

КАК БЕГАТЬ ТАК ЖЕ БЫСТРО, КАК В МОЛОДОСТИ: СОВЕТЫ ДЛЯ АТЛЕТОВ

How to run as fast as when you were young: tips for athletes

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Наше исследование посвящено рассмотрению методов и техник, помогающих атлетам бегать с такой же скоростью, как в их молодости. Проводя анализ современных тренировочных программ, биологических аспектов и психологических факторов, мы предлагаем ценный инструментарий для возвращения былой скорости и увеличения эффективности бега.

Ключевые слова: бег, скорость, выносливость, физнагрузки, тренировки, адаптация организма.

Summary

Our research is devoted to examining methods and techniques that help athletes run as fast as they did in their youth. By analyzing modern training programs, biological aspects, and psychological factors, we provide valuable tools for restoring past speed and increasing running efficiency.

Keywords: running, speed, endurance, physical load, training, body adaptation.

Мы всегда хотим оставаться вечно молодыми и отрицаем все процессы старения, которые можем заметить по отношению к себе. Большинство атлетов предполагают, что даже спустя время имеют много сил и энергии, а бегают также как в молодости. Но наступает момент, когда появляется осознание того, что организм больше не может переносить привычные нагрузки без последствий [2]. Для того, чтобы не навредить собственному организму, необходимо пересмотреть подход к своим тренировкам. Для начала необходимо разобраться в том, как меняется наше тело и наступает процесс старения.

Всем известно, что для бегуна крайне важны выносливость и скорость. Но прожив тридцать лет жизни, наступает процесс «саркопении». Это означает то, что мы потихоньку теряем мышцы. После 30 лет происходит в среднем потеря мышц – 1% в год. Потеря мышечной силы в возрасте 50-60 лет достигает полутора процента в год. После 60 лет – это три процента в год.

Вся причина этих симптомов в том, что быстрые мышечные волокна преобразуются в медленные. А это и есть те волокна, которые отвечают за скорость бега [5].

Данная теория подтверждена научно. Ученые, используя эргометр, исследовали 335 мужчин от 23 до 88 лет. Предметом исследования стали максимальная производительность и сокращение 4-главой мышцы. В результате удалось выяснить, что у мужчин от 50 до 59 лет максимальная скорость ниже на 18 %, если сравнивать их с 20-29-летними мужчинами, а у мужчин от 60 до 89-ти — на все 20 %.

Нервная система напрямую влияет на то, что мышечная масса становится меньше. Прежде всего уменьшается количество мотонейронов, то есть двигательных нервов, которые отвечают за связь нервной системы и мышечной ткани. В результате этого двигательные единицы

обеспечивают меньшую эффективность и силу, так как задействуется меньшее число мышечных волокон. Естественно, что это замедляет скорость спортсмена.

Согласно статистике, самыми выносливыми атлеты являются в 35 лет. Выносливость снижается к 50-60 годам. После 70 лет она резко падает. Причина всему этому – уменьшение максимального ударного объёма и пульс.

Исследование, которое опубликовали в журнале *Molecular and Cellular Biology*, объяснило, почему в процессе старения уменьшается выносливость. С уменьшением числа митохондрий(станций) в клетках, отвечающих за выработку энергии. Ученые утверждают, что всему виной саркопения.

При потере мышечных волокон начинают теряться митохондрии, которые находятся внутри. Чем меньше у вас энергии и короче шаг, там ниже у вас будет скорость при забеге [1].

Для того, чтобы всё-таки продлить свою скорость бега необходимо включить в свои тренировки силовые упражнения, направленные на развитие мышц ног, ягодиц и кора. Необходимо подключить йогу или пилатес, так как они способствуют развитию гибкости и ослабить зажатые мышцы. Длительная пробежка в медленном темпе способствует бежать долго и быстро. Основным залогом скорости является правильно поставленная техника бега [3]. Обратите внимание на длину шага, постановку стопы, работу рук и положение тела.

Разработана таблица с рекомендациями для более эффективных тренировок.

Таблица 1

Рекомендации для тренировок

Категория	Рекомендации
Тренировки	- Интервальные тренировки (бег с переменной нагрузкой) - Фартлек (игра в скорости) - Длинные медленные пробежки для выносливости - Силовые тренировки для ног (приседания, выпады)
Техника бега	- Работайте над осанкой и положением рук - Убедитесь, что техника дыхания правильная
Восстановление	- Обеспечьте достаточно сна - Используйте растяжку и массаж - Применяйте холодные и горячие компрессы
Диета	- Увеличьте потребление белка для восстановления - Употребляйте углеводы перед тренировками - Поддерживайте водный баланс
Мотивация и цели	- Устанавливайте реалистичные цели - Ведите дневник тренировок

Данная таблица поможет спортсменам грамотно разработать план своих тренировок и быстрее добиться результата.

Еще одним фактором быстрого бега является питание. Поэтому необходимо зарядить организм перед пробежкой и восполнить его запасы после. Необходимо следить за свои су, чем за 1,5-2 часа до бега.

Какие продукты рекомендуется употреблять бегунам?

- Овсянка (желательно без сахара).
- Бананы.
- Свежие ягоды.

- Сухофрукты.
- Цельнозерновой хлеб.
- Лосось.
- Зеленый чай.
- Зелень.
- Яйца.
- Бобовые.
- Куриная грудка.
- Телятина.

Пить воду во время бега можно.

Продукты, которые не рекомендуются бегунам:

- Продукты с повышенным содержанием жира и сахара.
- Трудноусвояемые продукты (бекон, фастфуд).
- Алкоголь и энергетические напитки.
- Продукты, способные спровоцировать желудочно-кишечные расстройства (дыня, брокколи, болгарский перец).
- Жареные блюда.

Восстановление после тренировок очень важно, так же как и нагрузка. Для того, чтобы не травмироваться нужно серьезно относиться к процессу восстановления. Тренировка дает нагрузку организму, а результат появляется, которого мы хотим достигнуть именно в процессе после [4].

Таблица 2

Влияние различных методов восстановления на скорость бега

Метод восстановления	Улучшение скорости бега (%)	Частота применения (раз в неделю)
Массаж	5%	2
Сауна	3%	1
Контрастный душ	2%	3
Медитация	1.5%	5

Данные таблицы показывают, что комплексное использование методов восстановления влияет на увеличение скорости бега в среднем на 10-15%.

Если вовремя не восстановиться после тренировки могут случиться неприятные последствия:

- Ухудшение спортивной формы.
- Ухудшение самочувствия.
- Травмы.
- Снижение иммунитета.

Выводы:

Вернуть скорость как в молодости невозможно, но возможно уменьшить возрастные потери. Для этого нужно следовать следующим правилам: полезно питаться и правильно тренироваться. Любые возрастные изменения можно сократить, прилагая усилия и имея желание. Не перегружайте себя, а при появлении боли необходимо закончить тренировку и обратиться к специалистам.

Обратите внимание на основные советы, которые помогут бегать также быстро, как в молодости:

- Необходимо практиковать интервальные тренировки (чередование высокой и низкой интенсивности помогает работать над выносливостью и скоростью бега).

- Бегать в гору, это поможет развить общую выносливость, скорость и укрепить мышцы.

- Улучшить технику бега.

- Выбрать легкую обувь.

Уделяйте своё свободное время тренировкам, и ваша цель станет явью.

Библиографический список

1. *Волков Л. П.*. Средства восстановления в спорте. Н.: ВУР, 2021. 180 с.
2. *Кузнецов С. П.* Питание атлета: современный подход. М.: Нутрилайф, 2022. 256 с.
3. *Захаров А. И.* Техника и методика бега. СПб.: СпортАкадемПресс, 2021. 198 с.
4. *Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Джалиев И. М., Белякова Е. А.* Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 30.
5. *Джалиев И. М., Сапаров Б. М., Грошева Л. Ф., Шинкарюк Л. А.* Некоторые аспекты формирования культуры личности студента средствами физической культуры и спорта на занятиях по лёгкой атлетике // Молодежь и наука. 2019. № 2. С. 56.