

УДК 796.4
ББК 75.711.5
КТК 574
К82

Кривошеина Г.

К82 Как начать бегать и не бросить : пошаговая инструкция / Галина Кривошеина. — Ростов н/Д : Феникс, 2020. — 260, [1] с. : ил. — (Нужный скилл).

ISBN 978-5-222-31330-5

Как правильно бегать, чтобы получить только пользу для здоровья, внешнего вида и избежать травм и усталости от занятий?

Секретами техники и психологии бега делится опытный марафонец, который прошел путь от нелюбимого занятия до увлечения, приносящего море радости, новые ощущения, знакомства и результаты.

Пошаговый план действий, мотивирующие истории и страницы для самоанализа помогут вам заниматься регулярно и с удовольствием!

УДК 796.4
ББК 75.711.5

ISBN 978-5-222-31330-5

© Кривошеина Г., 2019
© Оформление: ООО «Феникс», 2019
© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

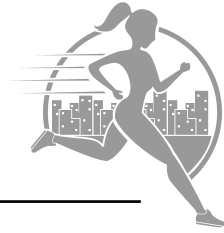


ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. БЕГ: ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО.....	8
1. Почему люди начинают бегать и бросают?	8
2. Целеполагание	11
3. Мотивация.....	25
4. Самодисциплина	39
5. Организация тренировок	47
ГЛАВА 2. БЕГ И ЗДОРОВЬЕ.....	60
1. Ошибки бегунов и негативные последствия от бега.....	60
2. Оценка и контроль состояния организма	67
3. Профилактика травм и восстановление.....	73
4. Ключевые витамины, минералы и аминокислоты для бегуна	90
ГЛАВА 3. ПИТАНИЕ БЕГУНА.....	96
1. Общие принципы питания. Меню бегуна	96
2. Нормализация веса. Состав тела.....	104
3. Питание на тренировках. Напитки	114
4. Питание перед стартом.....	122
5. Питание на забеге.....	126
ГЛАВА 4. БЕГОВАЯ ЭКИПИРОВКА.....	131
1. Выбор кроссовок.....	131
2. Выбор беговой одежды	134



3. Подбор экипировки под погоду и полезные аксессуары для бега.....	138
ГЛАВА 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС	146
1. Формирование беговой базы.....	146
2. Постановка техники бега	153
3. Принципы построения тренировочных планов.....	175
4. Ведение дневника тренировок	193
ГЛАВА 6. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	203
1. Виды соревнований	203
2. Вы зарегистрировались на соревнования: важные мелочи.....	214
3. Ваш забег: слагаемые успеха	221
4. Восстановление после соревнований	229
5. Экономика бега	232
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	236
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	239
Приложение 1. Упражнения для разминки	239
Приложение 2. Упражнения на гибкость.....	243
Приложение 3. Элементы техники бега.....	247
Приложение 4. Ошибки в технике бега	251
Приложение 5. Специальные беговые упражнения	256
Рекомендуемая литература для дополнительного чтения	261



ПРЕДИСЛОВИЕ

К своему первому марафону я целенаправленно готовилась 9 месяцев, пробежала его за 3 часа 59 минут и заняла 2-е место в возрастной группе 50 – 55 лет. Последние 25 лет жизни я не бегала и вообще не имела опыта беговых стартов. На момент написания книги за 1,5 года тренировок я пробежала 5 марафонов и 10 полумарафонов.

Если вы только собираетесь начать бегать и не хотите бросить все через две недели, надо разобраться с тем, зачем вообще вам это нужно. Эта книга — простой гид для тех, кто хочет начать бегать всерьез и надолго. Если же вы уже бегаєте, вспомните некоторые вещи и, возможно, найдете новое для себя.

В книге описаны нюансы и тонкости, которые помогут правильно сформулировать свою цель, поддерживать мотивацию на занятия бегом, тренироваться в удовольствие и с пользой для здоровья. По мере чтения книги вам нужно будет много работать над собой. Если вы пошагово выполните все задания, то бег станет частью вашей жизни. И жизнь будет другой.

В первой главе мы с вами разберемся с тем, зачем бег нужен именно вам, как ставить правильные цели и находить внутреннюю мотивацию, поддерживать регулярность занятий. Найдем в вашем графике время для тренировок и место, освоим инструменты, которые разовьют самодисциплину.

Во второй главе узнаем, какие ошибки допускают начинающие бегуны, почему бег может быть вреден. Для того чтобы бег был вам полезен, определим физическое состояние и режимы тренировок, подходящие для вас.

В третьей главе поговорим о питании, оценим ваш рацион и поставим задачу изменить подход к продуктам исходя из ваших



беговых целей. В зависимости от того, хотите вы похудеть при помощи бега или получить беговой результат, ваше питание будет разным.

В четвертой главе выберем спортивную экипировку. Если вы собираетесь бегать по 20 минут в день, то вопрос одежды и обуви второстепенный. Можно и в пижаме бегать. Но я надеюсь, что ваши беговые пристрастия со временем будут расти, и тогда выбор правильной экипировки актуализируется.

И только в пятой главе мы начнем говорить о самом беге. Основа основ — это техника бега. Бегать могут все. Но абсолютное большинство бегают неправильно. Мы проанализируем ваши ошибки, научимся их исправлять. Освоив технику бега, вы убережете себя от травм и создадите предпосылки для успешного преодоления длительных нагрузок. Определимся, сколько вам бегать, как наращивать объемы, какие виды тренировок использовать, как вести дневник занятий.

В шестой главе мы поговорим о различных видах соревнований. Уже через месяц после начала беговых занятий можно принять участие в соревнованиях. Ни один другой вид спорта в нашей стране не дает таких возможностей для любителей, как бег. Где бы вы ни жили, вы найдете еженедельно десятки беговых стартов, в которых можно поучаствовать. Вы определитесь, что и насколько вам интересно, и выберете свой старт. Даже если вас не интересуют результаты, факт участия многократно усиливает мотивацию на то, чтобы продолжать активно бегать. Скорее всего, после первого старта ваши цели изменятся.

Два года назад этой книги не было даже в моих фантазиях. И бега в моей жизни тоже не было. И вот случилось! Благодаря людям, которые были рядом со мной до бега и вошли в мою судьбу вместе с бегом. Спасибо моим детям Наде и Коле, которые поддерживают меня во всех начинаниях. Спасибо моему тренеру Владимиру Ежову, который раскрыл передо мной новые возможности и меня в беге. Спасибо моим



подругам, которые за полгода до первого старта объявили, что обязательно поедут за меня болеть, и сожгли мосты. Спасибо спортивному фотографу Анне Оводовой, которая умеет фиксировать эмоции спортсменов на забегах; именно она сделала фотографии для этой книги. Спасибо всем бегающим, с которыми я встретила в новой спортивной жизни. Это светлые, отзывчивые и очень часто счастливые люди, с ними здорово просто быть вместе.

Полезного и продуктивного вам чтения!



ГЛАВА 1

БЕГ: ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО

1. Почему люди начинают бегать и бросают?

О беге часто пишут как о самом простом и доступном занятии, с помощью которого можно укрепить здоровье. Надо только надеть кроссовки и выбежать. Многие задумываются о том, чтобы начать бегать, некоторые начинают и бросают. А другие искренне считают, что бег не для них. Почему же самый «простой и доступный» вид физической активности до сих пор не стал самым популярным?

Первая пробежка может стать последней, потому что вы не получили ожидаемой легкости. На деле оказалось, что начал болеть бок, дыхания хватило на три минуты, а через пять минут в голове появились очень соблазнительные мысли бросить все это и пойти заниматься чем-то действительно полезным. Такой пробежки будет достаточно, чтобы убедить себя в том, что бег не для вас. Но первая пробежка может дать совсем другие ощущения, если знать, как начинать правильно.

Есть небольшая категория людей, которые любят бегать. Для них целью является сам бег, их вдохновляет процесс бега. Можно вспомнить Форреста Гампа, который пробежал более 30 000 километров за три года. Он не бежал во имя или ради чего-то. Он просто хотел бегать и останавливался, только если уставал или был голоден. Таким бегунам эта книга не нужна. Они будут бегать всю жизнь, потому что иначе просто не могут.



Для большинства людей постановка цели «Я хочу начать бегать» не работает. Просто потому, что это не цель. Пока вы не ответите себе на вопрос, что вам даст бег, высока вероятность провала этой затеи.

Для того чтобы бег был полезным и приносил вам радость, к процессу нужно подходить системно, учесть много факторов. Психологические преграды часто оказываются более весомыми, чем физические. Надо понять, зачем вам нужен бег, каких целей вы достигнете бегая. Что будет вас поддерживать на долгом пути? Какая нагрузка оптимальна для вашего состояния здоровья и уровня физической подготовки?

Бегать нужно начинать правильно, соблюдая не только те правила, которые касаются вашего физического состояния и будут помогать вам избежать травм, но и те, которые поддерживают правильный психологический настрой.

Начинать лучше медленно, даже если вы бывший спортсмен или регулярно занимаетесь фитнесом. Поставьте себе вначале самые скромные цели. Именно это позволит ставить амбициозные цели потом. Так что дайте себе время, и все получится. Вы добьетесь успеха: станете более быстрым, сильным, стройным и уверенным в себе человеком. А самое главное, вы станете счастливее.

Для того чтобы начать бегать и не бросить, важно понимать не только свои цели, но и ограничения. Аргументов «за» бег должно быть больше, чем «против», тогда чаша весов перевесит в сторону необходимости и желания заняться бегом.



ЗАДАНИЕ 1 **«Мои ограничения»**

Оцените свои ограничения. Что вас удерживает от занятий сейчас: может, вы уже пробовали, но каждый раз бросали? На ваш взгляд, что вам мешает начать (продолжать) бегать?

1. Отсутствие компании.
2. Отсутствие четкой цели.



3. Личный печальный опыт. Начинал, но не получил результат, на который рассчитывал.
4. Бегать негде.
5. Нет свободного времени.
6. Нет экипировки.
7. Стесняюсь показывать себя, надо мной будут смеяться.
8. Не умею правильно бегать.
9. Бег приносит страдания.
10. Я с детства не люблю бегать.
11. У меня больные суставы.
12. Мне бегать запрещает врач.
13. У меня слишком большой вес.
14. Не могу себя заставить.
15. Бег вреден. Не вижу в беге ничего полезного.
16. Знаю тех, кто бегал, стало только хуже.
17. Родные против бега.
18. В моем окружении никто не бегает.
19. Мне уже ничто не поможет.
20. Бег — сезонный вид спорта, зимой бегать негде.
21. Испорчу фигуру, перекачаю ноги.
22. Отсутствие положительного примера.
23. Все, кто бегают, ненормальные.
24. Есть и более полезные занятия.
25. Родные и близкие не поймут.
26. Страх неудачи.
27. Возможно, есть еще ограничение, известное вам.

Выпишите те ограничения, которые касаются вас.



Сколько у вас набралось пунктов? У меня было 8 ограничений из этого списка.

Все ограничения, кроме серьезных медицинских противопоказаний, легко разрушаются. Это мы отработаем, когда будем разбираться с мотивацией.

2. Целеполагание

Теперь я расскажу о том, какие беговые цели были у меня, как они появлялись и трансформировались. Затем порассуждаю о том, чего в принципе можно достичь при помощи бега и в беге. Это поможет вам поставить собственные цели при помощи предложенных инструментов.

Я прошла тернистый путь в осознании цели. Именно правильный выбор цели предопределяет все остальное: сколько, когда, где и как бегать. Причем целей может быть несколько и они могут меняться со временем.

Итак, как это случилось у меня. Большой дружной компанией, в преддверии проводов детей на учебу в вузы, мы отправились отдыхать на озеро. Отдых дикий, в палатках. Такой отдых всегда сопровождается сидением у костра и разговорами «по душам». И вот разговор зашел о мечтах и целях, с опросом всех участников «круглого стола». Дошла очередь до меня, и я сказала, что хочу начать бегать. Мои подруги удивились: «Это с твоими-то большими коленями?» Как коллеги по танцевальным занятиям, они на протяжении 9 лет частенько были свидетелями моих стонов от болей при неудачном



движении или перегрузке. Я сказала, что разберусь со своими коленями. Объяснить, откуда у меня появилось желание бегать, я не смогла. Более того, я даже не смогла ответить на вопрос, зачем мне это нужно. Удивительно, что с такой постановкой цели я смогла двинуться дальше.

Следующим шагом была покупка кроссовок для бега. Я решила, что если куплю их, то будет обидно, если потраченные деньги «лягут на полку».

Пока занятия бегом были только в мыслях, и я продолжала искать в интернете место приложения своей физической активности. И вот в соцсетях встречаю сначала фото моей подруги с контрольного забега, а потом — заметки хорошего знакомого с его марафона. Для меня оба события были открытием. Подруга никогда за время нашего знакомства не выделялась спортивными пристрастиями, и знакомый вроде тоже не был замечен в забегах. Меня осенило: «Я хочу пробежать марафон!» И вот моя аргументация:

- ♦ марафон — это не разовая пробежка, а мероприятие, требующее системной подготовки;
- ♦ так как требуется подготовка, можно поставить цель на некую перспективу;
- ♦ бегать с лишним весом травмоопасно, значит, я приведу себя в норму;
- ♦ я смогу найти в беговом сообществе людей, близких мне по духу и жизненным ценностям;
- ♦ марафоны проводятся во всем мире, и это дает возможность сделать путешествия увлекательнее и интереснее;
- ♦ своим детям я смогу показать еще один хороший жизненный пример.

Я поискала информацию о том, где вообще можно в Челябинске бегать. Нашла несколько беговых клубов, а потом наткнулась на статью, где было описание этих клубов, а еще, как вариант, занятия с индивидуальным тренером. И тут я решила, что мне нужен тренер. Тренер с профессиональным подходом обеспечил бы мне комфортный бег без травм, а кро-



ме того, послужил бы мотиватором. Почему-то перед другими выполнять обязательства бывает проще, чем перед собой.

Как только я приняла решение, что мне нужен тренер, я быстро его нашла. Уже на следующее утро мы встретились в парке для первой тренировки. Самый первый вопрос, который задал тренер: «Для чего вы начинаете заниматься бегом?» Я озвучила, что хочу пробежать марафон. У меня были очень отдаленные представления о марафоне, сколько и как нужно к нему готовиться.

Тренер оценил, что к весенним стартам можно подготовиться планомерно, гарантированно без рисков для здоровья. Финишный протокол обычно закрывается через 6 часов, и в него нужно попасть. Чем больше спортсмен ориентирован на комфортную подготовку и забег, тем больше времени нужно тренироваться. Надо иметь в виду, что тренировочные планы, которые можно купить через интернет, рассчитанные на 16–20 недель подготовки, подразумевают наличие беговой базы. Моя беговая база была равна нулю.

Какой результат брать целевым? По мере совместных тренировок и общения цель начала вырисовываться. Темп моего бега сначала был очень низким и только низким, в районе 8–10 минут на километр. Если бежать 42 км в таком темпе, то даже не получается выбежать из 5 ч. По мере наработки беговой базы, общения, чтения пришло понимание, что за час нужно пробегать «десятку».

Через полгода тренер сделал пробную темповую тренировку в манеже для определения того темпа, к которому я могу подготовиться. По расчетам, учитывающим параметры моей подготовки на тот момент, получилось 5 мин 40 с, то есть если весь марафон я пробегу в этом темпе, выбегу из 4 ч. У меня появилась реальная цель, к какому темпу мне готовиться.

Потом мы определились с местом и временем старта. Я посмотрела результаты нескольких марафонов 2016 г. Когда озвучила тренеру результаты призеров Казанского марафона, на котором женщины моей возрастной группы, пробежавшие



ГЛАВА 4

БЕГОВАЯ ЭКИПИРОВКА

1. Выбор кроссовок

Самое большое внимание нужно уделять выбору обуви. Как наивна я была, когда покупала первую пару якобы беговых кроссовок. Наше поколение в детстве и молодости бежало в кедах, у меня до сих пор в шкафу лежит раритетная модель. Кроссовки были дефицитом, и если где-то удавалось их купить, то основным критерием была их прочность. При покупке кроссовок я почему-то не посчитала нужным с кем-то проконсультироваться или хотя бы почитать в интернете, в чем сейчас бегают. И выбрала я кожаные кроссовки: прочные, надежные, с рельефной подошвой. На первой же пробежке тренер сказал, что в такой обуви бегать нельзя, и дал свои рекомендации.

На самом деле бегать можно даже в сланцах. Своими глазами видела бегуна на марафоне «Белые ночи», который бежал в красных носках и сланцах. Это бегун-видеоблогер. Он еще и видеорепортаж делал во время бега. Можно найти на Ютубе. И пробежал достаточно прилично, за 3 часа 25 минут.

За то, что мне удастся бегать без травм, отдельная благодарность моим кроссовкам. Подошва их амортизирующая, смягчает нагрузку на суставы. За что еще я люблю эти кроссовки? Они надеваются, как носки, не имеют язычка, который потенциально мог бы смещаться и доставлять неудобства. Еще приятная мелочь — шнурки, они не развязываются даже при стирке. Совершенно обычный узел, завязал один раз — и потом не надо озадачиваться тем, что перетянул или слабо завязал.



За 2 беговых года моя коллекция расширилась до 10 пар. Жить приходится на два дома, поэтому одежда и обувь распределены между квартирой и домом. Еще нужно разделять обувь для тренировок в манеже и на улице, для забегов по шоссе и горных забегов, для бега зимой и летом на улице.

Все производители сообщают о пробеге, при котором сохраняется работоспособность подошвы. Со временем подошва «устает» и теряет свои амортизирующие свойства. На разные модели может быть пробег от 700 до 1500 километров. Как правило, при этом пробеге кроссовки внешне сохраняют товарный вид. Одну модель кроссовок я купила в 2 экземплярах, потому что была возможность получить хорошую скидку. В одних бегала, а другие просто лежали. Через полгода эксплуатации сложно было определить, в каких из них тренировалась. После стирки в машинке хорошие кроссовки сохраняют все свои свойства. Только стирайте при температуре не выше 30 градусов и мягкими средствами.

Кроссовки должны быть специальные, беговые, как правило, с легким дышащим верхом и амортизирующей подошвой. Качественная обувь должна хорошо сгибаться в области носка и при этом не оставлять следов при возврате в исходное положение. Подошва не должна быть тонкой, иначе от ударов ног об асфальт в скором времени начнутся серьезные проблемы с суставами и коленями. Область пятки должна находиться выше носка, в таком случае при беге будет создаваться естественное движение вперед — это не только облегчит занятие, но и сделает технику более правильной. Пяточная область должна обладать отличными амортизационными свойствами: при нажиме на пятку должен ощущаться пружинящий эффект. Лучше, если стельки будут съемными, чтобы их было легко доставать для стирки и просушки.

Выбирается обувь на размер больше. Длина кроссовок в носке должна быть больше на толщину указательного пальца, при этом пятка должна сидеть плотно. Этот запас рассчитан на то, что при приземлении под весом наша стопа «расплющи-



ГЛАВА 6

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

1. Виды соревнований

Пока не начала бегать, я даже не представляла, как много всего интересного творится в беговом мире. Я уверена, что каждый, кто хоть немного бегаёт, может найти вид соревнований по душе. «Мое» или «не мое» — решать нужно, только попробовав. Самое главное, что получает бегун-любитель во время соревнований, — это эмоции. А их спрогнозировать невозможно.

Основные представления о беговых соревнованиях складываются прежде всего из того, что мы чаще видим по телевизору. А мы видим соревнования на стадионе. Профессиональные спортсмены соревнуются на дистанциях от 60 м до 10 км. Выделяется 3 типа дистанций: спринтерские, средние и длинные.

- ♦ Спринтерский бег — преодоление дистанций длиной не более 400 метров.
- ♦ Бег на средние дистанции — от 800 до 3000 м.
- ♦ Стайерский бег — дистанции от 3 км.

На таких стартах любители почти не бегают. Бегать по кругу — это скучно, но даже здесь есть приверженцы. На стадионах и даже в манежах проводятся соревнования на длинные дистанции, точнее, длительные забеги, которые определяются временем. Соревнования по суточному бегу часто совмещены с 6-, 12- или 48-часовым бегом.

Суточный бег — один из видов сверхмарафона. Задача каждого участника — пробежать как можно большую дистанцию



за 24 часа. Соревнования проводятся на стадионе или коротком участке длиной 1–2 км. Связано это с необходимостью обеспечения постоянной поддержки бегунов: организуется питание, зоны отдыха. Спортсмены обычно организуют свою зону с едой, экипировкой и группой помощников.

Не каждый болельщик выдержит сутки на ногах. Спортсмены несколько раз за забег меняют обувь. Через 3–5 часов бега стартовые кроссовки становятся маленькими. В 2018 году Ирина Масанова поставила рекорд России по суточному бегу — 247 километров, показав лучший результат сезона в мире. А бегать она начала в 30 лет, бегаёт всего-то 4 года и тренируется сама, по своим планам. МСМК стала через 3 года своих занятий.

Шоссейный бег — его же называют марафонским бегом, включает в себя марафон и полумарафон, то есть очень длинные дистанции. На всех шоссейных соревнованиях, как правило, есть забеги-спутники на 5, 8, 10, 12, 16 км. Старты могут быть с одного места, а могут быть из разных. И время старта бывает совмещено или разнесено. Выбранные дистанции, место и время старта зависят от организаторов.

По шоссе бегают и ультрамарафоны, при которых за один забег преодолевается дистанция в сотню километров. В таких соревнованиях бегуны-любители тоже участвуют. Масштабы мероприятий поражают. Ежегодно организаторы требуют подтвердить опыт официальными протоколами с сертифицированных марафонов.

Самый известный ультрамарафон, в котором участвуют россияне, это *Comrades*, который проводится в Южной Африке вот уже более 90 лет. *Comrades* — марафон самый массовый, один из самых сложных и вместе с тем очень престижный старт на сверхмарафонскую дистанцию. Около 20 тысяч участников ежегодно отправляются по маршруту «вверх» или «вниз», чтобы войти в элитный клуб финишеров *Comrades*. Длина трассы меняется в зависимости от направления: при пробеге «вверх» она составляет 85–86 км, при пробеге «вниз» — 88–89 км.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Упражнения для разминки



1. Вращение головой



2. Удержание головы руками



3. Вращение руками



4. Рывки руками
с поворотом корпуса



Популярное издание

Галина Ивановна КРИВОШЕИНА

КАК НАЧАТЬ БЕГАТЬ И НЕ БРОСИТЬ
ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Ответственный редактор	<i>Ю. Шевченко</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Технический редактор	<i>Т. Ткачук</i>
Компьютерная верстка:	<i>А. Патулова</i>

Формат 70x100/16. Бумага офсетная.
Тираж 2500 экз. Заказ №

ООО «Феникс»
344011, Россия, Ростовская область,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел. /факс (863) 261-89-59, 261-89-50

Изготовлено в России
Дата изготовления: 05.2019.
Изготовитель: АО «Первая Образцовая типография»
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, Ульяновская обл.,
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14