

# ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ТРАВМ, СВЯЗАННЫХ С БЕГОМ

*Третье правило о беговых травмах гласит:  
каждая беговая травма указывает на то,  
что спортсмен достиг точки раз渲ла.*

Тим Ноукс, профессор, руководитель кафедры физиологии спорта Кейптаунского университета

Почему я должен изучать новый способ бега?

Это хороший вопрос, и если вы не убеждены в необходимости изучения Позногого метода, то вы, естественно, не собираетесь менять свой стиль бега. Значимость чего-то определяется его практическим приложением. Другими словами, как это нововведение улучшит наши способности? Что нового оно нам может дать?

Спросите любого бегуна, что он хотел бы изменить в своем беге, и ответ будет примерно такой: «Я бы хотел бегать быстрее, дальше, с меньшими усилиями и меньшим количеством травм».

Вы не услышите ответ: «Я бы хотел стать более эффективной беговой машиной», но именно это основная цель — стать быстрее и неуязвимее перед травмами. Нет, я не хочу сказать, что Позный метод в одночасье сделает каждого любителя бегать по выходным олимпийским рекордсменом, но он даст знания и механику, чтобы значительно повысить ваши результаты и уменьшить количество травм.

Существует три основных лимитирующих фактора беговой результативности: травмы, техника и личные ограничения. До основного знакомства с техникой Позного метода я хочу поговорить о том, как он был разработан с учетом каждого из этих трех факторов. В этой главе я начну со «страшного пугала» — с травм.

Эта последовательность — основной элемент любого тренировочного режима, в котором травмы — главный враг. Давайте посмотрим, как Позный метод решает проблему травм.

Каждый, кто занимался бегом, знает, что травмы — такая же часть этого вида спорта, как и специальная обувь, носки и шорты. Считается, что такие травмы

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



## Часть II. ПРЕИМУЩЕСТВА ПОЗНОГО МЕТОДА

и болезни, как усталостные переломы, больные колени, подвернутые лодыжки, растяжения ахиллова сухожилия, боль в пояснице и подошвенной области стопы, — часть всего опыта занятий бегом. Что интересно, ситуация с травмами не изменилась с начала бегового бума в 1970 году по настоящее время, несмотря на огромные усилия по дизайну спортивной обуви и развитию теоретически продвинутых тренировочных режимов.

Такая печальная статистика неожиданно появляется в различных статьях. В далеком 1977 году журнал Runner's World опубликовал статью, в которой говорилось, что каждые два бегуна из трех ежегодно страдают от травм, что ведет к нарушениям или снижению тренировочной и соревновательной активности\*.

Двадцать лет спустя Гарри Гутен в своей книге «Беговые травмы» написал, что «число беговых травм одинаково по сравнению с более ранними исследованиями»\*\*. Принимая во внимание, что только в США в 2001 году насчитывалось приблизительно 33,7 миллиона бегунов, мы сталкиваемся с поразительной ситуацией. Сопоставьте цифры, и вы поймете, что 22 миллиона из них ежегодно прекращают или ограничивают занятия из-за травм. Невероятно!

Несмотря на то что количество и частота травм, полученных во время бега, спустя годы остались прежними, некоторые изменения все же есть. В 70-е годы большая часть травм приходилась на стопы и нижнюю часть ноги\*\*\*. С приходом 90-х количество подобных травм снизилось, но возросло число травм, связанных с надкостницей большеберцовой кости и коленом\*\*\*\*.

Если предположить, что уменьшение количества травм стопы и голеностопа объясняется технологическими и дизайнерскими разработками в области спортивной обуви, тогда как объяснить рост числа травм надкостницы и колена?

Гарри Гутен в своей книге говорит о четырех факторах, влияющих на спортивные травмы: изменение режима тренировок, выровненность, искривление и скорость.

Первый фактор, «изменение», характерен для бегунов: к нему относятся увеличение длины дистанции, частоты или интенсивности тренировок более чем на 10% в неделю. Другими словами, желая быстро улучшить свою физическую форму, бегун в итоге получает травму.

Второй фактор, «выровненность», описывает тип анатомической структуры атлета. Спортсмены с прямыми ногами, руками и позвоночником травмируются реже.

Третий фактор, «искривление», среди бегунов встречается не так часто, как среди игроков в гольф, гимнастов и волейболистов.

Четвертый фактор относится к случаям, когда бегун слишком резко переходит от тренировок на длинных дистанциях к тренировкам на коротких.

Дополнительные специфические факторы связаны с дорожным покрытием и обувью. Все эти факторы могут как вместе, так и по отдельности стать причиной травмы или усилить ее. Но я считаю, что все эти факторы разрешимы.

Во всех упомянутых исследованиях фактически не было попытки соотнести технику бега и травмы, связанные с ним. В таких видах спорта, как большой теннис, специалист может заметить ошибку в подаче и сразу сказать, что эта ошибка приведет к проблемам с плечом. В беге, где нет общего согласия по поводу правильной техники, очень сложно установить связь между определенным стилем бега и вероятной травмой.

Кроме того, учитывая, что большинство бегунов-любителей тренируются без помощи тренеров, шансы выявить и исправить наиболее явные ошибки довольно малы. Даже если бегун занимается с тренером, обучение эклектично и полностью зависит от личности тренера, его знаний, опыта и личных предпочтений.

В итоге сложилась странная ситуация. Проведено множество исследований в области бега, беговая обувь существенно улучшилась, среднестатистический бегун знает намного больше о тренировках и соревнованиях, чем раньше, но количество травм, связанных с бегом, остается неизменным. Не говорит ли это об отсутствии чего-то важного в подготовке бегунов?

На уровне здравого смысла ясно, что идеальная модель техники бега не только повлияла бы на результаты бега, но и послужила бы эффективным средством предотвращения травм. Давайте начнем с того, что травма касается не только отдельной части тела — она оказывает влияние на весь организм. Если организм функционирует правильно, все его органы работают в правильном режиме и в унисон друг с другом, то не должно быть никаких травм. А когда в этом процессе что-то неправильно, организм выходит из рамок нормальной работы и что-то «ломается».

Примером этому может стать простая ситуация с ушибленным пальцем. Утром, случайно ударившись босой ногой о ножку стула, бегун предполагает, что его стодолларовые кроссовки обеспечат достаточную защиту, и спокойно отправляется на вечернюю 5-километровую пробежку.

Неделю спустя боль в пальце утихла, но новая, более коварная боль затаилась в колене. Простейшая травма и настойчивое желание бегуна продолжить тренировки привели к потенциально серьезной травме.

Что произошло? Наш трудолюбивый бегун на подсознательном уровне незначительно изменил свой обычный бег, чтобы снизить ударную нагрузку на ушибленный палец. Через неделю тренировок это небольшое изменение дало избыточную нагрузку на колено другой ноги и привело к повреждению соединительных тканей.



## Часть II. ПРЕИМУЩЕСТВА ПОЗНОГО МЕТОДА

Если посмотреть на это с инженерной точки зрения, человеческое тело поистине чудо природы, способное выполнять большое количество движений как на земле, так и в воде. Чтобы достичь этого плавного движения, самые разные части и системы тела должны работать как отдельно, так и вместе.

Вышеуказанный пример показывает, что если хотя бы одна из частей или систем не совсем в порядке, то весь организм теряет баланс и появляется угроза получения травмы. Беговая «машина» рискует полностью выйти из строя.

Техника любого движения, включая бег, представляет собой сумму всех элементов тренировочного процесса. Что бы мы ни развивали, будь то мышечные группы, сердце, дыхательная система, психика, — весь потенциал и все усилия направлены на выполнение простого повторяющегося движения. Независимо от того, на чем сфокусировано это развитие — на определенном разовом движении (как, например, прыжок) или на повторяющемся (как бег), — оно сводится к совершенствованию искусства движения.

Итак, все дороги ведут в Рим. Если мы собираемся бегать эффективно и без травм, мы должны разработать технику, которая наиболее эффективна для человеческого тела. И если мы позволим этой технике ухудшиться, это приведет как к более высоким энергозатратам для поддержания желаемого темпа бега, так и к увеличению вероятности получения травмы.

Исходя из решений, сделанных в тот мрачный дождливый день 1977 года, я начал разрабатывать модель совершенной техники бега. Как я уже упоминал в конце предыдущей главы, необходимые элементы включают в себя чувство равновесия тела в пространстве, компактность тела и готовность мышц выполнять работу, нужную для изменения позы. К этому сегодня я добавил условие того, чтобы позы, используемые в новой технике бега, снизили риск получения травм.

Сейчас, наблюдая за процессом бега как за техническим упражнением со своей биомеханической структурой, находящимся в той же категории движений, что и прыжки, метания и танцы, легко опровергнуть общепринятое мнение о беге как о врожденном качестве человека. Становится очевидным, что большинство людей не получили навыков правильного бега при рождении. Бег однозначно приобретенный навык. И, как любой другой навык, он может быть плохо развит или, напротив, доведен до совершенства.

Как тренер и ученый я осознал необходимость создания метода, сочетающего в себе теорию и практику, с помощью которого можно быстро и легко обучать бегунов любого уровня. После глубокого анализа биомеханики движений человека я пришел к выводу, что принципиальная поза в идеальной технике бега — вертикальная S-образная стойка на одной ноге. Бег сам по себе выполняется с использованием смещения точки опоры с одной ноги на другую в позе бега. Таким образом,

мой Позный метод бега, как я стал его называть в середине 70-х годов, включает в себя два простых элемента: поза бега и смена опоры в позе бега.

Моя идея заключалась в том, чтобы с наибольшим эффектом использовать то, что дает нам природа. Я хотел, чтобы бегун получил максимальную пользу от даровых сил тяжести, мышечной эластичности и инерции и снизил произвольные мышечные усилия, требующие собственных затрат энергии. Другими словами, лучший стиль бега должен быть самым легким. И если мы бежим легко, используя природную энергию и снижая собственные энергозатраты, то увеличим скорость и выносливость и в то же время снизим количество травм.



# УЛУЧШИТЕ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ

6

*Мир ненавидит перемены,  
хотя именно они приводят к прогрессу.*  
Чарльз Ф. Кеттеринг, изобретатель

Действительно ли Позный метод бега сделает меня быстрее?

Думаю, что это поистине вопрос на миллион долларов, ответ на который — «сам по себе нет!»

Удивлены? Не стоит удивляться. Единственное, что может сделать вас быстрее, — это вы сами. Но после изучения Позного метода и адаптации к нему в вашем арсенале появится мощное оружие, которое позволит вам стать более быстрым бегуном на любой дистанции.

Для этого опытные бегуны должны побороть в себе вполне понятную неохоту менять свой стиль бега, который они чувствовали вполне естественным. Даже если вы подвержены частым травмам, в период, когда все хорошо, вы, несомненно, будете думать: «Если не болит, зачем лечить?»

Если вы мыслите так, то ваши результаты недалеко сдвинутся с исходной точки. Если же вы хотите подняться на более высокий уровень, необходимо быть готовым к более существенным изменениям. Возможно, история о спортсмене мирового класса поможет вам сделать выбор.

В 1997 году Тайгер Вудс словно ураган ворвался в мир профессионального гольфа. Молодой и полный энергии, он начал делать свою удивительную карьеру, завоевав на соревнованиях три любительских титула подряд. Повышая свой рейтинг в Профессиональной ассоциации гольфа, он выиграл два из семи профессиональных турниров и затем побил турнирный рекорд на самом престижном турнире Мастерс.

Несмотря на то что спортивная среда и товарищи по команде, ведущие игроки в гольф, признавали лидерство Тайгера в течение последующих двадцати лет, сам

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)



он пришел к другому выводу. Имея редкую для своего возраста проницательность, он считал, что ему не хватает твердой основы, необходимой для многолетних выступлений. Тайгер чувствовал, что его успех был достигнут благодаря скорости и рефлексам — качествам, которые со временем ослабевают.

Вместо того чтобы продолжить свое триумфальное шествие, Тайгер Вудс сократил участие в соревнованиях и вернулся к совершенствованию своих способностей, поставив перед собой цель радикально изменить стиль своей игры. Для его спонсоров это было большим риском, и его отсутствие в большом спорте вызывало сомнения среди шепчущихся по поводу его возвращения, поскольку появлялись новые лидеры.

Но постепенно, в течение полутора лет, составные части нового стиля игры Тайгера начали соединяться в единое целое — именно так, как он этого и хотел. В середине 1999 года, когда в гольф-рейтингах первую строчку занимал Дэвид Дюваль, Тайгер вернулся в гольф, выиграв пять турниров подряд и оставил в тени легендарного Байрона Нильсона. Тайгеру Вудсу потребовалось глубокое самопознание и необычайное везение для достижения своей цели, но он показал, что большое желание изменить себя дает грандиозные результаты.

Его последующие выступления, включая так называемый Tiger Slam, где он одержал победу на четырех чемпионатах подряд (открытые чемпионаты США, Великобритании, Профессиональной ассоциации гольфа и Мастерс), лишь доказали правильность произведенных им в 1997–1998 гг. изменений.

# СВОБОДА БЕЖАТЬ КАК МОЖНО ЛУЧШЕ

7

*Единственно правильный закон том,  
который ведет к свободе.*  
Ричард Бах

Свобода? Казалось бы, несовместимое с травмами и техникой понятие, когда речь идет о беге, не так ли? Да, каждый из нас свободен в отношении бега в рамках повседневной жизни, но каждый ли может позволить себе бежать так, как хочет? К сожалению, далеко не каждый.

Психологическая свобода для повышения уровня своих физических возможностей есть у всех, но все мы по привычке ограничиваем ее (рис. 7.1). Вы можете подумать: «Мне не пробежать десять километров быстрее чем за сорок минут» или «Я не нуждаюсь в постоянных тренировках». Чтобы чувствовать себя комфортно, вы сознательно ограничили свои возможности. Вы отказались от свободы.



Рис. 7.1

«Ограничения» жизни

Эти ограничения дают вам возможность самоудовлетворения. Решив, что вы не способны пробежать 10 километров быстрее 40 минут, вы очень обрадуетесь,



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## Часть II. ПРЕИМУЩЕСТВА ПОЗНОГО МЕТОДА

если пробежите их за 40:30, полагая, что сделали это в меру своих возможностей. И, отказавшись от постоянных тренировок, вы будете довольны тем, что всегда чувствуете себя хорошо и травмы вас не беспокоят. Однако на подсознательном уровне вы знаете, что способны на большее.

Конечно, невозможно быть абсолютно свободным, когда дело касается бега. Жизнь устанавливает свои ограничения. Социальные факторы (семья, работа и общественная среда) действуют наравне с физическими (погода, рельеф местности и гравитация) и определяют потолок ваших достижений.

Принимая во внимание реалии жизни, можно сказать, что психологическая свобода заключается в способности уменьшать воздействие естественных ограничений и подниматься на максимальный уровень своих возможностей. Для этого требуется осознанная работа по развитию образа мышления и психических качеств, необходимых для правильного бега.

Во-первых, нужно разобраться с источником ограничений. Возможно, вы чувствуете себя виноватым потому, что вместо бега могли бы больше заниматься детьми или домашним хозяйством. Вы могли вырасти в семье, которая не придавала значения физическим упражнениям и считала бег бессмысленной тратой времени по сравнению с игрой на музыкальных инструментах и чтением научных книг. Может быть, вы даже чувствуете, что не совсем готовы к занятиям бегом или соревнованиям. Ваши личные ограничения, возможно, только формируются или за долгие годы уже успели закрепиться в сознании.

Точно так же вы можете думать, что ваш вес слишком велик для занятий бегом или что колени не выдержат нагрузки. Вам может быть слишком жарко летом, слишком холодно зимой. А может быть, вам кажется, что в вашем районе нет подходящего места для бега.

Если вы бегаете, но избегаете интенсивных занятий, это тоже искусственное ограничение, но оно может быть и настоящим. Если техника вашего бега далека от оптимальной, интервальная работа не только принесет «страдания», но и может привести к травме.

Во всех этих случаях ключ к преодолению самоограничений — знание. Знание своих особенностей поможет вам безболезненно и успешно ввести занятия бегом в распорядок семейной жизни. Умение переключать бег, знания об утолении жажды и правильном отдыхе позволят вам бегать в любых условиях. Хорошее знание соседних улиц и переулков позволит найти подходящий для тренировок маршрут.

И самое важное, знание того, как бегать, даст вам возможность бежать свободно. Когда вы знаете свое тело и знаете, как бегать, у вас исчезает страх перед перетренировкой и травмами. Вы можете стать по-настоящему свободными, бегая

длинные дистанции и интенсивные отрезки. Вы можете стать свободными, бегая быстрее, чем когда-либо.

Для того чтобы достичь максимальных результатов, вы должны обрести психологическую свободу для преодоления самоограничений. А начать необходимо с освоения правильной техники бега. Вера в свою технику придаст вам уверенность в преодолении ограничений и раскрытии своих истинных возможностей.

В процессе развития силы, скорости, гибкости, координации и выносливости ваш образ мышления изменится в лучшую сторону. У вас исчезнет страх перед бегом на большие расстояния, изнурительными тренировками и тяжелыми упражнениями, которые дают организму возможность функционировать на более высоком уровне. Вы будете получать удовольствие от познания возможностей своего тела. Да, вам по-прежнему будет больно, но кратковременная боль будет перекрыта огромным удовлетворением от новых личных достижений.

Как это все будет происходить? Как вы преодолеете свои извечные комплексы и станете более умным, сильным, уверенным в себе и очень быстрым бегуном? Конечно, это не произойдет неожиданно. Это будет эволюционный процесс, включающий терпение, изучение, концентрацию и решительность. Вначале вам может показаться, что вы деградируете, поскольку начинаете с режима 30–40 миль в неделю, а заканчиваете кратковременным бегом и продолжительным выполнением беговых упражнений. Но, пройдя все ступени обучения Позднего метода бега, вы получите полный набор новых возможностей.

Вы забудете о травмах. То, что когда-то было максимальной скоростью, вскоре станет привычным темпом. Страх перед интенсивным бегом сменится волнующим ожиданием следующей тренировки. Приближающиеся соревнования перестанут быть источником постоянного беспокойства — напротив, они откроют новую возможность переписать личную книгу рекордов. У вас появится свобода стать успешным.



# НЕВЕРОЯТНАЯ ЛЕГКОСТЬ БЕГА

8

Вам наверняка известно много случаев, когда люди переставали бегать или значительно сокращали свой еженедельный километраж только потому, что организм не выдерживал нагрузки. Возможно, и вы, устав от постоянных болей в теле, ломоты в коленях и отбитых пяток, поступали так же.

Вы, конечно, избавитесь от этих неприятностей и получите долгожданное облегчение, если прекратите бегать. Но неужели вы не продолжили бы это занятие, если бы удалось избежать дискомфорта? Конечно, продолжили бы. Главное — не стучать ногами по тротуару, а с легкостью стелиться над ним.

Когда вы бежите наиболее распространенным способом, приземляясь на пятку, перекатываясь на стопе и отталкиваясь с носка, вы прикладываете полный вес тела на стопу/опору максимально длительное время.

Чтобы коснуться пяткой земли, ваша стопа должна быть впереди тела (*рис. 8.1*). Во время переката на стопе вес вашего тела обрушивается на нее через полностью выпрямленную ногу, которая не может смягчить удара. Затем, в момент отталкивания, вы пытаетесь послать вперед свое тело вытянутой до последнего пальца стопой. Неудивительно, что после этого у вас все болит.



Рис. 8.1

Бег с ногой впереди



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## Часть II. ПРЕИМУЩЕСТВА ПОЗНОГО МЕТОДА

Проведите простое испытание. Найдите тихий протяженный отрезок тротуара вдали от шума дорог и прислушайтесь к ударам стоп о землю во время бега с разной скоростью. Бам, бам, бам. Это звук веса вашего тела, перемещаемого по дорожке.

В противовес этому, овладев Позным методом, вы испытаете невероятную легкость бега. Ваши колени будут слегка согнуты для полной амортизации приземления. Стопа будет соприкасаться с опорой лишь передней частью и оставаться на ней минимальное время. И, самое важное, касание стопой опоры будет происходить непосредственно под телом, а не перед ним.

Таким образом, вместо того чтобы колотить ногами по тротуару, вы будете, в сущности, парить над ним. Прислушайтесь. Вместо «бам, бам, бам» вы услышите «па-па-па». Сфокусируйте свое внимание на этом звуке. По мере увеличения скорости вы захотите, чтобы этот звук стал как можно тише. Этот короткий, едва слышимый звук — всего лишь момент вашего контакта с опорой. Вы больше не пробиваете тротуар всем весом тела, а удерживаете его как бы над ним. Это и есть невероятная легкость бега.