудных тренировочных занятий, которые проводил в одиночестве.

Если длительные и базовые аэробные пробежки нечем заменить, то вместо коротких аэробных пробежек (при необходимости и без малейших колебаний) можно использовать плавание, езду на велосипеде, прогулочную ходьбу.

И последнее: короткие аэробные пробежки, используемые как восстановительный бег или как облегченная беговая нагрузка, обычно предшествуют напряженным тренировочным занятиям или соревнованиям и используются после них.

Как выполнять интенсивные беговые нагрузки

Знающие бегуны верят, что ни длительный непрерывный бег, ни интенсивные беговые нагрузки сами по себе не принесут успеха. Только тренировка в оптимальных пропорциях, сочетающая объемные и интенсивные беговые нагрузки, может привести к успешной соревновательной деятельности. Некоторые спортсмены избегают интенсивной работы и при этом успешно выступают в соревнованиях, но многие видят пользу в такой тренировке.

Оптимальное соотношение: 80-90% занятий должно отводиться объемным беговым нагрузкам и 10-20% - интенсивным.

Любители бега, которые готовятся к своим первым соревнованиям (включая марафон), выполняют только объемные беговые нагрузки. По мере приобретения опыта бегуны постепенно изменяют соотношение тренировочных занятий сначала как 90:10, потом как 80:20, увеличивая долю занятий с использованием интенсивных беговых нагрузок. По мере приближения соревнований квалифицированные атлеты до 25% тренировочных занятий отводят интенсивным беговым нагрузкам. Бегуны, которые специализируются на дистанциях до 10 км, выполняют больше интенсивных нагрузок, чем марафонцы, а начинающие спортсмены (в своих специализациях) - меньше, чем квалифицированные.

Не рекомендуется выполнять интенсивные нагрузки, если спортсмен:

- ❖* имеет беговой стаж менее года;
 - ❖> не выступил в двух соревнованиях;
 - ❖> пробегает менее 40 км в неделю;
 - ❖> не может соревноваться в беге на 10 км в темпе более быстром, чем в ежедневных пробежках на 5 км;
- склонен к травмам при использовании интенсивных нагрузок.

Таблица 6

Соотношение объемных и интенсивных беговых нагрузок в тренировочных занятиях в зависимости от специализации

Специализация	Количество объемных занятий (%)	Количество интенсивных занятий (%)
5 км	75	25
10 км - полумарафон	85	15
Марафон	90	10

Постепенно наращивая объемы беговых нагрузок, бегун однажды обнаружит, что не может соревноваться в быстром темпе. Это значит, что он создал достаточную базу выносливости и теперь ему нужны интенсивные беговые нагрузки.

Спортсмену необходимо выполнять интенсивные беговые нагрузки, если:

- ему трудно держать быстрый темп в соревнованиях;
- на финише он чувствует, что мог бы бежать дальше, если бы дистанция была длиннее;
- он в начале или по ходу дистанции не может увеличить темп, а на финише выполнить набегание;
- у него не хватает сил при беге в подъем;
- его спортивная форма нуждается в улучшении;
- ему нужно повысить соревновательную скорость на дистанции;
- > он осуществляет подводку к ключевому соревнованию (серии соревнований);
- ему нужно определить (протестировать) свои скоростные возможности, не участвуя в соревнованиях.

Специфичные беговые нагрузки

Облегченный фартлек. Развивает способности к переключениям скорости бега. Повышает мышечную силу ног.

Используется на всех этапах годичного цикла 1-2 раза в месяц в тренировке начинающих Р1 подготовленных бегунов.

Бег по пересеченной местности. Развивает силовые возможности атлетов. Воспитывает психологическую уверенность, что особенно важно при подготовке к соревнованиям на пересеченной местности.

Эта нагрузка используется начиная со второй половины базового этапа и особенно эффективна на специально-подготовительном этапе. Бегуны различных специализаций и уровня подготовленности (исключая начинающих) применяют бег по пересеченной местности 1 раз в две

недели, а при подготовке к соревнованиям по пересеченной местности - еженедельно.

Продолжительный быстрый бег. Развивает способность поддерживать соревновательный темп бега. Вырабатывает легкие и упругие беговые движения.

Используется на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах бегунами всех специализаций 2 раза в месяц (иногда реже). Особенно популярен среди бегунов, специализирующихся на дистанциях от 10 км до 42,2 км. По своей сути продолжительный быстрый бег - это базовая аэробная пробежка, выполняемая в быстром темпе.

Фартлек. Повышает способности к переключениям скорости бега. Воспитывает психологическую уверенность перед соревнованиями на пересеченной местности. Развивает мышечную силу ног, функциональную подготовленность.

Используется на всех этапах годового цикла опытными и квалифицированными бегунами всех специализаций 1 раз в неделю. Не рекомендуется для начинающих и подготовленных бегунов.

Темповый бег. Моделирует соревновательную деятельность, развивая комплекс качеств, необходимых бегуну для успешного противостояния утомлению.

Используется во второй половине специально-подготовительного этапа и в первой половине предсоревновательного этапа бегунами, специализирующимися на дистанциях 5-10 км. Включается в программы тренировки опытных и квалифицированных бегунов 1-2 раза за этап подготовки.

Бег на отрезках с субмаксимальными усилиями

Бег с субмаксимальными усилиями проводится на отрезках от 200 до 1500 м. Ниже приведены примеры базовых отрезков, длина которых в реальном тренировочном занятии может колебаться в сторону уменьшения или увеличения. Все зависит от квалификации, уровня тренированности, возраста, пола, условий тренировочного занятия, времени года, погоды и многих прочих факторов. Обязательно одно условие: темп бега должен быть околосоревновательным.

Различают три типа темпа:

- умеренный (скорость бега несколько ниже соревновательной),
- соревновательный (соревновательная скорость),
- быстрый (скорость бега несколько выше соревновательной).

Умеренный темп

Бег на отрезках 200 м. Используется на всех этапах годового цикла бегунами на 5-10 км, 1-2 раза за этап подготовки. Подводящая нагрузка к бегу на более длинных отрезках.

Бег на отрезках 400 м. Используется на всех этапах годового цикла бегунами различных специализаций (особенно часто эту нагрузку применяют бегуны на 5-10 км). Включается в тренировочные программы до 5 раз за макроцикл подготовки. Способствует развитию специальной выносливости. Начинающим и подготовленным бегунам помогает освоить соревновательный темп.

Бег на отрезках 800 м. Используется на всех этапах годового цикла бегунами разных специализаций (особенно специализирующимися на дистанциях от 10 до 42,2 км). Включается в тренировочные программы до 5 раз за макроцикл подготовки. Способствует развитию специальной выносливости. Марафонцам различной квалификации помогает освоить соревновательный темп.

Бег на отрезках 1500 м. Используется на всех этапах годового цикла бегунами различных специализаций (особенно специализирующимися в беге на дистанциях от 15 до 42,2 км). Включается в тренировочные программы до 5 раз за макроцикл подготовки. Способствует развитию специальной выносливости. Марафонцам различной квалификации помогает освоить соревновательный темп.

Бег в гору на коротких отрезках. Используется во второй половине базового этапа подготовки и первой половине специально-подготовительного этапа по 1-2 раза. Способствует улучшению спортивной формы.

Соревновательный темп

Бег на отрезках 200 м. Используется бегунами на 5 км на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах начиная со второй половины базового этапа. Включается в тренировочные программы несколько раз за макроцикл подготовки. Развивает чувство соревновательного темпа. Повышает способность быстро восстанавливаться.

Бег на отрезках 400 м. Используется на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовки начиная со второй половины базового этапа. Эта нагрузка особенно эффективна для бегунов на 5-10 км, которые применяют ее за 10-12 дней до ключевого соревнования. Используется несколько раз за макроцикл подготовки. Развивает чувство соревновательного темпа. Улучшает спортивную форму.

Бег на отрезках 800 м. Используется на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовки начиная со второй половины базового этапа. Эта нагрузка особенно эффективна для бегунов на 10 км, которые применяют ее за 10-12 дней до ключевого соревнования. Используется несколько раз за макроцикл подготовки. Развивает чувство соревновательного темпа. Улучшает соревновательную форму.

Бег на отрезках 1500 м. Используется на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовки начиная со второй по-

ловины базового этапа. Для марафонцев и бегунов других специализаций со стажем эта нагрузка эффективна в качестве последнего напряженного тренировочного занятия за 10-12 дней до старта. Используется несколько раз за макроцикл подготовки. Моделирует соревновательную деятельность. Воспитывает чувство психологической уверенности. Повышает способность в утомленном состоянии удерживать соревновательный темп.

Бег в гору на коротких отрезках. Используется на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовки бегунами различных специализаций, особенно при подготовке к соревнованиям на пересеченной местности. Включается в программы несколько раз за макроцикл подготовки. Повышает способность поддерживать соревновательный темп. Улучшает спортивную форму. Развивает специальные качества и психологическую уверенность.

Бег в гору на длинных отрезках. Используется на специально-подготовительном этапе и в первой половине предсоревновательного этапа в качестве специфической нагрузки для подготовки к соревнованиям на пересеченной местности, особенно для бегунов, специализирующихся в беге от 10 и до 42,2 км. Включается в тренировочные программы несколько раз за макроцикл подготовки. Моделирует условия соревновательной деятельности на пересеченной местности. Вырабатывает психологическую уверенность.

Быстрый темп

Бег на отрезках 200 м. Используется в основном бегунами на 5 км на предсоревновательном этапе подготовки. Включается в программы несколько раз за макроцикл подготовки. Улучшает скоростные качества. Помогает освоить более длинные отрезки бега.

Бег на отрезках 400 м. Используется на предсоревновательном и соревновательном этапах подготовки начиная со второй половины специально-подготовительного этапа. Особенно эффективен для бегунов на 5-10 км. Включается в тренировочные программы несколько раз за макроцикл. Не рекомендуется начинающим бегунам. Воспитывает чувство соревновательного темпа. Улучшает скоростные качества.

Бег на отрезках 800 м. Используется бегунами различных специализаций на предсоревновательном и соревновательном этапах начиная со второй половины специально-подготовительного этапа несколько раз за макроцикл подготовки. Не рекомендуется начинающим бегунам. Воспитывает чувство соревновательного темпа, улучшает специальную выносливость. Способствует развитию спортивной формы.

Бег на отрезках 1500 м. Используется в основном бегунами всех специализаций на предсоревновательном и соревновательном этапах

начиная со второй половины специально-подготовительного этапа несколько раз за макроцикл подготовки. Не рекомендуется начинающим и подготовленным бегунам. Воспитывает способности противостоять напряженным нагрузкам.

Бег в гору на коротких отрезках. Используется на предсоревновательном этапе в основном бегунами на 5-10 км несколько раз за макроцикл подготовки. Не рекомендуется начинающим и подготовленным бегунам. Развивает силовые и скоростно-силовые качества. Улучшает возможности поддерживать быстрый темп.

Бег в гору на длинных отрезках. Используется опытными и квалифицированными бегунами, специализирующимися в беге от 10 до 42,2 км, 1-2 раза за макроцикл подготовки. Развивает силовые качества. Воспитывает чувство психологической уверенности.

Бег на отрезках с максимальными усилиями

Рекомендуется опытным и квалифицированным бегунам.

Бег на отрезках 200 м. Используется на предсоревновательном этапе в основном бегунами на 5 км 1-3 раза. Повышает скоростные качества.

Бег на отрезках 400 м. Используется во второй половине специально-подготовительного этапа и на предсоревновательном этапе в основном бегунами на 5-10 км и выполняется 1-3 раза за этап подготовки. Улучшает соревновательный темп.

Бег на отрезках 800 м. Используется несколько раз на специально-подготовительном этапе (как правило, во второй его половине) и на предсоревновательном этапе. Улучшает соревновательный темп. Развивает скоростную выносливость.

Бег на отрезках 1500 м. Используется бегунами, специализирующимися в беге от 10 до 42,2 км во второй половине специально-подготовительного этапа и на предсоревновательном этапе. Моделирует условия соревнований. Воспитывает чувство психологической уверенности.

Бег в гору на коротких отрезках. Используется бегунами на 5-10 км во второй половине специально-подготовительного этапа и иногда на предсоревновательном этапе. Совершенствует специальные качества. Готовит к выступлению в соревнованиях на пересеченной местности.

Как варьировать интенсивные беговые нагрузки

В конечном итоге цель тренировки для бегуна любой квалификации в том, чтобы подойти к ключевому соревнованию (серии стартов) с наивысшим уровнем готовности. Чтобы достичь желаемого, необходи-

мо выполнить вполне определенные тренировочные нагрузки, развивающие основные физические качества. Об общих подходах организации тренировочных занятий с использованием объемных беговых нагрузок мы говорили в предыдущей главе. Настало время обсудить некоторые аспекты в организации тренировочных занятий, в которых применяются интенсивные беговые нагрузки.

Известно, что с развитием силовых возможностей увеличивается мышечная сила и локальная выносливость мышечных групп, обеспечивающих двигательный акт при беге в соревновательном темпе. Силовые тренировки включают разнообразные упражнения с отягощениями и некоторые специфичные нагрузки: бег по пересеченной местности, продолжительный быстрый бег, темповый бег и фартлек.

Скоростные возможности нужны бегуну для преодоления соревновательной дистанции в наиболее быстром темпе. Эти возможности помогают развивать три типа интенсивных тренировочных нагрузок:

- специфичные нагрузки (повышают специальную выносливость);
- бег на отрезках с субмаксимальными усилиями (улучшает способность чувствовать темп бега, способствует повышению спортивной формы, поддерживает аэробную подготовленность);
- бег на отрезках с максимальными усилиями (улучшает скорость, силу и анаэробную подготовленность).

Тренировочные нагрузки используются как правило в комбинации, что повышает эффективность тренировочного процесса.

Тренировочные занятия с использованием специфичных нагрузок выполняются в постоянном темпе (исключение составляет фартлек).

Фартлек является произвольной комбинацией бега на отрезках с субмаксимальными и максимальными усилиями и паузами отдыха, которые заполняются легкой трусцой.

Иначе говоря, фартлек - это бег в переменном темпе. Тренировочная нагрузка выполняется в ходе «беговой игры» (так термин переводится со шведского языка). В начале тренировочного занятия - бег в умеренном темпе, затем следует ускорение на отрезке, например 100 м, потом спортсмен какое-то время опять бежит в умеренном темпе, чтобы организм успел восстановиться к началу очередного отрезка с повышенной скоростью (длина которого, скажем, 400 м). И так повторяется многократно. В конце тренировочного занятия опять бег в умеренном темпе.

Бег на отрезках выполняется в быстром темпе с паузами отдыха, которые могут заполняться легкой трусцой.

Такие тренировочные занятия можно проводить на беговой дорожке, на шоссе, в парке, на лесной тропинке. Бегать на отрезках можно на склоне холма, при этом бегать можно как в гору, так и под гору (но

последнее используется редко и уклон выбирается пологий). Короткие быстрые пробежки с короткими паузами для отдыха очень эффективны для тренировки скоростных и силовых возможностей. Кроме того, бег на отрезках способствует становлению техники бега. Поскольку такие тренировочные занятия проводятся на хорошо промеренных отрезках, бегун может контролировать скорость пробегания и следить за прогрессом в результатах от занятия к занятию. Использование бега на отрезках не требует значительных временных затрат и вместе с тем приносит достаточный эффект уже через несколько недель. Эти нагрузки помогают совершенствовать соревновательный темп, что практически невозможно сделать во время непрерывного бега, который выполняется в темпе несколько ниже соревновательного.

Тренировочные занятия с использованием интенсивных беговых нагрузок являются жесткими и, принося безусловную пользу, чреваты травмами и перетренировкой, поэтому требуется осторожность.

Прежде чем поспешить на тренировочное занятие, следует продумать все его детали. *Во-первых*, нужно выбрать такое место для занятия, где нет риска получить травму. *Во-вторых*, памятуя о том, что интенсивные беговые нагрузки вызывают значительное утомление, важно проследить за их адекватностью: интенсивное тренировочное занятие необходимо закончить до того момента, когда организм начнет противостоять усталости, вследствие чего скорость бега значительно снизится. *В-третьих*, условия проведения занятий (стадион, склон холма, шоссе), скорость пробегания отрезка, количество повторений нужно подбирать так, чтобы тренировочное занятие следующего дня не оказалась обременительным для бегуна.

Любое тренировочное занятие обычно состоит из трех частей.

1-я часть - разминка. Ее продолжительность в занятиях с использованием объемных беговых нагрузок около 15-30 мин. Перед соревнованиями и в тренировочных занятиях с интенсивными беговыми нагрузками продолжительность разминки от 30 мин до 1 ч и более.

2-я часть - основная (собственно тренировочное занятие), продолжается от 30 мин до 1,5-2 ч.

3-я часть - заминка: от 15 до 30 мин и более. Бегун должен иметь достаточно времени для того, чтобы выполнить все три части тренировочного занятия. Если он пренебрегает разминкой или заминкой, то рискует получить отрицательный эффект.

Варьируя различные виды тренировочных нагрузок, бегун улучшает спортивный результат, достигая этого за счет тренированности, которая повышается под воздействием тренировки. Тренировочные нагрузки варьируются за счет объема, интенсивности (напряженности), характера отдыха.

Объем тренировочных нагрузок - количество отрезков, которые спортсмен пробегает в тренировочном занятии. Например, используются отрезки 400 м. Выполняя пробежки с субмаксимальными усилиями, занимающийся делает 10 повторений. А в беге на отрезках с максимальными усилиями достаточно выполнить 6 повторений, что объясняется большей напряженностью этой тренировочной нагрузки.

Интенсивность (напряженность) - скорость, с которой спортсмен пробегает отрезки. В беге на отрезках с субмаксимальными усилиями скорость равна или близка к соревновательной. Бег на отрезках с максимальными усилиями выполняется максимально быстро. Интенсивные тренировочные нагрузки в беге на отрезках находятся в зоне смешанного (аэробно-анаэробного) режима энергообеспечения.

Отдых - сумма времени между повторениями для восстановления. Паузы для отдыха при беге на отрезках с субмаксимальными усилиями длятся от 30 с до 3 мин. За это время происходит частичное восстановление организма после нагрузки: пульс снижается до величины 120 уд./мин. Бег на отрезках с максимальными усилиями вызывает большее утомление, что естественно требует более продолжительного отдыха. Для того чтобы восстановиться после пробега отрезка с максимальными усилиями и начать новую пробежку с установкой на максимальный результат, требуется от 5 до 15 мин.

Паузы для отдыха заполняются ходьбой, легкой трусцой или смешанным передвижением, т.е. сочетанием того и другого. Для начинающих бегунов даже при выполнении бега на отрезках с субмаксимальными усилиями предпочтительна ходьба, так как они не могут быстро восстанавливаться.

Подготовленные и опытные бегуны, для того чтобы увеличить напряженность занятия, стараются сокращать продолжительность пауз, заполняя их бегом трусцой. «Ветераны» тоже предпочитают трусить во время отдыха. Бегунам, которые еще не имеют тренировочного стажа, лучше использовать в паузах ходьбу. С приобретением стажа они могут постепенно вводить смешанное передвижение: ходьба/бег трусцой. Когда стаж и опыт увеличатся, можно использовать для заполнения пауз бег трусцой продолжительностью не менее 3 мин, постепенно сокращая время отдыха до 30 с. При выполнении бега на отрезках с максимальными усилиями нагрузка возрастает, поэтому в паузах бегуны отдыхают: ходьба продолжается до восстановления дыхания. Затем бегун может посидеть или полежать до полного восстановления. Опытные и квалифицированные бегуны остаток паузы заполняют легкой трусцой, что увеличивает напряженность тренировочной нагрузки. Если в паузе выполняет-

ся бег трусцой, а сама пауза непродолжительна по времени, то это принесет для хорошо тренированного бегуна больше пользы, чем увеличенная по времени пауза, не заполненная движением.

Чтобы сделать тренировочную нагрузку более трудной, нужно или увеличить число повторений, или повысить скорость пробегания, или сократить время отдыха между пробежками. В зависимости от задач тренировочного занятия нужно выбрать тот или иной способ повышения напряженности занятия, но ни в коем случае не следует изменять более одной переменной величины, что несет опасность травм и перетренировки.

Записи в дневнике тренировки

Для того чтобы осуществить запись тренировочной программы, пользуются упрощенным языком, коротко описывая три переменные. Например, запись «10 x 400 м, темп 10 км, трусца 2 мин» означает, что тренировочное занятие состоит из 10 пробежек по 400 м в темпе бега на 10 км, в паузах - бег трусцой 2 мин.

Что определяет эффективность интенсивных беговых нагрузок

Объем интенсивных беговых нагрузок, их напряженность и частота зависят от: цели, уровня подготовленности и опыта, условий окружающей среды, физического и функционального состояния.

Цель. Каждый бегун имеет свою цель, когда включает в процесс подготовки интенсивные беговые нагрузки, которые должны соответствовать задачам соревновательной деятельности и этапу подготовки. Для воспитания чувства соревновательного темпа, совершенствования специальной выносливости и развития спортивной формы лучше применять бег на отрезках с субмаксимальными усилиями. Для развития скоростных возможностей, специальной и силовой выносливости следует использовать бег на отрезках с максимальными усилиями. Такие нагрузки приучают организм к кислородному голоданию, помогают отрабатывать финишные ускорения, которые особенно нужны в соревновательной деятельности на минимарафонских дистанциях.

Если предстоит соревнование по пересеченной местности, то бегун должен учесть это обстоятельство и провести ряд тренировочных занятий с использованием интенсивных пробежек с субмаксимальными усилиями в гору. Бег по финишному участку трассы предстоящего пробега даст спортсмену ощущение уверенности при финишном ускорении во время соревнования. Фартлек, проведенный по соревновательной трассе, поможет бегуну лучше распределить силы на стратегических участках дистанции.

Уровень подготовленности и опыт, приобретенный в тренировочных занятиях и соревнованиях, определяют, как часто и в каких объе-

мах следует выполнять интенсивные беговые нагрузки. Ниже приводятся рекомендации для бегунов разной квалификации.

Начинающий бегун не должен выполнять интенсивные беговые нагрузки до тех пор, пока не будет еженедельно пробегать по 35-40 км и не примет участия в нескольких соревнованиях. Приступая к интенсивным беговым нагрузкам, следует помнить, что нельзя пробегать отрезки со скоростью выше соревновательной. Число повторений должно быть ограниченным, а отдых между пробежками - значительным.

Вначале следует выполнить несколько быстрых (но не во всю силу) пробежек на отрезках в 80-100 м, чтобы получить «чувство быстрого бега». Такие пробежки используют не более 1-2 раз в неделю после разминки, в которой нужно пробежать около 3 км. Заканчивают занятие обязательной заминкой.

Постепенно интенсивные беговые нагрузки приобретают следующее содержание: в разминке пробегают в медленном темпе 3-5 км, затем - до 6 ускорений (в паузах - медленный бег) и в заключение - заминка в виде медленного бега на 1,5-3 км. Такая интенсивная беговая нагрузка представляет собой облегченный фартлек. Со временем начинающий бегун станет выполнять бег на отрезках с соревновательной скоростью. Участие в соревнованиях также следует рассматривать как интенсивную беговую нагрузку. В соревновании на 3-5 км особенно хорошо совершенствуется способность бежать в высоком темпе.

Бегуну требуются терпение и осторожность. Нужно дать организму возможность адаптироваться к интенсивным беговым нагрузкам. Приступать к интенсивным тренировочным занятиям лучше под наблюдением тренера, имеющего опыт работы с начинающими бегунами, поскольку специалист, работающий с квалифицированными спортсменами, может порекомендовать слишком жесткие нагрузки.

Меры предосторожности: для начинающих бегунов еженедельный объем бега 35-50 км является гарантией того, что организм способен справиться с интенсивными беговыми нагрузками. Не следует течение одной недели соревноваться более одного раза и выполнять более двух интенсивных беговых нагрузок в виде фартлека, бега по пересеченной местности или бега на отрезках. Следует опасаться продолжительного быстрого бега, темпового бега и бега на отрезках с максимальными усилиями, оставляя эти острые средства на то время, когда повысится уровень подготовленности и накопится стаж беговой тренировки.

Нужно учиться судить о темпе бега по степени дискомфорта, ощущаемого в ходе тренировочного занятия. По мере роста спортивной формы тот же темп бега станет комфортным, что будет свидетельствовать об адаптации организма к интенсивным беговым нагрузкам. Не следует

ожидать, что за несколько недель бегун сможет выйти на новый уровень подготовленности.

Подготовленный бегун способен достаточно легко выполнять до двух интенсивных беговых нагрузок в неделю. (Если по каким-либо причинам был перерыв в тренировке, то следует руководствоваться рекомендациями для начинающих бегунов.) С ростом тренированности подготовленный бегун для развития спортивной формы с успехом может использовать широкий круг интенсивных беговых нагрузок, сочетая их с объемными. Специфичные беговые нагрузки и бег на отрезках проводятся в более жестких режимах, чем у начинающих бегунов.

Подготовленный бегун должен сначала освоить одну интенсивную беговую нагрузку в неделю в жестком режиме и только после этого может включать второе такое занятие, но с использованием средств меньшей напряженности. Так, в качестве интенсивной беговой нагрузки можно использовать облегченный фартлек или бег по пересеченной местности, а бег на отрезках выполнять только в умеренном темпе. Перед соревнованием интенсивные беговые нагрузки следует выполнять в более мягком режиме. Для этой цели подойдет второй из приведенных выше двух вариантов. Рост подготовленности должен быть постепенным. Травмы, которые случаются при интенсивных беговых нагрузках, – следствие того, что бегун, желая добиться прогресса, пытается бегать «вовсю», не имея на то достаточной подготовленности и опыта. Неадекватные объемы интенсивной работы не принесут пользы. Глубоко заблуждаются бегуны, старающиеся выполнить большое количество интенсивных беговых нагрузок без предварительной подготовки. На успех может рассчитывать только тот бегун, который не спешит увеличивать объем интенсивных беговых нагрузок, а делает это постепенно, с «остановками в пути», т.е. чередуя 1-3 недели повышающихся нагрузок с 1-2 неделями стабилизации или даже некоторого их снижения.

Опытный бегун имеет достаточно активную соревновательную деятельность и уже приобрел вкус интенсивных беговых нагрузок. Он еженедельно выполняет до двух интенсивных тренировочных занятий. При подготовке к соревнованию на укороченной дистанции количество таких занятий увеличивается до трех. Основные проблемы заключаются в поисках места для интенсивных беговых нагрузок, чтобы они были не в ущерб работе на выносливость.

Меры предосторожности: бегуны всех уровней не должны исключать из программ подготовки интенсивные беговые нагрузки. Не следует успокаивать себя тем, что вы находитесь в хорошей форме и поэтому не следует сосредотачивать внимание на интенсивной работе. Воспоми-

нения о том, что вы некогда бегали быстро, не заменят еженедельной и последовательной тренировки. После перерыва, который может случиться из-за болезни или травмы, интенсивные беговые нагрузки вводятся постепенно и увеличиваются шаг за шагом до тех пор, пока бегун не выйдет на уровень подготовленности, который был до вынужденного перерыва. В последующем тренироваться необходимо в соответствии с целями данного этапа подготовки и предстоящих соревнований.

Условия окружающей среды вносят свои коррективы в программы тренировки. Погода, высота над уровнем моря, степень пересеченности местности, экипировка, время суток, свойства беговой дорожки, шоссе или грунта и другие факторы влияют на выбор того или иного варианта тренировочной нагрузки.

Практические советы: как противостоять условиям окружающей среды.

Жаркая погода. Если бегун тренируется на открытом воздухе, то погода может оказаться одним из наиболее важных факторов. Занимаясь в жаркую погоду, нужно помнить:

- Наиболее благоприятная температура для тренировочных занятий и соревнований - 9-22°C. Как только температура повышается, спортсмен начинает испытывать дополнительные трудности, которые сказываются на работоспособности, поэтому необходимо внести соответствующие коррективы в план тренировочного занятия или соревнования.

- Необходимо сократить длину пробегаемых дистанций в непрерывном беге. Следует делать перерывы для того, чтобы выпить воду, сок, напиток или другую жидкость, которая утоляет жажду. Питье должно быть в достаточном количестве.

- В тренировочных занятиях с использованием бега на отрезках нужно увеличить паузы для отдыха и заменить бег трусцой на ходьбу. В паузах при необходимости можно пить и обливаться водой. Очередной отрезок можно начинать только после полного восстановления организма. Нецелесообразно истязать себя, выполняя запланированное число повторений через силу, если появились признаки устойчивого утомления. В жаркую погоду тренировочное занятие должно быть короче, а паузы для отдыха длиннее.

- Не следует сопоставлять результаты, показанные в условиях жаркой погоды на тренировочных занятиях и соревнованиях, с результатами, показанными в прохладную погоду. Это бессмысленно. Лучше своевременно внести коррективы в тренировочную программу: снизить скорость пробегания, уменьшить число повторений, увеличить паузы для отдыха, сменить одежду, которая должна соответствовать погодным условиям и быть легкой, светлой, способной впитывать пот.

- В групповых занятиях бегуны по-разному реагируют на жару, и поэтому ориентироваться нужно только на свои ощущения, не поддаваясь «соревновательному соблазну».

- > Отправляясь на тренировочное занятие, нужно быть уверенным, что вода или другая жидкость, которая утоляет жажду, будет доступна в нужный момент. Если такой уверенности нет, то нужно взять ее с собой, чтобы не испытать приступа жажды. Пить в паузах между пробежками следует укрывшись в тени. В жаркий день лучше тренироваться в лесу или парке.

- Для разминки и самого тренировочного занятия нужно выбрать место в тени. Хорошо, когда нагрузка выполняется на берегу моря, озера, пруда, ручья. Купание сразу же после занятия снимает усталость. Если есть возможность перенести время тренировочного занятия на раннее утро или поздний вечер, когда прохладно, то это будет лучшим решением проблемы.

- После тренировочного занятия в жару нельзя отказывать себе в питье. Пить нужно медленно, маленькими глотками, получая удовольствие. Естественно, что поступающая в организм жидкость не должна вызывать чувство дискомфорта; желудок - не бездонная бочка.

Холодная погода. При холодной погоде есть некоторые ограничения при организации тренировочного процесса. Если температура воздуха ниже нуля, то появляется опасность получить простуду или травму. Поэтому нужно соблюдать некоторые правила:

- Не следует использовать на открытом воздухе бег на отрезках, особенно если эта нагрузка выполняется с максимальными усилиями, а столбик термометра опустился значительно ниже нуля: нужно беречь мышцы, связки и суставы, которые при низких температурах теряют эластичность и подвижность, что снижает их работоспособность.

- Интенсивные беговые нагрузки не следует исключать полностью даже при очень низкой температуре. Для решения задач подойдут: бег на отрезках с субмаксимальными усилиями (темп - умеренный); бег на отрезках **800-1500** м с максимальными усилиями (бежать широко и расслабленно). В паузах необходимо обязательно двигаться, чтобы сохранять тепло.

- В беге на коротких отрезках нужно избегать максимальной скорости, так как при максимальной частоте дыхания холодный воздух, проникая глубоко в легкие, буквально «обжигает» мягкие ткани и вызывает простудные заболевания.

- Если резкое похолодание произойдет во время тренировочного занятия, а у бегуна не окажется теплого костюма, то лучше прекратить занятие. Чтобы противостоять замерзанию, нужно хорошо растереть-

ся полотенцем (особенно необходимо это сделать, если тело влажное от пота или осадков), переодеться в сухое и как можно быстрее добраться до дома, чтобы принять теплую ванну или душ.

- Поскольку в холодную погоду бегун одевается теплее, его движения становятся затрудненными, а темп бега - замедленным. В связи с этим нужно учитывать разницу в результатах пробежек: в теплую погоду они лучше. Это нужно учитывать при планировании темпа.

- Не следует одеваться слишком тепло. Лучше иметь на себе несколько легких слоев одежды, чем один комплект утепленного тренировочного костюма. Многослойная одежда дает возможность подобрать оптимальную защиту от холода. Верхний слой одежды - это ветрозащитный костюм, наличие которого помогает избежать многих неприятных ощущений в холодную погоду. Капюшон, шапочка и перчатки (рукавицы) - обязательное приложение к комплекту многослойной одежды. Многие бегуны одеваются для тренировочного занятия легко даже в холодную погоду. Если это результат продолжительного и постепенного закаливания, то возражать трудно. Если же это дань моде, не подкрепленная кропотливыми процедурами по адаптации к низким температурам, то это бессмыслица, которая может привести к плачевным результатам.

- В холодную погоду разминаться нужно особенно тщательно. Легкий бег 5-6 км должен предшествовать любой работе, предусмотренной планом. Особенно это касается бега на отрезках. Первые пробежки в таком тренировочном занятии должны выполняться особенно осторожно.

- Первое, что нужно сделать после окончания тренировочного занятия или соревнования, - снять мокрую майку, растереться полотенцем и надеть сухую майку. Затем добавить несколько слоев одежды и поспешить в раздевалку, чтобы принять душ и одеться в сухое.

Ветер, дождь, гроза, снег, гололед. Если приходится тренироваться в неблагоприятную погоду, то следует помнить:

- Сильный ветер расстроит все планы в беге на отрезках. Спортсмен, преодолевая порывы ветра, быстрее утомится и не сможет показать результаты, которые он имел в благоприятную погоду. В зависимости от задач тренировочного занятия нужно выбрать направление бега - по ветру или против ветра. В тренировке на беговой дорожке по кругу ветер поочередно дует в лицо, в бок, в спину, в другой бок. Бегун должен научиться противостоять встречному и боковому ветру и «кантиль», отдыхая, под ветер.

- В дождь трудно выполнять интенсивные беговые нагрузки, особенно бег на отрезках. Поэтому, по возможности, нужно внести коррективы в тренировочную программу, подобрав нагрузки меньшей интенсивности. Если поверхность скользкая или на ней много воды, нужно

попытаться найти место для тренировочного занятия на холме или обочине шоссе, откуда хорошо стекает вода. Занятие не следует отменять - достаточно приспособить его к условиям.

- В грозу тренироваться не следует. Молния опасна для жизни! Грозовые разряды - одна из немногих причин немедленно прекратить тренировочное занятие.

- Никогда не следует даже пытаться бежать быстро при гололеде, когда утрамбованный, скользкий снег покрывает дорожку или шоссе. Это рискованное занятие: травмы опорно-двигательного аппарата могут оказаться слишком большой платой за легкомыслие. Обязательно внести коррекцию в тренировочную программу, заменив интенсивную нагрузку на более умеренную.

Степень пересеченности местности заметно влияет на выбор тренировочной нагрузки. Так, на крутых склонах противопоказано проводить бег на отрезках, в то время как на умеренных склонах эта нагрузка весьма эффективна. Бег вверх по крутому склону как специальная нагрузка полезна для развития спортивной формы, но следует помнить, что спускаться вниз бегом по крутому склону холма опасно для опорно-двигательного аппарата - можно получить серьезные травмы голеностопных и коленных суставов.

Меры предосторожности: уже отмечалось выше, что бег с холма может обернуться травмой. Поэтому выполнив бег в гору, нужно быть предельно осторожным при спуске с вершины холма. К подножию лучше спуститься шагом.

Экипировка. В экипировке бегуна главное место занимает обувь. Хорошая обувь позволяет выполнять более напряженную нагрузку без риска получить травму. У бегунов наиболее часто бывают повреждения голеностопных и коленных суставов, мышц задней поверхности бедра и голени, ахилловых сухожилий.

«Боевая» обувь имеет более тонкую подошву, что создает дополнительную нагрузку ахилловым сухожилиям и икроножным мышцам. И для того чтобы опорно-двигательный аппарат приспособивался к особенностям этой обуви, ее следует обязательно использовать в тренировочных занятиях. Легче приходится бегунам, специализирующимся только в беге по шоссе. Они используют всего два типа обуви: марафонки РІ кроссовки.

Сложнее приспособиться к разным типам обуви бегунам, выступающим на шоссе, беговой дорожке и в кроссах. Они пользуются марафонками, кроссовками РІ шиповками. Для предупреждения травм следует тренироваться в разных типах обуви. Когда в тренировочном занятии используется соревновательная обувь, разминку и заминку следует выполнять в тренировочных туфлях.

Современная технологичная экипировка во многом определяет успех в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Бегун не должен скупиться. Затраты на специальную обувь и одежду от лучших производителей помогут сберечь здоровье и повысить эффективность тренировочных занятий и результативность соревнований.

Как среди профессионалов, так и среди бегающих «ради здоровья» есть «экономные» и «расчетливые». По мнению «экономных», качественная спортивная обувь и одежда от лучших производителей им не по карману. Они предпочитают бегать в чем придется. Отсюда хронические травмы, чрезмерное утомление даже от умеренной нагрузки и многие другие неприятности. Им приходится тратить деньги на лечение и восстановительные мероприятия.

«Расчетливые», устанавливая приоритет в расходах, отдают предпочтение закупкам расширенного арсенала бегового вооружения (они хотят иметь варианты специальной обуви и одежды на все случаи их спортивной жизни). Такие бегуны быстро повышают спортивное мастерство и, поправляя здоровье, получают радость от бега.

Время суток, в которое проводится тренировочное занятие, влияет на выбор нагрузок. Днем, когда хорошо видно, легче бежать быстро. Если приходится тренироваться вечером, после наступления темноты, то нужно выбирать: или хорошо освещенная трасса, или снижение темпа бега. Зимой, когда освещение по вечерам недостаточное, бегуны используют нагрузки меньшей интенсивности, а летом, когда день удлиняется, бегают быстрее.

Свойства покрытия сказываются на интенсивности тренировочных нагрузок. Стадион - идеальное место для интенсивных беговых нагрузок, поскольку все отрезки промерены, а ровная поверхность позволяет, не остерегаясь, бегать с любой скоростью. Если бегун по каким-то причинам не может использовать для интенсивных нагрузок беговую дорожку, он должен выбрать подходящие участки на шоссе, в лесу, парке или на травяном газоне и тщательно промерить нужные отрезки, проследив, чтобы не было помех в виде камней, корней или неровностей.

Если бегун не имеет возможности тренироваться на размеченной дистанции, то нужно бегать по времени. Например, программа предусматривает пробежки по 800 м за 3 мин. Зная темп бега, можно построить тренировочное занятие следующим образом: бег 3 мин, затем пауза, которая заполняется легкой трусцой, и так до тех пор, пока не будет выполнена программа занятия. Чтобы лучше контролировать напряженность тренировочного занятия, следует отметить линию старта, а после окончания 3-минутного бега сделать отметку финишной линии. В паузе трусить нужно так, чтобы по истечении времени отдыха оказаться на

линии финиша, которая теперь будет стартовой, поскольку 3-минутная пробежка будет в обратную сторону. Если по истечении 3 мин бегун окажется у того места, с которого начиналась первая пробежка, то темп был таким же. Если 3 мин закончились, а бегун еще не достиг отметки, то темп ниже, чем в первой пробежке, и, наоборот, если бегун уже пробежал отметку, а 3 мин еще не истекли, то темп оказался более высоким. Может случиться так, что уклон или ветер не позволят сопоставить темп бега в одну сторону с темпом в другую, - тогда следует сравнивать отдельно нечетные и четные пробежки.

Если приходится бегать отрезки в манеже, то делать это нужно осторожно, поскольку крутые виражи создают дополнительную нагрузку для ног. Чтобы хоть как-то облегчить эту нагрузку, нужно стараться бегать по внешней дорожке, которая имеет больший радиус. Бег на отрезках с максимальными усилиями в манеже следует исключить, заменив его пробежками с субмаксимальными усилиями на 400-800 м в умеренном темпе. Если будет возможность никому не мешая бегать в обратную сторону, то первую половину тренировочного занятия нужно выполнить, бегая по часовой стрелке, а вторую - против нее.

Рекомендуем не вспоминать о манеже даже в плохую погоду, если есть возможность провести занятие на открытом воздухе. В зимнее время, когда имеется масса ограничений для интенсивных беговых нагрузок, нецелесообразно использовать бег с максимальными усилиями, ограничившись такими видами нагрузок, как облегченный фартлек, бег по пересеченной местности, продолжительный быстрый бег, фартлек, темповый бег, бег на отрезках с субмаксимальными усилиями в умеренном и соревновательном темпе.

Физическое и функциональное состояние бегуна диктует выбор той или иной нагрузки. Болезнь (даже непродолжительная) значительно снижает работоспособность, поэтому, приступая к тренировочным занятиям после вынужденного перерыва, нужно снизить скорость пробега отрезков и увеличить паузы для отдыха, которые лучше заполнять ходьбой, а не бегом трусцой. Если перерыв был длительным, нужно снизить также и объем интенсивных беговых нагрузок. Бегун должен внимательно относиться к любому недомоганию, чтобы оно не переросло в заболевание. Меры профилактики простуды и травм следует соблюдать постоянно. Есть две крайности: одни, бравидура, тренируются даже при повышенной температуре, другие нянчатся с пустяковой царапиной. Чувство меры никогда не должно оставлять бегуна.

Следует учитывать психологическое состояние. Если бегуна охватило беспокойство, он стал напряженным и неуравновешенным, психически утомленным, нужно ограничить интенсивные беговые нагрузки

на какой-то период, продолжительность которого зависит от того, насколько быстро произойдет восстановление. Психологические стрессы на работе, неприятности в семье или неудачи в учебе заметно снижают физическое и функциональное состояние, что следует учитывать в тренировочных занятиях, а именно - снижать объем и интенсивность. В периоды, когда психологическое состояние находится на спаде, нужно избегать тренировочных занятий на стадионе - лес, парк, любая лужайка помогут быстрее обрести равновесие.

Вариативность интенсивных беговых нагрузок

Нельзя выполнять одинаковые тренировочные нагрузки каждую неделю из месяца в месяц. Это скоро надоест, и бегун будет заставлять себя выходить на каждое занятие.

Несложно использовать вариативный подход, комбинируя три типа интенсивных беговых нагрузок:

- специфичные беговые средства;
- бег на отрезках с субмаксимальными усилиями (200,400,800,1500 м, бег в гору на коротких и длинных отрезках), темп умеренный, соревновательный, быстрый;
- бег на отрезках с максимальными усилиями (200,400,800,1500 м, бег в гору на коротких отрезках).

Варьирование нагрузками позволит организовать разнообразный тренировочный процесс, когда каждое занятие будет отличаться от других. Ниже приведены некоторые приемы, которые помогают внести разнообразие в тренировочные занятия.

«Пирамида». Первые пробежки выполняются в умеренном темпе, т.е. медленнее соревновательного. Каждое последующее повторение проходит в более быстром темпе. Последний отрезок выглядит так, словно бегун вышел на заключительный участок дистанции.

«Лестница». Начиная тренировочное занятие с преодоления 200 м, бегун постепенно увеличивает длину отрезков до 400, 600, 800 м, используя одинаковые по продолжительности паузы, заполненные трусцой и ходьбой. Затем с каждым пробеганием уменьшает длину отрезков - 600,400,200 м, сохраняя те же паузы для отдыха.

Чередование отрезков. Выбрав два отрезка, например 200 и 400 м, бегун поочередно пробегает их.

«Челнок». Выполнив пробежку продолжительностью 1 мин, бегун отдыхает трусцой 2-3 мин и бежит в заданном темпе 1 мин в обратную сторону (к стартовой точке). Следующая пара пробежек - по 2 мин, затем по 3,4, 5 мин. Хорошо тренированные бегуны могут выполнять тренировочное занятие дальше: 4 парные пробежки в обратном порядке - 4,3,2 и 1 мин.

Тренировочное занятие в группе. Тренируясь в группе, бегун лучше переносит нагрузки, так как за лидером бежать легче. Несколько чело-

век объединяются в группу и поочередно «водят» друг друга в нужном темпе. Если нужно пробежать 10 раз какой-либо отрезок, а в группе пять бегунов, то каждому из них придется быть лидером 2 раза. Естественно, что бегуны в этом случае должны быть равными по силам.

В фартлеке в одной группе могут тренироваться бегуны разного уровня: наиболее подготовленные, закончив ускорение, поворачивают назад и трусцой бегут навстречу отставшим, которые тоже трусят после своего ускорения. После встречи более сильные бегуны присоединяются к своим товарищам и еще некоторое время бегут вместе с шутками и смехом. Потом начинается новое ускорение, например в 2 мин, и сильнейшие убегают от менее тренированных, но затем они вновь встречаются, обмениваются впечатлениями, шутят друг над другом и, отдохнув, принимают очередной спурт. Такой фартлек, являясь, по существу, забавой, дает возможность легко выполнить нагрузки, которые в одиночку осилить практически невозможно. Еще одно средство: образуются пары, один бегун неожиданно начинает ускорение, а напарник пытается «подхватить» бег и догнать его. В такой игре могут участвовать и более двух человек.

Тренировочное занятие в группе с гандикапом позволяет уравнивать возможности разных по силам бегунов. Например, в 5-минутной пробежке первыми начинают бег менее тренированные бегуны, через 30 с стартуют более сильные, которые пытаются догнать убежавших вперед.

Другой вариант гандикапа: например, бегуны разного уровня бегут в одну сторону 1 мин, а затем поворачивают назад. Более тренированные после поворота оказываются сзади, и теперь им приходится догонять, что не всегда удается сделать.

С большим удовольствием спортсмены тренируются в цепочке: начинают бег в умеренном равномерном темпе, выстроившись друг за другом. Бегущий последним ускоряется, обходит всю цепочку и возглавляет группу, которая продолжает бежать в умеренном темпе. Затем оставшийся последним в цепочке спуртует и занимает место впереди. Такая смена лидеров продолжается до тех пор, пока этого требует цель тренировочного занятия.

Бег в группе предъявляет к атлетам жесткие нагрузки. Этот способ организации занятий эффективен лишь в том случае, если каждый бегун следит за собственным самочувствием и не позволяет себе так увлечься, чтобы перестать контролировать степень своего утомления.

Практические советы

- Бег на отрезках с субмаксимальными усилиями нужно закончить в состоянии утомления, но не допускать изнеможения. Бег на отрезках с максимальными усилиями в конце тренировочного занятия

должен вызвать усталость, которая, однако, не должна мешать выполнять пробежки в полную силу.

- Интенсивные беговые нагрузки достигнут цели только в том случае, если будут осуществляться в соответствии с принципом адаптации к прогрессирующим нагрузкам.

- Следует «слушать» свой организм, когда он «протестует» против неадекватных нагрузок, нужно «повиноваться» ему и своевременно облегчать тренировочное занятие.

- Следует немедленно снизить нагрузку, когда появятся первые признаки переутомления, и прекратить тренировочные занятия при заболеваниях и серьезных травмах.

- В тренировочных занятиях должны присутствовать нагрузки, моделирующие особенности соревновательной деятельности.

- Грубым методическим просчетом является одновременное повышение объема и интенсивности беговых нагрузок. Соотношение между этими составляющими должно быть сбалансированным. Сначала нужно постепенно повышать объем, а затем повышать интенсивность, сокращать километраж.

- Чередование нагрузочных и разгрузочных дней является обязательным в тренировочном процессе бегунов: после трудного тренировочного занятия обязательно нужно предусмотреть 1-2 облегченных дня.

- Не следует спешить выполнять интенсивные беговые нагрузки после соревнования. Нужно исключить эти нагрузки из планов на несколько дней после участия в соревновании на 3-10 км и на несколько недель - после более длинных дистанций и особенно марафонской в 42,2 км.

- Нельзя выполнять интенсивные беговые нагрузки в непривычной обуви: новые или только что отремонтированные кроссовки (марафонки) могут доставить много неприятностей в виде потертостей, мозолей, наминов ногтей или перенапряжений икроножных и берцовых мышц и ахилловых сухожилий.

- Не нужно каждое тренировочное занятие превращать в соревнование: спортсмены, которые бегают в одной группе, должны быть помощниками друг другу, но не соперниками. Основной соперник каждого - это его индивидуальные тренировочные и соревновательные нагрузки.

- В групповых тренировочных занятиях совершенствуются не только физические качества, но и умение решать тактические задачи, что так необходимо в соревновательной деятельности.

- В тренировочный дневник следует заносить все детали тренировочной и соревновательной деятельности: содержание занятия, интенсивность, результаты пробегания отдельных участков дистанции, характер отдыха, сведения об обуви и типе покрытия мест тренировочных

занятий, данные самоконтроля. Эти записи позволят осмыслить все нюансы проделанной работы и помогут при формировании новой программы для очередного цикла подготовки.

•• Чем короче дистанция соревнования, тем выше скорость бега в тренировочных занятиях с использованием интенсивных беговых нагрузок и тем короче отрезки, которые должен использовать бегун в своей подготовке.

Особенности использования специфичных нагрузок

Когда пытаются объяснить, почему бегун может непрерывно бежать в невысоком темпе несколько часов, то говорят о выносливости, которой он должен обладать. Не менее важный фактор в тренировке бегуна - специальные качества.

Хороших бегунов отличают присущие только им специальные качества. Это в первую очередь мышечная сила, позволяющая с наивысшей эффективностью осуществлять необходимые беговые движения. Такую силу нельзя назвать абсолютной, поскольку бегун не поднимает предельных тяжестей. Его задача состоит в том, чтобы развить свои силовые возможности применительно к бегу. Бегун с хорошо развитыми силовыми возможностями легче переносит беговые нагрузки, направленные на развитие выносливости, поскольку может выполнять мышечную деятельность с меньшими усилиями.

Другими словами, увеличивая специальные силовые качества, бегун эффективнее осуществляет тренировочную и соревновательную деятельность. Становясь сильнее, бегун приобретает способность бегать с более высокой скоростью без дополнительных энергетических затрат.

Специфичные беговые нагрузки - это упражнения, лежащие в зоне смешанного (аэробно-анаэробного) энергообеспечения. При выполнении вышеперечисленных нагрузок образуется кислородный долг, который бывает более значительным у бегунов с низким уровнем специальной выносливости. Таким бегунам не хватает кислорода, дыхание становится затрудненным и учащенным, иногда срывающимся.

Специфичные беговые нагрузки - это упражнения в непрерывном беге высокой напряженности (например, продолжительный, быстрый бег или темповый бег) или сочетание бега в умеренном темпе с ускорениями (облегченный фартлек, бег по пересеченной местности, фартлек). В этих беговых нагрузках переплетаются элементы упражнений, развивающих выносливость, скорость и силу. Именно поэтому они специфичные. С помощью специфичных беговых нагрузок бегун становится атлетом, у которого кардиореспираторная система и опорно-двигатель-

ный аппарат как бы синхронизируются, дополняют друг друга. Бегуны с низким уровнем тренированности часто жалуются, что дыхания хватает на преодоление дистанции, а ноги «наливаются свинцом».

Хорошо тренированные бегуны таких жалоб не знают: у них одинаково хорошо подготовлены сердце, легкие, сосудистая система, опорно-двигательный аппарат. Этому, как уже говорилось, эффективно способствуют специфичные беговые нагрузки, которые выполняются на тренировочных дистанциях от 3 до 20 км в темпе, равном соревновательной скорости на дистанциях от 5 до 42,2 км. Чтобы уменьшить утомление и предупредить травмы, бегун должен преодолевать в занятии тренировочную дистанцию в умеренном темпе. Если используется бег в соревновательном или быстром темпе, то длина тренировочной дистанции должна быть укорочена. Так, бегун, специализирующийся в беге на 10 км, должен выполнять темповый бег в соревновательном и тем более быстром темпе на тренировочной дистанции 5-7 км.

Специфичные беговые нагрузки помогают бегуну:

- преодолевать дистанцию быстрее и с меньшими усилиями;
- поддерживать более быстрый темп как можно дольше без включения дополнительных энергетических источников;
- эффективнее реализовать в соревнованиях функциональную подготовленность, обеспечив синхронизацию кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата;
- повысить свои возможности в соревновательной и тренировочной деятельности;
- научиться противостоять трудностям в беге по пересеченной местности;
- увеличить сопротивляемость утомлению в ходе соревнования и в конечном итоге повысить спортивный результат.

Специфичные беговые нагрузки улучшают способности организма транспортировать кислород к мышечным тканям. Когда бегун выполняет достаточное количество специфичных нагрузок, то:

- его организм в состоянии сохранять высокую работоспособность при повышенном уровне молочной кислоты;
- сердце эффективнее проталкивает кровь по сосудистой системе;
- центральная нервная система становится менее восприимчивой к болевым ощущениям, которые бегун испытывает при интенсивной деятельности;
- сам бегун лучше восстанавливается после тренировочных занятий и соревнований.

Объемные беговые нагрузки, которые совершенствуют аэробные возможности организма, в сочетании со специфичными беговыми нагруз-

ками составляют основу тренировки в беге. Комбинируя два этих типа тренировочных нагрузок, бегун совершенствует свою подготовленность к соревновательной деятельности.

Для достижения высокого уровня специальной подготовленности бегуну необходимо правильно распределить в макроцикле подготовки все интенсивные беговые нагрузки. При этом особенно важно рационально применять специфичные беговые нагрузки, что помогает организму включить дополнительные резервы для обеспечения напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Используя специфичные беговые нагрузки, важно помнить, что интенсивность бега должна возрастать прогрессивно. Это обязательное условие, при выполнении которого можно рассчитывать на хороший эффект. В чем он заключается?

- С увеличением интенсивности выполнения специфичных беговых нагрузок организм включает в работу все больше мышечных волокон, что повышает эффективность работы опорно-двигательного аппарата.

- Бег по пересеченной местности, способствуя накоплению силы в мышцах ног, создает предпосылки для более эффективной соревновательной деятельности.

- Упражнения с тяжестями не могут заменить специфичные беговые нагрузки, но сочетание этих двух типов тренировочных нагрузок значительно повышает эффективность подготовки.

Имеются пять основных специфичных беговых нагрузок, составляющих основу специальной подготовки бегунов. В соответствии с напряженностью их можно классифицировать в следующем порядке: облегченный фартлек, бег по пересеченной местности, продолжительный быстрый бег, фартлек, темповый бег (табл. 7).

Таблица 7

Специфичные беговые нагрузки в тренировке бегунов

Средства	Объем в одном тренировочном занятии (км)	Уровень интенсивности	Наличие пауз для отдыха	Наличие подъемов	Категории бегунов
Облегченный фартлек	5-8	Короткие ускорения в темпе бега на 10 км и быстрее	Есть	Нет	Начинающие, подготовленные
Бег по пересеченной местности	5-16	Умеренный и соревновательный темп	Есть	Много	Подготовленные, опытные
Продолжительный быстрый бег	8-16	Для бега на 3-15 км - темп полумарафона, для бега на 16-35 км - темп марафона	Нет	Мало	Подготовленные, опытные
Фартлек	6-14	Быстрый темп	Есть	Мало	Опытные
Темповой бег	5-10	90% от максимальных усилий для данной дистанции	Нет	Нет	Опытные

Облегченный фартлек

Эту специфичную беговую нагрузку в основном используют начинающие и подготовленные бегуны. В ряду других специфичных беговых нагрузок облегченный фартлек имеет самую малую напряженность. Бегуны со стажем используют эту нагрузку редко, в основном после болезни, травм или перерывов в тренировочных занятиях, вызванных другими причинами.

Облегченный фартлек проводится на ровной или слабопересеченной местности. Напряженность занятия зависит от темпа бега, который изменяется по ходу тренировочного занятия:

- вначале выполняется равномерный бег 2-3(4) км в умеренном темпе;
- затем переменный бег 5-8 км в умеренном (иногда соревновательном) темпе с быстрыми ускорениями по **100-400 м**;
- в конце тренировочного занятия - заключительный равномерный бег в умеренном темпе 1,5-3 км.

Таким образом, общий объем составляет **10-15 км**, в рамках которого на облегченный фартлек отводится от 5 до 8 км. Ускорения выполняются в темпе соревновательной дистанции 10 км. Их количество и длина зависят от подготовленности бегуна и этапа подготовки. После очередного ускорения продолжается равномерный бег в умеренном темпе до тех пор, пока организм не восстановится и не погасит кислородный долг (при необходимости используется бег трусцой). Когда пульс и дыхание придут в норму, следует новое ускорение. Эта нагрузка хорошо готовит бегуна к соревнованиям.

В зависимости от самочувствия длина ускорений может варьироваться. Например, ускорения могут быть длиной только по 100 или 400 м; возможны варианты типа: 400, 300, 200,100, 200, 300,400 или в любой другой последовательности. Основное условие заключается в том, чтобы облегченный фартлек проводился в виде игры и имел хорошую эмоциональную окраску. Эта нагрузка объединяет два типа тренировочных воздействий - на выносливость и на скорость. Облегченный фартлек, проводимый на местности, дает организму меньшую нагрузку, чем типичное тренировочное занятие на беговой дорожке.

Бег по пересеченной местности

Эта специфичная нагрузка, повышая напряженность тренировочных воздействий, является весьма эффективным средством специальной подготовки бегунов. Используется в основном подготовленными, опытными и квалифицированными бегунами.

Продолжительность бега по пересеченной местности - от 30 мин до 1,5 ч. За это время преодолевается 6-15 км. Подъемы и спуски от 200-400 до 1200-1500 м должны быть небольшой крутизны. Бег по пе-

ресеченной местности - нагрузка, дозируемая продолжительностью тренировочного занятия, крутизной и длиной подъемов и спусков.

Менее тренированные бегуны преодолевают 6-10 км; спортсмены, которые уже вышли на более высокий уровень тренированности, пробегают до **12-16** км в одном занятии, в начале которого нужно обязательно пробежать 1,5-3 км по ровной местности. Это следует сделать и в заключение тренировочного занятия.

Бег по пересеченной местности способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы, что повышает эффективность соревновательной деятельности. Тренирующий эффект несет не только бег в подъем, но и бег под уклон, когда мышцы работают в уступающем режиме. Бег в подъем должен быть напряженным, с образованием кислородного долга; при беге на ровных участках и на склонах темп бега - «разговорный», поскольку организму требуется время для восстановления.

Бег по пересеченной местности хорошо совершенствует спортивную форму. Будучи напряженной тренировочной нагрузкой, такой бег улучшает сопротивляемость организма кислородному долгу и совершенствует силовые возможности бегуна. Напряженность таких тренировочных занятий должна возрастать постепенно, что достигается за счет увеличения объема бега, количества подъемов и спусков, изменения их крутизны. Бегун, регулярно использующий бег по пересеченной местности, кроме вышеперечисленных преимуществ приобретает также психологическую уверенность в том, что на соревнованиях по пересеченной местности он будет чувствовать себя достаточно комфортно.

Продолжительный быстрый бег

Эта нагрузка хорошо повышает специальную подготовленность бегунов. Выполняя продолжительный быстрый бег, спортсмен стремится от начала до конца тренировочного занятия поддерживать высокий темп, что совершенствует кардиореспираторную систему и мышечную силу ног. Только хорошо тренированные бегуны способны (без опасения получить переутомление или травму) противостоять таким нагрузкам. Это средство не рекомендуется начинающим бегунам. Подготовленные, опытные и квалифицированные бегуны рассматривают продолжительный быстрый бег как основную специфичную тренировочную нагрузку для развития специальных качеств. Некоторые бегуны предпочитают применять эту нагрузку чаще, заменяя ею часть тренировочных занятий с использованием аэробного бега. Однако это может позволить себе только хорошо тренированный квалифицированный бегун, который многолетней тренировкой развил в себе аэробные возможности до высочайшего уровня. Регулярно выполняя бег по пересеченной местности

и продолжительный быстрый бег, такой бегун способен выйти на высокий уровень подготовленности, имея достаточно скромный объем бега порядка 110-120 км в неделю, в то время как другие марафонцы традиционно пробегают еженедельно по 150-160 км и более, но в более медленном темпе.

Продолжительный быстрый бег проводится по ровной трассе, где нет никаких помех. Темп - постоянный. Если длина тренировочной дистанции от 5 до 10 км, то используется соревновательный темп полумарафона, более продолжительный бег (как правило, бег более чем на 15 км не включается в тренировочные программы) выполняется в темпе марафона. Нагрузки повышаются постепенно. Начиная подготовку к соревнованию, даже хорошо тренированный квалифицированный бегун первые пробежки должен выполнять не более чем на 10 км. Удлинять тренировочные дистанции следует с осторожностью и не в каждом занятии. Продолжительный быстрый бег в тренировочном занятии должен быть «обрамлен» медленным бегом: следует легко пробежать по 1,5-3 км до и после основной работы.

Ключ тренировочного занятия в том, что, выбрав темп, нужно выдержать его до конца пробежки. Если темп бегуна снизится, эффект не будет достигнут.

Продолжительный быстрый бег совершенствует кардиореспираторные функции, укрепляет психологическую уверенность в собственных силах, развивает способность поддерживать соревновательный темп. Постепенно увеличивая темп пробегаания тренировочных дистанций, бегун выводит себя на пик спортивной формы. Увеличение длины пробежек - менее перспективный путь повышения тренировочных нагрузок.

Фартлек

Эта нагрузка применяется на всех этапах годичного цикла. Фартлек можно использовать как средство предварительной подготовки к бегу на отрезках или как его альтернативу. Напряженность этой нагрузки очень высока и ее нельзя рекомендовать подготовленным бегунам с малым тренировочным стажем и новичкам. Суть фартлека состоит в том, что на фоне аэробного бега разной продолжительности выполняется определенное количество пробежек с субмаксимальными усилиями (или ускорений с максимальными усилиями). Трудность такой тренировочной нагрузки в том, что она применяется, как правило, на пересеченной местности. Интенсивные пробежки и ускорения в подъем - серьезное испытание для бегуна. Эту нагрузку применяют в основном опытные и квалифицированные бегуны, которые часто допускают ошибку, сокращая до минимума отдых между ускорениями. Утомление, которое на-

ступает из-за этого слишком рано, вынуждает бегуна «выдавливаться» из себя последние силы, что ведет к травмам и переутомлению.

Фартлек, как уже отмечалось, проводится на пересеченной местности, где есть подъемы, спуски и ровные участки. Лучшее место для такого тренировочного занятия - в лесу. Можно тренироваться на городских улицах. Дистанции фартлека могут быть от 6 до 12-14 км. Бегун проводит ускорения в произвольной, игровой форме. Например, впереди в 200-230 метрах стоит одинокое дерево, и спортсмен стремится добежать до него как можно быстрее. Поравнявшись с деревом, он снижает скорость и отдыхает некоторое время, затем бежит с ускорением к следующей цели, которая находится приблизительно в 400 метрах. Можно выполнять пробежки по времени: 1 мин, 1,5 мин, 3 мин... Ускорения выполняются в темпе соревновательного бега на 10 км и быстрее. Длина пробежек зависит от уровня подготовленности и этапа тренировки и может быть от 100 до 1500 м. Бег в умеренном темпе имеет протяженность, равную длине ускорения, или превышает ее в 2-3 раза. При этом, чем быстрее было ускорение, тем медленнее пробегается восстановительный участок. Варианты фартлека могут быть различными. Например, ускорение на 200 м - отдых - 800 м - отдых - 400 м - отдых и т.д. Варьировать нагрузки можно за счет бега в подъем. Общее число повторений может быть от 10 до 20, в зависимости от самочувствия и этапа подготовки. Переменной величиной в тренировочной нагрузке, которую получает бегун от фартлека, может быть общее время занятия, которое колеблется от 30 мин до 1,5 ч.

Фартлек проводится в произвольной, заранее не регламентированной форме, что требует особого внимания бегуна к организации тренировочного занятия. Не следует поддаваться эйфории с первых минут «игры скоростей» - это чревато тем, что уже в первой половине занятия наступит сильное утомление, которое не позволит выполнить поставленные задачи. Фартлек создает очень жесткую нагрузку кардиореспираторной системе и опорно-двигательному аппарату. Каждый бегун должен выполнить такую нагрузку в строго индивидуальном порядке. Однако это не значит, что фартлек нельзя применять, бегая в группе с более сильными спортсменами. Бегуны разного уровня тренированности начинают ускорение с одной точки. Более тренированные убегают от менее тренированных, но когда ускорение закончится, первые повернут кругом и побегут навстречу вторым, а встретившись, они продолжат бег вместе в умеренном темпе. Совместное тренировочное занятие в таком виде вполне допустимо для бегунов разной квалификации. До основной части занятия и после него следует пробежать по 1,5-3 км в легком темпе.

Бегун должен регламентировать нагрузку в фартлеке временем пробегания ускорений по 1-3 мин и продолжительностью пауз для отдыха, которые заполняются бегом в умеренном темпе от 4 до 6 мин.

Использование в тренировочном процессе фартлека помогает бегуну:

- улучшить способность к переключению темпа бега;

••• воспитать психологическую уверенность перед соревнованиями по пересеченной местности;

- повысить уровень специальных качеств.

В заключение следует заметить, что в фартлеке можно получить нагрузку, не утомляясь.

Темповый бег

Темповый бег очень схож с продолжительным быстрым бегом. Различие заключается в том, что темповый бег выполняется в более быстром темпе и на меньших тренировочных дистанциях. Эту нагрузку используют в основном подготовленные и квалифицированные бегуны перед ключевым соревнованием. Используя бег с высокой скоростью, следует остерегаться, что такое тренировочное занятие может превратиться в соревнование.

В зарубежных источниках подчеркивается, что эту нагрузку впервые стали использовать русские, моделируя таким образом соревновательные условия в тренировочных занятиях. Темповый бег выполняется на тренировочных дистанциях от 5 до 8 (10) км в темпе, очень схожем с соревновательным на 10 км: до 90% усилий. Трасса должна быть ровной и удобной для бега, без каких-либо помех. Поверхность - твердая и не скользкая. Нужно стараться, чтобы темповый бег проводился по одному и тому же маршруту, что поможет хорошо контролировать этапную подготовленность. Длина тренировочной дистанции постепенно увеличивается, и, когда станет оптимальной, нагрузку следует повышать за счет темпа пробегания.

Темповый бег:

- моделирует соревновательную деятельность;
- хорошо развивает специальные качества бегуна;
- помогает обрести психологическую уверенность в собственных силах, что, кстати, подкрепляется таким показателем, как высокий уровень способностей противостоять утомлению.

До и после темпового бега следует пробежать по 1,5-3 км в умеренном темпе и провести разминку и заминку. Не нужно забывать, что эту нагрузку нельзя использовать незадолго до соревнования.

Меры предосторожности: Темповый бег проводится на шоссе, местности или беговой дорожке. В первом и втором случаях тренировочная дистанция может оказаться не промеренной, и поэтому будет трудно

судить об интенсивности нагрузки. Следует приложить все силы к тому, чтобы промерить тщательно трассы. Если это невозможно, то необходимо особенно внимательно следить за нагрузками по самочувствию.

Особенности использования бега на отрезках с субмаксимальными усилиями

Бег на отрезках с субмаксимальными усилиями - это тренировочная нагрузка с неполным восстановлением между пробежками или так называемый интервальный бег, когда между рабочими нагрузками имеются интервалы отдыха. Различают три варианта темпа в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями: умеренный (темп несколько ниже соревновательного); соревновательный; быстрый (темп несколько выше соревновательного).

Такая нагрузка хорошо готовит бегуна к предстоящему соревнованию. Бег на отрезках с субмаксимальными усилиями выполняется со скоростью более высокой, чем в специфичных беговых нагрузках (облегченный фартлек, бег по пересеченной местности, продолжительный быстрый бег, фартлек, темповый бег), но более низкой, чем в беге на отрезках с максимальными усилиями.

Бег на отрезках с субмаксимальными усилиями - это нагрузка в зоне смешанного режима энергообеспечения с пульсовыми режимами на уровне 80-85% от максимальной ЧСС. Тренировочное занятие с использованием бега на отрезках с субмаксимальными усилиями будет эффективным, если не накапливается значительный кислородный долг.

Бег на отрезках с субмаксимальными усилиями как очень напряженная нагрузка помогает бегунам:

- развить чувство соревновательного темпа;
- приучить все системы организма к трудностям соревнований;
- повысить скоростные возможности. Тренируясь в быстром темпе, бегун улучшает свою подготовленность, что в конечном итоге сказывается на росте спортивных результатов;
- усовершенствовать техническое мастерство. Бег в соревновательном темпе помогает отработать элементы техники бега, свойственной для соревнований;
- улучшить спортивную форму: в беге на отрезках хорошо развиваются специальные качества бегуна;
- воспитывать психологическую уверенность. Бегун будет способен осуществить ускорения по ходу дистанции или на ее финишном участке, так как большинство тренировочных занятий с использованием бега на отрезках с субмаксимальными усилиями проводится со скоростью

более высокой, чем в соревновании. Преодолевая в тренировочных занятиях прогрессирующее утомление, бегун готовит организм к нагрузкам, характерным для соревновательной деятельности, что создает «запас психологической уверенности» в собственных силах;

- улучшить скоростно-силовые возможности, локальную мышечную силу и специальную выносливость (эти тренировочные нагрузки - универсальны);

- повысить уровень аэробно-анаэробного порога. Короткие пробежки с субмаксимальными усилиями позволяют выработать умение поддерживать высокий темп, несмотря на образующийся кислородный долг, что повышает возможности организма выполнять продолжительную работу на границе аэробного и анаэробного энергообеспечения;

- подвести организм к соревновательным нагрузкам;

- облегчить тренировочные занятия. Бег на отрезках, выполняемый в умеренном темпе, позволяет облегчить нагрузку для бегуна, который по каким-либо причинам имел перерыв в тренировочном процессе;

- преодолеть неудобства, которые создаются из-за плохой погоды, неудовлетворительного состояния мест тренировки или по другим причинам;

- обеспечить контроль за уровнем специальной подготовленности.

Бегун, выполняя различные беговые нагрузки, не всегда может определить степень прогресса в своей подготовке. Бег на отрезках может быть средством контроля, поскольку выполняется, как правило, в идентичных условиях и легко хронометрируются. Проводя время от времени стандартное тренировочное занятие с использованием бега на отрезках с субмаксимальными усилиями, бегун будет контролировать уровень специальной подготовленности;

- поддерживать достигнутый уровень подготовленности. Бег на отрезках с субмаксимальными усилиями выполняется не только в развивающем режиме. При необходимости эту нагрузку можно использовать для поддержания достигнутого уровня подготовленности. Короткие пробежки с субмаксимальными усилиями используются для поддержания достигнутого уровня подготовленности на различных этапах практически круглогодично. Они особенно эффективны на соревновательном этапе;

- улучшить способность бегать в подъем;

- ускорить процесс восстановления после трудного тренировочного занятия или соревнования. Короткие пробежки в умеренном темпе через 2-3 дня после напряженного тренировочного занятия или соревнования позволяют быстрее восстановиться. После марафона их рекомендуется выполнять через 5-7 дней;

- научить спортсмена бегать в тесной группе. Такие пробежки, особенно в быстром темпе, хорошо совершенствуют навыки бега в тесной

группе, что важно для соревнований, которые время от времени предъявляет бегунам очень жесткие условия. Толчки, удары локтями, «коробочки», другие малоприятные помехи помогают обрести чувство уверенности и получить навыки, как противостоять этим помехам в соревновании.

Планирование тренировочных нагрузок в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями

Чтобы правильно спланировать тренировочные нагрузки с использованием бега на отрезках с субмаксимальными усилиями, следует найти оптимальное соотношение между количеством повторений (объемом), скоростью (интенсивностью) и характером отдыха. Нагрузки варьируются за счет этих составляющих, и их изменение может привести к увеличению или уменьшению эффективности занятия. Итак, в какой последовательности следует определять параметры предстоящего тренировочного занятия?

- 1) Выбрать длину отрезка.
- 2) Установить число повторений.
- 3) Определить продолжительность пауз для отдыха между пробежками и сериями пробежек.
- 4) Подобрать оптимальную скорость пробега отрезков, которая должна зависеть от продолжительности пауз отдыха, длины отрезков и их количества. Более короткие паузы и более длинные отрезки требуют уменьшения скорости бега.

Меры предосторожности: нагрузку следует увеличивать только за счет изменения одной составляющей - или объема, или интенсивности, или характера отдыха.

Выбор длины отрезков и установление числа их повторений

Это нужно связывать с уровнем тренированности и этапом подготовки. Общий объем, не считая разминки, заминки и восстановительного бега в паузах, может составлять от 1,5-3 км для начинающих до 8-15 км для квалифицированных бегунов. Основной подход должен заключаться в следующем: чем длиннее дистанция, к которой готовится бегун, тем длиннее должны быть отрезки и тем больше их количество; чем выше уровень подготовленности, тем больше объем.

Используются в основном **6 базовых отрезков** - от 200 до 1500 м. При необходимости в тренировочное занятие можно внести разнообразие, включая другие отрезки в разных комбинациях.

1) Бег на отрезках в 200 м. Преимущественно используется бегунами, которые готовятся к соревнованию на 3-5 км. Эта нагрузка хорошо развивает скоростные качества.

2) Бег на отрезках 400 м. Используется для совершенствования формы, развития аэробных качеств (когда бег на отрезках выполняется в умеренном темпе), а также как нагрузка, подводящая к соревнованию на дистанции 10 км и короче (когда бег на отрезках выполняется в быстром темпе).

3) Бег на отрезках 800 м. При подготовке к соревнованию в беге на 5-10 км моделирует условия соревновательной деятельности и развивает специальные качества. При подготовке к более длинным дистанциям эта нагрузка позволяет повысить специальную выносливость, улучшить спортивную форму и отработать соревновательный темп.

4) Бег на отрезках в 1500 м. При подготовке к соревнованию более чем на 10 км он отлично содействует повышению специальной выносливости, учит удерживать высокий темп бега. Бег на этих отрезках является основным средством совершенствования спортивной формы для марафонцев. Хорошо тренированные квалифицированные бегуны используют для этой цели отрезки в 2-3 км.

5) Бег в гору на коротких отрезках (100-200 м). Используется для совершенствования спортивной формы и техники бега. Эта нагрузка, выполняемая на достаточно крутом подъеме (но не настолько, чтобы сильно изменялась привычная структура бегового шага), хорошо развивает специальные и силовые возможности бегуна.

6) Бег в гору на длинных отрезках (400-600 м). Используется на подъемах, крутизна которых меньше, чем при беге в гору на коротких отрезках. Эта нагрузка повышает психологическую уверенность в собственных силах. Бегуны, применяя длинные отрезки при беге в гору, приобретают возможность противостоять прогрессирующему утомлению, что бывает особенно важно на заключительном участке соревновательной дистанции. Опытные и квалифицированные бегуны включают в тренировочные занятия бег в гору на отрезках 800-1500 м, поскольку считают, что эта нагрузка является незаменимой для развития спортивной формы.

Определение продолжительности отдыха

Следует помнить, что меньший отдых используется для более коротких отрезков, более медленного темпа, меньшего количества повторений; чем ближе к соревнованию, тем менее продолжительны паузы при постоянном количестве отрезков и скорости их пробегания; более продолжительный отдых нужен подготовленным и начинающим бегунам, а также опытным и квалифицированным бегунам, приступившим к тренировкам после болезни или травмы.

Продолжительность пауз для отдыха устанавливается в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями по пульсу. Если ЧСС уменьшилась до 120 уд./мин, то это значит, что организм готов выполнять следующую пробежку. Критерием того, что отдых был адекватным, может служить время, показанное при пробегании очередного отрезка. Если пауза была слишком короткой, то бегун ухудшит результат в следующей пробежке. На финише пробежки пульс не должен превышать величину, равную 85% от максимального значения ЧСС. Не следует допускать, чтобы в паузах отдыха пульс опускался ниже чем на 60% от максимальной величины. Такой подход позволяет тренировать механизмы энергообмена не только в пробежках.

В паузах для отдыха квалифицированные и опытные бегуны бегают легкой трусцой; подготовленные бегуны заполняют паузы смешанным передвижением, т.е. ходят сразу же после окончания пробежки и, немного отдохнув, начинают трусить до начала очередного отрезка; начинающие спортсмены сразу же после пробежки могут остановиться и постоять некоторое время, успокаивая дыхание, но оставшуюся часть паузы они должны заполнить движением. В паузах для отдыха не следует держаться на «высокой стопе», как это делается во время пробежек. Все работающие мышцы, в том числе и мышечные группы, обеспечивающие работу стоп, должны в паузах находиться в расслабленном состоянии. Итак, основное правило при выполнении бега на отрезках с субмаксимальными усилиями заключается в том, чтобы в паузах для отдыха сохранять движение. При этом, чем более тренирован бегун, тем энергичнее следует ему двигаться.

Паузы для отдыха - от 30 с до 3 мин. Если этого времени спортсмену не хватает для восстановления, то нагрузка неадекватна уровню его подготовленности. В этом случае необходимо скорректировать темп бега. Если бегун восстанавливается слишком быстро, то нужно увеличить темп бега. Таким образом, контролируя паузы отдыха по времени, можно установить оптимальную скорость пробегания отрезков.

Если для решения задач тренировочного занятия используется бег на отрезках в умеренном темпе с большим числом повторений, то продолжительность пауз по возможности должна быть небольшой. Например: 12 x 400 м с паузами для отдыха в 30 с. Если бегун выполняет тренировочное занятие с использованием бега на отрезках с субмаксимальными усилиями на удлиненных отрезках (1500 м), то период отдыха должен быть увеличен. Нагрузка, возрастающая за счет более высокой скорости или более длинных отрезков, должна быть обеспечена более продолжительным отдыхом.

При выполнении бега на отрезках в гору пауза для отдыха устанавливается в зависимости от длины отрезков и скорости их пробегания.

В подъем бег осуществляется в соревновательном или быстром темпе. Бегун возвращается вниз к исходной точке в «разговорном» темпе, стараясь бежать максимально расслабленно. Крутизна подъема должна быть оптимальной. Если бегун не может сохранить правильную технику бега, то такой подъем является слишком крутым для выполнения бега на отрезках с субмаксимальными усилиями.

Выбор темпа в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями

Бег на отрезках с субмаксимальными усилиями выполняется в быстром, соревновательном или умеренном темпе. Подобные нагрузки воспитывают у бегуна чувство темпа. Задача тренировочного занятия состоит в том, чтобы выбрать интенсивность, позволяющую пробежать последний отрезок с такой же скоростью, как первый. Бегун обязан правильно распределить свои силы, поскольку в первых пробежках он должен сдерживать себя, а в последних, преодолевая прогрессирующее утомление, прилагать все усилия для удержания нужного темпа бега.

Темп бега может быть различным: от полуторакилометрового до марафонского.

Пробегание отрезков должно быть более активным, если идет подготовка к соревнованию в беге на 3-5 км. Более высокий темп, когда бегун хочет повысить свои скоростные возможности. Темп должен быть ниже, если бегун выполняет большое количество повторений, бежит более длинные отрезки, использует укороченные паузы для отдыха или вынужден тренироваться в неблагоприятных условиях, к числу которых можно отнести плохую погоду, неудовлетворительное покрытие, недоимание, стрессовые жизненные ситуации и пр.

Выбор темпа в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями зависит от цели тренировочного занятия, уровня подготовленности и этапа подготовки.

Быстрый темп. Скорость пробегания отрезков чуть выше той, с которой бегун собирается выступать в предстоящем соревновании. Такая нагрузка помогает улучшить скоростные и скоростно-силовые качества, соревновательный темп и спортивную форму. Выбрать быстрый темп в беге на отрезках можно в соответствии с ниже представленными рекомендациями.

Соревновательная дистанция, к которой готовится бегун	Характерный тренировочный темп бега
5 км	1500 м
10 км — полумарафон	5 (10) км
30 км - марафон	10 км - полумарафон

Соревновательный темп. Скорость пробегания отрезков соответствует той, с которой бегун способен выступить в соревнованиях в данный момент. Задача бегуна состоит в постепенном повышении скорости пробежек в соответствии с целевым соревновательным темпом предстоящего соревнования. Марафонцы используют темп приблизительно на 12-15 с на каждый километр быстрее, чем непосредственно в соревнованиях на дистанции 42,2 км. Это позволяет приобрести психологическую уверенность в том, что во время соревнования темп бега будет по плечу. Ниже представлены рекомендации, для выбора соревновательного темпа в беге на отрезках:

Соревновательная дистанция, к которой готовится бегун	Характерный тренировочный темп бега
5 км	5 км
10 км - полумарафон	10 км
30 км - марафон	30 км

Умеренный темп. Скорость пробегания отрезков ниже на 5-10 с на каждый км, чем при беге в соревновательном темпе. Такие тренировочные занятия развивают специальные качества, способствуют воспитанию ритма бега, помогают марафонцам освоить соревновательный темп. Бег на отрезках не настолько напряженный, чтобы в паузах переходить на ходьбу: даже начинающие бегуны имеют достаточно сил, чтобы отдыхать, бегая легкой трусцой и лишь изредка переходя на ходьбу. Выбрать умеренный темп бега на отрезках можно в соответствии со следующими рекомендациями:

Соревновательная дистанция, к которой готовится бегун	Характерный тренировочный темп бега
5 км	10 км
10 км	Полумарафон
Марафон	Марафон

Меры предосторожности: Бегуны, которые в соответствии с планом выполняют пробежки в умеренном темпе, часто увлекаются и бегают быстрее, чем запланировано, или сильно сокращают паузы для отдыха, что приводит к быстрому утомлению или травмам. Смысл тренировочных занятий с использованием скорости ниже соревновательной - в предоставлении бегуну возможности почувствовать удобный темп. Не следует соревноваться с самим собой и с другими спортсменами. Начинающие и подготовленные бегуны приучают организм чувствовать марафонский темп, а опытные и квалифицированные спортсмены, совершая пробежки в умеренном темпе, повышают аэробные качества. Следует помнить, что для решения этих задач бегуны должны внима-

тельно контролировать продолжительность пауз для отдыха. Если они будут необоснованно короткими, то задачи тренировочного занятия не будут достигнуты, и его придется закончить раньше из-за наступившего утомления.

Таким образом, с помощью бега на отрезках в умеренном темпе в основном развивают выносливость; используя бег на отрезках в соревновательном темпе, тренируют специальные качества и чувство соревновательной скорости; бег на отрезках в быстром темпе улучшает скорость и спортивную форму. Выбирая тот или иной тип тренировочного занятия, спортсмен должен учитывать ближайшую и долгосрочную соревновательные цели. Не следует бегать в марафонском темпе, если бегун готовится к соревнованию в беге на 10 км и никогда не собирается выступать на сверхдлинных дистанциях. И наоборот, если к соревнованию на 10 км готовится марафонец, то он должен сочетать тренировочные занятия разных типов.

Уровень подготовленности занимающегося и беговой стаж будут играть важную роль при выборе интенсивности бега на отрезках. Начинаящим нецелесообразно выполнять быстрые пробежки. Их тренировочные занятия содержат бег на отрезках в умеренном темпе и лишь изредка начинающие бегуны выполняют эту нагрузку в соревновательном темпе.

Темп бега на отрезках с субмаксимальными усилиями

Одна из самых трудных проблем, стоящих перед начинающими бегунами, заключается в том, чтобы научиться контролировать темп в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями. Даже опытные и квалифицированные бегуны, начиная занятие, завывают темп первых пробежек, что ставит под угрозу задачи тренировочного занятия. Приходится ломать план, увеличивая паузы для отдыха или уменьшая количество повторений. Если спортсмен, преодолевая утомление, выполнил нагрузку с повышенной скоростью без увеличения пауз для отдыха и не уменьшая количество повторений, то такая нагрузка для него будет слишком напряженной.

Чтобы уменьшить неприятные последствия нагрузки в беге на отрезках, следует выполнить следующие **практические советы**:

- в последующие дни не планировать жестких тренировочных занятий;
- сократить объем бега в ближайшие 3-5 дней;
- увеличить продолжительность сна и восстановительных процедур.

Если бегун легко переносит нагрузки в беге на отрезках в темпе выше запланированного, нужно:

- сократить паузы для отдыха между повторениями;

- увеличить число пробежек;
- увеличить еженедельный объем бега. (Многие бегуны предпочитают тренироваться на отрезках, упуская из вида тренировочные занятия с использованием объемных беговых нагрузок, которые развивают выносливость. Если бегун, пренебрегая базовыми и длительными аэробными пробежками, строит свои тренировочные занятия на основе интенсивных беговых нагрузок, то со временем он не сможет конкурировать в соревнованиях с бегунами, которые оптимально сочетали бег на выносливость и интенсивные беговые нагрузки.)

Если бегун не может выполнить запланированную тренировочную работу на отрезках, необходимо:

- уменьшить число пробежек;
- увеличить паузы для отдыха между повторениями (часто 15-30 с дополнительного времени, отведенного для восстановления, бывает достаточно, чтобы бегун смог продолжать бежать с запланированной скоростью);
- пересмотреть представления об уровне своей подготовленности и планируемой соревновательной скорости (возможно, что эти уровни необоснованно завышены);
- сократить длину пробежек (возможно, бегуну не хватает опыта для проведения тренировочных занятий в беге на отрезках в полном объеме; все встанет на свои места некоторое время спустя).

Как увеличивать темп в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями

Если бегун однажды заметит, что он может бегать быстрее, чем удавалось ему раньше, это означает, что он способен улучшить время на соревновательной дистанции. Увеличивая темп пробежек, следует использовать подход, состоящий из двух последовательных шагов, выполняя которые можно рассчитывать на постепенный прогресс подготовленности.

1. Увеличить число повторений в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями. Делать это следует постепенно, повышая число пробежек на всех тренировочных отрезках, используемых в подготовке. В дневнике следует сделать соответствующие пометки о том, как было установлено новое число пробежек, т.е. какие объективные критерии свидетельствовали о необходимости повышения нагрузки. Если бегун способен бежать в соревнованиях на 10 км в темпе 3 мин 45 с каждый километр, то именно в этом темпе он должен выполнять бег на отрезках в соревновательном темпе. Соответствующие рекомендации представлены в приложениях. Например, бегун освоил тренировочное занятие с использованием бега на отрезках 12 x 400 м в темпе 90 с. После анализа

предшествующих тренировочных занятий спортсмен решил, что он способен, поддерживая темп на достигнутом уровне, пробежать 16 повторений. В последующих тренировочных занятиях он добавляет по одной-две пробежки, пока не достигнет запланированных 16 повторений. После этого бегун должен сделать следующий шаг, чтобы повисить уровень нагрузки, увеличить темп бега.

2. Увеличивать скорость пробежек следует малыми дозами, обычно по 1-2 с на каждые 400 м. При этом новый темп не обязательно устанавливать во всех пробежках сразу. На первых порах в повышенном темпе можно выполнять пробегание части отрезков. Вернемся к нашему примеру. Допустим, что бегун решил преодолевать каждые 400 м не за 90, а за 88 с. 16 повторений, которые он выполняет, можно разбить на две серии: 8 x 400 м пробежать по 88 с, а вторые 8 x 400 м - по 90 с. Когда это станет привычным, можно построить занятие так: 10 x 400 м - по 88 с и 6 x 400 м - по 90 с и т.д. до тех пор, пока бегун будет бегать все тренировочное занятие 16 x 400 м по 88 с.

После того как бегун освоит тренировочное занятие 16 x 400 м по 88 с, можно постепенно осваивать 20 x 400 м, что будет первым шагом. Второй - это переход на новый темп, например пробежать каждые 400 м за 87 с.

Повышая тренировочные нагрузки в соответствии с рассмотренным выше подходом, спортсмен постепенно адаптируется к более напряженным нагрузкам. Следует быть терпеливым и не форсировать события. Можно увеличить скорость пробегания отрезков на 3-5 с на каждый километр за 1-2 месяца. Любая спешка в тренировочном процессе дорого обойдется организму, который отреагирует на неадекватную нагрузку переутомлением, травмами, заболеваниями. По мере роста квалификации шаги будут все более «короткими». К этому тоже должен быть готов бегун, ставящий перед собой цель добиться высоких результатов. 1-2 с на каждый километр - таков оптимальный прирост за 4-6 месяцев для начинающих бегунов. У подготовленных и опытных бегунов (не говоря уже о квалифицированных бегунах) приросты будут более скромные.

Меры предосторожности. Никогда не следует одновременно увеличивать количество пробежек и скорость пробегания в тренировочных занятиях с использованием бега на отрезках. Такая нагрузка может вызвать в организме значительные изменения, которые негативно повлияют на подготовленность бегуна. В плохую погоду, при недомогании, в период после болезни или травмы темп бега должен быть снижен.

Организация тренировочных занятий с использованием бега на отрезках с субмаксимальными усилиями

Организуя тренировочные занятия с использованием бега на отрезках с субмаксимальными усилиями надо помнить следующие **практические советы**.

Тренировочное занятие с партнерами не должно превращаться в соревнование. Совместный бег - это способ контроля за собственной сдержанностью, поскольку партнер - не соперник, с которым нужно бороться, а союзник в достижении общей цели.

- Интервалы или паузы для отдыха очень важны при коррекции тренировочных нагрузок. Во-первых, они позволяют выполнить достаточно большие объемы беговых нагрузок в соревновательном и быстром темпе, во-вторых, способствуют воспитанию аэробных и анаэробных возможностей организма.

- Выполняя бег на отрезках, необходимо сосредоточить внимание на ритме беговых движений, и тогда не нужно будет беспокоиться о скорости пробегания - если бегуну удастся сохранить до конца пробежки нужный ритм движений, то запланированное время будет показано.

- Нужно прекратить тренировочное занятие, если скорость пробежек резко упадет. Это объясняется тем, что темп бега неадекватен уровню подготовленности и, как следствие этого, в организме накопилось большое количество молочной кислоты, которая снижает работоспособность. Следует внести коррекцию в очередное тренировочное занятие с использованием бега на отрезках.

- Заканчивая тренировочное занятие, нужно чувствовать, что силы не исчерпаны до конца. Результат первой, средней и последней пробежки должен быть одинаковым, что является признаком правильно организованного тренировочного занятия.

- Последнее напряженное занятие с использованием бега на отрезках следует провести за 10-12 дней до ключевого соревнования. Если такая нагрузка будет проведена за большее количество дней, то эффект от нее будет снижен; если же позже, то организм не успеет восстановиться, что также отрицательно скажется на спортивном результате.

- Перед началом очередной пробежки нужно обязательно бегать трусцой. Быстрый бег следует начинать с «подбежки». Это поможет избежать ненужных напряжений опорно-двигательного аппарата.

- Выполняя бег на отрезках, нужно сохранять расслабленный, широкий шаг даже в тех повторениях, которые выполняются в конце

тренировочного занятия, когда накапливается усталость. Основная идея тренировочной нагрузки с использованием бега на отрезках - сохранение оптимального технического рисунка бега во всех пробежках - от первой до последней.

- В паузах для отдыха необходимо сохранять движение: трусить/ходить, ходить/трусить - словом, двигаться!

Планирование индивидуальных тренировочных занятий в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями

Не следует самому пытаться найти оптимальные варианты тренировочных занятий с использованием бега на отрезках с субмаксимальными усилиями. В книге есть много рекомендаций, разработанных с учетом опыта бегунов различной квалификации. Единственное, что нужно сделать бегуну, - это выбрать то, что лучше подойдет для него в соответствии с его индивидуальными особенностями. Выбор нужно осуществлять в следующем порядке.

1. *Установить свой уровень подготовленности.*

2. *Выбрать отрезки для тренировочных занятий.* Выбор нужно осуществлять из следующих базовых нагрузок: отрезки, пробегаемые по ровным участкам - 200, 400, 800, 1500 м; бег в гору на коротких отрезках, бег в гору на длинных отрезках.

3. *Выбрать темп бега на отрезках.* Темп бега может быть представлен в трех вариантах: умеренный (скорость несколько ниже соревновательной), соревновательный, быстрый (скорость несколько выше соревновательной).

4. *Установить количество пробежек.* Это бывает особенно трудно для начинающего бегуна. Он должен на первых порах выполнять заведомо меньшее число повторений. Осторожно должен определять количество пробежек и подготовленный бегун, которому следует учитывать свой возраст, пол, самочувствие и пр. Лучше начинать с параметров, свойственных более низкой категории. Опытные и квалифицированные бегуны, устанавливая количество пробежек на очередной этап подготовки, должны опираться на свой опыт.

5. *Определить продолжительность пауз для отдыха.*

Ниже приведены образцы планирования индивидуальных тренировочных занятий для бегунов различных категорий.

Индивидуальное планирование для начинающего бегуна

Цель начинающего бегуна - подготовиться к соревнованиям в беге на 10 км. Раньше он не использовал бег на отрезках. Выбор нужно осуществлять в следующем порядке.

1. ***Установить категорию.*** Начинающий бегун пробегает не менее 30-35 км в неделю и уже участвовал в нескольких соревнованиях, способен в соревнованиях на 10 км поддерживать темп бега по 5 мин 40 с на каждый километр. Тренировочный темп может быть быстрее 6 мин на каждый километр. Бегун уже выполнял в тренировочных занятиях интенсивные нагрузки в виде облегченного фартлека, что показало его возможности использовать бег на отрезках с околосоревновательной скоростью.

2. ***Выбрать отрезки для тренировочных занятий.*** Следует начинать с самых коротких. Освоив их, можно включать более длинные пробежки. Итак, выбираем отрезок в 400 м.

3. ***Выбрать темп.*** Пробежки на отрезках следует выполнять в соревновательном темпе на 10 км, т.е. приблизительно по 2 мин 15 с на каждые 400 м, что соответствует темпу по 5 мин 40 с на каждый километр.

4. ***Установить количество пробежек.*** Следует остановиться на 6 повторениях, что является минимальной рекомендацией. В последующем бегун будет стремиться выполнять 10 пробежек. На первом этапе выбранное количество пробежек будет достаточным для решения задач тренировочного занятия. При необходимости (это будет ясно в первом занятии) это количество можно сократить.

5. ***Определить продолжительность пауз для отдыха.*** Лучше использовать отдых не менее 2 мин. Паузы следует заполнять ходьбой. Первое же тренировочное занятие покажет, насколько соответствует продолжительность отдыха уровню подготовленности бегуна. При необходимости паузу можно удлинить.

Индивидуальное планирование для подготовленного бегуна

Цель подготовленного бегуна - показать в беге на дистанции 42,2 км результат 3 ч 30 мин. Выбор нужно осуществлять в следующем порядке.

1. ***Убедиться, что уровень подготовленности и спортивные результаты соответствуют категории «подготовленный бегун».*** В нашем примере бегун пробегает по 80-95 км в неделю. Темп бега на 10 км на каждый километр быстрее на 20 с, чем в марафоне (4 мин 40 с - 10 км, а по 5 мин бегун планирует затрачивать на преодоление каждого километра чтобы выполнить цель - пробежать 42,2 км за 3:30). Бегун уже имеет опыт тренировочных занятий с использованием бега на отрезках с субмаксимальными усилиями. До соревнования на дистанции 42,2 км остался 1 месяц. На этом этапе подготовки рекомендуется выполнять более интенсивные тренировочные нагрузки и следовать рекомен-

дациям для подготовленных бегунов. Если бы бегун приступил к тренировочным занятиям после болезни или травмы, то ему следовало бы использовать параметры, рекомендованные для начинающих бегунов.

2. *Выбрать отрезки для тренировочных занятий.* При подготовке к соревнованию на дистанции 42,2 км нужно использовать бег на отрезках по 1500 м, который лучше способствует тренировке специальной выносливости.

3. *Выбрать темп.* С учетом того, что при подготовке к старту на дистанции 42,2 км нужно выработать чувство соревновательной скорости, лучше использовать бег на отрезках в соревновательном темпе, что будет соответствовать времени пробегаания каждого километра за 4.40 (бег выполняется в темпе бега на 10 км).

4. *Установить количество пробежек.* Для этой задачи лучше выполнить 4 повторения. В противном случае тренировочное занятие с пятью пробежками, выполненное за 1 месяц до соревнования по марафону, может оказаться чрезмерной интенсивной нагрузкой.

5. *Определить продолжительность пауз для отдыха.* Лучше использовать отдых не менее 3 мин, который следует заполнить легким бегом. Укорачивать паузу нецелесообразно.

Индивидуальное планирование для опытного бегуна

Цель опытного бегуна - подготовиться к соревнованию в беге на 10 км, пробежав эту дистанцию в темпе 3 мин 45 с на каждый километр. Выбор нужно осуществлять в следующем порядке.

1. *Убедиться, что уровень подготовленности и спортивные результаты соответствуют категории «опытный бегун».* Еженедельная беговая нагрузка в нашем примере - 95-130 км. Лучший результат в беге на 10 км - 38 мин. Для того чтобы закончить дистанцию за 37 мин 30 с, нужно пробежать ее в темпе 3 мин 45 с на каждый километр. До соревнований осталось 2 недели.

2. *Выбрать длину отрезков.* За две недели до соревнований в беге на 10 км наиболее полезны будут пробежки по 400 м, которые будут способствовать улучшению спортивной формы. Пробегаание этих отрезков даст, кроме того, чувство соревновательного темпа.

3. *Выбрать темп.* Чтобы улучшить спортивную форму и почувствовать соревновательный темп за 2 недели до старта на дистанции 10 км, нужно выбрать быстрый темп, т.е. выполнять бег на отрезках с соревновательной скоростью на 5 км. Для этого нужно пробегать каждые 400 м за 1 мин 27,5 с, удерживая темп быстрее 3 мин 39 с на каждый километр.

4. *Установить количество отрезков.* Чтобы лучше подготовиться к выполнению поставленной задачи, нужно запланировать не более 8 про-

бежек, поскольку до соревнований осталось 2 недели, а темп бега на отрезках - быстрый. Большое количество повторений может быть чрезмерной нагрузкой перед близким соревнованием, и бегун может потерять чувство темпа.

5. *Определить продолжительность пауз для отдыха.* Наиболее оптимальными будут паузы в 1,5 мин, которые следует заполнять трусцой.

Особенности использования бега на отрезках с максимальными усилиями

Интенсивные беговые нагрузки с использованием бега на отрезках с максимальными усилиями - очень напряженное средство в подготовке бегунов. Такие пробежки выполняются с усилиями не менее 90% от максимальных. После каждого повторения следует достаточно продолжительный отдых до полного восстановления. С помощью этой нагрузки развивают скоростную выносливость, воспитывают в себе чувство психологической уверенности в собственных силах, совершенствуют способность бегать при кислородном долге. Бег на отрезках с максимальными усилиями осуществляется при пульсовых режимах, превышающих 85% от максимальной величины пульса. Борьба организма с кислородным долгом в таких пробежках приводит к его адаптации к жестким анаэробным нагрузкам, что потом позволяет бегуну предпринимать тяжёлые спурты на финишных участках дистанции.

Меры предосторожности. Такие интенсивные нагрузки нельзя выполнять слишком часто. Это отличное тренировочное средство при «подводке» бегунов к соревнованиям на дистанциях 10 км и короче для хорошо тренированных атлетов и не может быть рекомендовано начинающим и подготовленным бегунам.

Бег на отрезках с максимальными усилиями:

- развивает мышечную силу ног, способствуя мощному, упругому бегу с широким шагом; запас в амплитуде движений, создающийся при этом, позволяет без особых усилий бежать размашисто;
- повышает скоростные возможности, развивая спринтерскую скорость, увеличивая силу и совершенствуя координацию движений;
- готовит бегуна к предстоящей соревновательной деятельности (быстрый бег, способствуя совершенствованию соревновательной формы, развивает специальные качества бегуна, повышает психологическую уверенность в собственных силах, причащает организм к работе в анаэробных условиях, формирует умение концентрировать весь свой физический и психический потенциал для бега на пределе своих возможностей);

- совершенствует техническое мастерство, формируя стиль бега, отличительными признаками которого являются оптимальная частота движений, скоординированная работа рук и ног, активный вынос махового бедра, законченный толчок опорной ногой;
- повышает интенсивность дыхательных возможностей.

Тренировочные занятия с использованием бега на отрезках с максимальными усилиями лучше проводить в теплую погоду, когда мышцы хорошо сохраняют тепло и вероятность получить растяжение практически сведена к нулю. Если объемные беговые нагрузки с использованием аэробного бега опасно проводить в сильную жару, то пробежки на отрезках с максимальными усилиями в таких условиях вполне приемлемы. И наоборот, если длительный аэробный бег в холодную погоду не вызывает опасений, то бег на отрезках с максимальными усилиями при низких температурах может привести к серьезным травмам. Планируя тренировочный процесс, следует учитывать сказанное выше, и, в случае холодной погоды, бег на отрезках с максимальными усилиями лучше заменить на пробежки с субмаксимальными усилиями, что частично решит задачи, которые ставятся на тренировочном занятии, и уберезет бегуна от вероятной травмы.

Эти нагрузки наиболее опасны для других типов тренировочных занятий, так как бег осуществляется на максимальных режимах. Чтобы избежать травм и перетренировки, нужно учитывать многие факторы.

Общие принципы планирования тренировочных нагрузок в беге на отрезках с максимальными усилиями

1. *Цель тренировочного занятия.* Выбирать параметры следует в соответствии с целью тренировочного занятия. Нельзя применять неоправданно высокие нагрузки, они должны быть строго оптимальными.

2. *Уровень подготовленности и опыт.* Бег на отрезках с максимальными усилиями могут использовать только хорошо тренированные спортсмены, имеющие опыт использования таких напряженных нагрузок. Начинающие и даже подготовленные бегуны должны избегать нагрузок такой высокой интенсивности.

3. *Условия, в которых проводится тренировочное занятие.* Начиная занятие, бегун должен учесть особенности того места, где предстоит выполнить пробежки на отрезках с максимальными усилиями; погоду, особенно если она неблагоприятна - холод, дождь, ветер. Только проанализировав все особенности условий, в которых предстоит выполнить

тренировочное занятие, и внеся соответствующие коррективы в его план, можно приступить к разминке, учитывающей все нюансы.

4. *Физическое и психическое состояние.* Каждый бегун перед занятием должен задать себе вопрос: «Готов ли я сегодня к подобной нагрузке и хватит ли мне сил и терпения выдержать ее?»

Чтобы установить содержание занятия, следует проанализировать все эти факторы, рассмотреть три составляющих нагрузки: объем, интенсивность, отдых.

Объем нагрузки зависит от длины пробегаемых отрезков и их количества. Высокая *интенсивность* нагрузки предполагает, что пробежки должны выполняться с усилиями не менее 90% от максимальных на выбранном для тренировочного занятия отрезке (см. приложения). *Отдых* следует планировать достаточно продолжительным, чтобы спортсмен полностью восстановился после очередной пробежки перед тем, как выполнять следующую. В паузах для отдыха спортсмен ходит, а перед началом следующей пробежки должен обязательно немного потрусить.

Всесторонне рассмотрев все составляющие нагрузки, бегун составляет план тренировочного занятия.

Объем

Бег на отрезках с максимальными усилиями - очень жесткая нагрузка, поэтому большие объемы выполнять нельзя: большое количество повторений сильно утомляет организм, и бегун теряет способность поддерживать максимальные усилия. Лучше недобегать (но в нужных режимах), чем перебежать и не выполнить главного условия тренировочного занятия: сохранить усилия не менее 90% от максимальных.

Количество повторений лимитируется уровнем подготовленности и длиной отрезков: чем больше отрезок, тем меньше количество повторений. Общий объем тренировочного занятия с использованием бега на отрезках с максимальными усилиями всегда будет меньше объема подобной нагрузки, выполняемой с субмаксимальными усилиями.

Общий объем бега на отрезках с максимальными усилиями в одном тренировочном занятии колеблется от 800 м для подготовленных бегунов (например, 4 x 200 м) до 4-5 км для квалифицированных бегунов (например, 3 x 1500 м). Обычно используется пять различных тренировочных отрезков.

1. *Бег на отрезках 200 м.* Используется при подготовке к соревнованиям на дистанциях не длиннее 5 км. Развивает спортивную форму, способствует улучшению скорости бега, вырабатывает привычку бежать широко и расслабленно. Бегун, готовящийся к соревнованию на более длинной дистанции, должен использовать это средство как запасное на случай, когда уровень подготовленности, опыт, условия тренировочно-

го занятия или физическое и психическое состояние по каким-то причинам не соответствуют нагрузкам с использованием более длинных отрезков.

2. *Бег на отрезках 400 м.* Самый совершенный и наиболее популярный тренировочный отрезок, используя который бегун сможет совершенствовать скоростные возможности. Эти отрезки достаточно длинные, чтобы удержать скорость, и достаточно короткие, чтобы эффективно развивать ее. Бег на отрезках в 400 м прекрасно совершенствует спортивную форму и применяется с большой пользой при подготовке к соревнованию. Рекомендуется для опытных и квалифицированных бегунов. Для начинающих и подготовленных бегунов бег на этих отрезках является слишком напряженным.

3. *Бег на отрезках 800 м.* Отрезки такой длины применяются для улучшения соревновательного темпа и развития скоростной выносливости. Особенно эффективен при подготовке к соревнованию на дистанции 5-10 км.

4. *Бег на отрезках 1500 м.* Эта нагрузка хорошо моделирует условия соревновательной деятельности и воспитывает чувство психологической уверенности. Спортсмен, освоивший тренировочные нагрузки с использованием бега с максимальными усилиями на отрезках 1500 м, будет ощущать себя достаточно комфортно на соревнованиях.

5. *Бег в гору на коротких отрезках.* Поскольку эта нагрузка выполняется на местности, то длина отрезков будет зависеть от окружающих условий. Возможны различные варианты - от 50 до 200 м. Бег в гору на коротких отрезках не рекомендуется выполнять начинающим и подготовленным бегунам. Эту нагрузку применяют опытные и квалифицированные бегуны для совершенствования техники бега, чтобы выработать умение бегать широко и с оптимальной частотой движений. Кроме того, бегая и в гору, спортсмены совершенствуют специальные качества и готовятся к соревнованиям по пересеченной местности.

Интенсивность

Под интенсивностью беговых нагрузок с использованием бега на отрезках с максимальными усилиями понимается скорость пробегания этих отрезков.

Эффективными такие нагрузки бывают только в том случае, если бегун способен удержать усилия не менее 90%, т.е. близкие к максимальным, на протяжении всего тренировочного занятия. Выполняя пробежки, бегун должен держать под контролем только одну мысль-приказ: «Быстрее!». Уровень подготовленности, опыт, задачи этапа тренировки влияют на темп пробежек, который зависит, кроме того, от погодных условий, мест тренировочных занятий, эмоционального состояния ПІ др.

Время пробежек может быть разным, но усилия – близкие к максимальным, чтобы обеспечить нагрузку, вызывающую накопление значительного кислородного долга. Чем быстрее и дольше спортсмен способен бежать в условиях кислородной задолженности, тем лучше будет подготовлен его организм к решению тактических задач соревновательной деятельности, а именно: выполнять ускорения по дистанции и пробегать с максимальной скоростью финишный участок. При травмах, болезнях и даже легких недомоганиях бег на отрезках с максимальными усилиями следует исключить из планов тренировки.

Отдых

Поскольку использование бега на отрезках с максимальными усилиями является высокоинтенсивной нагрузкой, отдых после каждого повторения должен быть достаточно продолжительным, чтобы спортсмен полностью восстановился перед следующей пробежкой. В противном случае тренировочное занятие потеряет смысл, так как следующую пробежку спортсмен не сможет выполнить с максимальными усилиями. Отдых может быть минимум 4 мин для пробежек в 200 м, а при выполнении пробежек по 1500 м пауза для отдыха может достигать 12-15 мин. Квалифицированные бегуны часто совершают ошибку, сокращая продолжительность отдыха и считая, что они быстро восстанавливаются. Этим они снижают эффективность нагрузки.

Паузы для отдыха заполняются ходьбой или легкой трусцой. Бегун должен быть уверен, что его действия в паузах позволяют ему полностью расслабиться. Выходя на старт следующей пробежки, он должен чувствовать в себе достаточно сил, чтобы пробежать отрезок с усилиями, близкими к максимальным. При беге в гору пауза для отдыха состоит из двух частей. В первой бегун легко трусит или идет медленно к подножию склона, а во второй совершает те же действия, что и в обычном тренировочном занятии в беге на отрезках с максимальными усилиями.

Меры предосторожности. Цель бегуна при выполнении нагрузок с использованием бега на отрезках заключается в том, чтобы пробежать все отрезки с максимальными усилиями. Следует обязательно предусматривать продолжительные паузы для отдыха и ни при каких обстоятельствах не изменять этому правилу. В противном случае цель тренировочного занятия не будет достигнута, а опасность получить травму или переутомление практически будет неминуемой.

Хорошо тренированные бегуны восстанавливаются быстрее. Многие склонны преувеличивать свои возможности. Лучше перестраховаться, чем оказаться жертвой собственной беспечности: не нужно торопиться начинать следующую пробежку без уверенности, что все системы организма готовы к выполнению околопредельной нагрузки.

Чтобы облегчить нагрузку, следует стремиться бегать с партнерами, которые обязательно должны быть равными по силам.

Если бегун почувствовал, что физические и эмоциональные силы еще не пришли в норму после стресса предыдущего повторения, а запланированное время отдыха уже вышло, то он, не задумываясь, должен продлить паузу между пробежками.

Контроль за нагрузкой в беге на отрезках с максимальными усилиями

Бегун, впервые начинающий выполнять нагрузки с использованием бега на отрезках с максимальными усилиями, должен внимательно изучить следующие **практические советы**.

- Для первого тренировочного занятия *лучше* выбрать более длинные отрезки в 800-1500 м, что будет более безопасно для организма, еще не привыкшего к таким напряженным нагрузкам.
- Первую пробежку следует выполнить с усилиями несколько меньшими, чем 90% от максимальных, контролируя скорость так, чтобы хватило до финиша.
- Последующую пробежку нужно выполнить так, чтобы удержать скорость первой пробежки или постараться поднять ее до 90% от максимальных усилий. В первом тренировочном занятии вполне достаточно двух пробежек. Если организм не справляется с такой нагрузкой, не следует истязать себя - такая нагрузка не принесет пользы. Во избежание получения травмы или перетренировки не следует перенапрягать силы. Отдых между пробежками должен быть полным.

Организация индивидуальных тренировочных занятий в беге на отрезках с максимальными усилиями

Рассмотрим пример организации индивидуального тренировочного занятия с использованием бега на отрезках с максимальными усилиями для бегуна на 10 км, имевшего результат 42 мин. Цель - попробовать свои силы в тренировочном занятии с максимальной интенсивностью. Первое занятие можно запланировать со следующим содержанием: 3 x 800 м (усилия 90% - 2 мин 55 с), отдых - 6-10 мин.

Тренировочное занятие следует начать с хорошей разминки. Только убедившись в готовности организма к напряженной нагрузке, следует выполнить первую пробежку в 800 м. Усилия должны быть несколько ниже, чем 90% от максимальных возможностей: время пробегания равно приблизительно 3 мин. Первая пауза отдыха должна продолжаться 6-10 мин. Вторая пробежка выполняется несколько быстрее первой -

за 2.55-2.57. Усилия следует распределить так, чтобы можно было в третьей пробежке превзойти результат второй. Вторая пауза для отдыха должна быть также в пределах 6-10 мин. В конце ее бегун должен ощущать в себе силы преодолеть третье повторение с лучшим результатом. Начиная третью пробежку, нужно сосредоточить внимание на том, чтобы пробежать 400 м за 86-87 с и удержать такой темп до финиша, чтобы общее время составило около 2.55.

По мере того как нагрузки с использованием бега с максимальными усилиями на удлинённых отрезках становятся привычными, нужно постепенно вводить в план более короткие тренировочные отрезки. Последовательность методических приемов та же: начинать первую пробежку в замедленном темпе и постепенно наращивать его до планируемых показателей.

Рассмотрим другой пример тренировочной нагрузки с использованием отрезков в 400 м. Бегун планирует освоить темп пробегания, равный 85 с, с 5-8 мин отдыха между повторениями. Лучше всего темп пробежек и паузы отдыха распределить следующим образом:

- 400 м за 88 с, пауза 6 мин;
- 400 м за 85 с, пауза 6 мин;
- 400 м за 84 с, пауза 8 мин;
- 400 м за 85 с, пауза 10 мин;
- 400 м за 86 с, пауза 10 мин;
- 400 м за 87 с.

Здесь заложен другой принцип: вначале замедленный темп, во второй пробежке - планируемый, в третьей - выше планового (чтобы попробовать свои возможности в нагрузках подобного рода: если бы темп оказался слишком напряженным, то на этом занятии могло бы закончиться), последующие пробежки выполняются со снижением темпа: 85,86,87 с.

Интенсивность бега на отрезках в максимальном темпе составляет приблизительно 90% от максимальных усилий. Но с ростом тренированности будет увеличиваться абсолютная скорость, а результаты на отдельных дистанциях повысятся, что естественно приведет к увеличению темпа пробежек с максимальными усилиями.

Когда же можно увеличить скорость пробегания отрезков? Предположим, что бегун выполняет бег 3 x 1500 м. Если в первой пробежке показан результат 4.50, а после отдыха в 10 мин результат второй пробежки оказался 5.20, то это свидетельствует о том, что темп выбран неадекватный и ни о каком его повышении не может быть и речи. Наоборот, темп пробежек нужно уменьшать. Если результаты повторений имеют положительную динамику, например 5.00, 4.58, 4.55 с отдыхом

между пробежками около 8 мин, то можно ставить новую цель: бегать до 4.55 и быстрее. Распределить усилия следует так:

первая пробежка - результат ниже 90% усилий от максимальных возможностей, например 5.00;

вторая пробежка - планируемый темп (90% усилий от максимальных возможностей) - 4.55;

третья пробежка - удержать планируемый темп 4.55, а если не удастся этого сделать (результат несколько хуже - **5.00-5.10**), то в следующем тренировочном занятии нужно нацелиться на показ нужного результата.

Попытка превзойти себя и любой ценой добиться с первого раза желаемого результата может выбить из колеи на недели, а то и на месяцы. Процесс адаптации к новому темпу должен быть длительным и осторожным. В тренировочном процессе бывает много моментов, когда бегун подстерегает опасность перетренироваться или получить травму. Пожалуй, самой опасной в этом смысле бывает нагрузка с использованием бега на отрезках с максимальными усилиями. Чтобы избежать неприятных последствий, нужно помнить следующие **практические советы**:

- выполнять тщательно разминку;
- в паузах сохранять движение, перед началом следующей пробежки обязательно некоторое время побегать трусцой;
- сохранять расслабленность и свободу в беге, так как закрепощенные движения требуют дополнительной энергии, которая и без того лимитирована;
- использовать продолжительные паузы для отдыха между пробежками;
- выполнять упражнения на растягивание мышечных групп задних поверхностей ног в паузах для отдыха, особенно незадолго до выполнения следующей пробежки;
- > тщательно делать заминку, в которую кроме бега трусцой нужно включать упражнения на растягивание мышечных групп задних поверхностей ног и расслабление.

***Меры предосторожности.** Если бегун остается напряженным, чувствует боль или не может восстановиться между пробежками за 15 мин, то тренировочное занятие следует прекратить.*

Планирование индивидуальных тренировочных занятий в беге на отрезках с максимальными усилиями

В тренировочных занятиях с использованием бега на отрезках с максимальными усилиями все составляющие нагрузки (объем, интенсив-

ность, отдых) должны быть особенно тщательно сбалансированы. Бегун должен достаточно твердо придерживаться одной составляющей - интенсивности, так как она заранее определена и соответствует усилиям не менее 90% от максимальных возможностей. Отдых нужно выбирать в соответствии с возможностями организма. Уже отмечалось, что если 15 мин отдыха недостаточно для выполнения следующей пробежки в заданном режиме, то тренировку нужно прекратить. А в пределах четверти часа продолжительность паузы можно выбирать любую, не ограничивая ее без надобности.

Выбор параметров тренировочной нагрузки нужно осуществлять, рассматривая последовательно пять позиций.

1. *Установить свою категорию* в соответствии с уровнем подготовленности.

Для этого бегун должен обратиться к таблицам, представленным в приложениях. Если есть сомнения по поводу уровня своей подготовленности, то лучше обратиться к рекомендациям для бегунов более низкой квалификации.

2. *Выбрать предлагаемые отрезки* в 200, 400, 800, 1500 м; бег в гору на коротких отрезках.

3. *Выбрать темп.*

Задача предельно проста: темп соответствует 90% от максимальных усилий для выбранного отрезка. В ряде случаев эту скорость нужно варьировать (см. раздел «Как прогрессивно увеличивать темп в беге на отрезках с максимальными усилиями»). Однако эти вариации можно осуществлять в очень малом диапазоне, поскольку завышенный и заниженный темп не отвечает задачам тренировочного занятия.

4. *Установить количество пробежек.*

Прежде чем остановиться на конкретном количестве пробежек, бегун должен оценить свои возможности. Исходить следует из того, что освоение нагрузок в беге на отрезках с максимальными усилиями должно начинаться с минимального количества повторений. К максимальным величинам, которые доступны хорошо тренированным спортсменам, следует подходить постепенно.

5. *Определить продолжительность пауз для отдыха.*

Здесь нужно исходить из того, что если в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями паузы отдыха являются тренирующим фактором и бегун должен стремиться постоянно сокращать их, то в беге на отрезках с максимальными усилиями продолжительность отдыха не лимитируется. Нет никакой нужды заботиться о том, чтобы следить за паузой, поглядывая на часы. Самочувствие - вот основной показатель, который дает сигнал - «Пора начинать следующую пробежку!».

Естественно, что с ростом тренированности бегуну будут нужны все менее продолжительные паузы, однако искусственно сокращать их не стоит. Спортсмен должен выходить на старт следующей пробежки отдохнувшим настолько, чтобы пробежать отрезок так же быстро, как и предыдущий.

Ниже представлены образцы планирования индивидуальных тренировочных нагрузок в беге на отрезках с максимальными усилиями для бегунов различных категорий.

Индивидуальное планирование для подготовленного бегуна

Цель - подготовиться к соревнованию в беге на 5 км.

1. *Установить категорию.* Подготовленный бегун пробегает еженедельно по 50-80 км.

2. *Выбрать отрезки,* которые необходимы в тренировочном занятии с использованием бега на отрезках с максимальными усилиями. Для того чтобы спортсмен имел возможность осуществить «подводку» к соревнованию в беге на 5 км, подойдут отрезки по 800 м, которые наиболее оптимальны для этой цели.

3. *Выбрать темп.* Бегун оценивает свой соревновательный темп на 5-километровой дистанции по 4 мин 22 с на каждый километр. Усилия 90% от максимальных для данного бегуна на отрезках 800 м будут выражаться результатом 3 мин 25 с.

4. *Установить количество пробежек.* В приложениях рекомендуется выполнять 2-3 пробежки. Незадолго до соревнований *лучше* выполнить пробегание дважды, чтобы после тренировочного занятия осталось чувство «свежести», которое так необходимо в соревновательной деятельности.

5. *Определить продолжительность паузы* (в данном тренировочном занятии она будет единственной). Лучше использовать паузу в 6-10 мин. С учетом, что выполняется только 2 повторения, можно остановиться на 6-минутном отдыхе, что, впрочем, не обязывает бегуна жестко придерживаться этого регламента. При необходимости паузу можно удлинить.

Индивидуальное планирование для опытного бегуна

Цель - подготовиться быстро пробежать в соревновании 10 км.

1. *Установить категорию.* Опытный бегун пробегает еженедельно по 95-115 км.

2. *Выбрать отрезки* для тренировочного занятия в беге на отрезках с максимальными усилиями. Если применить отрезки 1500 м, то такая нагрузка как нельзя лучше будет способствовать подготовке бегуна к соревнованию в беге на 10 км, в котором ставится задача пробежать быстро. Это будет жесткая нагрузка, но она поможет бегуну развить спортивную форму и подготовить организм к предстоящему старту.

3. *Выбрать темп.* Бегун способен с максимальными усилиями пробежать в соревновательном темпе 10-километровой дистанции каждые 1500 м за 4 мин 40 с. Усилия 90% от максимальных будут выражаться результатом 5 мин 08 с.

4. *Установить количество пробежек.* Лучше выполнить 2-3 пробежки. Бегун, который хочет смоделировать жесткие условия соревновательной деятельности, должен запланировать 3 повторения.

5. *Определить продолжительность пауз.* Целесообразно использовать паузы для отдыха продолжительностью 6-10 мин. Для жесткой нагрузки лучше использовать отдых не менее 10 мин.

Заповеди бегунов

*Бег – это возможность познать свои пределы,
а тренировка – средство достичь их.*

Свои регулярные занятия бегом следует организовывать на определенных принципах, используя опыт предшественников. Бегуны-любители из разных стран, число которых исчисляется многими миллионами, начиная с конца 60-х годов XX столетия выработали коллективный опыт организации тренировочного процесса. Этот опыт – своеобразный кодекс заповедей, которые, не претендуя на исключительность, позволяют систематизировать многолетнюю тренировку. Сила заповедей состоит в том, что они отражают коллективный опыт поколений профессионалов и бегунов-любителей.

1. ПОВЫШАЙ НАГРУЗКИ ПОСТЕПЕННО

Дом строят с фундамента и лишь потом начинают возводить стены. Приступая к регулярным занятиям бегом, следует сначала создать базу: развить выносливость. Рабочие нагрузки аэробной направленности должны постепенно возрастать, а по мере приближения соревнований следует усиливать интенсивность их выполнения. Другими словами, тренировочный процесс становится более специфичным. Пик специфичных нагрузок приходится на дни соревнований, после которых нагрузка снижается. Начинается новый цикл, в начале которого создается база выносливости, затем нагрузка становится более специфичной и т.д.

Готовясь к соревнованию на 5-10 км, новички начинают с незначительных нагрузок, бегая до 5 раз в неделю по 20-30 мин в каждом занятии, что составляет около 35 км в неделю. При подготовке к марафону начальный недельный объем нагрузки у новичков может быть 45-65 км. Повышение напряженности осуществляется за счет постепенного увеличения объема бега и количества тренировочных занятий, направленных на развитие выносливости.

После выступления в первом соревновании бегун снижает объем нагрузок, восстанавливается и потом готовится к следующему старту. Создавая новый фундамент, постепенно повышает напряженность тренировки как за счет увеличения объема, так и за счет интенсивности бега. Напряженность тренировки переходит как бы на новый уровень. Цель нового этапа подготовки заключается в том, чтобы в предстоящем соревновании превзойти результат, который был показан на дистанции в первом старте, либо увеличить ее длину. Новички в первое время (1-2 года) увеличивают напряженность нагрузки в основном за счет уве-

личения объема бега в «разговорном темпе». Интенсивность бега с повышением тренированности также постепенно увеличивается.

Опытные бегуны, которые уже освоили бег от 5 км до марафона во главу угла ставят цель: улучшить технические результаты на всех дистанциях. В подготовке этих бегунов напряженность тренировочного процесса увеличивается как за счет объема бега или его интенсивности, так и за счет различных сочетаний объемных и интенсивных нагрузок.

Пик наивысшей работоспособности приходится на ключевое соревнование (серию соревнований), после окончания которых нагрузки обязательно уменьшаются, бегуны восстанавливаются и начинается новый виток спирали, когда последовательно увеличивается объем, усиливается интенсивность, возрастает напряженность, а подготовленность поднимается на более высокий уровень.

Циклы тренировочной программы как для новичков, так и для опытных бегунов состоят из трех фаз: *послесезонная фаза* (восстановление, легкий бег); *предсезонная фаза* (подготовка к соревнованиям, прогрессирующие нагрузки); *соревновательная фаза* (выход на пик формы, реализация подготовленности, специфичные тренировочные нагрузки, соревнования).

Количество циклов тренировки от двух до трех в год. В конце каждого цикла - ключевое соревнование (серия соревнований). Элитные бегуны тратят на подготовку к крупнейшему соревнованию до 10 месяцев.

Бегуны, которые тренируются и выступают в соревнованиях для здоровья, могут приспособить соревновательную деятельность под свои желания и возможности: им нет нужды так долго готовиться к одному соревнованию. Они могут позволить себе зимой снизить тренировочные нагрузки и лишь поддерживать себя в оптимальном функциональном и физическом состоянии, а весной интенсифицировать процесс подготовки и активно соревноваться. С наступлением жары они уходят «в тень», предпочитая бегать свободно, без напряжения, а когда наступает золотая осень, они вновь активизируются в тренировке и соревновательной деятельности.

Другие бегуны строят соревновательный календарь в зависимости от особенностей своей деятельности. Например, менеджер, работающий в туристической фирме, летом снижает до минимума беговые нагрузки, а в другое время наверстывает упущенное. Преподаватель учебного заведения делает упор на летние месяцы, используя каникулярное время, и т.д.

Как бы ни строил свою тренировку тот или иной бегун, если он будет придерживаться правила постепенно повышать тренировочные нагрузки, то оградит себя от перетренировки, травм, болезней.

2. ТРЕНИРУЙСЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО \

Успешность тренировки бегунов основывается на последовательной работе в течение 52 недель в год, что является необходимостью. Бегать нужно всегда: в жару, в холод, в одиночку, когда осуществляется подготовка к соревнованиям и когда соревнования позади. Бегун адаптируется к нагрузкам медленно. Лучше ежедневно продвигаться вперед маленькими шагами, чем ждать, что подготовленность будет достигнута за счет быстрого повышения нагрузок. Эту старую истину следует свято чтить.

Нужно тренироваться без перерывов, так как только на последовательной основе вырабатываются кондиции, необходимые для бегуна. Если по каким-то причинам нет возможности выполнить запланированную нагрузку аэробной направленности, нужно постараться заменить ее другими упражнениями. Такая замена будет намного полезней, чем пропущенное занятие. Беговые тренировочные занятия, выполненные на 50-75% от плановой нагрузки, позволяют сохранить функциональную подготовленность на достаточном уровне.

Последовательность требует дисциплины: нужно обязательно выйти на тренировочное занятие. Опытные бегуны должны бегать как минимум 6 раз в неделю. Дневник тренировки, в котором отражаются все ее нюансы, является помощником для бегунов. Когда возникнут сложности, мешающие регулярной тренировке, записи помогут определить минимальные нагрузки. Последовательность предполагает увлеченность бегом. Если увлеченности нет, то трудно рассчитывать на успех.

Планируя динамику тренировочных нагрузок перед ключевым соревнованием, нужно следить за тем, чтобы их увеличение было последовательным и исключало скачки. Последовательность должна быть и при возрастании тренировочных нагрузок, и при их снижении.

С другой стороны, последовательность в нагрузках не должна быть догмой. Если организм подсказывает бегуну, что необходим отдых, - нужно отдыхать, а не насиловать себя. Переутомление может зачеркнуть всю выполненную работу.

Последовательность допускает, что нагрузки могут изменяться волнообразно. Недельный объем беговых нагрузок может колебаться в пределах $\pm 10-15\%$. Если бегун пропустил день или два занятий, то не следует наверстывать объем на следующем тренировочном занятии: это нарушит последовательность в нагрузках. В недельном объеме легко «растворить» 1-2 пропущенных занятия, прибавив в другие дни по 2-4 км, или вовсе можно забыть о «пропавших» километрах, что будет лучше, чем взвинчивание объема в очередных тренировочных занятиях.

К сожалению, подготовленность к соревнованиям растет не так быстро, как того хотелось бы бегуну: на это уходят месяцы. Утратить же ее

можно в несколько дней и даже часов. Последовательность в тренировке помогает избежать таких срывов и делает подготовку более эффективной.

3. ИСПОЛЬЗУЙ ОПТИМАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

К возрастающим нагрузкам организм адаптируется постепенно. Эта замечательная способность позволяет бегуну выйти на запланированный уровень при правильно подобранных нагрузках. И наоборот, перегрузки могут вызвать сильный упадок сил. Нагрузки не могут быть ни слишком маленькими, ни слишком большими: они должны быть оптимальными. Другими словами, тренировка должна быть достаточно жесткой, но не превышать возможностей организма.

Планирование подготовки должно учитывать рост напряженности тренировочных нагрузок, которые корректируются за счет таких изменяющихся факторов, как увеличение количества жестких работ, повышение объема, усиление интенсивности, уменьшение количества дней отдыха и продолжительности пауз между пробегаемыми отрезками.

Если нагрузки соответствуют возможностям бегуна, организм будет приспосабливаться к возрастающим нагрузкам и отвечать повышением тренированности. Однако этот процесс не может быть бесконечным, поскольку каждый человек имеет пределы биологических возможностей. У начинающих бегунов процесс адаптации происходит довольно быстро с заметным приростом технических результатов, они улучшают свои показатели на несколько минут. Но когда подготовленность бегуна повышается, то прогресс уменьшается. Некоторые бегуны, совершив «прыжок» в спортивных результатах, затем «замирают» на долгое время на месте. «Плато» - естественная часть динамики спортивных результатов, и бегун должен знать, что это явление ожидает каждого.

Когда рост технических результатов замедляется, бегуны должны переориентировать свое внимание на другие составляющие успеха: места, занятые в соревнованиях; победы, одержанные над давними соперниками; меньшие затраты сил на дистанции и т.д. Прогресс остановить невозможно. Результаты (особенно на длинных дистанциях) можно улучшать на секунды.

Для того чтобы избежать перегрузок, следует не увеличивать объем бега или темп пробежек более чем на 10% от одной недели к следующей, от одного месяца к другому, от года к году.

4. УМЕЙ ОТДЫХАТЬ \

При подготовке к соревнованиям важно чередовать нагрузку и восстановление. Есть несколько правил, которыми следует руководствоваться. Каждой напряженной работе (скоростная тренировка, продолжительный бег, соревнование) должны предшествовать дни с более

легкой нагрузкой в виде непродолжительного бега, разминки, общеразвивающих упражнений невысокой интенсивности или отдых. Для полного восстановления после трудного тренировочного занятия нужно до 48 часов. Восстановительные процессы после напряженного соревнования занимают до 72 часов. В дни, которые отводятся для восстановления, обязательно нужно бегать. Это способствует лучшей циркуляции крови, что помогает удалить из уставших мышц продукты распада метаболизма и быстрее подготовить организм к очередной работе. Кроме легкого бега для этих целей можно использовать плавание, ходьбу, массаж, теплую ванну и др.

В скоростных тренировочных занятиях должны быть предусмотрены адекватные паузы для отдыха после каждого повторения.

Оптимальный отдых должен предусматриваться как перед, так и после соревнований. Общая ошибка бегунов заключается в том, что они спешат возобновить напряженные тренировочные занятия после трудных соревнований.

Нельзя тренироваться одинаково напряженно круглый год. При подготовке к соревнованиям нагрузки растут постепенно в зависимости от направленности этапов подготовки: сначала закладывается база, затем осуществляется подготовка к соревновательному сезону, после чего следует выступление в соревновании (серии соревнований). По окончании этапов подготовки обязательно предусматривается этап для восстановления.

Отдохнувший организм лучше реагирует на напряженную тренировку. Если отдых перед основным тренировочным занятием был недостаточный, эффект от него может быть «смазанным». Поэтому важно искать индивидуальные соотношения между нагрузками и отдыхом. Общие рекомендации не принесут пользы, поскольку легкая нагрузка для одного будет невероятно трудной для другого. Это относится и к продолжительности восстановительных процессов после нагрузки: одному достаточно 12 часов, другому не хватает 36 часов. Время восстановления будет разным для одного и того же бегуна в зависимости от разных причин (рельефа дистанции; погодных условий: жара, холод, ветер, дождь; самочувствия; времени года и пр.). Бегун должен уметь слушать свой организм и распознавать его сигналы. Боль в мышцах, общая и локальная усталость, реакция пульса и другие данные самоконтроля несут много информации для бегуна.

Иногда организм «обманывает» спортсмена. Кажется, что нагрузка перенесена легко и нет никаких проблем, а завтра оказывается, что бегун подобен выжатому лимону. Следует чередовать недели трудной работы с разгрузочными неделями. Сочетания можно использовать разные -

1:1,2:1,3:1. Последнее соотношение нагрузочных и разгрузочных недель допустимо только для опытных бегунов, которые имеют высокий уровень подготовленности. Начинающие и малоопытные бегуны должны придерживаться более скромных соотношений. Разгрузочная неделя должна содержать нагрузки, которые на 30-50% меньше, чем в нагрузочных неделях. Особенно внимательными к соотношению нагрузочных и восстановительных недель должны быть бегуны, предрасположенные к перетренировке.

5 ТРЕНИРУЙСЯ СПЕЦИФИЧНО

Особенности тренировки бегуна зависят от того, на какой дистанции он готовится выступать в ключевом соревновании. Так, подготовка, целью которой является выступление в соревнованиях на 5 км, во многом отличается от методики занятий, если предстоит преодолеть марафонскую дистанцию. Специфика подготовки к соревнованию в жаркую погоду отличается от специфики тренировки бегуна, готовящегося к соревнованиям в холодное время года.

Если на этапе базовой подготовки бегуны тренируются независимо от специфики предстоящей соревновательной деятельности, развивая выносливость, то на последующих этапах эта тренировка должна строиться в соответствии со спецификой предстоящей соревновательной деятельности. Особенно это относится к предсоревновательному и соревновательному этапам подготовки, в ходе которых организм должен приспособиться к специфичным требованиям, ожидаемым в ключевом соревновании.

Бегун в условиях тренировочных занятий должен моделировать условия предстоящей деятельности. Специфичные нагрузки помогут приучить организм к дополнительным трудностям, которые могут встретиться в день соревнований.

В тренировочный процесс бегунов нужно включать средства из других видов спорта, но они, не будучи специфичными, не решают основной задачи. То есть не адаптируют организм к особенностям соревновательной деятельности в беге на длинные и сверхдлинные дистанции. Даже беговые средства, число которых очень значительно, имеют разную степень специфичности. Бегун должен иметь определенное искусство, чтобы из многообразия выбрать наиболее специфичные. Чем короче дистанция, тем больше должно быть в тренировке интенсивных нагрузок. И наоборот, чем длиннее дистанция, тем эффективнее нужно развивать выносливость. Однако не следует это понимать буквально. Тренировка бегунов должна быть комплексной с использованием разнообразных средств, что является обязательным условием подготовки в спорте вообще и в беге в частности.

6. ТРЕНИРУЙСЯ СООБРАЗНО С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Все тренировочные занятия должны соответствовать индивидуальным особенностям бегуна. Каждый должен хорошо представлять свои сильные и слабые стороны.

Одни бегуны предпочитают выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, испытывая при этом наслаждение, другие с трудом переносят даже в половину меньшие нагрузки, но зато с большим удовольствием и значительной пользой для себя тренируются, используя интенсивные средства.

Каждый бегун должен исходить из своих сил, строя программу тренировки. Бессмысленно «задавливать» себя большими объемами, если такие нагрузки идут не на пользу. Каждый имеет своего «конька», на котором удобнее всего «ехать». Вершина одна, а склонов много, поэтому добраться до вершины можно разными путями. По какому пути пойти, каждый самостоятельно тренирующийся бегун должен выбрать индивидуально. Не следует искать свои силы там, где их нет, лучше совершенствоваться в себе качества, которыми одарила Мать-Природа. Индивидуальность, однако, не должна граничить с однообразием. Тренировочные занятия должны быть разнообразными и соответствовать таким факторам, как особенности работы, семейные обязанности, здоровье, условия, в которых осуществляется тренировочный процесс.

7. БУДЬ УВЕРЕН ВСЕБЕ

Уверенный в себе бегун всегда будет впереди того, кто не верит в свои силы. Уверенность приходит постепенно и является результатом серьезной тренировки и активной соревновательной деятельности. Уверенность - это своеобразный фундамент, на котором воздвигается успех.

Многие, желая приобрести уверенность, специально ставят перед собой невероятно трудные задачи. Вместо пользы они часто приносят себе вред, выполняя неадекватные тренировочные и соревновательные нагрузки. Это оборотная сторона медали. Вместо уверенности в душе поселяется страх, который деморализует бегуна, не позволяя ему успешно соревноваться.

Тренировочные нагрузки должны быть оптимальными, чтобы чувство уверенности позволяло полностью раскрыть потенциальные возможности бегуна.

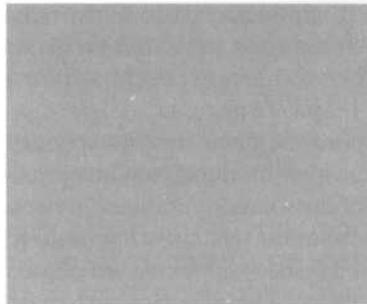
8. ЗНАЙ ЧУВСТВО МЕРЫ

Бегун, тренирующийся в оздоровительных целях, должен соблюдать чувство меры. Занимающийся бегом должен, пожалуй, более, чем представители других видов спорта, заботиться о здоровом образе жизни.

Нужно не фетишизировать свою тренировку, а подчинить ее интересам здоровья, карьеры и семьи!

Приложение

Это полезно знать бегу



ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Обычно молодые люди даже после напряженного дня с легкостью констатируют: «Я в порядке!» Они быстро засыпают вечером и без труда встают утром. Их не мучают головные боли, колики в животе и прочие неприятные симптомы. Им не знакомо состояние постоянной усталости. А те, кому за сорок (а некоторым только за тридцать!), все чаще вечером признаются себе: «У меня что-то не так... Я вечно усталый и раздраженный...» Они даже после ночного отдыха чувствуют себя «раздавленными». Чаще всего это признак того, что произошло значительное снижение уровня физической и функциональной подготовленности. Многие при этом считают: «Молодость ушла». Они смиренно соглашаются с таким положением дел и рано записывают себя в старики. В этом и заключается ошибка, цена которой - немощность. Чтобы продлить молодость следует вести здоровый образ жизни. Такой жизненный стиль еще называют рациональным, правильным или научно обоснованным.

Тем, кто хочет вести здоровый образ жизни, специалисты рекомендуют:

- избегать стрессов (когда этого достичь нельзя, нужно стараться изо всех сил уменьшать их негативное влияние);
- организовать рациональное и разнообразное питание;
- контролировать массу тела (хотя бы раз в неделю утром следует взвешиваться);
- исключить из своей жизни курение, прием алкоголя, необоснованное использование лекарственных средств как частичное альтернативное решение вопроса следует свести употребление сигарет, спиртного и медикаментов к минимуму; при этом всегда нужно помнить: пиво тоже алкогольный (!) напиток;
- обеспечивать нормальную продолжительность ночного отдыха, отводя на сон 7-8 часов (для взрослых) и не менее 9 часов (для детей и подростков); а если есть возможность, то не отказывайте себе в дневном отдыхе хотя бы 1-2 раза в неделю;
- измерять кровяное давление (эта процедура должна стать регулярной и каждому следует индивидуально организовать ее ритм);
- следить за общим самочувствием, а также за физическим и функциональным состоянием, находить причины их ухудшения и решительно вносить необходимые коррективы в образ жизни;
- осуществлять регулярные занятия спортом или физическими упражнениями аэробной направленности, обращая особое внимание на развитие выносливости, силы, гибкости, расслабленности (этому следует посвящать хотя бы по 20-30 минут три раза в неделю).

Тот, кто будет придерживаться выше сформулированных правил регулирования образа жизни, наверняка сможет каждое утро говорить себе: «Я в порядке!» А это - уже то состояние, которое соответствует счастью: человек, у которого все в порядке, не может быть несчастным!!!

Вот еще несколько советов для желающих вести здоровый образ жизни:

+ рационально сочетайте труд, отдых, свободное время, хобби, пребывание в семейном кругу, выполнение обязанностей по дому, спорт и физические упражнения: всему должно быть место и ничто не должно превалировать над остальным (акцентированное внимание одного из членов семьи на чем-то одном лишит всю семью равновесия, приведет к разногласиям, ссорам, а стало быть - к стрессам);

+ неожиданным стрессам успешно могут противостоять отпуск (каникулы), обязательные занятия спортом или физическими упражнениями, увеличение времени пребывания в кругу семьи;

+ регулярно питайтесь, рационально распределяя пищу на 3-4 приема в день и избегая еды всухомятку и «на ходу»;

+ употребляйте в пищу разнообразные продукты низкой калорийности, ограничивая в диете жиры, сахар, соль и следя за тем, чтобы в рационе питания присутствовали продукты, объединяемые в 4 группы: 1) мясо, рыба, домашняя птица, яйца, бобы, орехи; 2) молочные продукты; 3) фрукты и овощи; 4) хлеб из муки крупного помола или из цельных зерен, мучные изделия из твердых сортов злаков, каши;

+ пейте природную (не водопроводную) воду и используйте ее для приготовления пищи;

+ начинайте каждый день с семейного завтрака (легкого и питательного);

+ оставайтесь оптимистом и всегда старайтесь сохранять уверенность в своих силах;

+ осуществляйте обязательный медицинский осмотр перед началом очередного спортивного сезона и не реже раза в год проходите диспансерное обследование;

+ будьте особенно внимательным к своему здоровью, если в семье заболевания сердца являются наследственными.

КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ОЦЕНИТЬ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Для того чтобы самостоятельно оценить состояние здоровья и определить уровень физической и функциональной подготовленности, пред-

лагаю использовать так называемую Шкалу здоровья, которая разработана и широко используется в США. С ее помощью можно проанализировать множество индивидуальных субъективных оценок о состоянии собственного здоровья, уровне физической и функциональной подготовленности и многих составляющих образа жизни. Можно спорить о достоинствах и недостатках этой Шкалы, но одно очевидно: итоговая оценка заставит каждого задуматься, а многих подтолкнет к решительным действиям, направленным на укрепление собственного здоровья. Итак, возьмите карандаш и с максимальной честностью дайте ответы на вопросы предлагаемой ниже анкеты.

Шкала здоровья

Отношение к занятиям спортом и физическими упражнениями

1. Как много времени вы тратите на циклические упражнения аэробной направленности (например, ускоренную ходьбу, бег, езду на велосипеде, плавание, аэробные танцы, греблю, ходьбу (бег) на лыжах и пр.)?

Продолжительность физической нагрузки (в минутах за неделю)	Очки
150 и более	18
90-149	17
90-149	16
30-59	8
15-29	4
0-14	0

Примечание: пользу для здоровья начинают приносить только те циклические упражнения, которые выполняются без остановки более 20 минут при пульсе не менее 120 ударов в минуту.

2. Если вы регулярно занимаетесь спортом и физическими упражнениями, то: выполняете ли гимнастические упражнения после циклических нагрузок?

Периодичность выполнения гимнастических упражнений (субъективная оценка)	Очки
Всегда	2
Иногда	1
Никогда	0

3. Сочетаете ли физические нагрузки разной интенсивности (например, напряженные, средние, легкие) с полным отдыхом в рамках недели?

Периодичность сочетания физических нагрузок (субъективная оценка)	Очки
Всегда	2
Иногда	1
Никогда	0

Отношение к питанию

4. Потребляете ли вы разнообразную пищу, включая в рацион питания продукты, представленные в следующих четырех группах: 1) мясо, рыба, домашняя птица, яйца, бобы, орехи; 2) молочные продукты; 3) фрукты и овощи; 4) хлеб из муки крупного помола или из цельных зерен, мучные изделия из твердых сортов злаков, каши?

Периодичность потребления разнообразной пищи (субъективная оценка)	Очки
Каждый день	4
Не менее трех раз в неделю	2
Один раз в неделю	0
Время от времени	-2
Никогда	-5

5. Ограничиваете ли вы потребление жиров животного происхождения (масло, жирное мясо, жареная на животном жире пища) в повседневной диете?

Периодичность потребления жирной пищи (субъективная оценка)	Очки
Не употребляю	2
Изредка ем	1
Ем часто	-2

6. Ограничиваете ли вы потребление сахара и сахаросодержащих продуктов питания в повседневной диете?

Периодичность потребления сахара (субъективная оценка)	Очки
Не потребляю	2
Потребляю изредка	1
Потребляю часто	-1

7. Ограничиваете ли вы потребление соли и соленых продуктов питания в повседневной диете?

Периодичность потребления соли (субъективная оценка)	Очки
Не потребляю	2
Потребляю изредка	1
Потребляю часто	-1

8. Как организуете ежедневное питание?

Организация ежедневного питания (субъективная оценка)	Очки
Употребляю легкоусвояемую и питательную пищу, завтракаю ежедневно, имею легкий обед и умеренный ужин	2
Завтракаю не менее 4-х раз в неделю, имею легкий обед и умеренный ужин	1
Пропускаю завтрак, предпочитаю легкий обед и плотный ужин	0
Перекусываю в течение дня и имею плотный ужин	-1
Ем часто, питаюсь всухомятку	-2

Примечание: Признаки правильной организации 3-разового питания в день: утренний завтрак в 7-9 часов, обед 13-14 часов, ужин 19-21 час, оставляя до сна не менее 3-х часов без пищи.

Отношение к весу

9. Как соотносится ваш вес с возрастно-половой нормой?

Соотношение веса с нормой (субъективная оценка)	Очки
Ниже нормы более чем на 5 кг	-3
Ниже нормы на 2,5 [^] ,5 кг	0
В пределах нормы \pm 2 кг	8
Выше нормы на 2,5-6,5 кг	0
Выше нормы на 7-11 кг	-1
Выше нормы на 11,5-16,5 кг	-2
Выше нормы на 17-23 кг	-3
Выше нормы более чем на 23 кг	-6

Отношение к курению

10. Как вы регулируете процесс курения?

Количество выкуриваемых сигарет в день (субъективная оценка)	Очки
Не курю и не курил никогда	4
Бросил(а) курить более двух лет назад	3
Бросил(а) курить менее двух лет назад	2
1-10	-1
11-20	-3
21-40	-6
Более 40	-9

Отношение к алкоголю

11. Как часто вы употребляете спиртные напитки?

Частота приема спиртных напитков (субъективная оценка)	Очки
Не пью	2
Пью понемногу 1-2 раза в месяц	1
Пью понемногу, не чаще 1 раза в неделю	0
Пью 2-3 раза в неделю, контролирую «свою норму»	-1
Пью практически ежедневно, контролирую «свою норму»	-3
Пью ежедневно, не всегда контролирую себя	-5

12. Бываете ли вы сильно пьяным(ой)?

Частота сильных опьянений за год (субъективная оценка)	Очки
Нет	2
Да, 1-3 раза	0
Да, 4-6 раз	-1
Да, 7-12 раз	-3
Да, более 12 раз	-5

Отношение к лекарствам

13. Как часто вы используете лекарства?

Частота использования лекарств (субъективная оценка)	Очки
Не использую	0
Очень редко	-1
Иногда	-3
Регулярно	-5

14. Как вы выполняете предписания врача, который назначил вам прием лекарств?

Отношение к приему лекарств по предписанию врача (субъективная оценка)	Очки
Принимаю обязательно	2
Стараюсь не отклоняться от рекомендаций, но не слеую им жестко	0
Не слеую предписанию врача	-1
Регулярно использую успокаивающие лекарственные средства	-3
Постоянно использую успокаивающие лекарственные средства вместе с алкогольными напитками	-5

Отношение к трудностям в жизни

15. Как часто вам приходится испытывать стрессы?

Частота стрессов (субъективная оценка)	Очки
Никогда	3
Очень редко	2
Редко, умеренной напряженности	0
Часто, умеренной напряженности	-1
Часто, высокой напряженности	-3
Постоянно, высокой напряженности	-4

16. В каком психологическом состоянии вы пребываете?

Уровень стрессов (субъективная оценка)	Очки
Всегда спокоен и расслаблен	2
Обычно спокоен и расслаблен	0
Изредка озабочен и напряжен	-1
Постоянно напряжен, испытываю трудности при попытках расслабиться	-2
Постоянно озабочен, не способен расслабиться даже на короткое время	-3

Отношение к продолжительности ночного сна

17. Сколько времени приходится на ночной сон?

Продолжительность ночного сна (часы)	Очки
7-8	2
8-9	1
6-7	1
Более 9 часов	-1
Менее 6 часов	-1

Отношение к своему месту в жизни

18. Как видится вам ваше место в жизни?

Ощущаемое место в жизни (субъективная оценка)	Очки
Чувствую себя хорошо, совершенно уверен(а) в своем будущем и своих способностях	2
Чувствую себя хорошо, но сомневаюсь в своем будущем	1
Чувствую себя хорошо, как правило, но случаются обстоятельства, которые время от времени выбивают меня из «нормальной колеи»	0
Не так уверен(а) в себе и своем будущем, как хотелось бы, чувствую, что постоянно совершаю ошибки	-2
Ненавижу себя, и мне кажется, что никогда не смогу быть уверенным в себе и своем будущем	-4

Отношение к своей работе

19. Довольны ли вы своей работой (домохозяйки - своим положением)?

Отношение к свой работе (субъективная оценка)	Очки
Это мой выбор, и он полностью меня устраивает	2
Это близко моим желаниям	1
Жизнь есть жизнь - бывает хуже	0
Не люблю свою работу	-2
Ненавижу свою работу	-4

Отношение к медицинскому контролю и самоконтролю

20. Как часто вы посещаете врача с целью контроля своего здоровья?

Число визитов к врачу (субъективная оценка)	Очки
1-2 раза в год	2
Приблизительно 1 раз в 3-4 в года	-1
Приблизительно 1 раз в 3-4 в года	-4

21. Осуществляете ли вы тестирование своего здоровья и уровня физической и функциональной подготовленности?

Периодичность тестирований (субъективная оценка)	Очки
Да, ежемесячно	2
Изредка и нерегулярно	0
Никогда	-2

Обобщенная оценка в соответствии с американской Шкалой здоровья

Если вы абсолютно честно ответили на все вопросы, поставив себе соответствующие очки, и выполнили необходимые арифметические подсчеты, то получите информацию о вашем здоровье и уровне физической и функциональной подготовленности. Ниже представлены возможные варианты обобщенных оценок.

Обобщенные оценки вашего здоровья и уровня физической и функциональной подготовленности	Очки
Вы очень внимательно относитесь к своему здоровью, физической и функциональной подготовленности и находитесь в прекрасной форме	От 50 до 64
Вы заботитесь о своем здоровье и находитесь в хорошей форме	От 25 до 49
Вы проявляете некоторую заботу о своем здоровье, но ваша форма не очень хороша	От -31 до -1
Вы рискуете своим здоровьем, вам следует сменить образ жизни!	-32 и менее

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

Основные проблемы со здоровьем возникают у тех, кто не заботится о здоровом образе жизни. Причины просты и очевидны:

- в детстве не были привиты привычки соблюдать основные принципы здорового образа жизни;
- жизненные обстоятельства, сложившиеся к тому времени, когда человек стал взрослым, не позволяют ему организовать рациональный образ жизни;
- нежелание расстаться с привычками, которые не отвечают принципам здорового образа жизни.

Однако если внимательнее присмотреться к проблеме, станет понятно, что основополагающей является первая причина: в детстве не были привиты привычки соблюдать основные принципы здорового образа жизни.

Отцы, матери, дедушки, бабушки, старшие братья или сестры! Чтобы ваши воспитанники, став взрослыми, не имели проблем со здоровьем, вы должны никогда не забывать две истины, проверенные временем.

1. *Только личным примером можно убедить ребенка следовать жизненным принципам!* Человек, пристрастившийся к алкоголю, курению, не признающий режим дня и питания и не способный заставить себя

выйти на прогулку (не говоря уже о других видах физической деятельности), никогда не сумеет привить своему ребенку устойчивых привычек вести здоровый образ жизни.

2. *Воспитание здоровых привычек нужно начинать с себя!* Следует самым решительным образом заняться своим здоровьем во имя здоровья вашего ребенка. Не нужно откладывать ни на день. Первый шаг - наладить рациональный образ жизни, в котором будет место физическим упражнениям, спорту, рациональному питанию и адекватному сну. Следует также исключить все негативные привычки (алкоголь, курение, необоснованный прием лекарств и т.п.). Человек, который сумел наладить здоровый образ жизни для себя, передаст свои привычки детям, которые, став взрослыми, привьют их внукам...

ТЕСТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

В старой пословице говорится: «Путешествие в тысячу километров начинается с первого шага». На пути к высокому уровню физической и функциональной подготовленности он должен быть таким же, как и остальные: небольшим, уверенным, осознанным.

Выходя на тропу, которая ведет к высоким вершинам, нужно ответить на вопрос: «Какой уровень подготовленности имею я и члены моей семьи?» Чтобы получить ответ, протестируйте себя и домочадцев. Тесты, которые описаны ниже, используются в США и других англоязычных странах для оценки уровня подготовленности детей, подростков, юношей, девушек, взрослых.

Тестирование можно выполнить дома, на школьной площадке, в спортивном зале или в парке - везде, где вам не помешают. Последующие проверки можно осуществлять через определенные промежутки времени, например через 3-4 месяца. Специалисты выделяют три группы тестов:

- свидетельствующих о степени гибкости;
- определяющих уровень мышечной силы;
- оценивающих выносливость.

Приступая к выполнению программы физического воспитания, воспользуйтесь двумя советами:

1. Лица в возрасте старше 35 лет, особенно те, кто в последнее время вел малоактивный образ жизни, должны пройти серьезное медицинское обследование (лучше у специалистов врачебно-физкультурного диспансера). Детям, особенно имеющим излишний вес, и взрослым, не достигшим 35-летнего возраста, следует посоветоваться с участковым (семейным) врачом.

2. Перед тестированием, равно как и перед любым занятием физическими упражнениями, обязательно разомнитесь. Закончив тесты, не забудьте выполнить заминку. Перед первым тестированием следует провести некоторую подготовку. Так, чтобы определить свои возможности в тесте на выносливость, необходимо побегать трусцой хотя бы 3-4 недели, еженедельно по 2-4 раза. Даже такие простые тесты, как подтягивания и отжимания, требуют специальной подготовки. В первом случае не стремитесь показать максимум возможностей любой ценой. Будьте внимательны к своему ребенку и своевременно остановите, если он будет пытаться сделать что-то явно сверх своих сил. Итак, не спешите. Прочтите еще раз первый совет...

Тесты должны быть своеобразным средством для мотивации к занятиям. Возьмите за правило: не соревноваться с членами своей семьи и не упрекать их в слабости. Соревноваться следует с самим собой, а вернее с тем «собой», каким был 3-4 месяца назад, т.е. на предыдущем тестировании. Не поощряйте детей, которые будут пытаться превзойти своих товарищей: выполняемые упражнения - лишь средство укрепления здоровья, физической и функциональной подготовленности.

Не падайте духом, если первые тесты показали, что уровень подготовленности - вашей или членов семьи - очень низок. Это только должно придать уверенность, что вы на верном пути, и нужно помочь своему организму выйти из кризисного состояния физической и функциональной беспомощности. Придет время, и ваша подготовленность будет на высоком уровне. Итак, не отчаивайтесь!

Получив результаты тестирования, поставьте реальные цели, которых нужно достичь через 3-4 месяца, т.е. к очередной проверке физических и функциональных возможностей. Сопоставление своих возможностей и возможностей членов вашей семьи с контрольными нормативами, которые будут приведены ниже, позволит вам оценить подготовленность.

Итак, приступая к первому тестированию, следует:

1. Получить разрешение врача. Найти удобное место для проведения тестов. Тестирование непременно начинайте с разминки, а тесты выполняйте по одному разу и с обязательным перерывом между ними. Продолжительность перерывов устанавливайте индивидуально, помня, что нужно хорошо отдохнуть и не потерять эффект разминки.
2. Установить результаты тестов и обязательно записать их, указав дату тестирования.
3. Определить цели на ближайшее время, составить программу занятий до очередного тестирования, т.е. на предстоящие 3-4 месяца.

4. Строго следовать составленной программе занятий, отбрасывая прочь мысли испытать себя и членов семьи раньше назначенного срока.

5. Через 3-4 месяца провести очередное тестирование, определить прирост в результатах тестов, наметить очередную программу действий.

Предлагаю шесть простейших тестов, которые помогут вам определить свои физические возможности. Тестирование покажет, имеете ли вы и ваш ребенок минимально достаточный уровень физической подготовленности. Ценность рекомендуемых упражнений состоит в том, что они одинаково пригодны в любом возрасте и независимо от пола. Человек, который не способен выполнить эти нормативы, должен серьезно задуматься о своем физическом развитии и здоровье!

(1) И.п. Лечь на пол на спину, ноги выпрямить. Кисти рук сцепить сзади на шее.

Поднять выпрямленные ноги так, чтобы пятки сведенных вместе стоп находились над полом на высоте около 25 см. Удерживать ноги в этой позиции не менее 10 секунд.

(2) И.п. Лечь на пол на спину, ноги выпрямить. Руки вытянуты над головой.

Партнер удерживает ноги за стопы. Сесть, оставляя руки в вытянутом положении над головой. Выполнить упражнение хотя бы один раз.

(3) И.п. Лечь на пол на спину. Пятки согнутых в коленях ног поставить как можно ближе к ягодицам. Руки вытянуты над головой. Партнер удерживает ноги за стопы.

Сесть, оставляя руки в вытянутом положении над головой. Выполнить упражнение хотя бы один раз.

(4) И.П. Лечь на пол лицом вниз (под бедра можно положить небольшую жесткую подушку). Кисти рук сцепить сзади на шее. Партнер удерживает одной рукой ноги за стопы, а другой легко упирается в поясницу.

Удерживать верхнюю часть туловища в прогнутом назад положении, т.е. не касаясь грудью пола. Остаться в этой позиции не менее 10 секунд.

(5) И.п. Лечь на пол лицом вниз. Руки сложить одна на другую перед лицом. Партнер удерживает одной рукой плечи, а другой легко упирается в поясницу.

Удерживать выпрямленные и сведенные вместе ноги так, чтобы они не касались пола. Остаться в этой позиции 10 секунд.

(6) И.п. Встать прямо, стопы вместе, руки свободно опущены. Подбородок касается груди.

Медленно наклониться вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола около пальцев ног. Тест выполняется плавно без рывков. Выполнить упражнение хотя бы один раз.

Тесты, описанные выше, предельно просты, но достаточно информативны. Они не имеют шкалы оценок, а лишь свидетельствуют о минимальном уровне физической подготовленности.

А теперь рассмотрим тесты, которые помогут оценить уровень вашей физической и функциональной подготовленности.

Тест для оценки уровня гибкости (упрощенный вариант)

Сесть на пол лицом к стене. Выпрямленные ноги поставить врозь таким образом, чтобы стопы касались стены, а расстояние между пятками было равно примерно 15 см. Сохраняя ноги прямыми, наклониться вперед и двумя руками попытаться коснуться стены. Удержать это положение в течение 3 секунд.

Оценки:

- Отлично: касание стены ладонями и удержание положения в течение 3 секунд.
- Хорошо: касание стены кулаками и удержание положения в течение 3 секунд.
- Удовлетворительно: касание кончиками пальцев стены и удержание положения в течение 3 секунд.
- Неудовлетворительно: кончики пальцев не дотягиваются до стены менее 10 см.
- Крайне неудовлетворительно: кончики пальцев не дотягиваются до стены на 10 см и более.

Примечание: Замечено, что девочки, девушки, женщины более гибки, чем мальчики, юноши, мужчины. Поэтому представительницы женского пола должны в исходном положении держать ноги вместе: это уравнивает шансы.

Тест для оценки уровня гибкости (основной вариант)

Сесть на пол. Выпрямленные ноги поставить врозь таким образом, чтобы между пятками было 30 см. Условная линия между пятками является отметкой «0». Сохраняя ноги прямыми, наклониться вперед и двумя руками коснуться пола как можно дальше. Удержать положение 3 секунды. Результат в лучшей из трех попыток измерить сантиметровой лентой.

В табл. 1-3 представлены контрольные нормативы для лиц разного пола и возраста в тесте на гибкость (основной вариант).

Таблица 1

**Контрольные нормативы в тесте на гибкость
для мальчиков, подростков и юношей (основной вариант)**

Возраст, лет	Результат, см, на оценку	
	Удовлетворительно	Отлично
6	0	+5,0
7	+2,5	+7,5
8	+2,5	+7,5
9	+2,5	+7,5
10	+2,5	+7,5
11	+2,5	+7,5
12	+2,5	+7,5
13	+2,5	+7,5
14	+2,5	+10,5
15	+5,0	+12,5
16	+5,0	+12,5
17	+5,0	+12,5

Таблица 2

**Контрольные нормативы в тесте на гибкость
для девочек, подростков и девушек (основной вариант)**

Возраст, лет	Результат, см, на оценку	
	Удовлетворительно	Отлично
6	+5,0	+10,0
7	+5,0	+12,5
8	+5,0	+12,5
9	+5,0	+15,0
10	+5,0	+15,0
И	+7,5	+15,0
12	+10,5	+15,0
13	+12,5	+20,0
14	+12,5	+20,0
15	+15,0	+20,0
16	+15,0	+20,0
17	+15,0	+22,5

Таблица 3

Контрольные нормативы в тесте на гибкость для мужчин и женщин (основной вариант)

Оценка	Результат, см	
	Мужчины	Женщины
Отлично	от + 15,0 и лучше	От + 20,0 и лучше
Хорошо	от+2,5 до+14,5	От+12,5 до+19,5
Удовлетворительно	от -2,0 до +2,0	От+5,0 до+12,0
Неудовлетворительно	от -7,5 до -2,5	От-5,0 до+4,5
Крайне неудовлетворительно	Хуже-7,5	Хуже -5,0

Тесты для оценки мышечной силы и выносливости

Уровень развития силы и силовой выносливости мышечных групп плечевого пояса, спины, брюшного пресса можно оценить при помощи следующих тестов:

- «лечь-сесть»;
- отжимания в упоре;
- подтягивания на перекладине.

Тест «Лечь-сесть»

Лечь на пол на спину. Согнуть колени до угла приблизительно 90 градусов и поставить стопы на пол в 30-35 сантиметрах от ягодиц. Скрестить руки перед грудью, прижимая локти к грудной клетке. Обязательно удерживать локти в контакте с грудной клеткой. Чтобы стопы не отрывались от пола, нужно использовать груз в виде мешка с песком или помощь партнера.

Из описанного выше положения сесть так, чтобы коснуться локтями бедер, не отрывая их от груди. Выдохнув, вновь опуститься в положение лежа на полу. Сделать вдох и вновь сесть. Выполняя тест, следите затем, чтобы спина при опускании на пол была прямой.

Цель: установить, сколько раз можно выполнить тест за 1 минуту. Засчитываются лишь те повторения, которые выполнены правильно.

В табл. 4 и 5 представлены контрольные нормативы для детей, подростков, юношей и девушек, которые свидетельствуют об уровне развития мышечной силы и выносливости.

Таблица 4

Контрольные нормативы в тесте «Лечь-сесть» для мальчиков, подростков и юношей

Возраст, лет	Результат, см, на оценку	
	Удовлетворительно	Отлично
6	+5,0	+10,0
7	+5,0	+12,5

Продолжение табл. 4

Возраст, лет	Результат, см, на оценку	
	Удовлетворительно	Отлично
8	+5,0	+12,5
9	+5,0	+15,0
10	+5,0	+15,0
11	+7,5	+15,0
12	+10,5	+15,0
13	+12,5	+20,0
14	+12,5	+20,0
15	+15,0	+20,0
16	+15,0	+20,0
17	+15,0	+22,5

Таблица 5

**Контрольные нормативы в тесте «Лечь-сесть»
для девочек, подростков и девушек**

Возраст, лет	Количество повторений на оценку	
	Удовлетворительно	Отлично
6	20	32
7	24	34
8	26	38
9	28	40
10	30	40
И	32	42
12	32	44
13	32	46
14	35	48
15	35	48
16	35	45
17	35	45

Взрослым тест «Лечь-сесть» следует выполнять в другой модификации: во-первых, в исходном положении стопы следует расположить в 40–45 см от ягодиц, а кисти рук, скрестив пальцы, поставить за голову; во-вторых, приходя в положении «сесть», следует коснуться локтями коленей с внешних сторон.

В табл.6, приведены контрольные нормативы для мужчин и женщин.

**Контрольные нормативы в тесте «Лечь-сесть»
для мужчин и женщин**

Оценка	Количество повторений	
	Мужчины	Женщины
Отлично	40-45	35-39
Хорошо	31-39	26-34
Удовлетворительно	25-30	20-29
Неудовлетворительно	15-24	11-19
Крайне неудовлетворительно	Менее 15	менее 10

Тест «Отжимания в упоре» (упрощенный вариант)

Опуститься на пол в упор лежа: согнутые в локтях руки расставлены на ширину плеч, ладони расположены на полу пальцами вперед, колени касаются пола, стопы подняты кверху. Это исходное положение рекомендуется для мальчиков и девочек 6-9 лет, девочек 10-13 лет, девушек 14-19 лет и женщин.

Отжаться от пола до полного выпрямления рук, сохраняя туловище прямым. Вновь согнуть руки до касания грудью пола. Дыхание регулировать в соответствии с темпом движений.

Цель: установить, сколько раз можно отжаться от пола за 1 минуту.

В табл. 7 указаны контрольные нормативы в тесте «отжимание в упоре» для мальчиков и девочек 6-9 лет, девочек 10-13 лет, девушек 14-19 лет и женщин различных возрастных категорий.

Таблица 7

**Контрольные нормативы в тесте «Отжимания в упоре»
для мальчиков и девочек 6-9 лет, девочек 10-13 лет, девушек 14-19
лет и женщин различных возрастных категорий
(упрощенный вариант)**

Категория тестирующихся	Количество повторений на оценку	
	Удовлетворительно	Отлично
Мальчики и девочки (6-9 лет)	10-15	20-30
Девочки (10-13 лет)	20-30	30-40
Девушки (14-19 лет)	20-30	30-40
Женщины (20-29 лет)	20-30	30-40
Женщины (30-39 лет)	15-25	25-40
Женщины (40-49 лет)	10-20	20-30
Женщины (50-59 лет)	5-10	10-20

Основной вариант теста «Отжимания в упоре» рекомендуется для мальчиков старше 10 лет, юношей и мужчин. При отжимании касаться пола стопами ног, что, естественно, усложняет выполнение теста.

Цель та же: установить, сколько раз можно отжаться от пола за 1 минуту. Контрольные нормативы для мальчиков старше 10 лет, юношей и мужчин см. в табл. 8.

Таблица 8

**Контрольные нормативы в тесте «Отжимания в упоре»
для мальчиков старше 10 лет, юношей и мужчин
(основной вариант)**

Категория тестирующихся	Количество повторений на оценку	
	Удовлетворительно	Отлично
Мальчики (10-13 лет)	10-30	30-40
Мальчики (10-13 лет)	30-40	40-50
Мужчины (20-29 лет)	30-40	40-50
Мужчины (30-39 лет)	25-35	35-45
Мужчины (40-49 лет)	20-30	30-40
Мужчины (50-59 лет)	15-25	25-35

**Тест «Подтягивание на перекладине»
(упрощенный вариант)**

Подтягивание - серьезное испытание, которое под силу не каждому, прежде всего детям. Для оценки уровня физической подготовленности у 6-9-летних мальчиков тест «Подтягивание на перекладине» следует выполнять в упрощенном варианте. Как это делается?

На сиденья стоящих рядом стульев кладется гимнастическая палка (между стульями расстояние немного больше, чем ширина плеч тестируемого). Тестируемый принимает вис лежа на импровизированной перекладине так, чтобы туловище составляло единую линию с ногами, которые касаются пола только пятками, на максимальном расстоянии от проекции перекладины. Руки выпрямлены полностью. Из этого исходного положения тестирующийся подтягивает верхнюю часть туловища к перекладине и, коснувшись ее грудью, возвращается в исходное положение. Дыхание произвольное. Время не лимитируется.

В табл. 9. представлены контрольные нормативы в подтягивании по упрощенному варианту для мальчиков 6-9 лет.

Таблица 9

**Контрольные нормативы в тесте «Подтягивание на перекладине»
для мальчиков 6-9 лет (упрощенный вариант)**

Возраст, лет	Количество повторений на оценку	
	Удовлетворительно	Отлично
6	6	12
7	8	15
8	10	17
9	10	20

Тест «Подтягивание на перекладине» в обычном варианте выполняют на высокой перекладине из положения виса. Руки полностью выпрямлены. При подтягивании следует исключить раскачивания туловищем, какие-либо движения ногами. Подтягивание считается выполненным, когда подбородок окажется выше перекладины. Время не лимитируется.

В табл. 10 представлены контрольные нормативы в подтягивании (обычный вариант) для подростков и юношей.

Таблица 10

**Контрольные нормативы в тесте
«Подтягивание на перекладине» для подростков и юношей
(обычный вариант)**

Возраст, лет	Количество повторений на оценку	
	Удовлетворительно	Отлично
10	1	6
И	2	6
12	2	7
13	3	7
14	4	10
15	5	11
16	5	12
17	5	13

Взрослые люди, не имеющие отклонений в здоровье, сохраняют способность подтягиваться на перекладине. При этом мужчины с хорошей физической подготовкой подтягиваются не менее 3-5 раз(в зависимости от веса). Женщины, имеющие высокий уровень физической подготовленности, способны подтянуться хотя бы 1 раз.

В заключении раздела расскажу, как следует выявить уровень выносливости. Есть великое множество тестов. Предлагаю вашему вниманию только три простейших аэробных теста.

Первый аэробный тест

Проще всего убедиться, как долго человек способен выполнять активную физическую деятельность в ускоренной ходьбе, беге трусцой или медленном плавании без остановок. Непременными должны быть три условия:

- темп передвижения - повышенный,
- скорость - постоянная,
- дыхание - устойчивое.

Приведу минимальные показатели времени (в минутах), которые свидетельствуют об удовлетворительном уровне аэробной подготовленности.

Дети 6 лет	10-12
Дети 7-9 лет	15-20
Подростки, юноши и девушки	20-30
Взрослые	20-30

Примечание: плавание, как упражнение для теста, можно рассматривать только при условии, что человек умеет хорошо плавать.

Второй аэробный тест

Требуется узнать сколько минут будет затрачено на один километр в ускоренной ходьбе. Наиболее подготовленные могут позволить себе идти 2, 3, 5 и более километров. Приводим минимальные показатели (в минутах), которые указывают на удовлетворительное состояние аэробной функции у лиц разного возраста при преодолении одного километра ускоренной ходьбой в минутах:

Дети 6 лет	11
Дети 7-9 лет	10
Подростки, юноши, девушки	8
Взрослые	6
Взрослые старше 50 лет	8

К сведению читателей!

Александр Иванович Полунин является автором следующих книг:

1. Соревновательная деятельность бегунов на длинные дистанции. - М: Советский спорт, 1990. - 62 с.
2. Методические особенности подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции. - М.: Советский спорт, 1990. - 45 с.
3. Соревновательные аспекты тренировки бегунов на средние и длинные дистанции. - Ставрополь: Кавказская здравница, 1991. - 101 с.
4. Бег для всех. - М.: Советский спорт, 1992. - 285 с.
5. Если Вам за 40. - М: Знание, 1992. - 101 с.
6. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции. - М.: Советский спорт, 1992. - 150 с.
7. Тренировка бегунов Великобритании. - М.: Советский спорт, 1992. - 89 с.
8. Женский стайерский бег. - М.: Советский спорт, 1992. - 61 с.
9. Планета Марафон. - М.: Легкая атлетика, 2002. - 313 с.
10. Школа бега Вячеслава Евстратова. - М.: Советский спорт, 2003. - 216 с.

Содержание

Приметы здорового образа жизни	3
Как организовать самостоятельно тренировку	6
Общие положения.....	6
Стадии многолетней тренировки.....	7
Способы регулирования беговых нагрузок.....	8
Контроль за беговыми нагрузками.....	15
Контроль за темпом бега с помощью пульса.....	17
Выбор тренировочного темпа с учетом ЧСС.....	20
Как выполнять объемные беговые нагрузки.....	23
Длительные аэробные пробежки.....	24
Базовые аэробные пробежки.....	28
Короткие аэробные пробежки.....	28
Как выполнять интенсивные беговые нагрузки.....	29
Специфичные беговые нагрузки.....	30
Бег на отрезках с субмаксимальными усилиями.....	31
Бег на отрезках с максимальными усилиями.....	34
Как варьировать интенсивные беговые нагрузки.....	34
Особенности использования специфичных нагрузок.....	50
Особенности использования бега на отрезках с субмаксимальными усилиями.....	59
Планирование тренировочных нагрузок в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями.....	61
Организация тренировочных занятий с использованием бега на отрезках с субмаксимальными усилиями.....	69
Планирование индивидуальных тренировочных занятий в беге на отрезках с субмаксимальными усилиями.....	70
Особенности использования бега на отрезках с максимальными усилиями.....	73
Общие принципы планирования тренировочных нагрузок в беге на отрезках с максимальными усилиями.....	74
Организация индивидуальных тренировочных занятий в беге на отрезках с максимальными усилиями.....	78
Планирование индивидуальных тренировочных занятий в беге на отрезках с максимальными усилиями.....	80
Заповеди бегунов	84
Приложение	91

Методическое издание

Полунин Александр Иванович

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ.
Рекомендации для тренирующихся самостоятельно**

Книга издана в авторской редакции

В книге использованы фотографии
Т. Борноваловой, Е. Рыбакова

Художник *ЕЛ. Ильин*
Корректор *Я. Г. Самсонова*
Компьютерная верстка *О.Ю. Шенетуха*

Подписано в печать 05.04.2004. Формат 60x90/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 7,0. Уч.-изд. л. 7,4. Тираж 2000 экз.

Изд. № 812. С - 33. Заказ № 7281

**Отпечатано с готовых диапозитивов
в ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ»
140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.
Тел. 554-21-86.**

Издательство «Советский спорт».
105064, Москва, ул. Казакова, 18.
Тел.(095)261-50-32