##### Силовая тренировка и средства общей физической подготовки

Силовая тренировка – очень распространённая фраза в последние десять или даже больше лет. В то же самое время, разносторонние средства общей физической подготовки получили широкое распространение и в системе подготовки бегунов на длинные дистанции. Силовая тренировка и использование вспомогательных средств общей физической подготовки явно не собираются терять популярность в ближайшее время.

Рост популярности этих методов тренировки порой вызывает недоумённый вопрос: а как же мы обходились без этого раньше? Ответ прост: мы прекрасно без этого обходились. Только есть огромная разница между той ситуацией, что была раньше и тем, что мы имеем сейчас. До начала бегового бума 70-х годов прошлого века, лишь небольшой процент населения целенаправленно готовился к каким-либо соревнованиям по бегу. У меня нет конкретной статистики по тому периоду, но я рискну предположить, что это было менее 5 процентов всего населения (возможно даже намного меньше). В наши дни, по данным ассоциации «Лёгкая атлетика США», число американцев, в той или иной степени увлекающихся бегом, приближается к 30 миллионам. Большинство из них бегают трусцой в целях поддержания своего физического состояния на оптимальном уровне и порядка 6-7 миллионов человек регулярно участвуют в различного рода соревнованиях по бегу.

До середины 70-х годов ХХ века, когда популярность бега стала стремительно расти, количество пробегов было относительно мало. А те соревнования, которые проводились на постоянной основе, набирали всего несколько сот участников, и никто не предполагал, что их может быть несколько тысяч. В большинстве своём это были закалённые бойцы, прошедшие горнило множества стартов, и, как правило, все они специально готовились к серии соревнований или, по крайней мере, целенаправленно стремились участвовать в том или ином пробеге. Меньшая часть участников входила в состав так называемых «бегунов для удовольствия», число которых заметно увеличилось в последнее время. А те бегуны, которые вели активный соревновательный образ жизни, были целиком сосредоточены на тренировочной работе, включающую в себя скоростные циклы в сочетании с большими объёмами. Бегунам прошлых лет не было особенно из чего выбирать. Дорога-стадион, стадион-дорога, вот, пожалуй, и весь ассортимент. Для них понятие любой силовой тренировки означало посещение тренажёрного зала пару раз в неделю для того, чтобы слегка «потягать» штангу.

Говорят, что для того чтобы бегать – надо бегать. Если вы хотите достичь успеха в беге на сверхдлинные дистанции по шоссе, то вы должны набирать значительные объёмы, тренируясь по шоссе. Если вы надеетесь достичь чего-либо приличного в длинных пробегах по пересечённой местности, то вы должны тренироваться на трассах именно такого плана.

В каких же случаях силовая тренировка и средства общей физической подготовки подходят для ультрамарафонцев? Можем ли мы извлечь пользу из этих методов тренировки и от использования различного рода приспособлений? Если да, то на каком этапе тренировочного процесса? Что именно должно быть использовано и когда?

Каждый тип силовой тренировки имеет своё предназначение. Каждая тренировка в отдельности преследует определённую цель, и каждая тренировка может быть более важна, чем другая. Ниже я предлагаю вам краткие объяснения, как применять различные средства и методы силовой тренировки. Разумеется, они не охватывают всего разнообразия силовой тренировки, только самые распространённые. Вы можете использовать их по своему усмотрению, но учтите, что все эти средства и методы являются дополнением к бегу, а не его заменителем.

**Силовая подготовка**

Силовая тренировка с различными по весу снарядами предназначена для увеличения мышечной силы, и это главный атрибут любого фитнес-клуба в Америке.

В домашних условиях для таких занятий можно установить набор из нескольких снарядов разных весов или гантелей, что относительно просто и недорого. Увеличение силы мышц – это важное условие в профессиональной деятельности ультрамарфонца. Увеличение силы мышц ног положительно скажется на параметрах вашего бегового шага, а именно увеличит его длину, а также повысит и общую выносливость ног. Увеличение силы позволяет более эффективно взаимодействовать всем звеньям опорно-двигательного аппарата. В частности, увеличение силы четырехглавой мышцы бедра смягчает нагрузку на коленный сустав во время бега.

Мнение, какой тип силовой тренировки является лучшим, вызывает много дебатов между тренерами по общей физической подготовке. Бегуны на длинные дистанции уникальны в том, что они хотят увеличить силу, но при этом без увеличения массы мышц, что обычно происходит под воздействием силовой тренировки.

**Совет**: Сконцентрируйте внимание на правильном выполнении действий. Используйте помощь инструктора фитнес-клуба, который специализируется на использовании тренажёров и выполнении соответствующих упражнений на этих тренажёрах. Обращайте внимание на осанку во время выполнения упражнений. Повторяйте упражнения с различным весом снарядов. Более тяжёлые веса ведут к увеличению мышечной массы, в то время как более лёгкие веса с большим числом повторений ведут к увеличению выносливости.

Больше обращайте внимание на упражнения для ног. Упражнения на ступеньке в шаге с гантелями в ругах принесут больше пользы, чем упражнения в положении сидя. Мышечные усилия во время силовой тренировки, которые приблизительно повторяют движения во время бега, намного эффективнее для ультрамарафонцев. Не забывайте также про верхнюю часть тела, особенно руки, шею, спину и мышцы брюшного пресса. И в заключении, составляйте расписание силовых тренировок таким образом, чтобы они выполнялись *после* бега и не чаще чем 2-3 раза в неделю. Воздержитесь от напряжённых силовых тренировок минимум за две недели до основного старта.

**Упражнения в воде**

Плавание – великолепная форма увеличения показателей общей силы, особенно верхней части тела. Из-за того, что во время плавание нет ударного воздействия (исключая ваше случайное столкновение с бортиком бассейна), эта форма физической активности очень удобна и полезна для суставов. Развитие аэробных возможностей организма во время плавания бесспорно и к тому же это не требует больших затрат по времени. Анаэробные возможности также могут развиваться во время плавания при условии ограничения числа дыхательных движений.

Бассейны, как правило, легко доступны в школах, яхт-клубах и фитнес-центрах. Другой плюс, что беговая подготовка в бассейне не требует большого пространства. Беговые упражнения с использование такого приспособления как «Бег в воде» (Aquajogger) – плавучего средства, поддерживающего ваше тело на поверхности воды, – великолепны для тренировки уступающего характера. Этот тип тренировки повышает уровень силы без ударного воздействия. Имитация бега имеет прямую связь с естественным бегом в плане частоты сердечных сокращений, которая должна быть на 10-20 % ниже аналогичной нагрузке при беге в естественных условиях. Но, как правило, достаточно сложно преодолеть этот барьер ЧСС благодаря охлаждающему эффекту, который вода оказывает на организм.

**Совет**: Если бассейн легко доступен для вас, не поскупитесь на приобретение средства «Бег в воде» и вы получите прекрасную возможность совместить силовую и аэробную подготовку. Используйте ласты для повышения сопротивления в воде. Во время плавания концентрируйте внимание на технике исполнения и старайтесь выполнять меньше гребков для повышения экономичности всего процесса.

**Велоподготовка**

Ещё одно хорошее упражнение – велоподготовка. Также как и занятия в воде, не вызывает ударной нагрузки (опять же за исключением происшествий, например падения) на ноги и суставы. Использовать велосипед вы можете где угодно, и это особенно хорошо подходит для тех, кто постоянно занят. Езда по бездорожью или по горам также приносит большую пользу. Сам я начинал увлечение велосипедом с лесных трасс, большое изобилие которых расположено рядом с моим домом (не более мили) в близлежащем лесу Kettle Moraine в штате Висконсин. Я с удивлением открыл для себя влияние велосипеда на верхнюю часть тела, особенно руки и плечи. Катание на велосипеде по горам – довольно сложное занятие, кроме того, требующее иногда очень частой смены передачи. Именно тогда появился термин «spinning», с которым теперь я очень хорошо знаком. «Spinning» (быстрое вращение педалями на пониженной передачи) – великолепная нагрузка для ног. При этом прилично нагружается не только четырехглавая мышца бедра, но и мышцы всего тела. Езда на велосипеде по шоссе больше подходит для развития выносливости. Аэробные возможности организма играют большую роль для бегунов, но будьте внимательны, чтобы не перебрать. Катание на велосипеде может быть опасным. Как-то один друг сказал мне: «Ты или тот велосипедист, который уже падал, или ты тот велосипедист, который упадёт в ближайшее время». Вероятность падения очень велика, поэтому обязательно должны быть средства защиты, особенно это касается шлема.

**Совет**: Так или иначе, если вы катаетесь по горам или по шоссе, будьте уверены, что велосипед подходит именно для этого и что он должным образом подогнан под ваше телосложение. Посоветуйтесь со специалистом, чтобы правильно подобрать сидение на нужной высоте, а также не забудьте хорошо закрепить его. Если вы постоянно используйте машину, которая заведомо вам не подходит, то это может привести к проблемам в коленях и ногах. Больше используйте горную подготовку для общего развития организма. Имейте в виду, что риск получения травмы возможен как на горных трассах, так и на шоссе, поэтому примите необходимые меры предосторожности, в частности, никогда не забывайте про шлем.

**Игровые виды спорта**

Бегуны, особенно на длинные дистанции, очень прямолинейные спортсмены. Мы развиваем качества только в одном направлении, чтобы как можно эффективнее двигаться именно в заданном направлении и больше никуда. Используя различные вариации силовой тренировки, изменяя привычные формы и направления движения, применяя, например, вертикальные прыжки или боковые ускорения, бегуны на длинные дистанции всё-таки развивают физические качества только для своего вида спорта. И использование упражнений из игровых видов спорта, таких как баскетбол, футбол или теннис часто сопровождается возникающими при этом проблемами.

Игровые виды спорта обычно задействуют большее количество мышц, чем бег на длинные дистанции. С одной стороны это полезно для общего развития, а с другой стороны, это может быть опасно, если использовать игровые виды неожиданно и без подготовки. Если компания ультрамарафонцев собралась раз в год погонять в футбол, то даю вам гарантию, что почти все из них на следующий день будут испытывать сильные боли во всём теле. И почти наверняка, что хотя бы один из «игроков» (или даже больше) будет травмирован.

Как правило, во время подобных матчей новоявленные футболисты, баскетболисты и так далее не всегда соблюдают правила, что чревато последствиями. Кроме того, необычные для бегуна движения, а также столкновения, которые почти неизбежны, содействуют получению травм.

**Совет**: Если вы хотите включить в свой тренировочный график игровые виды спорта и при этом не навредить своей беговой карьере, то участвуйте в играх на постоянной основе. Избегайте случайных матчей, особенно если вы не играли полгода или год. Надевайте обувь и используйте экипировку, подходящую именно для этого вида спорта. Никогда не надевайте, например, беговую обувь для игры в баскетбол и теннис. Обязательно включайте в предварительную разминку комплекс упражнений на гибкость, которая так необходима для игровых видов. Но ни при каких условиях не играйте в регби!!!

**Беговые дорожки**

Беговая дорожка, совершенно очевидно, одно из самых распространённых средств тренировки для бегуна, которое с успехом может быть использовано и ультрамарафонцами. Беговые дорожки бывают самых разных модификаций и комплектаций. Некоторые из них достаточно дешёвые, некоторые – нет. Фитнес-клубы, как правило, имеют в своём распоряжении модели стоимостью порядка 4-5 тысяч долларов. Широко рекламируемые модели для домашнего пользования стоят менее тысячи долларов. Найти хороший тренажёр очень важно, а сколько потратить средств на приобретение того или иного аппарата зависит от степени его использования.

Для тех, кто планирует передвигаться со скоростью не более чем 4 мили час, вероятно, подойдет модель менее чем за одну тысячу долларов. С другой стороны, ультрамарафонцы, в чьи планы входит горная подготовка и скоростные работы, должны подумать о приобретении более прочной модели и соответственно более дорогой. Характеристики, которые важны для пользователя – мощность двигателя (1,5 лошадиных силы и более), возможности встроенного компьютера и собственно производитель. Некоторые производители изготавливают беговые дорожки очень высокого качества, которые широко используются фитнес-клубами.

Беговые дорожки, в зависимости от модели, позволяют вам бежать с различной скоростью до 12 миль в час. Встроенный компьютер позволяет задавать нагрузку по желанию бегуна и всё это в комфортных условиях клуба или дома. Беговые дорожки могут быть снабжены пульс-мониторами (смотрите информацию по пульс-мониторам ниже). Эта функция позволяет имитировать бег по холмам (главным образом бег в гору) в том случае если отсутствуют естественные условия для этого типа тренировок. Также вы можете позволить себе более быстрый темп бега или даже выполнить интервальную тренировку, невзирая на погодные условия. Живя в западных штатах, ближе к северу, у бегунов возникает масса сложностей во время скоростных циклов, особенно если тренировочные трассы сильно обледенели, да к тому же покрыты снегом, не говоря уже о сильных морозах.

В то время как беговая дорожка одно из немногих, а возможно и лучшее приспособление для тренировки ультрамарафонца, в которое могут быть вложены финансовые средства, необходимо учитывать некоторые нюансы, если вы всё-таки решили включить это средство в свой тренировочный режим. Продолжительное по времени движение «в никуда» может быть утомительно для психики. Бегун также должен быть внимательным относительно постоянно движущейся дорожки под ногами, которая приводиться в движение механическим приводом. Возможно, для того, чтобы преодолеть чувство дискомфорта, вам понадобиться определённый период адаптации.

**Совет**: Приобретите прочную машину, если вы не доверяете фитнес-клубам или гимнастическим залам. Такие фирмы как Precor, Landis или LifeFitness изготовляют прекрасное оборудование для домашнего пользования по цене от 2500 до 3500 долларов. Установите большое зеркало перед тренажёром, для того чтобы видеть технику постановки стопы. Это придаёт уверенности и позволяет бежать более устойчиво и надёжно. Это также позволяет вам контролировать вашу осанку и постановку стоп и, если необходимо, корректировать ошибки.

Тренируясь на беговой дорожке, вы можете имитировать бег по холмам различной сложности, выполнить интервальный, темповый или повторный бег на необходимой частоте сердечных сокращения. Я не люблю бегать на беговой дорожке более 10 миль, а большой объём я заменяю повышенной интенсивностью, что не так скучно во время бега на месте. Мне также нравится моделировать условия бега по горам (большинство моделей обеспечены функцией подъёма беговой дорожки до 15 градусов). Мощная горная тренировки с крутыми подъёмами возможна, если у вас есть беговая дорожка, даже в условиях равнинной Флориды.

**Выводы.**

Силовая подготовка и использование специальных средств для этого – основа общей физической подготовки сверхмарафонца. Ультрамарафонцы склонны к однобокому подходу в системе тренировок. Разнообразие в тренировочном процессе поможет их мышцам достичь лучшего баланса. Силовая тренировка поможет также предупредит многие профессиональные травмы сверхмарафонцев. Для бегунов, кто восстанавливается после гонки или травмы, силовая тренировка сослужит добрую службу. Умеренная аэробная нагрузка без каких-либо ударных воздействий, которая неизбежна во время бега, сохранит вам ваше здоровье и ваши ноги.

Если так сложилась обстановка, что в силу каких-либо причин нет возможности выбраться на улицу на тренировку, помните, что есть великолепные приспособления и средства, которые в состоянии дополнить или заменить вашу тренировку в естественных условиях или даже смоделировать самую непредсказуемую ситуацию. Я с уверенностью смотрю в будущее, когда горная подготовку станет возможной и зимой и поздно вечером, когда за окном метёт пурга, а ртутный столбик расположился ниже ноля.