

Переменный бег

Тренируется переменный бег на небольших дистанциях от 50 до 200 метров, скорость при этом периодически меняется. Можно стартовать в медленном темпе, а затем ускориться до среднего. Начинать с данного вида бега не рекомендуется, лучше заниматься по этой технике, когда уже будет достаточно опыта. В этом случае спортсмен сам сможет контролировать процесс тренировки и будет знать наверняка, когда сделать ускорение, а когда лучше немного приостановиться.

Существуют универсальные программы, по которым может заниматься любой профессионал, однако тренеры рекомендуют рассчитывать все необходимые параметры индивидуально, чтобы занятие смогло принести максимальный эффект. Можно выделить тройку разновидностей переменного бега, каждая из которых имеет свою отличительную особенность:

Стандартный бег

Такие тренировки считаются классическими и выполняются по заранее спланированному распорядку. Тренер или сам спортсмен рассчитывает план занятия, то есть сколько именно пробегать метров, с какой скоростью и каким должен быть отдых в промежутках. Затем бегун подробно все изучает, запоминает и приступает к тренировке. Важно соблюдать все параметры: поддерживать темп, отдыхать строго установленное время, не сокращать дистанцию – выполнять ту работу, которая была изначально намечена. Обычной установкой на тренировку считается бег по 3 отрезка длиной в 200 метров с периодами покоя в 4-5 минут.

Фартлек

Этот вид хорош тем, что при выполнении упражнения можно опираться на свое самочувствие. Темп бега и отрезки дистанции постоянно меняются прямо по ходу тренировки. Бегун по желанию развивает скорость до максимума или переходит на шаг, если это необходимо. Важно не загонять себя и давать организму время на восстановление. Например, пробежать 30 секунд в быстром темпе, затем перейти на 1 минуту на более медленный, а потом снова ускориться. Конечно, изначально можно написать примерный план тренировки, но во время занятия при желании допускается его корректировать, опираясь на состояние здоровья.

Прогрессивный бег

Такой вид бега должен основываться на возможностях спортсмена и степени его подготовки. Не каждый начинающий бегун сможет хорошо выполнить прогрессивную тренировку без потери качества. Суть ее заключается в том, чтобы начинать с медленного темпа, постепенно наращивая его к концу занятия. То есть первые пару километров бежать трусцой, затем следующий отрезок ускорять темп и в конце переходить на максимум своих возможностей. При желании, если остались силы, можно сделать еще один подход. Такой переменный бег очень хорошо развивает выносливость.

Шоссейный бег

Из названия легко предположить, что шоссейный бег проходит под открытым небом по твердой асфальтовой поверхности. Принято считать, что этот термин подразумевает забеги на самые длинные дистанции в мире, например, такие, как **марафон**, полумарафон,

ультрамарафон и другие. Не каждый спортсмен сможет справиться с такой сложной задачей, поэтому чаще всего к забегам допускаются только те, у кого уже есть какой-то опыт за плечами.

Эти соревнования считаются одними из самых сложных, поэтому организаторы делают все возможное, чтобы со своей стороны немного облегчить задачу спортсмена. Они выбирают ровную дорогу, где не было бы сильных перепадов высот и температур, также важно отсутствие порывистого ветра. Однако есть и экстремальные трассы, которые, тем не менее, пользуются большой популярностью среди желающих попытать свои силы. Одна из таких – сверхмарафон Бэдуотер, проходящий по Долине Смерти в США.

Виды бега по шоссе могут быть разными на усмотрение организаторов проведения соревнований, однако к основным дистанциям можно отнести три, которые считаются наиболее распространенными, именно им отдают предпочтения ведущие мировые спортсмены:

Марафон

Является олимпийской дисциплиной, которая составляет 42,195 км. Самые крупные и престижные забеги проходят именно по шоссе. Однако в отдельных случаях предпочтение может быть отдано пересеченной местности или другим экстремальным трассам. Требования к участникам и их подготовленности очень серьезные. Для старта выбирают тех, кто показывал до этого наилучшие результаты. Интересно, что марафонцы с мировым именем предпочитают участвовать в коммерческих стартах, поскольку чаще всего, например, те же Олимпийские игры, не попадают под график общих тренировок, поскольку проводятся в августе, когда температура воздуха слишком высокая.

Полумарафон

Удобная дисциплина для тех, кто еще не готов бежать марафон, но уже чувствует в себе силы для преодоления длинных дистанций. Протяженность 21,0975 км – половина марафонской трассы. Несмотря на то, что такие забеги уступают в престиже, на них также фиксируются показатели скорости, и можно установить мировой рекорд.

Ультрамарафон

Его также называют сверхмарафоном. Этот шоссейный бег представляет собой дисциплину, дистанция которой превышает стандартное расстояние в 42,195 км. Желая преодолеть такой непростой забег может выбрать для себя один из его вариантов: пробежать с учетом времени или на установленную дистанцию. В ультрамарафоне трасса может быть протяженностью и 50, и 100 км. Международная ассоциация легкоатлетических федераций на некоторых соревнованиях, которые проводятся по всем правилам, может регистрировать официальный рекорд мира.

Быстрый бег

Каждому спортсмену хочется бегать как можно лучше, поэтому для развития скоростных качеств необходимо тренировать быстрый бег. Это понятие обширное и включает в себя разные установки, каждая для конкретной дисциплины. Например, для марафона быстрым будет пробежать за 3 минуты 1 км, а для стайера такой темп очень медленный. Чтобы хорошо проявить себя на соревнованиях, спортсмену приходится во время тренировки выкладываться на максимум возможностей. Таким образом, именно бег в быстром темпе поможет, в конечном счете, показывать высокие результаты.

Подобные анаэробные тренировки могут сильно утомлять организм, поэтому выполнять их не стоит чаще 1-2 раз в неделю. Важно помнить, что бежать на пределе своих возможностей без запаса энергии следует только на коротких дистанциях, после которых будет достаточно времени для восстановления. Если же изначально стартовать в длинном забеге на максимальных скоростях, то в скором времени организм начнет испытывать нехватку кислорода, что может привести к неприятным последствиям для здоровья.