

В ПОИСКАХ СОВЕРШЕННОЙ ТЕХНИКИ БЕГА

1

Необходимость — мать изобретения.

Том Годвин

Прохладным дождливым октябрьским утром 1977 года я возвращался домой со стадиона Чувашского педагогического института, где проводил очередное занятие по легкой атлетике со студентами факультета физического воспитания. Этот вуз в то время был важной составной частью великой советской спортивной империи: многие его студенты завоевывали олимпийские медали и устанавливали мировые рекорды.

Настроение у меня было мрачное и унылое, под стать пасмурному дню. После двух лет преподавания в институте мне в голову пришла парадоксальная мысль. С одной стороны, пройдя путь от спортсмена до тренера и ученого, я обладал серьезным объемом знаний. С другой стороны, я прекрасно осознавал, что эти знания не позволяют в полной мере обучить студентов такому, на первый взгляд, простому упражнению, как бег. И проблема не в том, что я был слабым тренером. Как раз наоборот, я окончил институт одним из лучших на своем факультете, остался в аспирантуре и сейчас работал над диссертацией. Меня учили прекрасные профессора, я имел доступ к самой передовой специальной литературе, к информации, собранной научной и педагогической практикой того времени. Но методика обучения бегу просто не существовала в современной теории и практике.

По поводу значения техники бега, методов обучения ей высказывались самые противоречивые точки зрения. Одна из наиболее распространенных теорий утверждала, что бег — это второе после дыхания врожденное качество человека, поэтому он не может быть предметом обучения, поскольку стиль бега каждого человека предопределен его физическими особенностями уже с рождения. Другая общепринятая на тот момент теория гласила, что спринтерские, средние



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

и марафонские дистанции требуют различной техники бега, поэтому в каждом случае нужны свои методики обучения.

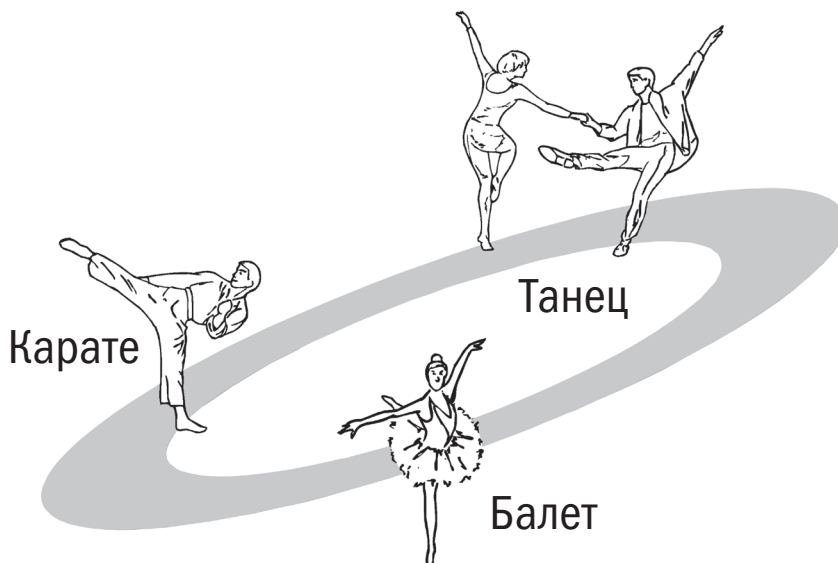
Почти все тренеры полагали, что бег — простое упражнение, а лучшими бегунами становятся те, в ком сочетаются готовность к тяжелым тренировкам и превосходные генетические данные. И не считали важным обращать внимание на специфику техники бега, в отличие от других легкоатлетических видов спорта, таких как прыжки, барьерный бег, метания, где техника всегда имела первостепенное значение и где требуется сопряжение интеллектуальных и психологических усилий, структурирующих основное движение, создающих образное представление и совершенствующих повторяющиеся движения.

Я был озадачен отсутствием знаний о том, что представляет собой бег с точки зрения биомеханики и психологии. Я не знал, чему учить и как учить студентов, и чувствовал себя беспомощным. И в то же время понимал, что необходимо что-то делать, причем на многие вопросы ответы придется искать самостоятельно. Эти мысли давно зрели в моей голове, но именно в то серое пасмурное утро я прочувствовал необходимость перемен наиболее остро.

Некоторое время я пытался разгадать загадку «чему учить и как учить». Во время своих поисков я изучал боевые единоборства, танцы и балет. Эти наблюдения натолкнули меня на вопрос: почему движения в балете, спортивных танцах, карате настолько совершенны (рис. 1.1)? Возможно ли добиться такой отточенности за счет большого количества повторений простых упражнений? И тем хмурым осенним утром меня озарило: все... просто!

Рис. 1.1

Основа Позного метода —
обучение технике
через позы



Простота — вот ключ к разгадке! Обучение хореографии, спортивным танцам, единоборствам и т. д. строится на позах, или, если быть точнее, на бесконечном количестве поз. Совершенство движений достигается в процессе совершенствования поз.

И тут все для меня встало на свои места. Нейромоторные модели легче складываются и закрепляются с помощью пространственно-временной фиксации движений тела, то есть через позы.

Теперь передо мной встал другой вопрос. Как выделить ключевые позы из бесконечного количества поз, через которые тело бегуна проходит во времени и пространстве? Каковы должны быть критерии их отбора? Я решил сконцентрироваться на позах, отражающих равновесие, компактность, готовность мышц выполнять работу, необходимую для смены каждой позы. После нескольких лет изучения и наблюдений я был готов приступить к работе всей моей жизни: познанию природы бега, разделению его на составляющие позы и разработке системы обучения, доступной всем и каждому.

С того пасмурного октябрьского дня прошло более 35 лет. Следуя принятому тогда решению, я посвятил свою карьеру осмыслению одного из фундаментальных движений человека и разработке техники, которая позволит каждому бежать дальше, быстрее и со значительно меньшими нагрузками на тело.

За эти годы в моей жизни произошло много событий. Мы с женой Светланой и детьми уехали из России и поселились в Майами. Я занялся совершенствованием своей теории правильной техники бега, стал профессиональным тренером по бегу, поддерживаю отношения с различными национальными спортивными организациями, беговыми клубами. Я работал в национальном тренерском комитете США по триатлону, проводил семинары для ведущих американских триатлетов и тренеров. Во время Олимпийских игр 2000 года в Сиднее и 2004 года в Афинах был консультантом и тренером сборной Великобритании по триатлону. В 1997 году я выпустил свой первый видеокурс, который с тех пор пользуется популярностью у бегунов и тренеров во всем мире. А в 2002 году в США вышло первое издание данной книги.

Я работаю с бегунами самого разного уровня, от мастеров-олимпийцев до 80-летних любителей. Несмотря на то что мне выпала честь наблюдать за резким скачком результатов моих подопечных, триатлетов-олимпийцев, гораздо большее удовлетворение я получаю от занятий со спортсменами средних лет, которые до этого собирались прекратить занятия бегом из-за постоянных травм, а сейчас свободны от них и показывают более высокие результаты, чем ранее, затрачивая меньше усилий, чем двадцать лет назад.



Поскольку мне удалось глубже осмыслить бег, теперь у меня иные, чем прежде, поводы для переживаний. Раньше я расстраивался из-за того, что не знал, как правильно бегать. А сейчас не могу без грусти смотреть на тех, кто хочет бегать правильно, но страдает от элементарной нехватки знаний.

Книга «Позный метод бега» адресована в первую очередь именно им. Я очень надеюсь, что она поможет каждому, кто хочет бегать лучше, кто желает улучшить здоровье, выбрав для этого самый гуманный и простой вид спорта.

МОЯ ФИЛОСОФИЯ БЕГА

2

*Если хочешь быть здоровым — бегай,
если хочешь быть красивым — бегай,
если хочешь быть умным — бегай.*
Древнегреческий афоризм

Вы думаете, что обещания здоровья, красоты и полного благополучия — это выдумка рекламистов конца XX века? Люди всегда искали волшебное зелье, которое позволило бы сделать жизнь лучше, и греки не исключение. По-прежнему существует мнение, что для человека нет более простого, доступного и полезного физического упражнения, чем бег. Если сделать его частью сбалансированного образа жизни, он действительно поможет стать здоровым и красивым.

Древние греки первыми осознали истинную ценность бега. Изображения бегунов на античных вазах демонстрируют эмоциональную, эстетическую красоту бега. Неведомые художники, возможно, запечатлели наиболее правильную технику бега для атлетов, готовившихся к Олимпийским играм, или просто отдали дань уважения великим героям тех состязаний (рис. 2.1).



Рис. 2.1

Видение бега в искусстве древних греков

Совершенно очевидно, что эти рисунки — не просто полет художественной фантазии. Детально прописана техника бега на различные дистанции и с различной скоростью. Что интересно, в этих росписях прослеживается основное сходство стилей

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



бега. Независимо от того, спринтерская это дистанция или марафонская, *техника бега на них одинакова.*

Я уверен, что это визуальное сходство объясняется не только особенностями античной живописной школы. Движения атлетов, запечатленные на керамике, убеждают в том, что древние греки интуитивно или с помощью наблюдений определили эффективные элементы техники бега, актуальные и по сей день.

Взгляните на эти рисунки, и вы увидите, что все атлеты бегут на передней части стопы, не приземляясь на пятки. Для босоногих бегунов это наиболее правильная техника в плане эффективности и предотвращения травм. На мой взгляд, стиль бега с приземлением на переднюю часть стопы — чистейший образец правильной природы бега... и греки знали об этом много веков назад.

Будучи проницательными наблюдателями мира, греки понимали и ценили гармонию взаимоотношений человека и природы. Они верили в богов и в то же время высоко оценивали роль человека в этом мире. Это было время, когда чистота мыслей и действий ценилась очень высоко. После того как эпоха расцвета Древней Греции канула в Лету, человечество надолго забыло об этих ценностях, в том числе и о важности правильного бега. Только с возрождением Олимпийских игр в конце XIX столетия мы стали возвращаться к пониманию значимости этого вида физической активности.

Как это часто бывает в жизни, в 1960-е годы затишье сменилось настоящим бумом, последовавшим за успехами австралийских и новозеландских бегунов и выходом книг известного новозеландского тренера Артура Лидьярда*. В начале 1970-х, после победы на Олимпийских играх марафонца Фрэнка Шортера, беговой бум охватил и США**.

До тех пор бег для большинства людей был не более чем школьным увлечением. Теперь же к нему стали относиться как к ключевому элементу здорового образа жизни, а в некоторые годы — чуть ли не как к панацее от всех болезней. Подобно предмету первой любви, бег, казалось, не имел недостатков, у него были только достоинства.

Став массовым видом спорта, он проник во все сферы человеческой жизни. Если раньше на человека, бегущего в шортах и кроссовках, смотрели чуть ли не как на сумасшедшего, то теперь кроссовки стали модной повседневной обувью. Компании, их выпускающие, за короткий срок превратились в гигантов. В крупных городах толпы людей выходили на забеги на 5, 10 километров, участвовали в марафонах. Казалось, еще чуть-чуть, и бег превратится в национальную религию.

Со спадом первой волны популярности бега у людей стали появляться вопросы. «Если бег так полезен, — говорили они, — тогда почему бегуны постоянно хромают? И если пробежать 50 километров в неделю полезно, то не сделает ли 100-километро-

* Издана на русском языке: Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010.

** Benyo, R. The Masters of the Marathon, New York: Atheneum, 1983.

вая дистанция вас быстрее?» Для людей, ведущих в основном сидячий образ жизни, вид хромающего изможденного бегуна был приятным оправданием собственной обломовщины. «Слава богу, что я не начал бегать, — самодовольно говорил вечно сидящий на диване человек. — Посмотрите, что бег делает с вами».

Но новое понимание бега породило изучение как позитивных, так и негативных его аспектов. Любовь к бегу не умерла. Наоборот, как в великих историях о любви, она переросла в отношения, которые длятся всю жизнь. Развитие бега приобрело новый импульс, основанный на влиянии научного изучения и коммерческих интересов. Появился более сбалансированный взгляд на роль бега для правильного образа жизни. Но некоторые проблемы остались, а часть из них даже обострилась.

С ростом популярности бега росло и количество травм. Одним из центральных вопросов для тренеров, ученых, медиков, любителей бега стал следующий: как сделать бег действительно эффективным способом улучшения здоровья, подготовки организма спортсменов к соревнованиям?

Выявление причин травматизма, разработка способов их предотвращения стали темой многочисленных исследований. Значительная их часть сосредоточилась на разработке более удобной беговой обуви, составлении сбалансированного режима тренировок. Но постепенно стало ясно, что пришло время поиска ответов и на гораздо более важные вопросы. Например, существует ли вообще некая универсальная правильная техника бега?

Для человека непосвященного этот вопрос кажется вполне логичным, но в среде мастеров бега он вызывает жаркие дискуссии. Вопрос этот обсуждался и изучался с точек зрения и здравого смысла, и тренерского опыта, и научных исследований в сотнях статей, книг и диссертаций. И все равно не сложилось единое мнение относительно того, в чем же заключается правильная техника бега и тем более как ей обучать.

Одни специалисты считают, что бег — это вторая натура человека, поэтому в принципе бегать может каждый. Выразить это отношение можно цитатой: «Посредством многих километров тренировок я отточил движения ног...»^{*} Другими словами, техника формируется сама собой, по мере преодоления значительного расстояния. Вы можете назвать это школой мысли «Опа!». Бегите, сколько нужно, и — опа! — вы побежите правильно. Разве это не прекрасно?

Другие специалисты допускают существование правильной техники бега, но приходят к парадоксальному заключению: «Не существует научно обоснованной идеальной техники, которая подходит всем; невозможно определить индивидуальную предрасположенность к определенной беговой дисциплине. Безапелляционные утверждения о том, что “это правильно” или “это неправильно”, только раскрывают недостаток знаний тренера в оценке техники... Хороший тренер

^{*} Clayton, D. Running to the top Anderson World. Mountain View, California, 1980, p. 62.



* Nitro A., 1987. What is Correct Technique? // Track Technique, vol. 100, pp. 3195–3205.

должен знать кинезиологию и уметь трансформировать наблюдения в индивидуальную технику»*. Другими словами, тренер должен изобретать индивидуальный идеальный стиль бега для каждого бегуна.

Я не могу согласиться с этими точками зрения, потому что считаю, что знание законов природы показывает нам верный способ выполнения любой естественной физической активности. Изучение естественных сил, поле которых действует на человека, позволяет выявить принципы идеальной техники бега, подходящие для всех, вне зависимости от телосложения, возраста или пола.

Я начал с того, что человек, живущий в поле действия земного притяжения, эффективнее всего действует в тех биомеханических рамках, которые ему диктует гравитация. Наши движения должны быть органически связаны с окружающей средой. Мы должны использовать гравитацию как источник энергии, в минимальной степени сопротивляться ее действию. Снижение эффективности движений, травмы — прямое следствие того, что мы выходим за рамки органичного взаимодействия с гравитацией, работаем не вместе с ней, а против нее.

Великая сила притяжения находит свое выражение и в естественных феноменах, и в попытках человека преодолеть ее. Один неправильный шаг в горах может вызвать сход огромной лавины. В то же время мы все знаем, сколько энергии требуется ракете, чтобы оторваться от земли. Представьте, как бы повлияла на ваш бег способность трансформировать неисчерпаемую энергию гравитации в продвижение вперед!

Чтобы достичь оптимальной техники бега, необходимо извлечь максимальную пользу из взаимодействия с силами природы. Известно, что хороший моряк может заставить судно идти даже против ветра. Хороший бегун использует силу тяжести для увеличения скорости, минимизируя при этом собственные энергозатраты.

Тридцать лет научной, тренерской, преподавательской деятельности я посвятил вопросам использования в беге безграничного источника энергии земной гравитации, разработке такой техники бега, которая превращает эту энергию в мягкий, нетравмирующий и, главное, быстрый бег. Я называю эту технику бега и метод обучения ей Позным методом бега. Независимо от того, начинающий ли вы бегун или ветеран с 30-летним стажем, эта книга призвана помочь вам бежать быстрее, эффективнее, сокращая вероятность травм или нанесения вреда организму.

И еще я хочу, чтобы вы стали настоящим бегуном, работающим в гармонии с природой, передвигающимся мягко и быстро, чтобы вы любили каждый свой шаг по этой земле, как любили его древние греки много столетий назад. Когда это случится, бег покажется вам больше чем спортом — он станет частью вашей жизни. Возможно, вы не сразу достигнете античного идеала здоровья, красоты и ума, но будете уже на пути к нему.

КОГДА НАЧИНАТЬ ИЗУЧАТЬ ПОЗНЫЙ МЕТОД

3

Учиться никогда не поздно.

Пословица

Для большинства бегунов, независимо от их опыта или способностей, адаптация к Позному методу означает серьезные изменения в их стиле бега. Поскольку бегуны предпочитают концентрироваться на еженедельном километраже и личных рекордах, в определенные периоды тренировочного сезона им может показаться более соблазнительным отказаться от техники в пользу «продолжительного бега» или «быстрого пробегания 5 километров». Так что переход к Позному методу стоит запланировать на межсезонье, когда расчеты на хорошее выступление минимальны.

Как в плавании и велоспорте, самые простые движения, составляющие основу вашего стиля бега, закрепились после практически миллиона повторений. Старая истина «вы никогда не разучитесь ездить на велосипеде» полностью справедлива и для бега. Единоразово сформировав свой индивидуальный стиль, как правило без чьей-либо помощи, вы в процессе многократного повторения (так называемого избыточного обучения) «цементируете» его, превращая в часть самого себя. В итоге индивидуальный стиль бега становится такой же отличительной чертой, как ваша подпись.

Пытаясь изменить этот стиль, вы обнаружите, что при любой попытке бежать быстрее или дальше вы подсознательно будете возвращаться к вашему привычному стилю. Этот эффект возрастает по мере роста утомляемости. Все это мешает принять Позный метод в качестве нового стиля: бегуны опасаются, что потеряют форму, если не будут пробегать по 40 миль в неделю. На время перехода, пока вы концентрируетесь на беговых упражнениях, призванных сделать Позный метод вашей новой «беговой подписью», для поддержания формы займитесь велоспортом или плаванием.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Переходя к Позному методу в момент, когда ваши «беговые амбиции» близки к нулю, вы сможете спокойно, не тревожась за результаты, адаптироваться к новому стилю. Еще один плюс межсезонья: беговые упражнения укрепят ваше тело, очистят сознание для серьезной работы над бегом.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ — ПРОСТОЙ ТЕСТ

4

*Настоящие бегуны бегут плавно,
прекрасно отточенным шагом,
подобно роторному двигателю.*

*Ни капли потраченной впустую энергии,
никакой борьбы на улице или топота ног,
как у бегунов-любителей. Эти люди плывут,
и плывут они очень быстро.*

Хантер Томпсон

Независимо от того, кто вы — опытный бегун, желающий улучшить свои результаты, или новичок, — перед началом занятий Позным методом бега проведите один тест. Он не потребует никаких физических усилий и ничего не стоит, кроме, возможно, пары часов свободного времени в воскресное утро.

Найдите беговую трассу в своем районе (например, в парке) и приготовьтесь наблюдать. Вам не понадобятся ни секундомер, ни расписание тренировок местных спортсменов. Все, что нужно, — это ваши глаза и уши. Вы будете проверять широко распространенное утверждение о том, что не существует правильного способа бега.

Как я уже говорил ранее, это утверждение базируется на тезисе, что техника бега сугубо индивидуальна и уникальна у каждого спортсмена. При этом некоторые из адептов убеждены, что попытки изменить «естественный» бег опасны, могут привести к травмам и ухудшению результатов.

Перед началом забега встаньте примерно в 700–800 метрах от стартовой линии, в том месте, где бегуны послабее начинают отставать. Постарайтесь наблюдать одновременно за всей группой лидеров. Следите за экономичностью их движений, спокойным выражением их лиц, обратите внимание, как все они сосредоточены.

Когда группа лидеров приблизится к вам, переключите внимание с того, что видите, на то, что слышите. Шум шагов лидеров настолько мягок, что перекрывается их дыханием.

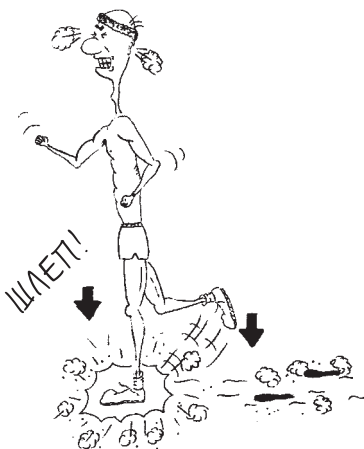
[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Продолжайте слушать приближающихся отстающих. Там, где прежде был слышен лишь шорох быстрых шагов лидеров, сейчас вы слышите более отчетливые шлепки. Дыхание бегунов затруднено, и это после первой полумили забега (рис. 4.1).

Рис. 4.1

Неэффективный бег



Теперь встаньте примерно в четверти мили от финишной линии, где бегуны еще не делают резкие ускорения, но их состояние отчетливо отражает накопленную усталость. В начале забега вы наблюдали состязание между быстрыми и медленными бегунами. Сейчас, когда общая масса бегунов растянулась, вы можете уделить больше внимания стилю бега каждого из них.

Можно сразу заметить, что выигрывают спортсмены, чье состояние в течение забега изменилось в наименьшей степени. Несмотря на то что ритм их бега снизился, бег по-прежнему экономичен, лица не выражают никаких эмоций — они все так же сосредоточенны. И хотя лидеры потратили много сил, они обычно выглядят спокойнее остальных, по крайней мере на дистанции.

Когда же остальная группа бегущих приблизится к финишной линии, присмотритесь к стилю бега разных спортсменов. Вы увидите все виды необдуманных движений: «молотящие» руки, спотыкающиеся ноги, корчащиеся тела. Некоторые бегуны явно приземляются на пятки; другие двигаются только на носках. Борьба отчетливо отражается на их лицах.

Какие выводы можно сделать из этого теста? Будет правильно сказать, что бег лучших практически одинаков, в то время как слабые бегут по-разному. Вы также можете сказать, что лучшие бегуны более эффективны и сосредоточенны. Наблюдаемое вами большое разнообразие стилей бега ясно говорит о том, что природа не одарила человека врожденным правильным способом бега. Чтобы его освоить, необходимо приложить усилия.