Основы тренировок на выносливость

Ханну Варкой
Газета "Сууннистая", № 11, 2000

Процесс тренировки можно сравнить с игрой "головоломка" — если ты не знаешь, какая в итоге получится картинка, то и играть нет смысла.

На вечеринке, посвященной открытию лагеря "Беличья тропинка", мы задались вопросом: "Зачем ориентировщику вообще тренироваться?" Ответы в основном получились неверными, например: "Потому что все тренируются" или "Потому что этого требует тренер" или даже "Все профессиональные спортсмены тренируются".

Это очень важный вопрос, и над ним стоит призадуматься, желательно вначале карьеры, а не после ее завершения.

То, что само собой разумеется

Вы занимаетесь чем-то, что требует максимальной тщательности и точности, например, изучаете человеческий организм. Постоянная цель каждого организма — достичь равновесия, гармонии. Теперь будет легче привести более понятные примеры.

Человек на 64% состоит из воды. Сразу не очень-то вериться, что в 70-килограммовом человеке может быть 43 или 45 литров воды. Однако каждый спортсмен прекрасно понимает, что в жаркий день, потеряв около 2 литров жидкости, невозможно добиться успеха.

К тому же, мы никогда не привыкнем к недосыпанию. Решение простое — достаточно хорошо высыпаться один год, и ваш организм будет прекрасно работать.

Если вы резко встанете — сердце бешено забьется, несмотря на то, что вы делаете это не первый раз в жизни. Потребность мышц в кислороде вызывает учащение пульса, что заставляет сердце перекачивать больше крови, чтобы вернуться к здоровому балансу. Помимо учащения сердцебиения увеличивается и так называемый рабочий объем, т.е. количество крови, которое проходит через сердце за одно его сокращение. Рабочий объем максимален при относительно низкой нагрузке (пульс около 120—130 ударов в минуту). В этом и есть значение начальных упражнений на выносливость. Для начала сердце лучше всего тренировать, делая легкие упражнения аэробным способом.

Шок

Любые физические упражнения "выбивают" организм из состояния равновесия, к которому он стремится от природы. Однако ко всему можно привыкнуть. Если, будучи даже в прекрасной физической форме, вы долго копаете яму, ваши мышцы потом будут болеть, так как вы не привыкли к такой тяжелой нагрузке. На следующий день боль немного утихнет, а через неделю совсем пройдет, организм возвратится к своему нормальному состоянию, т.е. к равновесию.

Усталость также выводит организм из состояния равновесия. Уровень физической подготовки увеличивается не во время тренировки, а уже после нее, когда проходит усталость. Следующая тренировка уже не покажется вам такой утомительной, так как у человеческого организма есть свойство быстро адаптироваться.

Что значит "улучшенное физическое состояние"? Проще говоря, это может означать, что какая-то часть тела остается на прежнем уровне, а какая-то развивается. Тренировать свои особенности — это лишнее, т.к. цель упражнений — достичь равновесия в своем теле. Циник всегда может дать объяснение любому мировому рекорду, однако каждый такой рекорд по сути своей пример того, как спортсмен смог достичь гармонии со своим телом. Нельзя утверждать, что упражнения на выносливость невозможно сложны. Несомненно, талантливый спортсмен добьется успеха, так как на тренировках учатся избегать серьезных ошибок.

Количество не уменьшишь

К сожалению, сначала любому начинающему спортсмену приходится тренироваться очень много. Говоря научным языком, здесь бытует так называемый закон Руссо, по которому качество и количество — взаимодополняющие явления, и одно невозможно без другого. Проще говоря, чем больше, тем лучше.

Когда 15-летний спортсмен начинает целенаправленно тренироваться, важно задуматься о том, сколько он будет заниматься, например, через 8—10 лет. Для 15-летнего спортсмена самое важное — сосредоточить свои силы на выработке определенных навыков, в том числе и начальных. К тому же моторность рекомендуется развивать в возрасте 14—20 лет, а не позднее.

На школьных уроках юный спортсмен может сам посчитать, сколько нужно тренироваться 15-летнему ориентировщику, если к 25 годам он планирует тренироваться по 700 часов. В среднем рекомендуется каждый год увеличивать нагрузку на 15%. Однако же не следует переусердствовать. Помните, что если вы начнете в юном возрасте тренироваться сразу по 500 часов в год, к положительным результатам это не приведет.

Среди членов финской сборной есть достаточно примеров того, как спортсмены всеми силами рвутся вперед, чтобы достичь высоких результатов. Естественно, если у спортсмена проблемы с избыточным весом или у него слишком большой размер ноги, это создает определенные трудности. Однако не стоит на этом зацикливаться. Работайте над собой, ведь зацикливание на мелочах ни к чему не приведет!

Способствовать собственному развитию также полезно, как и уметь правильно дышать. Оптимальное развитие — это легкий, спокойный процесс, в котором важно работать не только над тем, сколько ты тренируешься, но и как ты тренируешься. Для этого требуется хорошая физическая подготовка, например, для поддержания формы при беге. Самую главную роль здесь играют большие группы мышц, но в конце тренировки не стоит забывать и о маленьких группах.

Тренировки должны приносить пользу каждый день, неделю, месяц и год. Организм будет требовать все больших нагрузок из года в год. Для того, чтобы приучить собственное тело к сложным упражнениям, необходимо постоянно увеличивать нагрузку.

700 часов в год: за и против

Каково же оптимальное количество часов тренировок в год? Точный ответ давать довольно опасно, хотя с другой стороны точное количество часов помогает легче составить расписание тренировок.

Итак, если вы тратите на тренировки 2 часа в день, то в год это получается 730 часов. А можно ли с чистой совестью сказать, что спорт для вас — самое важное дело в жизни, если вы тренируетесь меньше двух часов в день? Два часа в день у каждого человека уходит на прием пищи, еще больше на просмотр ТВ и порядка 3000 часов в год — на сон. Вывод: 730 часов в год — это мало.

Самым главным является — как заниматься. Если в программу тренировок вы решите включить все подряд, то толку от них будет мало.

Проанализируйте свои способности и особенности. Пусть вы будете тренироваться для начала самое малое три раза в неделю. Этого хватит для развития ваших способностей. Когда вы почувствуете, что достигли хорошего уровня, необходимо сменить объект нагрузки. Замены рекомендуется делать через каждые 6 недель.

Не забывайте соблюдать нормальный ритм тренировок, не переусердствуйте. Даже в лагерях старайтесь иногда найти время на отдых, несмотря на то, что пребывание и занятия в них стоят денег.

Старайтесь не перегружать свой организм. Высыпайтесь! О результатах своих тренировок можно судить по следующим приметам: 1) ноги болят от усталости; 2) ноги не болят от усталости. Здесь вы сами себе хозяин.

Не забывайте о своем здоровье. Когда спортсмен тренируется в специальной спортивной обуви, ему не все равно, какова сила удара между ногой и землей. Здесь не стоит жалеть денег на кроссовки, скорее следует помнить о том, что на обе ноги спортсмена, вес которого 70 кг, через 20 км бега приходится 1400 тонн. Человеческая нога состоит из 28 костей, 28 суставов, 20 мышц и 114 сухожилий — и это все должно выдерживать тренировочные нагрузки.

Отменно приготовленный бифштекс

Лучше всего начните тренироваться осенью. Пусть тренировки будут недолгими, но частыми. Когда мы тренируемся много, соответственно и устаем. Поэтому нужно тренироваться с умом и уставать "правильно".

В боксе есть такое правило: если чувствуете усталость на трех тренировках подряд, следует день передохнуть. Это особенно актуально при большой физической нагрузке и большом объеме тренировок.

Не следует тренироваться, когда вы болеете. Если так получилось, что вы неделю проболели и не занимались, не стоит после этого спешить наверстывать упущенное. Не забывайте, что выздоравливающий — это еще не здоровый человек, поэтому не переусердствуйте.

При анализе ошибок на тренировках следует помнить, что улучшение/ухудшение вашего физического состояния станет заметно уже после того, как вы закончите делать самые сложные упражнения. Особенно актуально это в том случае, если спортсмен хорошо подготовлен.

Не забывайте и о разнообразии ваших упражнений. Если, например, для ориентировщика беговые упражнения — это бифштекс, то дополнительные упражнения — это приправы и гарнир, без которых бифштекс будет невкусным.

Во время подготовки к соревнованиям, необходимо забыть обо всем и сосредоточиться на самом главном. В такой сложный период поставьте перед собой задачу тренироваться не реже 1—3 раз в неделю.

И уж, конечно, сложно однозначно сказать, сколько нужно отдыхать. Каждый определяет это для себя сам.