

ГЛАВА 11

Основные принципы тренировки

Любая дистанция длиннее классического марафона, как правило, кажется обычным бегунам чем-то запредельным. Но есть и некоторые любители, которые, не достигая больших успехов, раз за разом отважно выходят на старт сверхмарафонских дистанций и успешно преодолевают их. Так или иначе, но сверхмарафон признан Международной федерацией легкой атлетики как самостоятельный вид. Вернее, три вида: 50 км, 100 км и 24 часа. Сейчас обсуждается придание такого же статуса трейловым дистанциям.

Российские сверхмарафонцы по праву считаются одними из сильнейших в мире. Команды наших бегунов неоднократно становились чемпионами мира и в беге на 100 км, и в суточном беге. Казалось бы, можно с уверенностью говорить о российской школе подготовки сверхмарафонцев, но, увы, это не так. Традиции есть, а школы нет. Такой парадокс. В разное время появлялись целые группы бегунов всероссийского и международного уровней в Липецке, Курске, Марий Эл, Мордовии. Неизменно на высоком уровне выступают сверхмарафонцы Урала и Якутии.

В силу того что бегуны тренируются индивидуально, каждый в своем регионе, представления о тренировках других спортсменов у них достаточно смутные. То же самое касается и тренеров. У нас есть несколько центров, из которых приходят сверхмарафонцы неплохого уровня, но единая система подготовки отсутствует. Большинство бегунов готовятся самостоятельно, на свой страх и риск,

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

зачастую допуская при подготовке грубейшие ошибки. Обмен опытом происходит, как правило, на соревнованиях, реже на сборах. Многие ошибки при такой ситуации исправлять бывает уже поздно, и остается надеяться только на здоровый организм и светлое будущее.

Эта глава написана для того, чтобы помочь как начинающим, так и опытным сверхмарафонцам, а также их тренерам избежать непоправимых просчетов при подготовке к соревнованиям. Тем более что ресурсы человеческого тела не беспредельны. Выложиться на дистанции 100 км (или больше) можно один-два раза в год. Максимум три, если выступать в зимнем сезоне. Сверхмарафон предъявляет высочайшие требования ко всем системам организма: сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, иммунной, эндокринной, — заставляя их работать на пределе возможностей. На моей памяти немало примеров, когда спортсмен на волне успеха показывал раз за разом высокие результаты, набирал и пять, и семь, и более стартов за год в сверхмарафоне. Часто с минимальным промежутком в одну-две недели он занимал призовые места на престижных соревнованиях. Итог, как правило, был плачевным: перенапряжение организма и невозможность в будущем не только достигнуть показанных ранее результатов, но и просто добежать 100 км, а также проблемы со здоровьем на всю оставшуюся жизнь.

Далее излагаются основные принципы, благодаря которым достижение высокого результата в беге на 100 км и 24 часа станет вполне реальной задачей. Первый принцип звучит парадоксально.

1. Не надо слишком больших объемов!

Основная, самая распространенная ошибка при подготовке к сверхмарафону — чрезмерное увеличение тренировочного километража, причем как пробегаемого за одну тренировку, так и недельного и месячного объема. Этим грешат не только новички, но и опытные бегуны, добившиеся значительных успехов. На самом деле их достижения были бы еще более впечатляющими при разумном подходе к тренировочному процессу. Разумеется, определенный километраж необходим, без него сверхмарафон не пробежать, но все хорошо в меру. Необходимо понимать, что любая нагрузка на организм

вызывает ответную реакцию, и не всегда положительную. Каждая тренировка должна иметь свои задачи, подчиненные одной цели — достижению наилучшего результата на соревнованиях. Одним километражем дело далеко не исчерпывается. Следовать золотому правилу стайеров — для повышения выносливости пробегать дистанцию в два-три раза длиннее соревновательной — уже при подготовке к марафону достаточно затруднительно, а в сверхмарафоне — просто нереально. Никто не побежит на тренировке 200 км, чтобы успешно стартовать на стокилометровой дистанции. Это абсурд. В то же время понятно, что с максимальной дистанцией на тренировке 20 км выходить на старт 100 км — авантюра. Как всегда, необходима золотая середина. Она давно найдена опытным путем сотнями и тысячами бегунов. Внимание!

Необходимая минимальная тренировочная дистанция для сверхмарафона составляет 3:30–4:00 независимо от того, готовитесь вы преодолеть 50, 100 км или бежать сутки. В пересчете на километры это 40–50 км. Именно эта дистанция, пройденная без остановки за один раз, позволяет пробежать 80–100 км на соревнованиях. Это необходимый минимум подготовки. Максимум: 60–70 км. Эта дистанция должна присутствовать в период подготовки всего один-два раза и не менее чем за две недели до соревнований. Большие объемы приводят к выхолащиванию организма и падению результата. Исключений из этого правила нет!

Бесполезно и даже вредно пробегать более 1000 км за месяц в монотонном, невысоком темпе. Чаще всего, как показывает практика, по 5:20–5:40 на километр. Обманчиво впечатление, что таким образом можно подготовить себя на результат порядка 260 км. Если на тренировках нет запаса скорости, то на соревнованиях темп неизбежно упадет на 30 и более секунд на километр. Гораздо эффективнее при подготовке к суточному бегу основной тренировочный объем бегать со скоростью 5:00–5:10 на километр и быстрее. При этом важно понимать, что такая скорость должна быть спортсмену привычной и не превышать уровень ПАО. Во всяком случае на первых $\frac{3}{4}$ тренировочной дистанции.

Для подготовки к 100 км на результат КМС или мастера основной объем должен пробегаться соответственно по 4:40 на один

километр и быстрее. То есть 50 километров, пройденные на тренировке за 3:40–3:45, позволяют надеяться на результат в 7:20–7:40 на дистанции 100 км. Разброс результатов здесь зависит от множества факторов, в том числе от объема темпового бега. Нередки случаи, когда длительная тренировочная дистанция в 50 км пробегалась далеко не в полную силу за те же 3:45, а на соревнованиях спортсмен показывал результат в районе семи часов. Это возможно при условии использования в тренировках темпового бега быстрее четырех минут на дистанциях 15–20 км и результата в марафоне в районе 2:39 и быстрее. Многие тренеры и спортсмены экстра-класса используют в подготовке бег на 50–60 км с соревновательной скоростью (3:55–4:10) за две недели до старта на 100 км. Это может быть целесообразным только в том случае, когда речь идет о результате заведомо быстрее семи часов, то есть спортсмен готов показать время уровня МС или МСМК. При подготовке к суточному бегу такой темп на тренировках слишком высок. Не следует забывать, что высокий темп еще более чреват перетренированностью, чем излишний километраж.

2. Тренировки должны быть разнообразными

Бессмысленно и бесполезно бегать каждый день одинаковое количество километров: организм привыкает к нагрузке и перестает на нее реагировать. Биоритмы подсказывают, что однообразная нагрузка неэффективна. Более того, при ежедневном пробегании 25–30 км в течение длительного времени без разгрузочных дней начинается истощение организма, опасное тем, что вначале оно практически незаметно. Периодизация спортивной тренировки должна быть выражена на всех уровнях и в макроцикле, и в микроцикле. Однообразные тренировки ведут к снижению результатов. Можно набегать 140 км в неделю, ежедневно пробегая по 20 км. А можно набрать тот же километраж, чередуя пробеги в 10 и 30 км. Во втором случае эффективность подготовки резко повысится. А если еще принять во внимание фактор скорости, различных трасс, пересеченной местности, то становится понятно, что вариантов бесконечное количество. Очень эффективен бег по пересеченной местности и трассе с затяжными подъемами и спусками. Идеальный вариант,

когда подъем не очень крутой (5–10 градусов) и достаточно длинный — 500 м и более.

3. Учитывайте сопутствующие внутренние и внешние факторы

Прислушивайтесь к своему организму. Недомогание или небольшая травма, если их упорно игнорировать, могут свести на нет ваши усилия. Колоссальное значение имеют состояние здоровья, темп, погодные условия. 30 км по тридцатиградусной жаре или под холодным проливным дождем — это разные нагрузки. Не говоря уже о важности времени пробегания дистанции.

4. Не забывайте о скорости

Еще один парадокс сверхмарафона: для того чтобы крейсерская скорость была комфортной (на первой половине), нужно уметь бегать долго с существенно большей скоростью. Раз в неделю (а лучше два) необходима как скоростная работа на отрезках, так и темповый бег. Лучше их чередовать. Учитывая специфику сверхмарафона, длина отрезков обычно колеблется от 1 до 3 км. Да, наиболее эффективная зона для повышения скоростной выносливости лежит в диапазоне между ПАО и ПАНО, но чрезмерно частое использование этой зоны в тренировках выхолащивает организм. Практика показывает, что выход на этот скоростной режим два-три раза в неделю оптимален. Иногда, особенно при подготовке к суточному бегу, вполне хватает и одного раза.

Длина дистанции темпового бега сильно варьируется в зависимости от подготовки и поставленных задач. Обычно она составляет 8–20 км. Но есть и более продолжительные варианты: 25–40 км, правда, с несколько меньшей скоростью. В таких случаях целесообразно применять соревновательный метод тренировки, т. е. участие в промежуточных стартах на разные дистанции без задачи установить личный рекорд. При этом опять же нельзя забывать об опасности перетренировки.

5. Соревнования как тренировка

Этот пункт, пожалуй, большинство бегунов реализует и без моих подсказок. Промежуточные старты на полумарафоне и марафоне хорошо

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

разнообразят монотонную тренировочную работу и позволяют приобрести соревновательный опыт. Важно только не поддаваться эмоциям и помнить, что такой старт — только тренировка перед главным соревнованием. Иначе можно выложиться и физически, и морально на второстепенном марафоне, а на старт 100 км или суточного бега выйти совсем опустошенным. Некоторые сверхмарафонцы даже пробегают в тренировочном режиме 100 км за месяц перед стартом в суточном беге. Но такая нагрузка может оказаться чрезмерной.

6. Сила и растяжка

Многие бегуны совершенно не уделяют внимания силовой подготовке и упражнениям на растяжку. А зря. При объемных тренировках в первую очередь теряется мышечная масса и сила плечевого пояса и рук. Бегуны, не включающие силовые упражнения для верхней части корпуса в свою подготовку, слабеют. Упражнения для спины, ног и брюшного пресса также необходимы. Они позволяют создать запас прочности и силы, позволяющий максимально долго поддерживать соревновательный темп. Простой пример: два бегуна на дистанции бегут с одинаковой скоростью, но один затрачивает на каждый шаг 50% усилий, а другой 40%. Кто из них сохранит больше сил для последних километров?

Растяжка, эластичность связок и мышц также напрямую связана со скоростью бега. Имея запас в амплитуде движений, легче длительное время держать определенный темп. И разумеется, растяжка позволяет быстрее восстановиться после нагрузки и избежать значительного количества травм.

7. Режим и восстановление

Наверное, нет спортсмена, который отрицал бы важность этих факторов. В то же время многие понимают их довольно своеобразно. Я не буду перечислять здесь заблуждения, бытующие в среде любителей бега, для этого понадобилась бы отдельная глава или даже книга, а упомяну лишь наиболее важные моменты.

1. Отдых должен быть полноценным и в значительной степени пассивным. Лучше всего принять горизонтальное положение

и полежать минимум полчаса, лучше — час. Длительная ходьба и активные игры могут рассматриваться как дополнительная тренировка.

2. Необходимо использовать как можно больше средств восстановления, начиная от массажа и заканчивая баней. Излишнее увлечение парной приводит к чрезмерной нагрузке на организм. Некоторые любители парятся по три-четыре раза в неделю. Это явный перебор. Достаточно одного, максимум двух раз. Хорошо использовать различные физиопроцедуры, в том числе контрастный душ, аппликаторы, солевые и травяные ванны, по возможности электромиостимуляцию и т. п., перечисленные в предыдущих главах.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

