Arthur Lydiard, Garth Gilmour

Jogging with Lydiard

Auckland
Hodder & Stoughton Ltd.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Артур Лидьярд, Гарт Гилмор

Бег с Лидьярдом

Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века

Перевод с английского В. Б. Розова

2-е издание

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2013

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

УДК 796.012.412.5
ББК 75.7
Л55

Издано с разрешения Meyer & Meyer Verlag

На обложке — Надежда Парамонова, многократная чемпионка Москвы в беге на дистанцию 1500 м, тренер

Коллаж Сергея Хозина

Лидьярд, А.

Л55 Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Артур Лидьярд, Гарт Гилмор ; пер. с англ. В. Б. Розова. — 2-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 352 с.

ISBN 978-5-91657-785-3

Эту книгу читали все, кто занимался бегом в СССР: здесь изложена философия бега трусцой, как ее понимал Артур Лидьярд — тренер мирового класса, в буквальном смысле перевернувший мир своей идеей «бега для жизни». Сейчас эта идея важна как никогда: люди тонут в работе, не уделяя внимания своей физической форме, и неумолимо губят свое здоровье.

Если вы еще не задумывались, зачем бегать и как правильно тренироваться, как затормозить процессы старения и применять на практике принципы правильного питания, то сейчас самое время это сделать. Читайте Лидьярда.

УДК 796.012.412.5
ББК 75.7

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© Arthur Lydiard, Garth Gilmour, 1983
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-785-3

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Предисловие партнера издания 7
От издателей 8

Введение к части I 9

Часть I. Бег трусцой с Лидьярдом 13
Сердце в работе 14
Шумы в сердце и неадекватная сердечная деятельность 20
Познакомьтесь со своими врагами 28
Главный убийца — сердечные заболевания 34
Тучность, физическая подготовленность и утомление 41
Когда зародился бег трусцой 51
Выносливость, а не сила 55
Пульс — показатель вашего здоровья 58
Приступая к занятиям 70
Зачем напрягаться, если вы можете бегать 79
Холодным утром, холодным вечером или по пути на работу 90
Выносливость и процесс старения 92
Без лекарств, без хирургического вмешательства, без затвердения артерий 96
Диета и оздоровительный бег 98
Программы тренировок 101
Подготовка к массовым пробегам (для занимающихся первый год) 105
Подготовка к выступлению в беге на 10–21 км (второй год занятий) 106
Подготовка к выступлению в беге на 10–21 км (для опытных поклонников трусцы) 108

Введение к части II 110

Часть II. Бег с Лидьярдом 115
Физиология физических упражнений 116
Марафонская общеукрепляющая тренировка 139

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Развитие скоростных и анаэробных способностей 159
Тренировка на дорожке 179
Состязания в кроссах и кроссовая тренировка 194
Разминка, заминка 201
Одежда и обувь для тренировок и соревнований 207
Тактика бега 210
Температура тела, электролиты и бег 227
Еда, причуды и фантазии 237
Предупреждение травматизма и лечение 249
Программы тренировок 255
Спринт 256
Бег на средние и длинные дистанции 270
Бег с препятствиями 294
Кроссовый бег 299
Марафон 318
Бег для мальчиков и девочек 327
Тренировка женщин 330
Об авторах 337

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Предисловие партнера издания

Бег как основа сохранения жизни был известен еще нашим предкам — тот, кто бежал быстрее, спасался от опасности, а на охоте получал лучшую добычу. В Древней Греции бег стал одним из видов состязаний на Олимпийских играх. Позже там же зародился и марафонский бег (42 км, эта дистанция известна каждому и сейчас).

На сегодня бег — это не просто вид соревнований или необходимость, бег — это философия жизни. Загляните в ближайший парк: наверняка в течение пары минут вы увидите человека, легкой трусцой пробегающего мимо. Включите телевизор: в спортивных новостях вам расскажут о результатах крупнейших мировых марафонов. Все больше появляется беговых школ и клубов. Бег и его культура настолько незаметно просачиваются в нашу жизнь, что стали ее частью.

Сейчас все больше людей вовлекаются в эту культуру — «бег для жизни». Но важно не просто бегать, а бегать правильно. Много книг было издано и переиздано на эту тему, так как зарождались новые техники бега, новые способы увеличения эффективности и пр. Но всегда есть книги, которые остаются настольными. В список таких книг и входит «Бег с Лидьярдом». Книга универсальна: она будет интересна как начинающим спортсменам, так и опытным. В ней дается детальное описание основных понятий, рассматриваются ключевые моменты, полезные

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

для тех, кто только попал в беговой мир. Но даже опытный спортсмен или тренер найдет в этой книге что-то для себя.

Мы, как производители компрессионной одежды, которая помогает легкоатлетам поддерживать на высоте не только спортивные показатели, но и здоровье в целом, рады, что бег с каждым годом становится все более популярным и осмысленным. Ведь это самый простой и эффективный способ оставаться здоровым телом и духом.

Бегайте и будьте здоровы!

Андрей Сергеенков,
руководитель спортивного направления CEP компании medi в России

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

От издателей

С 1968 года несколько раз издавалась известнейшая книга «Бег ради жизни», благодаря которой мода на здоровый образ жизни распространилась по всему миру. Но в ней не было четких программ тренировок. И в 1983 году в Новой Зеландии вышла в свет книга с более четкими и разнообразными программами тренировок легкоатлетов-спортсменов и любителей. Ее прикладное значение было очень велико: многие тренеры и спортсмены в том или ином виде использовали наработки Лидьярда, люди стали бегать «для удовольствия», а на марафонских стартах появилось невероятное количество пожилых, которым прежде путь в большой спорт был заказан.

Артура Лидьярда не стало в 2004 году, но своей любовью к спорту и энергией он успел изменить мир бесповоротно: взгляните утром за окно своей городской квартиры, и увидите бегущих людей.

В настоящее время его книги стали библиографической редкостью, их передают друг другу в виде ксерокопий и сканированных файлов. И мы решили издать «Бег с Лидьярдом» снова — практически в первозданном виде, исправив лишь очевидные грамматические ошибки. Конечно, за прошедшие годы наука о беге ушла вперед, но главное здесь — заряд, который несет в себе каждая книга Лидьярда.

Бегайте на здоровье!

Издатели

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Введение к части I

Бег трусцой, или джоггинг, ставший неотъемлемой частью жизни миллионов современных людей, зародился несколько десятков лет назад, когда двадцать непохожих друг на друга новозеландцев собрались в городском парке Окленда, чтобы прослушать лекцию Артура Лидьярда и совершить вместе с ним первую пробежку. Скорость, с которой он завоевал популярность во всем мире, поистине удивительна.

По нынешним меркам тогда, в 1961 году, это было собрание маленькой группки энтузиастов, увлечение которой бегом трусцой быстро и широко распространилось по всему миру. Первоначальная группа из 20 человек выросла до сотен энтузиастов, затем до тысяч и ныне до миллионов поклонников бега трусцой. Кажется, у этого движения не будет конца.

Зародившись в форме индивидуального, экспериментального упражнения, предназначенного для небольшого количества людей, теперь это увлечение превратилось в широко распространенное международное движение, часто имеющее национальную поддержку и субсидируемое государством.

Массовые пробеги, такие как «Пробег вокруг заливов» в Окленде, который в 1982 году собрал на старте 80 000 увлеченных людей, желающих вместе преодолеть 12-километровую трассу, являются прямым следствием такого повального увлечения. Беговой бум стал выгодным финансовым предприятием и для фирм, производящих

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

беговые принадлежности, кроссовки и т. п. Для этих людей организация таких соревнований жизненно необходима, чтобы сохранить за рекламой бега трусцой одно из ведущих мест.

Причин, по которым бег трусцой на протяжении двух десятилетий не только не теряет своей популярности, но и, наоборот, приобретает все больше поклонников, в то время как другие модные увлечения приходят и уходят, немного, но они очевидны. Даже критики вынуждены признать, что под влиянием занятий бегом трусцой люди становятся здоровее и обычно счастливее. Джоггинг, возможно, является одним из самых дешевых и удобных видов активного отдыха — для занятий необходима лишь пара хороших кроссовок и любая удобная легкая одежда.

Заниматься бегом трусцой можно одному и с группой, утром, днем или вечером, независимо от того, какая на улице погода и где вы находитесь.

Артур Лидьярд, к которому тренерская слава пришла благодаря успехам на Олимпиаде в Риме его учеников Питера Снелла, Мюррея Хэлберга и Барри Мэги, завоевавших олимпийские медали для Новой Зеландии, впоследствии подготовил немало великолепных бегунов, первенствовавших в беге на средние и длинные дистанции на различных крупнейших международных состязаниях, превратился в путешествующего по всему миру проповедника бега трусцой. Никому не удавалось увлечь за собой такое количество последователей, как Артуру, не прилагая для этого особенных усилий, не применяя силы или принуждения. На равных беседуя и консультируя физиологов, спортивных медиков и тренеров всего мира, он, возможно, сыграл наиболее значительную роль в изменившемся, революционном подходе к проблеме физической подготовленности, который за последние годы характерен для большинства западных стран и вообще для большей части мира.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Бег трусцой в его нынешнем виде зародился в конце 50-х годов, когда Артур Лидьярд начал им заниматься, используя как средство расслабления, ради удовольствия. Тогда лишь очень немногие расставшиеся со спортом атлеты применяли эту форму активного отдыха.

Пловцы, футболисты, игроки в теннис и представители других видов, особенно ведущие, сделали его важным дополнением к тем формам тренировки, которые они обычно используют. Очень большой процент лучших спортсменов мира либо тренируются по системе Лидьярда, либо используют различные модификации этой системы.

Далеко не все любители трусцы знают, что воодушевляло Артура Лидьярда при создании той системы, которой они теперь следуют. Но, тем не менее, они поняли, в чем ее суть. Тренируя Снелла, Хэлберга, Мэги и других, Лидьярд привнес новые, революционные идеи в мир бега, перевернув традиционные представления, которыми руководствовались в своей работе тренеры при подготовке учеников. Это дало отличные результаты.

Пропагандируя искусство легкого бега, он также революционизировал подход к проблемам старения, благодаря чему появилась возможность становиться старше не старея. Менее чем два десятилетия назад, если на старте соревнования встречался человек старше пятидесяти, то его считали, мягко говоря, не вполне нормальным; сегодня на многих пробегах, особенно марафонах, преимущество пожилых подавляюще. Состязания по легкой атлетике для ветеранов всех возрастов проводятся и в масштабах отдельных стран, и на международном уровне повсеместно. Ранним утром и вечером улицы и улочки больших и маленьких городов становятся оживленными благодаря многим бегущим по ним людям. Бег помогает им лучше себя чувствовать, получать большее удовольствие от жизни, работать эффективнее и более полно ощущать все

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

прелести жизни. Руководители предприятий и простые рабочие, студенты, продавцы, домохозяйки и машинистки, начальники и многодетные матери — все они бегут трусцой ради жизни.

В этой книге изложена философия бега трусцой, как ее понимает сам Артур Лидьярд. Она не изменилась за прошедшее время. Из нее вы узнаете, зачем необходимо бегать трусцой, если вы пока не бегаете; как бегать или же бегать более эффективно, если вы уже занимаетесь; как затормозить дегенеративные процессы, которые вовсе не обязательно должны быть спутниками старости. Эти основные направления системы Лидьярда не изменились, единственное изменение заключается в том, что бег трусцой распространился подобно вспышке эпидемии и стал предметом поклонения во всем мире.

В предисловии к «Бегу ради жизни» д-р Норрис Джефферсон, президент Новозеландского фонда спортивной медицины, писал: «Тот факт, что теории, положенные в основу этих практических рекомендаций, пока еще только подтверждаются работами спортивных медиков, доказывает глубину мышления и целеустремленность Артура Лидьярда… Я убежден, что, если бы бег трусцой и не принес человеческому организму никакой пользы, кроме повышения сопротивляемости болезням, ему все равно надо помочь занять соответствующее место в превентивной и социальной медицине».

С тех пор эта точка зрения находила многократное подтверждение среди специалистов. Но, возможно, наиболее весомое подтверждение важности и пользы оздоровительного бега — тот факт, что бесчисленные миллионы во всем мире каждый день надевают кроссовки и выходят на улицы, дороги, шоссе, на лесные тропинки, чтобы совершить привычную пробежку ради собственной жизни.

Гарт Гилмор

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Часть I
Бег трусцой с Лидьярдом

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Сердце в работе

Бег трусцой важен прежде всего для сердца. Остальные положительные сдвиги являются вспомогательными, потому что главное — это упражнение сердца и развитие сердечно-сосудистой деятельности. Физическая тренировка помогает сердцу биться четко, ровно, сильно и легко снабжать организм хорошо насыщенной кислородом кровью.

Посмотрим, как работает сердце, поскольку необходимо понять, что происходит, прежде чем что-то предпринимать.

Принципы циркуляции крови, осуществляемой сердцем, чрезвычайно просты. Не сложнее некоторых систем отопления. Сердце ничем не отличается от других мышц, которые вы хорошо ощущаете и которым придается гораздо большее значение, чем сердцу. Многие очень усердно трудятся, чтобы увеличить размер своих бицепсов, в то время как сердечная мышца у них, возможно, ослаблена.

Человечество потратило очень много времени для изучения сердца, как, впрочем, и на познание многих других простых истин. Тысячу шестьсот лет христианства философы и ученые провели в спорах о роли сердца в человеческом организме. Большинство придерживалось той удивительной точки зрения, что печень, а не сердце,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

является основным органом, осуществляющим циркуляцию крови. А сердце лишь добавляет в кровь кислород, который получает из легких. Полагали, что кровь движется, как в морском приливе, туда и обратно, по артериям и венам. Одного средневекового ученого, который не согласился с этой концепцией и стал ей противоречить, даже сожгли на костре.

Позднее, около 1600 года, англичанин Уильям Гарвей сделал открытие: сердце является насосом, выталкивающим в артерии и сосуды кровь, которая затем возвращается через вены снова в сердце. Кровь перекачивается в легкие для того, чтобы обогатиться кислородом, и затем снова возвращается для рециркуляции в те же ткани. Гарвей первым объявил, что кровоток вовсе не имеет приливов и отливов. Его исследования функции сердца остаются, я бы сказал, одной из фантастических побед интеллекта человека. Он пояснил, что в тканях человеческого организма кровь должна просачиваться через сосуды такие тонкие, что человеческий взгляд не способен их увидеть, и что с их помощью осуществляется связь между артериями и венами. Он пришел к этому выводу путем логических размышлений и умер за четыре года до того, как был изобретен микроскоп. Это изобретение подтвердило, что тончайшие каналы, которые теперь называются капиллярами, действительно существуют и берут на себя функции, которые он им определил.

Ткани нуждаются в кислороде для обеспечения химических реакций так же, как огню необходим кислород для горения и выделения тепла. Одной из важнейших функций крови является доставка кислорода к тканям. Кислород вначале захватывается из воздуха, поступающего в легкие. Затем обогащенная кислородом кровь (ярко-красного цвета) идет к сердцу и оттуда нагнетается в ткани, где этот содержащийся кислород извлекается.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Кровь, лишенная кислорода (синеватого цвета), затем возвращается к сердцу и снова нагнетается в легкие для того, чтобы получить новую порцию кислорода.

Сердце, таким образом, одновременно получает и передает два типа крови: обогащенную кислородом — из легких и лишенную кислорода — из тканей. Для того чтобы эти два потока не смешивались, сердце разделено надвое мышечной перегородкой. Если в перегородке имеются какие-то дефекты, то два типа крови частично смешиваются, и тогда наблюдается один из наиболее типичных случаев, который известен под названием «дыра в сердце».

Левая и правая камеры, образованные перегородкой, в свою очередь, делятся на две части: предсердие, имеющее тонкую стенку, которое почти не участвует в перекачивании крови и служит в основном резервуаром, и желудочек, имеющий толстую мышечную стенку, который в основном выполняет функцию насоса.

Вены, несущие кровь от тканей, называются полыми, через них кровь попадает в правое предсердие. Вены, переносящие кровь из легких, называются легочными, они опорожняются в левое предсердие. Из правого предсердия кровь переходит в правый желудочек, который, в свою очередь, перекачивает ее в легкие через легочные артерии. Кровь из левого предсердия переходит в левый желудочек, а затем выбрасывается в большой круг кровообращения через большую артерию, называемую аортой.

Эффективность работы любого насоса зависит от клапана, который позволяет перекачивать жидкость только в определенном направлении. Если этот клапан закрывается не полностью, то сердцу приходится работать с большей нагрузкой, чтобы компенсировать происходящую утечку. Сердце, будучи высокоэффективным органом, имеет четыре различных вида клапанов.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Первые два вида находятся между каждым предсердием и желудочком и позволяют крови двигаться только в направлении из предсердия в желудочек. Когда желудочки сокращаются, эти клапаны закрываются и кровь обычно не может вернуться в предсердие. Когда желудочки расслаблены, клапаны снова открываются и тем самым допускают кровоток из предсердий для заполнения самих желудочков.

Кровоток из желудочков направляется в аорту, легочные артерии и контролируется другими клапанами. Они предохраняют от обратного тока к желудочкам, когда те расслаблены для нового наполнения. Ревматическое заболевание и некоторые другие болезни могут повредить сердечные клапаны, и именно тогда наблюдается «утечка» (недостаточность клапана).

Как любой хороший насос, сердце создано таким образом, что может варьировать свою нагрузку. В состоянии покоя оно сокращается 60–80 раз в минуту. За это время перекачивается примерно 4 л. Этот показатель называется сердечным выбросом, или минутным объемом, и может быть увеличен путем тренировок в 6–10 раз.

Фаза сокращения сердца, когда кровь выбрасывается из сердца, называется систолой. Фаза расслабления, когда выходные клапаны закрыты, называется диастолой. Во время диастолы сердце пассивно наполняется как резервуар; сердечная мышца расслаблена, и в ней происходят определенные химические процессы восстановления энергетического потенциала миокарда, использованные в предыдущей фазе — систоле. Если частота сердечных сокращений увеличивается, то фаза диастолы укорачивается, и процесс восстановления энергопотенциала может быть затруднен.

Здоровое сердце, как хороший мотор автомобиля, может работать напряженно и в быстром темпе, без каких-

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

либо нарушений, но необходимы периоды отдыха и восстановления. По мере старения организма необходимость в этом, безусловно, увеличивается, но не настолько, как полагают многие. Как и в хорошем автомобиле, разумное использование позволяет сердцу функционировать подобно новому мотору.

Увеличение размера сердца сейчас воспринимается как нормальная физиологическая адаптация к значительным тренировочным нагрузкам, и нет никаких подтверждений того, что напряженная тренировка на выносливость может отрицательно повлиять на здоровое сердце. Более того, теперь во многих случаях определенную работу на выносливость рассматривают как очень важный фактор лечения закупорки коронарных артерий.

Было также доказано, что тренированный человек может выполнить более значительный объем работы, прежде чем сердце у него достигнет максимальной частоты сокращений по сравнению с тем, кто нетренирован. Этот принцип положен в основу системы Лидьярда: тренировки на выносливость марафонского типа для спортсменов и для дозируемого бега трусцой.

Для среднего человека сердечный выброс — количество крови, перекачиваемое каждые 60 с, — возрастает во время физических упражнений с 4 до 20 л. У хорошо тренированного этот показатель может увеличиться до 40 л. Этот прирост зависит от ударного объема, то есть количества крови, выбрасываемого при каждом сокращении, так же, как и от ЧСС. Ударный объем увеличивается по мере того, как возрастает ЧСС и достигает предельных величин. В случае если пульс становится таким высоким, что сердцу уже не хватает времени для адекватного наполнения, ударный объем падает. Если человек тренирован и хорошо подготовлен, проходит значительно больше времени, прежде чем достигается этот предел.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Повышенное наполнение сердца и увеличенный диастолический объем определяют увеличение ударного объема. На стандартной работе ЧСС уменьшается по мере улучшения тренированности. Эти изменения означают уменьшение нагрузки на сердечно-сосудистую систему и также указывают на то, что организм адаптировался к данной работе.

У женщин наблюдаются такие же реакции на нагрузку, как и у мужчин, хотя на них может определенным образом повлиять период менструаций.

Пульс в покое на начало тренировок может служить хорошим и простым показателем уровня подготовленности. Каждый раз, когда происходит сокращение, кровь выбрасывается в артерии. Артериальная стенка, находящаяся сразу за клапаном сердца, расширяется, принимая дополнительный объем крови, и это расширение передается по артериям волной, как расходятся круги по воде, в которую брошен камень. Вы ощущаете эту волну, когда измеряете пульс.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ