

КАК НАСТРОИТЬ СЕБЯ НА ДЛИТЕЛЬНУЮ ПРОБЕЖКУ

How to prepare for a long run

С. А. Курамшин, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Для любой спортивной дисциплины фундаментальными являются две составляющие: физическая и психологическая подготовка. Беговые виды спорта не являются исключением. Более того, когда дело касается продолжительных марафонов, на которых даже у опытных легкоатлетов возникают проблемы, способность найти в себе силы в момент полного физического истощения, становится ключевой для продолжения забега.

Ключевые слова: пробежка, забег, настрой, мотивация, марафон.

Summary

Two components are fundamental for any sports discipline: physical and psychological training. Running sports are no exception. Moreover, when it comes to long marathons, where even experienced athletes have problems, the ability to find strength in a moment of complete physical exhaustion becomes key to continuing the race.

Keywords: jogging, running, attitude, motivation, marathon.

Цель исследования – изучить основные психологические факторы, оказывающих влияние на результат длительных пробежек, провести их исследование и структурирование с целью выявления принципов построения наиболее благоприятных условий для эффективного выполнения длительных пробежек.

Методы исследования – изучение научно-методической литературы, работа с медицинской документацией и педагогическое наблюдение.

Беговые дисциплины имеют низкий порог вступления, развивают выносливость, улучшают физическую форму и ментальное здоровье. Однако, при дальнейшем углублении, эта тема оказывается куда более сложной. Ошибкой многих начинающих легкоатлетов является ранний выход на длительную дистанцию. Без надлежащей подготовки тела добиться поставленной задачи не получится. Подобный опыт неудачных стартов зачастую становится причиной мотивационного кризиса бегуна. Каждая следующая поставленная цель будет сопровождаться страхом неудачи и физического стресса. Частота тренировок сокращается, в следствии чего человек утрачивает уже имеющуюся форму, и следующий выход на пробежку станет вовсе непосильным испытанием. Подобный круговорот иногда приводит к полному завершению беговой активности, от него не застрахован никто и потому особенно важно на старте следовать определенным принципам, позволяющим сохранять мотивацию, наращивать физическую форму и достигать новые цели.

Первый и самый фундаментальный принцип, вокруг которого строится вся дальнейшая деятельность – это постановка целей. Неправильно поставленная цель в конечном итоге ста-

новится первопричиной всех вышеописанных проблем, отбивая всякое желание продолжать бегать. Потому так важно уделять этому аспекту достаточно своего внимания. Конкретно сформулированные, четкие и структурированные цели служат главным стимулом любого бегуна. Ведь так у него появляется возможность наглядно отслеживать собственный прогресс, корректно оценивать свои силы и планировать дальнейшие физические нагрузки. Лучше всего закреплять отдельную цель на короткие промежутки, такие как месяц, неделя или даже отдельная пробежка. Это позволит формулировать ее максимально подробно и реально. Также это несет крайне практичную пользу – возможность конкретно планировать свое время и структурировать нагрузки. В то же время нельзя забывать о глобальных целях, как например, подготовка к крупному марафону или кардинальное изменение физической формы. Такие планы подлежат реализации в долгосрочной перспективе, но постоянно будут мотивировать продолжать свои тренировки.

Если легкоатлет испытывает страх или неудобство при планировании грядущих пробежек, чаще всего проблему возможно решить простым пересмотром цели занятий. В конечном итоге они должны быть поставлены таким образом, что при мысли о беге и выполнении плана человек испытывал интерес, азарт и предвкушение, те эмоции, которые помогут ему не терять энтузиазм и продолжать бегать. Если текущая цель кажется невыполнимой, например, пробежать 10 км для начинающего спортсмена – тяжелая задача, то можно перепрограммировать собственное отношение к высокой отметке, разбив всю дистанцию на более мелкие отрезки. Пробежать 5 раз по 2 км с короткими паузами может быть куда проще психологически, чем бежать всю дистанцию за раз. Индивидуализировать пробежки можно, как угодно, главное, чтобы такой план был комфортным для атлета. Так, кому-то может быть комфортнее увеличивать дистанцию поэтапно, а кому-то – набрать форму в спринтерских забегах, прежде чем выходить на марафон и полумарафон.

Планирование в контексте одного забега также играет важную роль. Необходимо четко понимать, что из себя представляет трасса, какие изменения покрытия на ней будут, наличие подъемов и спусков и в каком темпе следует проходить те или иные участки. Не стоит и пренебрегать четким планом гидратации и питания, возможными корректировками в основном графике в зависимости от обстоятельств. Такие подробные заготовки помогают не только успешно пройти все отрезки с минимальными потерями, но и обеспечить психологическую подготовку бегуна к возможным препятствиям и сложностям, наделить его чувством контроля над ситуацией и лишить ненужных переживаний.

Другим немаловажным элементом является внешнее окружение. Оценить его влияние бывает сложно для спортсмена, однако в некоторых случаях оно может быть колоссальным. Демотивация от людей из непосредственного круга общения способна сильно ударить по стремлению продолжать тренировки. При чем если дело касается близких людей или членов семьи, проблему не получится решить разрывом всех связей. В таком случае следует попробовать повлиять на их отношение, объяснить, как важна их поддержка в том или ином случае. Кроме того, всегда существует возможность завести новые знакомства, это может быть человек или коллектив, который заинтересован в той же дисциплине или даже поставил перед собой схожие цели. На каждого человека внешнее окружение оказывает различное влияние, если обстановка для тренировок кажется неблагоприятной по причинам, не связанным с личным настроением, возможно, команда единомышленников – именно то, чего не хватает для правильного эмоционального климата.

Чтобы избежать лишнего стресса и получить максимально положительные эмоции от забега, следует обеспечить себя надлежащим комфортом. Начиная с необходимой экипировки,

при чем в данном случае речь идет именно о тех вещах, которые кажутся удобными лично для атлета, а не о каких-то закрепленных стандартах. Общими правилами при выборе одежды, следует руководствоваться, но, если в конечном итоге покупка будет приносить дискомфорт, смысла в подобном обновлении будет мало.

Если спортсмену становится скучно бежать дистанцию, он всегда может обеспечить себя музыкальным сопровождением, которое будет соответствовать его темпу и настроению, а также добавлять заметное разнообразие. Аудиокниги и различные подкасты также имеют место. Главное – превратить пробежку в любимое занятие, на протяжении которого легкоатлет будет испытывать лишь комфорт.

Избегать однообразия можно и другим способом – разработкой новых маршрутов, по которым ранее пробегать не приходилось или же модификацией старых, привычных трасс. Приветствуются любые методы, приносящие положительный опыт в регулярной занятии. Расценивать пробежку можно и как способ совмещения физической нагрузки и исследования новых территорий или же получением удовольствия от сменяющихся друг друга окружающих пейзажей. Разбить маршрут на отрезки, подобрать план изменения темпа и наметить желанные для достижения результаты по времени помогут специальные гаджеты. Современные фитнес браслеты имеют множество функций, использование которых позволит внедрить в тренировки дополнительный интерес и позволит наиболее подробно отслеживать свои показатели во время бега.

Внедрив все вышеперечисленные элементы в свои тренировки, легкоатлет создаст для максимально благоприятную среду и психологические установки для занятия продолжения беговых тренировок. Наиболее ценным является полное восприятие занятий бегом как процесс активного отдыха. Регулярные забеги должны ассоциироваться с моментами уединения, умиротворения и возможностью отстраниться от рутинных проблем, полностью погрузившись в свои собственные мысли. Проще говоря, они должны приносить удовольствие атлету, а ни в коем случае не являться результатом пересиливания через себя, обязательным, но малоприятным действием. Если же бег уже прочно закрепился в сознании как занятие, приносящее по большей части негативные эмоции, стоит как можно скорее попытаться переосмыслить для себя эту концепцию, проанализировать все вышеизложенные факторы, внести на основании этого необходимые изменения и начать получать удовольствие от своих тренировок. При подобном подходе эффективность занятий заметно повышается, а достижение любых поставленных целей становится в разы быстрее.

Во время бега крайне важно полностью контролировать ситуацию, отслеживать текущее состояние собственного организма, планировать распределение сил и т.д. В противном случае достигнуть положительных результатов от забега будет невозможно, причем чем больше установлена дистанция, тем более неотъемлемым является это правило. Чтобы соблюдать эти ключевые моменты, важно не поддаваться стрессу, корректно и четко оценивать собственные физические способности и не поддаваться сомнениям непосредственно во время бега. С опытом становится проще подобрать комфортный для себя темп на том или ином участке трассы, но ни в коем случае нельзя забывать и про дыхание. Для сохранения эффективности нужно стараться дышать глубоко и ритмично, избегая поверхностных и коротких вдохов. Поможет сохранять ритм уже описанное выше средство – музыкальное сопровождение. Некоторым людям сохранять уверенность и спокойствие, а также поднять мотивацию может помочь придуманная мантра, настраивающая на достижение желанного результата. Повторение мантры помогает избежать ненужных сомнений в своих силах. Ее можно использовать на протяжении всей пробежки, особенно действенной она может оказаться в моменты борьбы с соб-

ственной усталостью, когда силы на исходе, а продолжать забег необходимо. Важно осознавать собственные психологические особенности и придумывать наиболее эффективную мантру исходя из них.

Подводя итоги, перед забегом на большую дистанцию следует основательно подходить не только к повышению физических показателей, необходимых для прохождения маршрута, но и к психологической подготовке. Обеспечив себе должный уровень мотивации и комфорта, бегун с гораздо большими шансами не только успешно пройдет всю дистанцию, но и получит куда более приятный опыт, минимизировав фактор стресса.

Библиографический список

1. *Вайтц Г., Авербух Г.* Ваш первый марафон. Как финишировать с улыбкой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 192 с.
2. *Фицджеральд М.* Бег по правилу 80/20. Тренируйтесь медленнее, чтобы соревноваться быстрее. М.: МИФ, 2021. 247 с.
3. *Миронова Г. Л., Антонов С. В., Джолиев И. М., Грошева Л. Ф., Тушинолובה Н. Л., Каримов Н. М.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями – важный фактор подготовки специалистов аграрного сектора экономики // Аграрное образование и наука. 2017.
4. *Джолиев И. М. О., Грошева Л. Ф., Сосновских Д. С., Шинкарюк Л. А.* Некоторые аспекты формирования культуры личности студента средствами физической культуры и спорта на занятиях по легкой атлетике // Молодежь и наука. 2019.