

**Л.М. МУЗАФАРОВА,  
О. ХАМИДОВА**

**БЕГ  
НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ  
ДИСТАНЦИИ,  
В МАРАФОНЕ**



**НАМАНГАН – 2018**

**Л.М.МУЗАФАРОВА**

**МАРАФОН - МОЯ ЖИЗНЬ**



**НАМАНГАН – 2018**

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО  
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**КАФЕДРА «СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Л.М.МУЗАФАРОВА**

**МАРАФОН - МОЯ ЖИЗНЬ**

**НАМАНГАН – 2018**

УДК: 796.422.16

ББК: 75.711.5

Учебное методическое пособие рассчитано для профессиональных колледжей, высших учебных заведений, начинающих марафонцев и тренеров по физическому воспитанию и физической культуре.

Авторы: Л.М.Музафарова - старший преподаватель,  
кафедры «Спортивной деятельности»  
Наманганского Государственного Университета

Рецензенты:  
к.п.н., и.о.доцента Т.Исмоилов  
кафедры «Спортивной деятельности»  
Наманганского Государственного университета

к.п.н., доцент Н. Азизов  
зав. кафедры «Физической культуры»  
Наманганского государственного университета

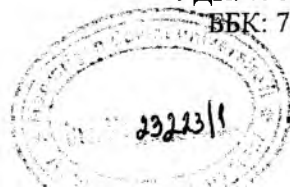
Ответственный  
редактор:

Декан факультета «Физической культуры»  
Наманганского государственного университета  
д.б.н. Г.Абдуллаев

Утверждено Научно-методическим Советом  
Наманганского государственного университета  
Протокол № 9 от 18 апреля 2018 г.

УДК: 796.422.16

ББК: 75.711.5



## ВВЕДЕНИЕ

Неповторимо время, в котором мы живем. Это время прогресса и великих свершений. Время покорения космоса и духовного расцвета личности, век интеллектуальных открытий и высокой культуры.

Указ Президента Республики Узбекистан Мирзияева Ш.М. «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы управления в области культуры и спорта» от 15 февраля 2017 года.

Отметить, что за годы независимости были созданы необходимые условия для возрождения богатого культурного наследия народа, всемерного развития имеющей многовековой истории высокой духовности, национальной самобытности и народных традиций, всестороннего воспитания и формирования общества гармонично развитых, физически здоровых и духовно зрелых личностей.

Особое внимание уделялось наиболее полному удовлетворению культурных и эстетических потребностей населения, развития театрального, музыкального, изобразительного и других видов искусства, оказанию всемерного содействия творческим коллективам в создании произведений, отражающих наиболее яркие страницы и современной жизни народа, свободного демократического развития страны. Осуществлялись системные и целенаправленные меры по развитию физической культуры и спорта. Создана эффективная система спортсменов высокого класса, способных достойно представлять Узбекистан и добиваться высоких спортивных результатов на престижных международных соревнованиях.

Вместе с тем, существующая система государственного управления не позволяет в полной мере обеспечить комплексное решение проблем развития культуры и спорта, а также проводить эффективную реализацию государственной политики в данных сферах. Несмотря на широкий круг и значимость поставленных функциональных задач, Министерством по делам культуры и спорта не обеспечивается активное взаимодействие с органами государственного управления и местными органами власти, а его деятельность

часто ограничивается проведением культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Не решенными остаются вопросы дальнейшего развития и укрепления материально-технической базы, культурно-просветительских и спортивно-оздоровительных учреждений, объектов и сооружений, не отвечает современным требованиям система подготовки и переподготовки кадров в области культуры и спорта.

В целях совершенствования системы управления в области культуры и спорта, кардинального повышения эффективности реализации государственной политики в сфере, направленной на обеспечение дальнейшего развития богатой и самобытной культуры, искусства и творчества народов Узбекистана; привития среди широких слоев населения стремления к духовно-нравственному совершенствованию и ведению здорового образа жизни:

1. Упразднить Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан с образованием на его базе:

Министерство культуры Республики Узбекистан;

Государственного комитета Республики Узбекистан по физической культуре и спорту.

2. Определить основными задачами и направлениями деятельности Министерства культуры Республики Узбекистан:

- реализацию единой государственной политики в области культуры, осуществление системных мер сохранению и приумножению национального культурного и духовного наследия, всемерному развитию искусства и художественного творчества, стимулирования дальнейшего повышения духовно-нравственного и культурного уровня населения, приобщения его к лучшим образцам национальной и мировой культуры;

- осуществление среди широких слоев населения, особенно молодежи, просветительской работы по дальнейшему глубокому укоренению в национальном самосознании идеи независимости, верности традициям высокой

духовности, гуманности, укрепления иммунитета к чуждым идеям радикализма и экстремизма, проведение культурно-массовых мероприятий, направленных на удовлетворение возрастающих интеллектуальных, эстетических и культурных потребностей общества;

- дальнейшее стимулирование развития художественного творчества, в том числе театральности, музыкального, хореографического, эстрадного, циркового и народно-прикладного искусства, оказание всемерного содействия творческим коллективам, особенно творческой молодежи, в создании произведений, отражающих наиболее яркие страницы истории народа и его современной жизни, свободного демократического развития страны;

- укрепление материально-технической базы и повышение эффективности деятельности учреждений культуры, включая театры, центры культуры и досуга населения, парки культуры и отдыха, музеи и другие культурно-просветительские учреждения, наиболее полное использование их возможностей в деле воспитания духовно зрелых, интеллектуально-развитых и высококультурных личностей;

- налаживание тесного сотрудничества и взаимодействия с органами государственной власти и управления, в том числе на местах, общественными организациями, учебными заведениями, творческими союзами и другими организациями в реализации основных задач и направлений деятельности проведения культурно-просветительских мероприятий, обеспечением эффективной работы учреждений культуры и творчества;

- совершенствование процесса подготовки и повышения квалификации кадров в сфере культуры в духе национальных и общечеловеческих ценностей гуманизма и высокой нравственности с использованием современных и информационных технологий и передового международного опыта, обеспечение высококвалифицированными кадрами культурно-просветительских учреждений и учебных заведений;

- расширение и укрепление межгосударственных и международных культурных связей, широкую пропаганду за рубежом культурного наследия страны, и

произведений отечественных творческих коллективов и авторов, в том числе путем проведения конференций и выставок, культурных мероприятий и форумов, организацию работы по привлечению в сферу культуры иностранных инвестиций и грантов, а также изданию массовой литературы, видео и киноматериалов в области культуры.

3. Определить основными задачами и направлениями деятельности Государственного комитета Республики Узбекистан по физической культуре и спорту:

реализация единой государственной политики в области физической культуры и спорта, направленной на приобщение широких слоев населения к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, воспитание физически здорового подрастающего поколения, развитие спортивной индустрии и инфраструктуры, популяризацию широкое признание спортивных достижений страны на международной спортивной арене;

организацию совместно с органами государственной власти на местах, органами самоуправления граждан, физкультурно-спортивными обществами, образовательными учреждениями, общественными организациями широкомасштабной работы популяризации занятий спортом и физической культурой среди населения, особенно молодежи, женщин, пожилых людей, сельских жителей, с регулярным проведением в городах и районах спортивно-массовых мероприятий, народных игр и соревнований по национальным видам спорта;

всемерное развитие детского спорта путем широкого вовлечения детей, особенно девочек, в регулярные занятия спортом, повышения качества детского спортивного образования, дальнейшего расширения детских спортивных объектов во всех регионах, включая сельские и отдаленные районы организации проведения игр трехступенчатой системы соревнований «Умиднихоллари», «Баркамолавлод» и Универсиада укрепление на оздоровление детей и обеспечение их гармоничного физического развития;



осуществление совместно с Национальным олимпийским комитетом, федерациями и ассоциациями по видам спорта мер по совершенствованию непрерывной системы отбора подготовки и повышения мастерства талантливых и перспективных спортсменов, формирования из них качественного спортивного резерва и составов сборных команд страны для обеспечения успешного участия на Олимпийских и Азиатских играх, чемпионатах мира, Азии и других престижных международных соревнованиях и турнирах;

стимулирование развития в стране профессионального спорта, внедрение современных технологий в процесс спортивной подготовки с учетом передового международного уровня и качества национальных чемпионатов по видам спорта организации международных и региональных соревнований, принятия системных мер по противодействию нездоровой спортивной конкуренции и применению запрещенных препаратов;

развитие и укрепление материально-технической базы физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, объектов и сооружений по направлениям массового, детского и профессионального спорта, обеспечение максимального и эффективного их использования, участие в разработке предложений по организации и расширению производства отечественного спортивного оборудования и инвентаря;

организацию подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в области физической культуры и спорта, обеспечение высококвалифицированными тренерами и другими спортивными специалистами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, образовательных и спортивно-образовательных учреждений;

расширение и укрепление межгосударственных и международных спортивных связей в области спорта, организацию работы по привлечению в сферу физической культуры и спорта иностранных инвестиций и грантов, содействие в организации, популярных спортивных программ, издание

массовой литературы и выпуск видео и киноматериалов в области физической культуры и спорта.

6. Передать в систему:

Государственного комитета Республики Узбекистан по физической культуре и спорту – исполнительный аппарат Фонда развития детского спорта Узбекистана, спортивные школы и школы – интернаты спортивного направления, Центр переподготовки и повышения квалификации работников детско-юношеских спортивных школ, входящие в структуру Министерства народного образования Республики Узбекистан.

Сохранить за фондом развития детского спорта Узбекистана при Государственном комитете Республики Узбекистан по физической культуре и спорту основные задачи, права, льготы и источники финансирования, предоставленные ему Указом Президента Республики Узбекистан от 24 октября 2002 года

№ УП-№ 3154; «О создании фонда развития детского спорта Узбекистана».

# 1. МОЙ ПЕРВЫЙ МАРАФОН

## 1.1. НАЧАЛО СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ - ВЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ ...

Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями и строго соблюдающие при этом правила личной гигиены, обладают лучшим физическим развитием, большей выносливостью и более активной приспособляемостью к новым, не всегда благоприятным условиям внешней среды.

Музафарова Людмила Менисламовна, родилась и выросла в городе Намангане 17 июля 1949 г., махалля «Курашхона». Все свое свободное время проводила на стадионе «Спартак». Училась в школе № 6 города Намангана. Физкультуру преподавал Климов Владимир Федорович. Будь на его месте равнодушный педагог, пропал бы дар, но нет. Этот преподаватель и сыграл одну из главных ролей в моей спортивной жизни. Так я начала заниматься у тренера, коллеги, доцента Хабиба Артыковича Усманова.

22 марта 1964 года впервые был проведен городской легкоатлетический кросс на приз газеты «Правда» среди восьмилетних школ города Намангана на дистанции 300 метров, участников забега составляло около 300 человек. Я заняла первое место с результатом 51,7 секунд. Это была моя первая победа.

В то время Наманган входил в состав Андижанской области, поэтому надо было выигрывать в Намангане, а затем ехать в Андижан на областные соревнования. А на проспекте Ленина (ныне Бобур Шох) проводился марафонский пробег, и я школьница стояла и болела за бегунов. Тогда у меня зародилась мысль, подрасту, окончу школу, тоже буду бегать марафонские пробеги, хотя сама и не понимала, что это за дистанция.

Я начала бегать с дистанции 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, постепенно переходя к длинным дистанциям 3000м, 5000м, 30 км. Благодаря спортивным моим успехам в соревнованиях, объездила весь Узбекистан и часто выигрывала и была в призерах, независимо от того, на каких дистанциях. Окончив школу, я

поступила в Наманганское медицинское училище на факультет фельдшера, а спорт у меня оставался на первом плане. И все-таки я решила поступить на спортивный факультет в Наманганский педагогический институт (ныне Наманганский государственный университет), который окончила и получила специальность «физическое воспитание». Прошли годы...

## 1.2. Я - Первая Чемпионка Узбекистана

Было время, когда состязания в марафонском беге многим казались привилегией исключительных спортивных личностей. Марафонцы представлялись публике аскетами, подчинившими свою жизнь строжайшему регламенту, отказывающими себе во многих радостях бытия. Пробежать без отдыха дистанцию 42 километра и 195 метров решались люди с идеальным здоровьем, изумительной физической подготовкой. Впрочем, возбранялось мечтать о марафоне, врачи опускали перед ними шлагбаум на старте. Было чего опасаться.

Легенда рассказывает, что греческий воин Феденикс, который пробежал в 490 году до нашей эры расстояние от местечка марафон до Афин и принес соотечественникам весть о победе над персами, упал замертво. А ведь был Феденикс лучшим бегуном, самым надежным гонцом в армии полководца Мильтиада, его выносливости завидовали греческие воины. Возможно, сказалось на состоянии вестового душевное волнение, а может, подорвала его силы битва, и поэтому дистанция закончилась для него столь трагично. Но все же трудно поверить, что первый в истории марафонец был сражен долгим бегом. Не исключено, что летописцы со временем драматизировали ситуацию, чтобы подчеркнуть непомерность Феденикса, вознести его поступок в ранг подвига. Но не будем гадать. Преклоняясь перед легендарными богатырями, неутомимыми гонцами давно минувших времен, отдадим должное нашим современникам.

Сегодня сорокакилометровый путь, стоивший лучшему бегуну греческой армии жизни, без особых мук преодолевают тысячи любителей оздоровительных пробежек – зрелые мужи, дети, пенсионеры, женщины, среди которых есть и бабушки. И нисколько не боятся нынешние физкультурники коварств финиша. Напротив, каждый дальний пробег удлиняет жизнь.

Так уж получается, что публикуемые на протяжении скольких лет в наших газетах спортивные материалы избрали своей мишенью легкую атлетику. И не

просто «королеву спорта», а одну из более романтических ее дисциплин – марафон. Это не наша прихоть, скорее, нужно искать здесь закономерность.

Весной 1982 года мне предложил тренер Тургунов Хошим Тургунович пробежать дистанцию 30 километров на Чемпионате Узбекистана, который проводился в Кассансае, близкую к марафонскому бегу, из города Кассансая в Терговчи. Пробежала, заняв 5-е место среди женщин. Конечно, нельзя сравнить с марафонским бегом, но это послужило мне толчком к бегу на длинные дистанции.

В 1983 году в феврале месяце старший тренер по легкой атлетике Наманганской области, Сухачев Геннадий Тимофеевич, предложил пробежать марафонскую дистанцию 42 км. 195 м.

«Я, как обычно бегаю, тренируюсь на стадионе «Навбахор», подходит ко мне Геннадий Тимофеевич и спрашивает, сколько километров в день я пробегаю, по 10-15 километров ежедневно ответила я. Он предложил мне пробежать марафон в Шахрисябзе, подумала и сказала, через сутки сообщу ответ. И все-таки решилась на выступление пробежать марафон, даже не имея представления о нем. Конечно, благодарна супружеской паре, прекрасным грамотным тренерам - Сухачеву Геннадию Тимофеевичу и Сухачевой (Рахметовой) Галин Кучкаровне.

Дело-то, тогда, новое для женщин. Меня преследовал страх, чтоб не сойти с дистанции. Сомнения и некоторая боязнь преследовали меня, и даже не давали заснуть накануне старта. Но в том-то и заслуга спорта, это он учит людей не пасовать перед трудностями. Многое также зависит и от характера спортсмена.

13 марта 1983 года состоялись республиканские соревнования «Кубка Узбекистана» по марафонскому бегу и спортивной ходьбе. Старт был дан в г. Шахрисябзе Кашкадарьинской области. Мне, видимо, повезло. Смотрю за 30 минут до старта, на своего тренера Г.Т. Сухачева, нервничающего и даже потянувшегося за сигаретой, я поняла в разговоре с ним, что ему предлагали не брать меня. Мол, не дотянет до финиша, сойдет.

Более сильного толчка для меня трудно было придумать. Теперь уж думаю, ни за что не сойду с трассы. Во что бы то ни стало, добегу до конца. Об успехе пока и не мечтала, эти мысли были где-то на втором плане.

Конечно такая дистанция – не легкая прогулка. Добавьте к этому температура плюс 36 градусов. Стоит ли после этого удивляться, что финишную черту пересекли, только две участницы.

Бежалось тяжело. Временами чувствовала себя словно во сне. Будто кто-то бежит, а я наблюдаю. Даже повернуть голову – означало сбиться с ритма. И сил не было.

В какой-то момент «началось» в голове: «Вот моя дорога... Вот поля... Что такое, не остановилась ли я? Ах нет, вроде бы кустик пронесся мимо... Боже мой, Люда, а что это за туман вокруг?... Да соберись же ты ради бога. Это ведь обычное испарение с полей»...

Вспоминается где-то прочитанная шутка; «Стоит ли бегать сорок два километра, если такую же медаль можно получить, пробежав сто метров? Так вот, нужно ли такое самоистязание? Шутка эта и мне нравится, особенно после успешного финиша. Когда все это отпадает, забывается. Остается душевное ликование, радость проделанной, на совесть работы.

На финише подбегает ко мне тренер по легкой атлетике Тургунов Хашим Тургунович и кричит, Людмила, ты стала Первой Чемпионкой Узбекистана в марафонском беге и спортивной ходьбе на приз газеты «Совет Узбекистони». Двадцать бегунов отважились штурмовать 42 км. 195м. И лишь одному дистанция не покорилась. В споре марафонцев достоин уважение каждый, кто сумеет протерпеть до финиша.

Победителю особая честь и хвала. Им стал с результатом 2:24.10,0 В.Белобородов из команды столичной области, призеров – С.Дреусова значительно опередивший второго и третьего (Навоийинская обл., 2:34.10,0) и Р.Насибуллина (Андижанская обл., 2:37.25.1.).

Фото весеннего марафона из газеты

«Комсомолец Узбекистана»



ВЕСЕННИЙ МАРАФОН.

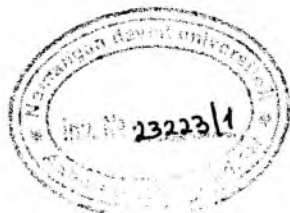
Фото В. Давлатмурода.

**Беговой номер - 341**

**1983 г. - Шахрисабз**

Приятно, что отважились уйти в многокилометровый путь и две представительницы «слабого пола» - Л. Музафарова (Наманганская обл.) и Т. Гаврилова (Джизакская обл.). В таком порядке мы и финишировали, показав соответственно результаты - 3:57.46,0 и 3:58.20,0.

«Людмила Музафаровой, ни возраст, ни погода не помеха, когда она выходит на самую длинную в легкой атлетике дистанцию», ты, Людмила, «человек – легенда» - говорят мои друзья.





## II. Скорость решает все

### 2.1. О первых интересах, спринт

Когда я начала заниматься легкой атлетикой на стадионе сначала бегала 60 м, 100м, 200м. меня не больно-то прельщали такие дистанции, потом решила посетить многие спортивные секции: гимнастику, баскетбол, волейбол, ручной мяч, биатлон и плавание.

И все-таки я решила вернуться на стадион и серьезно начала тренироваться в секции легкой атлетики. Постепенно стала опробовать бег на средние и длинные дистанции, таким образом, добралась и до марафона.

Бег на короткие дистанции является одним из основных видов легкоатлетического спорта. Этот труд представляет собой попытку обобщить практический опыт лучших спортсменов и многолетний педагогический опыт автора.

Для того, чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимы упорный труд и основательное знание методики спортивной тренировки. Именно это позволяет многим легкоатлетам, в том числе и бегунам, повышать рекорды на короткие дистанции, где главную роль играет скоростная выносливость.

Бег на короткие дистанции является физическим упражнением высокой интенсивности.

На первый взгляд, техника его, кажется простой. Однако это не так. Движения спортсмена при беге должны совершаться с наибольшими усилиями, направленными на продвижение тела вперед: быть строго целесообразными, т.е. не содержать каких-либо деталей, которые хотя бы в незначительной степени, но все же отрицательно влияли на скорость бега; в то же время эти движения должны быть, как говорят свободными, не напряженными.

Одновременно выполнение этих требований в движениях, совершающихся в очень короткие промежутки времени, и составляют основную трудность освоения техники бега. Чтобы достичь высокой скорости бега и показать отличный спортивный результат, спортсмен должен быть физически разносторонне развит и обладать необходимыми волевыми качествами, а также в совершенстве освоить технику бега. Все это достигается регулярной круглогодичной и длительной многолетней тренировкой.

Показателями высокой техники в спринте в первую очередь являются: сила и правильное направление (эффективность) заднего толчка, отсутствие тормозных усилий при выполнении переднего толчка (постановка стопы на землю строго по вертикали по отношению к плоскости земли), целесообразность, экономичность всех прочих движений. Умение бежать свободно, непринужденно, или, как говорят, не скованно, создает благоприятные условия для более эффективной работы мышц.

В процессе овладения техникой спринта необходимо считаться с индивидуальными особенностями спортсмена и стараться использовать их для достижения высокого спортивного результата.

В дальнейшем в процессе совершенствования техники бега изменяются и двигательные возможности спортсмена. Это, как и индивидуальные особенности бегуна, накладывает своеобразный отпечаток на его технику. Внимательно анализируя технику бега лучших легкоатлетов, можно убедиться в том, что их движения в деталях не похожи друг на друга, но построены они на общей основе техники бега.

В процессе правильной тренировки, проводимой на протяжении многих лет, двигательные возможности спортсмена вырастают, а вместе с этим совершенствуется и его техника бега.

Основную работу при беге выполняют ноги, а поэтому анализ техники бега производится, главным образом, на основе движений ног; но при этом нельзя забывать о взаимосвязанности всех движений во время бега и о том значении, которое имеет правильное расположение частей тела бегуна.

Старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиш – это следующие одна за другой и непрерывно переходящие друг в друга части бега. Каждая из них имеет свою особую технику выполнения.

Борьба за победу в беге на короткие дистанции начинается уже при взятии старта. Правильное и своевременное начало бега – залог успеха. Считанные секунды отделяют момент от старта от того мгновения, когда бегун пересечет линию финиша. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно восполнить на дистанции. Вот почему изучение старта бега на короткие дистанции нужно уделять особое внимание.

Если спринтер пробегает дистанцию с высшей доступной ему скоростью и при этом показывает хорошую технику бега, то напрасно он будет стремиться к увеличению скорости на финише путем какого-либо изменения техники бега.

Всякое изменение правильной техники бега лишь понизит его скорость на финише. Если спринтер способен прыгнуть вперед на финише и ускорить этим касание ленты, то значит, он не бежал достаточно быстро по дистанции.

На финише (последние 20-15 м.) надо особое внимание уделять заднему толчку и стараться полностью до самого конца проводить каждое отталкивание от земли, а на последних двух беговых шагах наклонить вперед грудь.

## 2.2. Легкая атлетика

*Легкая атлетика* – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной. Она имеет свою теорию, рассматривающую вопросы техники, тактики, обучения и тренировки. Как и всякая другая педагогическая дисциплина, легкая атлетика основывается на ряде смежных наук – физиологии, психологии, анатомии, биомеханике, медицине и др.

На факультете физического воспитания педагогических институтов курс легкой атлетики предусматривает изучение теории и методики преподавания этого вида спорта, овладение техникой и методики преподавания этого вида спорта, овладение техникой основных ее видов, приобретение умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в целом.

Легкая атлетика включает в себя 5 видов физических упражнений: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Правилами соревнований определены дистанции и условия соревнований для мужчин, женщин, спортсменов различных возрастных групп. Основные легкоатлетические упражнения включаются в программу

Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, национальных первенств и других соревнований. По этим упражнениям присваиваются спортивные разряды и звания, некоторые из них включены в комплекс «Алпомыш» и «Барчиной».

*Ходьба* – естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от обычной большой скоростью, так и своеобразной техникой, обеспечивающей значительную быстроту и экономичность движений. При систематических занятиях спортивной ходьбой активизируется деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, вырабатывается выносливость, воспитываются такие ценные качества, как

настойчивость, воля, упорство, умение переносить трудности, бороться с утомлением, неизбежно возникающим в процессе длительных соревнований.

Состязания по ходьбе проводятся как на дорожке стадиона, так и на обычных дорогах на дистанции 3, 5, 10, 20, 30, 50 километров, - на время - часовая и двухчасовая ходьба на стадионе. Участники соревнований по спортивной ходьбе обязаны придерживаться определенных правил, главное из которых - постоянный контакт спортсмена с дорожкой (опора одной или стопами). При появлении безпорного положения, когда спортсмен физически переходит на бег, он снимается с соревнований.

**Бег** - является основой - главным видом легкой атлетики. Обычно именно бег становится центральной частью всех соревнований. Кроме того, бег входит составной частью во многие другие легкоатлетические упражнения, такие, как прыжки в длину, высоту, с шестом и тройным, метание копья, гранаты, мяча.

Бег в зависимости от его характера различно влияет на организм человека. Медленный, длительный бег в парке или в лесу (бег трусцой) имеет преимущественно гигиеническое, оздоровительное значение. Быстрый, спринтерский бег способствует совершенствованию скоростно-силовых качеств, бег на средние и длинные дистанции - выносливости, барьерный бег - ловкости, высокой координации движений.

**Бег** подразделяется на гладкий (по дорожке стадиона), с естественными препятствиями (кросс), с барьерами и другими искусственными препятствиями и эстафете. В гладком беге различают бег: короткие - от 30 до 400 м.; средние - от 500 до 2000 м.; длинные от 3000 до 10.000 м.; сверхдлинные дистанции - 20, 25, 30 км.; часовой, двухчасовой пробег и марафонский бег - 42 км. 195 м.

**Кросс** проводится до 14 км, а также по дорогам на самые разнообразные дистанции до 30 км.

**Барьерный бег** проходит на дорожке стадиона, на дистанции от 50 до 400 м.

**Бег с препятствиями** (с прочно установленными барьерами и ямой с водой) на 1500, 2000 и 3000 м.

**Эстафетный бег** подразделяется в зависимости от длины и количества этапов. Он может проводиться на короткие дистанции— 4x60 м., 4x100 м., 4x200 м., 4x300м., 4x400 м., средние дистанции - 3x800м., 4x800м., 10x1000 м., 4x1500м., и на смешанные дистанции —400 +300+200+100 м., или 100+200+300+400м, или 800+400+200+100 м.

**Прыжки** в легкой атлетике подразделяются по- своему назначению – в длину и высоту. Они выполняются с места и разбега. Прыжки выполняются различными способами. Прыгать в длину, можно способом «согнув ноги», «прогнувшись» или «ножницами», а в высоту – «перешагиванием», «перекатом», «волной», «перекидным», «фосбери-флоп». Тройной прыжок состоит из последовательно «выполняющихся» «скачка» и «прыжка». Прыжок с шестом совершается с помощью движущейся опоры – шеста. Прыжки способствуют развитию прыгучести, скоростно-силовых качеств, разностороннему физическому развитию человека. Они воспитывают ловкость и смелость, умение ориентироваться в пространстве и владеть своим телом.

**Метания** - это упражнения преимущественно скоростно-силового характера, целью которых является перемещение снарядов в пространстве на возможно большое расстояние. Они характеризуются мощными, кратковременными (взрывными) усилиями, в которые вовлекаются различные группы мышц и не только рук и плечевого пояса, но и туловища и ног. Занятия метаниями развивают, прежде всего, силу, совершенствуют качества быстроты, ловкости, координацию движений.

Метания классифицируют в зависимости от способа их выполнения. С разбега броском из-за головы метают копье, гранату, мяч. С разгона снаряда вращением – диск, молот, вес, мяч с петлей. Толчком со скачка – ядро.

**Многоборья** состоят из нескольких видов легкой атлетики (семиборье, десятиборье). Обычно в многоборья входят упражнения на силу, быстроту, ловкость и выносливость – бег, прыжки и метания.

Результаты в многоборьях определяются по специальным таблицам очков.

### Ш. ФИНИШ С ПОРТРЕТОМ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА УЗБЕКИСТАНА

Прилетев на три дня раньше, на Московский Международный Марафон Мира, который состоялся 29 августа 1999 года, участвовала на Международной конференции, проводимой 28 августа 1999 года. Мое выступление на конференции вызвало восхищения у всех. Журналисты из разных стран брали у меня интервью, и мне было приятно, что именно я являюсь представительницей Узбекистана на Международной Арене.

В своем интервью я сказала: «Через три дня, в моей родной стране, республике Узбекистан будет отмечаться восьмая годовщина независимости. Это первое радостное событие. Второе, в нашей стране по инициативе Президента 1999 год объявлен «Годом женщин, такого внимания и заботы к женщинам, нет ни в одной стране мира. Третье, в этом году отмечаю полувековую дату жизни, пятидесятилетие. Эти три праздника, я надеюсь, дадут мне дополнительные силы».

29 августа явилась на старт с особо поднятым духом и в оригинальной форме. В связи с тем, что 1999 год объявлен «Годом женщин», решив выразить свою благодарность, стремилась к цели, прикрепив к спортивной форме, флаг Республики Узбекистан, а на груди, портрет руководителя нашей страны.

Этот день я помню как вчера... Когда бежала, меня на трассе фотографировали не только зрители, но сами участники Московского Международного Марафона Мира, останавливаясь передо мной. Бежав, по трассе, всюду были слышны выкрики на разных языках «Вперед Узбекистан!», «Держись Узбекистан!», «Не останавливайся, Узбекистан!», «Удачи тебе, Узбекистан!». В тот день пробежала расстояние 42 километра и 195 метров вместе с портретом Первого Президента Ислама Абдуганиевича Каримова.

Встретив, свое пятидесятилетие, я заняла четвертое место, среди спортсменов в возрастной группе 50 лет. Около 5.000 тысяч участников вышли на старт Марафона Мира. Это был результат для меня, достойный высоких похвал!



**Финиш на Красной площади в Москве**





### 3.1. След в истории Германии

В 2009 году, выступая на Международном Московском Марафоне Мира, случайно познакомилась с супругами из Германии Манфредом Богленом и Анной Штутц, От них получила приглашение на марафон в город Бад-Пирмонт в Германии, который состоится в 2010 г.

27 июня 2010 г. приняла участие в XXI – Международном марафоне «Арго - Белые ночи» в Санкт-Петербурге, финишировала пятой.

Приехала домой в Узбекистан и через месяц отправилась на Бад-Пирмонтский Международный марафон, что в Германии. Прибыла в Германию в назначенное время.

Проходя мандатную комиссию и знакомясь со списком участников, была удивлена, что я оказалась единственной участницей среди стран СНГ была приглашена как представительница Узбекской республики.

Бад-Пирмонтский марафон оставил у меня особое впечатление. Воздух, город был таким чистым, что климат ничем не отличался от климата моего родного Узбекистана, чуть-чуть прохладнее.

До старта марафона оставалось шесть дней. Накануне старта Манфред и Анна предложили мне сдать немецкий норматив «Спортабцайшен».

В норматив входит: бег на 50 метров, толкание ядра, прыжок в длину с места, кросс на 2.000 метров и плавание в бассейне на 200 метров, данный спортивный норматив является обязательным для каждого гражданина Германии.

Когда мне предложили сдать норматив «Спортабцайшен» я раздумывала, подчеркивая трудность норматива, а потом согласилась, и, не колеблясь, уже на второй день до марафона на хорошем уровне сдала спортивный норматив и завоевала «бронзовый значок».

# Немецкий норматив «Спортабтайшен»



# URKUNDE

DOSB | Deutsches Sportabzeichen



Erwachsene



Bronze für 2010

Teilnehmernummer

1

Name

**Lyudmila Muzafarova**

Sportabzeichen		Ergebnis	
Name: Muzafarova Lyudmila		Geburtsdatum: 22.05.1985	
Sportabzeichennummer: 123456789		Ausstellungsdatum: 15.10.2010	
Sportarten		Ergebnisse	
1. Ausdauer	30 min	12:30 min	12:30 min
2. Kraft	10 min	10:00 min	10:00 min
3. Schwimmfähigkeit	10 min	10:00 min	10:00 min
4. Orientierung	10 min	10:00 min	10:00 min
5. Erste Hilfe	10 min	10:00 min	10:00 min
6. Sporttheorie	10 min	10:00 min	10:00 min
7. Sportgeschichte	10 min	10:00 min	10:00 min
8. Sportmedizin	10 min	10:00 min	10:00 min
9. Sportrecht	10 min	10:00 min	10:00 min
10. Sportökonomie	10 min	10:00 min	10:00 min
11. Sportpsychologie	10 min	10:00 min	10:00 min
12. Sportpädagogik	10 min	10:00 min	10:00 min
13. Sportmanagement	10 min	10:00 min	10:00 min
14. Sportmarketing	10 min	10:00 min	10:00 min
15. Sportwissenschaft	10 min	10:00 min	10:00 min
16. Sportethik	10 min	10:00 min	10:00 min
17. Sportphilosophie	10 min	10:00 min	10:00 min
18. Sportsoziologie	10 min	10:00 min	10:00 min
19. Sportrechtswissenschaften	10 min	10:00 min	10:00 min
20. Sportökonomie	10 min	10:00 min	10:00 min
21. Sportpsychologie	10 min	10:00 min	10:00 min
22. Sportpädagogik	10 min	10:00 min	10:00 min
23. Sportmanagement	10 min	10:00 min	10:00 min
24. Sportmarketing	10 min	10:00 min	10:00 min
25. Sportwissenschaft	10 min	10:00 min	10:00 min
26. Sportethik	10 min	10:00 min	10:00 min
27. Sportphilosophie	10 min	10:00 min	10:00 min
28. Sportsoziologie	10 min	10:00 min	10:00 min
29. Sportrechtswissenschaften	10 min	10:00 min	10:00 min
30. Sportökonomie	10 min	10:00 min	10:00 min
31. Sportpsychologie	10 min	10:00 min	10:00 min
32. Sportpädagogik	10 min	10:00 min	10:00 min
33. Sportmanagement	10 min	10:00 min	10:00 min
34. Sportmarketing	10 min	10:00 min	10:00 min
35. Sportwissenschaft	10 min	10:00 min	10:00 min
36. Sportethik	10 min	10:00 min	10:00 min
37. Sportphilosophie	10 min	10:00 min	10:00 min
38. Sportsoziologie	10 min	10:00 min	10:00 min
39. Sportrechtswissenschaften	10 min	10:00 min	10:00 min
40. Sportökonomie	10 min	10:00 min	10:00 min
41. Sportpsychologie	10 min	10:00 min	10:00 min
42. Sportpädagogik	10 min	10:00 min	10:00 min
43. Sportmanagement	10 min	10:00 min	10:00 min
44. Sportmarketing	10 min	10:00 min	10:00 min
45. Sportwissenschaft	10 min	10:00 min	10:00 min
46. Sportethik	10 min	10:00 min	10:00 min
47. Sportphilosophie	10 min	10:00 min	10:00 min
48. Sportsoziologie	10 min	10:00 min	10:00 min
49. Sportrechtswissenschaften	10 min	10:00 min	10:00 min
50. Sportökonomie	10 min	10:00 min	10:00 min
51. Sportpsychologie	10 min	10:00 min	10:00 min
52. Sportpädagogik	10 min	10:00 min	10:00 min
53. Sportmanagement	10 min	10:00 min	10:00 min
54. Sportmarketing	10 min	10:00 min	10:00 min
55. Sportwissenschaft	10 min	10:00 min	10:00 min
56. Sportethik	10 min	10:00 min	10:00 min
57. Sportphilosophie	10 min	10:00 min	10:00 min
58. Sportsoziologie	10 min	10:00 min	10:00 min
59. Sportrechtswissenschaften	10 min	10:00 min	10:00 min
60. Sportökonomie	10 min	10:00 min	10:00 min
61. Sportpsychologie	10 min	10:00 min	10:00 min
62. Sportpädagogik	10 min	10:00 min	10:00 min
63. Sportmanagement	10 min	10:00 min	10:00 min
64. Sportmarketing	10 min	10:00 min	10:00 min
65. Sportwissenschaft	10 min	10:00 min	10:00 min
66. Sportethik	10 min	10:00 min	10:00 min
67. Sportphilosophie	10 min	10:00 min	10:00 min
68. Sportsoziologie	10 min	10:00 min	10:00 min
69. Sportrechtswissenschaften	10 min	10:00 min	10:00 min
70. Sportökonomie	10 min	10:00 min	10:00 min
71. Sportpsychologie	10 min	10:00 min	10:00 min
72. Sportpädagogik	10 min	10:00 min	10:00 min
73. Sportmanagement	10 min	10:00 min	10:00 min
74. Sportmarketing	10 min	10:00 min	10:00 min
75. Sportwissenschaft	10 min	10:00 min	10:00 min
76. Sportethik	10 min	10:00 min	10:00 min
77. Sportphilosophie	10 min	10:00 min	10:00 min
78. Sportsoziologie	10 min	10:00 min	10:00 min
79. Sportrechtswissenschaften	10 min	10:00 min	10:00 min
80. Sportökonomie	10 min	10:00 min	10:00 min
81. Sportpsychologie	10 min	10:00 min	10:00 min
82. Sportpädagogik	10 min	10:00 min	10:00 min
83. Sportmanagement	10 min	10:00 min	10:00 min
84. Sportmarketing	10 min	10:00 min	10:00 min
85. Sportwissenschaft	10 min	10:00 min	10:00 min
86. Sportethik	10 min	10:00 min	10:00 min
87. Sportphilosophie	10 min	10:00 min	10:00 min
88. Sportsoziologie	10 min	10:00 min	10:00 min
89. Sportrechtswissenschaften	10 min	10:00 min	10:00 min
90. Sportökonomie	10 min	10:00 min	10:00 min
91. Sportpsychologie	10 min	10:00 min	10:00 min
92. Sportpädagogik	10 min	10:00 min	10:00 min
93. Sportmanagement	10 min	10:00 min	10:00 min
94. Sportmarketing	10 min	10:00 min	10:00 min
95. Sportwissenschaft	10 min	10:00 min	10:00 min
96. Sportethik	10 min	10:00 min	10:00 min
97. Sportphilosophie	10 min	10:00 min	10:00 min
98. Sportsoziologie	10 min	10:00 min	10:00 min
99. Sportrechtswissenschaften	10 min	10:00 min	10:00 min
100. Sportökonomie	10 min	10:00 min	10:00 min

До старта оставалось несколько минут,  
Директор марафона Бернд Мекке, Анна Штутц и я.



Дан старт Международному Бад-Пирмонтскому марафону



Мой стартовый номер - 399

Директор марафона Бернд Мекке поприветствовал всех и сказал: «Добро пожаловать на Международный Бад-Пирмонтский марафон» объявил о старте марафона, я продолжала готовиться к старту. Бернд Мекке объявил по микрофону «Среди участников соревнований присутствует Людмила Музафарова, защищая честь республики Узбекистан, достойная уважения ее воля. Она проехала 6 часов на автомобиле из Наманганской области до столицы Узбекистана города Ташкента через перевал «Камчик», затем 7 часов на самолете до Франкфурта и еще до Бад-Пирмонта 5 часов на электропоезде с пересадками.

Всего преодолела 18-часовой путь и бодро стоит на наших соревнованиях, что удивляет нас всех!».

31 июля 2010 года в 12 часов дня был дан старт.

Прозвучал выстрел. Все начали бег, опираясь на свои навыки. Спорт тоже похож на жизнь. Некоторые бегут равномерно, другие бегут, то ускоряясь, то замедляя темп. А мои мысли были заняты, только одним, благополучно сфинишировать.

Когда я бежала по лесу, меня прекрасно поддерживали немцы - волонтеры и спортсмены, давали питье, шоколад и фрукты на питательных пунктах. Не обращая ни на кого внимания, когда осталось до финиша 200 метров, высоко подняла флаг Узбекистана и с ним добежала до финиша.

Через некоторое время подошли Анна и Манфред и стали поздравлять меня. Пробежав марафонскую дистанцию, почувствовала усталость, и мне не верилось, что уже все позади. Поэтому не могла понять, что говорит Анна.

Немного отдышавшись, она крикнула: «Ты прибежала первой среди спортсменов своей возрастной группы! Ты победила, Людмила!».

Я растерялась от радости. Высоко подняв флаг нашей республики, гордо посмотрела вокруг. С трудом верилось в свою победу. Финиш в Бад - Пирмонте был словно сон, да и вся поездка пролетела как один миг.

**Моя победа стала достойным подарком к 19-летию Независимости  
Республики Узбекистан.**

Таким образом, я впервые посетила Европу. Прилетев домой в Узбекистан, мне позвонили из Германии и сообщили весть о том, что я вошла в историю Германии, как первая-женщина-иностранка, выполнившая «спортивный немецкий норматив».

Весной в феврале месяце 2011 года меня пригласили в Посольство Германии в Узбекистане и наградили дипломом «Уркунде», подписанное Президентом Национального Олимпийского Комитета Германии и бронзовой медалью.



Мой финиш 2010

Мой финиш 2010



Мой финиш 2010

Мой финиш

**Встреча в Посольстве Германии в Ташкенте (Узбекистан)**



**В этом здании находился царь - Петр Первый в 1716 году**





### 3. 2. Встреча с премьер-министром

В марте месяце 2006 года был дан старт марафонскому пробегу в центре города Намангана. Маршрут был таков: – Наманган – Андижан. Андижан – Фергана, Фергана – Маргелан, Маргелан – Коканд, Коканд – Ахангаран, Ахангаран – Ангрэн, Ангрэн – Ташкент. Команды участницы Наманганская, Андижанская, Ферганская и Ташкентская области. Протяженность трассы через перевал «Камчик» составляла 300 километров.

В общей сложности мы бежали шесть дней, днем набегали километры, а ночью отдыхали. За пять дней я преодолела 150 километров, а на шестой день по городу Ташкенту плюс 15 км, всего 165 км, каждый день набегала в среднем по 30 км.

Старт был дан в Национальном парке в 10.00 часов утра. Количество участников составило около 100 спортсменов. До старта 10 минут. За плечами такая усталость, мышцы сильно забиты об шоссе, казалось уже не осталось никаких сил. Мысли были только о том, скорее бы дали старт и долгожданный финиш, а бежать необходимо еще 15 км.

На старте встала у самой бровки трассы с левой стороны. Вдруг подъезжают правительственные машины и выходят люди, как мне показалось все руководители. Подходит ко мне мужчина и спрашивает: «Как здоровье? Бегаете? Работаете?».

Я ответила здоровье нормальное, да бегаю, да тренирую, да работаю. Он поблагодарил: сказал «Спасибо Вам, здоровья Вам желаем». Я стою в недоумении и вдруг решила ответить: «И я, Вам желаю удачи и успехов в Вашем благородном труде!». Он повернулся ко мне, ответил: «Спасибо, спасибо, приложив руки к груди!».

Стою на старте и спрашиваю, кто это, хоким города Ташкента, а мне отвечают: это Премьер-Министр Узбекистана Шавкат Мироманович Мирзиев.

Потом нам был дан старт, и мы побежали. Бежав, по трассе, я размышляла, что меня решили морально поддержать, так как такую

сверхдлинную дистанцию, пробежать нелегко, надо иметь столько силы воли, выносливости и здоровья. И, наконец, финиш. Когда сфинишировала, мне не верилось, что все трудности марафонского пробега позади. Это - победа!

## 1У. СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ МАРАФОНЦАМ

### 4.1. Определенные меры предосторожности на тренировочных занятиях

Во время подготовки к марафону иногда трудно провести грань между предсоревновательным состоянием и недомоганием, связанным с получением травмы.

Приближение марафона, вызывающее психологическое напряжение, часто выражается в физиологических реакциях организма. Кроме того, ожидание соревнований и эмоциональное возбуждение нередко приводит к явлению перетренированности. Повышается вероятность простудных заболеваний, что еще хуже, бегун получает травмы в эти несколько недель, предшествующих забегу. Это не всегда случайно.

В большинстве случаев травмы бегуна являются следствием перенапряжения. В ходе тренировки спортсмены либо совершают чересчур большой объем работы, либо проводят бег с чрезмерно высокой интенсивностью, либо грешат и тем и другим. Основной принцип подготовки адаптация к стрессу. Затем в периоде восстановления адаптационные возможности человека возрастают. Дело в том, что многие бегуны не знают, адаптационными резервами они обладают, и рано или поздно переступают границы.

Кроме того, различные системы организма реагируют на тренировочную нагрузку по-разному. Как правило, продолжительный бег довольно быстро приводит к улучшению сердечно - сосудистой деятельности. Благодаря активации деятельности сердца и легких, увеличивается аэробная производительность, которая заметно превосходит способность мышц совершать длительный бег. Поэтому одни бегуны способны пробежать 110 миль в неделю, а другие при упоминании километража в 50 миль восклицают «Ого!». В результате утомления часто возникают травмы.

Многие ученые предлагают вести наблюдения за своим организмом, чтобы вовремя уловить момент угрозы перетренированности. Изменения частоты пульса могут служить одним из сигналов перетренированности. Частоту сердечных сокращений рекомендуется измерять каждое утро до подъема. Это нормальная частота сердечных сокращений в состоянии покоя. Если частота пульса превышает норму на 10%, то это можно считать симптомом переутомления. В этом случае надо снизить на несколько дней километраж, пока ЧСС не достигнет своего обычного уровня в состоянии покоя.

Необходимо знать 5 признаков перетренированности: боли в ногах; понижение общей сопротивляемости организма к болезням; безразличное отношение к занятиям; медлительность и ощущение тяжести в ногах после тренировки; нарушение координации; недостаточная реактивность.

Все эти нарушения и недомогания вряд ли нанесут значительный ущерб организму, если будут вовремя обнаружены.

При появлении этих признаков необходимо уменьшить объем тренировочной нагрузки и вернуться к более медленному темпу бега. Важно сохранить гибкое отношение к режиму тренировок и уметь в случае необходимости отказаться от жесткого расписания занятий и от тех задач, которые мы собирались обязательно выполнить. По этой причине опытные марафонцы за 1–2 недели до марафона уменьшают объем тренировочной нагрузки.

Еще хочу сказать несколько слов о мерах предосторожности. Снизить травматизм можно, выполняя определенные меры предосторожности на тренировочных занятиях. В ходе подготовки к вашему первому марафону соблюдайте следующее правило: тренируя выносливость, увеличивайте километраж не больше, чем на 10% в неделю. Если увеличение объема нагрузки окажется для вас слишком резким, то повышайте интенсивность занятий с определенными паузами.

Увеличив километраж в одну из недель на 10 %, придерживайтесь этого уровня до тех пор, пока данный объем нагрузки не станет для вас привычным. Затем прибавьте еще 10% и так далее, приближаясь к поставленной цели.

Другая мера предосторожности заключается в соблюдении принципа чередования тяжелых и легких дней. Это в разной степени касается как тех, кто на тренировках использует медленный продолжительный бег, так и отдающих предпочтение спринтерским занятиям. Научитесь соответствующим образом варьировать величину тренировочной дистанции.

Разогревание перед занятием и остывание в течение некоторого времени после него должно войти у вас в привычку. Несколько минут уделяйте упражнениям, а бежать начинайте очень медленно, трусцой. Это активизирует приток крови к мышцам и способствует раскрепощению мышечно-связочного аппарата. Резкий переход к интенсивному бегу, может привести к растяжению сухожилий. Установлено, что многим марафонцам для того, чтобы разработать связки, необходимо пробежать 2 – 4 мили, только тогда они могут перейти к быстрому бегу.

Столь же важным представляется заключительная часть тренировки, которой обычно уделяют гораздо меньше внимания, чем разминке, так как бегун старается использовать все время для прохождения необходимого километража.

Если вы пробежали тренировочную дистанцию с максимальным усилием, и при этом образовалась кислородная задолженность, не стоит сразу же прекращать движение. Пробегите трусцой еще 0,25 мили и постепенно переходите на ходьбу. Не останавливайтесь сразу же после бега или, что еще хуже, не ложитесь на землю, это может привести к трагическим последствиям.

## 4.2. Лечение травм

Если Вы заболели. Прежде чем впасть в панику, трезво проанализируйте ваше состояние. Постарайтесь выяснить причину травмы или болезни. К наиболее распространенным причинам относятся:

- резкое увеличение тренировочного километража;
- резкий переход от медленного бега, к быстрому бегу;
- переход от бега по ровной местности к бегу по различному рельефу;
- изменение дорожного покрытия (почва, шоссе);
- перемена обуви.

В определение причин возникновения той или иной травмы большую помощь оказывает дневник тренировок и очень важно для самоконтроля вести дневник, который примерно может выглядеть так:

\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Пульс: до зарядки..... После.....

Самочувствие после сна (общая оценка).....

Продел комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики: да, нет  
(подчеркнуть)

Душ: теплый, прохладный, холодный (подчеркнуть)

Обирание или обливание (подчеркнуть)

Желание тренироваться: слабое, среднее, большое (подчеркнуть)

Пульс до тренировки....., после.....

Вес до тренировки....., после .....

Самочувствие до тренировки (общая оценка).....

Основная задача дневника: фиксировать каждую тренировку (нагрузку) для того, чтобы вы затем в зависимости от самочувствия могли несколько увеличить количество упражнений или общую нагрузку без вреда для организма. Через 4-5 недель устройте прикидки по нормам комплекса: поставьте себя в условия участника и судьи, а результаты запишите в дневник.

Болезненные симптомы могут исчезнуть при облегченной физической нагрузке. Если же боль усиливается во время бега или после него, это может быть вызвано воспалением поврежденных тканей, так как приток крови к пораженным участкам усиливается. В этом случае продолжение занятий нанесет вред вашему здоровью.

Иногда необходимо как следует отдохнуть. При вынужденном сокращении километража до 2 миль в день (бег трусцой) лучше какое-то время передохнуть; продолжение занятий усилит боли и замедлит процесс лечения. Одна или две мили медленного бега не приносят ощутимого результата, в то время как общее физическое состояние заметно улучшается во время отдыха, когда восстановительные процессы активизируются.

Следовательно, вы можете вернуться к привычному, тренировочному километражу. Если же боль усилилась настолько, что вы стали прихрамывать, временно откажитесь от физической нагрузки. Щадя пораженную ногу, вы создаете перегрузку на здоровую ногу. Нарушение распределения сил может привести к дальнейшим осложнениям.

В большинстве случаев при травмах, которые получают бегуны (к ним относятся различного рода повреждения мышц, сухожилий и связок) можно порекомендовать компрессы со льдом закрепление пораженной конечности в верхнем положении. Холодная терапия приводит к суживанию подкожных сосудов, локализуя, таким образом, опухание, и снижает болевые ощущения. Холод проникает в глубь тканей, способствует рефлекторному расширению сосудов, благодаря чему поврежденные клетки удаляются.

Если вы вынуждены перейти к отдыху, чтобы ликвидировать последствия травмы, то после 1-2 дней холодной терапии можно применять тепло. Тепло расширяет кровеносные сосуды и активизирует приток крови к пораженной области.

Травмы, возникающие вследствие перетренированности или жесткого соперничества на дистанции, в конечном счете, обусловлены определенными дефектами в костном и мышечном строении, что более 30 % людей имеют недостатки в строении стоп.

Исследования травм свидетельствуют о том, что чаще всего у бегунов на длинные дистанции повреждается колено. Коленный сустав – наиболее сложный сустав у человека. Его единственная функция – обеспечивать продвижение вперед. Осложнения, связанные с заболеваниями коленного сустава, могут носить временный характер. Нередко сильные боли в колене появляются у бегуна после первого марафона, что обусловлено недостаточно хорошей подготовкой, продолжительными нагрузками, к которым бегун оказался неподготовленным, а не какими-либо серьезными дефектами структурного характера. Очевидно, к болям, возникающим после интенсивного бега, надо отнестись спокойно и продолжать бегать на длинные дистанции. Однако, если боль не утихает через 7 – 10 дней, совет специалиста необходим.

Разновидность травмы стопы – это кровотечение, приводящее к образованию сгустков крови под ногтем к сильным болям. Избавиться от них не очень сложно. Необходимо надевать достаточно просторные соревновательные туфли, чтобы у носков оставалось достаточно места или некоторого продвижения вперед. Следите также за тем, чтобы ногти на ногах были коротко острижены (они не должны испытывать никаких ударов). Об этом не надо забывать перед марафоном.

Во время тренировки бегуну нередко приходится иметь дело с ушибами кости. Часто ушиб возникает после удара стопы о камень. Степень серьезности травмы определяется тем, насколько повреждена надкостница (ткани, окружающие кость). Возникающие при этом воспаление и боль требуют



применения защитной стельки в течение нескольких дней. Для уменьшения опухоли и болевых ощущений используют лед. Если пораженная область покраснела и припухла, следует обратиться к врачу.

Несмотря на то, что бег способствует укреплению здоровья, он все же не создает иммунитета к различным вирусам. Внимательно относитесь к симптомам перетренированности и профилактическим мерам, в особенности зимой, когда опасность заболеть возрастает. Лишь в редких случаях насморк заставляет нас пропустить занятие.

На самом деле, бег умеренной интенсивности способствует улучшению кровообращения и снимает головные боли, вызванные насморком. При гриппе и высокой температуре тренироваться не следует, т.к. могут возникнуть осложнения на сердце, а это недопустимо.

Наша теория заключается в следующем: превосходная физическая подготовленность, достигнутая в процессе подготовки к марафону, позволяет нам успешно бороться с вирусом.

## У. СЕКРЕТЫ УСТОЙЧИВОЙ ЛЮБВИ К БЕГУ

### 5.1. Вечное движение

Спорт - одно из изобретений людей. В поисках вечной жизни, его изучали многие ученые. На самом деле, тело человека вырабатывает само то бессмертие, и само сохраняет свою молодость.

Я и сейчас не перестала бегать. Мы живем только движением вперед. Эта привычка для меня и занятие, и жизненная философия. Эти две дороги занимают большое место в моей жизни. Если говорить о пользе спорта, то нужно сказать, что в 18 лет вес мой составлял 52 кг. Прошли годы, а вес остался тот же.

Трудности, встречающиеся на пути добрых целей, считаются святыми. На основе достигнутого комфорта лежат через труд и препятствия. Кто сможет пройти через мост этих трудностей, может испить из родника комфорта. Наши старики говорят: «Выдержав сорок испытаний, выдержишь и сорок первый». Значит, марафон можно назвать спортом выносливости, терпеливости и подвига. Не так ли?

По-моему это правильное сравнение. Преодолев 42 километра, трудно найти силы пробежать оставшиеся 195 метров. Глаза слепнут, уши становятся глухими. Не остается сил смотреть на окружающих. «Когда же дойду до финиша?» - думаю, я, злясь. Но приказывая себе: ты должна справиться с этим, обязана с высоко поднятым флагом Узбекистана, должна дойти до финиша, меня охватывает чувство, что все трудности превращаются в прекрасное настроение. Радуюсь, нахожу в своей жизни смысл и содержание, от души радуюсь! Вывод, спорт – моя жизнь, профессия и здоровье. Спорт – содержание моих целей и мечтаний!

Время, говорят, что человечество никогда не сможет подчинить себе время. Но вот, например, я ярко представляю, что человек, живя в полетах как лань, сохраняет себе свою молодость. Горжусь тем, что среди тысячи

миролюбивых спортсменов, с лозунгом «Пусть будет мир во всем мире!»), «За мир без голода на всей планете, за мир без голода на всей земле!» Всем участникам, пробегающим марафонскую дистанцию, честь наша и хвала, словно белый голубь. Желаю всем долгую жизнь, крепкого здоровья!

**Манфред Боглен (слева) и Анна Штутц (справа)**

**Международное спортивное движение**

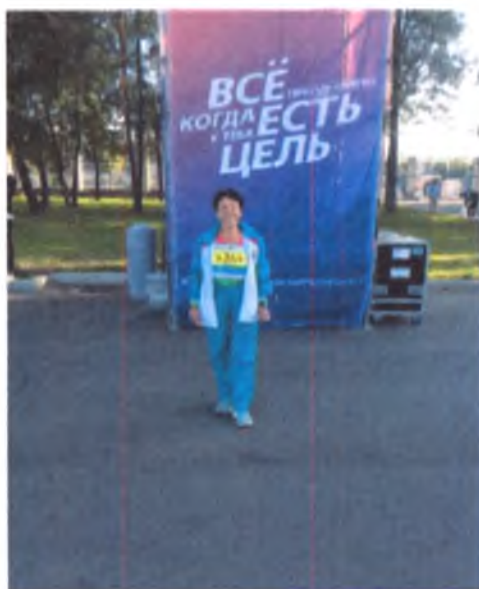


**Санкт-Петербург**





**Встреча с Великими Мирафонцами. Накануне старта.  
Феликс Фейгин - профессор, Любовь Блейх и Людмила Музафарова**



**Лужники – 2017 год**

Национальная политика по подготовке кадров Республики Узбекистан направлена на формирование всесторонне развитого поколения нашей страны. Одним из приоритетных направлений в данной работе является пропаганда здорового образа жизни и воспитание молодежи активно занимающейся спортом.

Состязания в марафонском беге многим казались привилегией исключительно спортивных личностей. Марафонцы представлялись публике аскетами, подчинившими свою жизнь строжайшему регламенту, отказывающими себе во многих радостях бытия. Пробежать без отдыха дистанцию 42 километра 195 метров решались люди с идеальным здоровьем, изумительной физической подготовкой. Прочим возбранялось мечтать о марафоне, врачи опускали перед ними шлагбаум на старте.

Легенда рассказывает, что греческий воин Феденикс, который пробежал в 490 году до нашей эры, расстояние от местечка Марафон до Афин и принес соотечественникам весть о победе над персами, упал замертво. А ведь был Феденикс лучшим бегуном, самым надежным гонцом в армии полководца Мильтиада, его выносливости завидовали греческие воины. Возможно, сказалось на состязании вестового душевное волнение, а может, подорвала его силы битва, и потому дистанция для него закончилась столь трагично. Но все же трудно поверить, что первый в истории марафонец был сражен долгим бегом. Не исключено, что летописцы со временем драматизировали ситуацию, чтобы подчеркнуть непомерность напряжения Феденикса, возвести его поступок в ранг подвига. Преклоняясь перед легендарными богатырями, неутомимыми гонцами давно минувших времен следует отдать должное нашим современникам.

Сегодня сорокакилометровый путь, стоивший лучшему бегуну греческой армии жизни, без особых мук преодолевают тысячи любителей оздоровительных пробежек – зрелые мужчины, дети, пенсионеры, женщины и молодежь. Марафонский бег не так уж стар. Беговая дистанция марафона была учреждена одновременно с возрождением олимпийских игр в 1896 г. В Афинах

(Греция), хотя эта разновидность бега не входила в программу древних олимпийских игр. Откуда же происходит само понятие «марафонский бег».

Согласно преданию, в 490 г. до н. э. греческий воин Фидиппид пробежал 23 мили, отделявшие Марафонскую равнину от Афин с тем, чтобы возвестить о победе над персами. Источники свидетельствуют о том, что за несколько дней до этого он преодолел не одну сотню миль, и потому, воскликнув: «Ликуйте! Мы побеждаем!» - воин упал замертво.

В 1896 г. длина этой дистанции в этой новой олимпийской дисциплине равнялась приблизительно 24 милям 1500 ярдам, а в Париже (1900 г.) она была доведена до 40 км, что было вполне логично. В Сент-Луисе (1904 г.) расстояние осталось таким же, однако уже на Играх в Лондоне в 1908 г. спортсмены бежали 26 миль 3385 ярдов.

В Стокгольме в (1912г.) длина марафонской дистанции была равна 24 милям 1725 ярдам, в Антверпене (1920 г.) - 26 милям 990 ярдам, а на Парижской олимпиаде (1924 г.) была установлена стандартная длина марафона, равная лондонской, - 26 миль 385 ярдов. Единственной причиной установления этой дистанции в Лондоне было желание устроителей соревнований угодить королевской семье, один из членов которой, будучи тяжело больным, изъявил желание посмотреть, как стартуют марафонцы. Так уж получилось, что Виндзорский замок находился в 26 милях 385 ярдах от финиша...

С тех пор все новые и новые поколения спортсменов бегут эти две дополнительные мили во славу Британского Королевства.

Длинный забег – это длинный забег. Многократные повторяющиеся действия, музыка на долгих забегах может только помешать, да и не всякая батарейка доживет до конца дистанции. Что же делать, пока преодолеваешь 42,2 км. Чем хорош бег, так это возможностью подумать о своем. Бег это обращение внутрь себя: концентрация на дыхании на правильной постановке ног, возможность составить планы на неделю, прокрутить в голове последний

рабочий диалог, предстоящую встречу с друзьями, покупки, поездки, шанс. силуэт знакомой песни.

Услышав песни – это верный сигнал перестать предаваться ностальгии и опять сфокусироваться на дыхании. Важный момент в беге увидеть как можно больше деталей. Необходимо обратить внимание, на каком километре, что произошло. Оглядывайтесь по сторонам, постарайтесь прочитать название улицы. Остановитесь, наконец, пометать о великом...

Опытные бегуны знают: если у Вас накопились проблемы, вы найдете им решение еще до конца многокилометровой пробежки. Циклические нагрузки, позволяющие выстроить правильные взаимоотношения с собственным телом и разумом, Многие спортсмены считают, что без объемов не будет и результата на марафоне. Можно привести два примера.

Один пример - Равиль Кашапов, прославленный марафонец был восьмым на марафоне на Олимпийских Играх в Сеуле в 1988 году. Он тренировался невероятно много, в своем отчете указывал, что бегал 1200 км в месяц, а реально получилось до 1600 км.

Второй пример – это Фрэнк Шортер, Олимпийский Чемпион 1972 года, американец. После Олимпиады один американский миллионер и любитель бега пригласил Шортера и знаменитую чемпионку Людмилу Брагину с ее тренером Виктором Кизанцевым в гости. Виктор у Фрэнка спросил про тренировки его и объемы. Тот ответил – 400-450 км. в неделю. «В неделю?», уточнил Кизанцев. «В месяц», прозвучал ответ. «Как же так?». «У нас ребята в неделю так бегают! На что Шортер заметил: таких чудачков, которые бегают по 400 км. в неделю, у нас в Америке тоже хватает, но – чемпион то я».

Как бы вы рекомендовали восстанавливаться? Если вы не профессионал, не заморачивайтесь. Живите, как живете. Главное в меру. И вот еще что: нагрузили мышцу, нагрузите еще голову, подумайте, поработайте головой.

Это же понятно, все по учению Павлова. Для бегунов в годичном цикле очень важна смена аэробной деятельности. Хотите дольше сохраниться в беге, - пойдите зимой на лыжах, покатайтесь на коньках. Являясь активной

участницей - Марафонского движения в Узбекистане, я попыталась в данном пособии раскрыть основные этапы марафонского движения, заинтересовать как можно больше молодых людей в этом виде спорта и привлечь их к одному из самых трудных, зрелищных и массовых соревнований.



## У1. Мой график тренировок

### 6.1 Распределение километража

Тот факт, что тренировочный километраж бывает различным, приводит к необходимости ответить на следующие вопросы. Как часто тренировочные занятия должны включать бег 20 миль (1 миля составляет 1609 м.). Является ли тренировочный эффект двух 5-мильных забегов равноценным одному 10-мильному? Каким образом следует распределить общий километраж по дням недели?

Ответы на эти вопросы зависят от того, сколько времени мы уделяем тренировкам и в какое время дня им отводим. При определении задач тренировки необходимо помнить о том, что расписание занятий должно быть составлено с учетом вашей ежедневной деятельности. Не создавайте дополнительных сложностей, иначе вам придется отказаться от занятий бегом. Это может произойти в том случае, если ваш привычный режим будет нарушен.

Для успешного выступления на соревнованиях в марафонском беге не обязательно пробегать каждый день свыше 20 миль. Далеко не все марафонцы международного класса достигают столь высокого уровня интенсивности тренировок. Тем не менее, медленный продолжительный бег — основное средство подготовки к марафону. Продолжительный бег стимулирует наиболее полное использование резервов человеческого организма. Если вы не истощены чересчур высоким объемом тренировочной нагрузки и не придерживаетесь специальной диеты, запасов гликогена в организме вполне хватит для того, чтобы преодолеть дистанцию свыше 15 миль.

Медленный продолжительный бег — прекрасное средство психологической подготовки бегуна. Бег, длящийся свыше двух часов, требует от спортсмена более высоких волевых качеств, чем два менее продолжительных забега. Он способствует адаптации бегуна к психологическим стрессам, возникающим в беге на длинные дистанции. Малоопытный марафонец, сомневающийся в своих силах, обретает уверенность.

Отметим, что продолжительный бег оказывает благотворное воздействие на человеческий организм. Спортсмену, достигшему хорошего уровня общей физической подготовленности, следует пробегать, по меньшей мере, 15 миль, хотя бы один раз в неделю. Бег на 20 миль и более миль можно включать в неделю, с тем, чтобы достичь всех преимуществ.

Регулярность таких забегов зависит от вашего физического состояния и адаптационных возможностей вашего организма. Одного занятия в месяц, включающего бег на длинную дистанцию, вполне достаточно при условии, если за последний год вы приняли участие в нескольких марафонах с хорошими результатами.

Некоторые бегуны предпочитают подвергать себя тяжелым испытаниям при любой подходящей возможности. Это можно делать, если вы хорошо себя чувствуете на этой дистанции. Главное – прислушиваться к своему организму и поступать в соответствии с его потребностями и особенностями. Однако марафонцу не обязательно на тренировках пробегать основную дистанцию

Но, учитывая все сказанное, спортсмену следует обращать внимание на то, что километраж одного занятия был выше определенного минимума (5-6 миль), поскольку организм бегуна, привыкшего к недельному километражу 70 миль, обретает необходимое физическое равновесие, лишь выполнив соответствующий объем работы.

На первых двух милях (даже если бегун провел хорошую разминку) в работающих мышцах марафонца вырабатывается молочная кислота, кроме того, организм спортсмена привыкает к определенному ритму физической деятельности. Таким образом, полезно пробежать еще несколько миль сверх того барьера, с которого начинается настоящий бег.

Примерный план тренировки методом медленного продолжительного бега. (Распределение километража по дням недели.)

### Обычный тренировочный период

не соревновательный период		соревновательный период	
Понедельник	6 миль	-*	6 миль
Вторник	8 миль -	-*	8 миль
Среда	12 миль -	-*	10 миль
Четверг	8 миль -	-*	8 миль
Пятница	10 миль -	-*	10 миль
Суббота	8 миль -	-*	5 миль
Воскресенье	15 миль -	-*	15 миль

---

**Итого: 67 62**

\* День соревнования

### До марафона 4 недели

не соревновательный период		соревновательный период	
Понедельник	8 миль -	-*	8 миль
Вторник	13 миль -	-*	13 миль
Среда	16 миль -	-*	16 миль
Четверг	12 миль -	-*	12 миль
Пятница	15 миль -	-*	15 миль
Суббота	10 миль -	-*	5 миль
Воскресенье	20 миль -	-*	15 миль

---

**Итого: 94 84**

\* День соревнований

Тренировочный процесс подразделяется на 2 периода. Первый период продолжается 4 недели и предшествует соревнованиям, второй – все остальное время года, когда проведение ответственных соревнований в ближайшем будущем не запланировано.

В рамках этих периодов показано характерное распределение тренировочного километража как для недель, включающих контрольные забеги, т.е. соревновательных, так и для недель не соревновательных.

Понедельник – непродолжительная восстановительная пауза, позволяющая избежать мышечных судорог и расслабиться.

Вторник – день переходной нагрузки, дистанция определяется с учетом индивидуальных особенностей бегуна.

Среда – следующий тяжелый день недели. Ежедневно спортсмен совершает один продолжительный забег (в воскресенье), способствующий адаптации организма к длительному стрессовому воздействию. Если вам удобно, можете разделить дневной километраж на 2 пробежки, постарайтесь сохранить в своем расписании хотя бы один продолжительный забег в неделю. Как указывалось выше, физическая и психологическая подготовка, осуществляемая методом непрерывного бега, - основной элемент тренировки марафонца.

Недели, включающие контрольные забеги, также основаны на принципе тяжелых и легких дней. Подчеркнем, что начало недели по объему тренировочной нагрузки одинаково в обоих расписаниях.

Дело в том, что контрольный забег используется как часть подготовки к марафону, поэтому желательно, чтобы привычный тренировочный ритм не нарушался. Если предстоящее соревнование является для вас особенно ответственным, то контрольный забег можно провести несколько раньше. Восстановительный бег в понедельник после большого объема нагрузки, которого потребовал воскресный контрольный забег, должен быть менее продолжительным или менее интенсивным, чем в обычную тренировочную неделю. Если вы бежали с максимальным усилием, на восстановление организма должно быть отведено более одного дня.

Обычно спортсмен для разминки пробегает трусцой 1-2 мили. После забега рекомендуется бег трусцой (2 мили) в очень медленном темпе, способствующей освобождению мышечных тканей от шлаков. Как правило, такой бег смягчает ощущение вязкости, появляющейся в мышцах на следующий день после контрольного забега, если бегун пренебрег восстановительной пробежкой.

## 6.2. В каком темпе бегать?

Какой темп можно считать медленным? Как вы, очевидно догадываетесь, ответ на этот вопрос зависит от индивидуальных особенностей, тренирующегося. Одна миля за 6 мин. 30 сек. – такой темп бега можно рассматривать как медленный для бегуна, способного преодолеть марафонскую дистанцию за 2 часа 30 мин, но для новичка, мечтающего преодолеть рубеж 3 часа 30 мин., он окажется чересчур высоким.

Однако существуют некоторые данные, позволяющие выбрать оптимальный темп бега. Главное, скорость бега должна быть доступной для бегуна. Следует бежать в таком темпе, чтобы не переступить пределы своих аэробных возможностей (за исключением, может быть, подъемов в гору и финишного ускорения).

Если вы можете спокойно беседовать с бегущим рядом товарищем, значит, избранный темп бега для вас приемлем. Но как только дыхание учащается и становится трудно вести разговор, знайте: вы бежите слишком быстро. Конечно, в процессе тренировки аэробные возможности организма увеличиваются, что в дальнейшем позволит вам бежать быстрее. Пока вы остаетесь, так сказать, в «разговорных пределах», темп бега не нуждается в изменениях.

Помните о совете прославленного новозеландского тренера Артура Лидьярда: « Вряд ли вы способны бежать слишком медленно, что будет препятствовать увеличению объема поглощаемого кислорода, однако вам грозит опасность взять слишком быстрый темп!»

Другой распространенный среди бегунов способ определения правильности темпа бега – измерение частоты пульса. С помощью теста на стресс вы можете измерить вашу максимальную частоту пульса. Если же это невозможно, то наиболее простой способ измерения данного параметра состоит в следующем: из числа 220 нам надо вычесть свой возраст в годах.

Так, для 40-летнего человека максимальная частота пульса в среднем равна 180 уд/мин, в то время как для 28-летнего она превышает 192 уд/мин.

Независимо от полученной величины, вы можете определить верхний предел для тренировки медленным продолжительным бегом, вычислив 75 % от максимальной частоты пульса. Можно также измерить пульс во время тренировочного занятия. Для этого необходимо остановиться и нащупать рукой пульсирующую артерию на шее (измерение производится в течение 10 секунд). Помножив, полученное число на 6, вы получите величину частоты пульса.

Если она превысит 75 процентов, от максимальной, то значит, вы бежите слишком быстро и вам следует снизить темп бега. Например, 40-летний марафонец, максимальная частота пульса которого равна 180 уд/мин, должен тренироваться в таком темпе, который позволяет сохранять частоту сердечных сокращений на уровне 135 уд/мин. Это соответствует 22-23 ударам за 10 сек. измерения. Если вам не хочется связывать себя подсчетами и измерением ЧСС, то следует такому простому правилу: «Пытайтесь бежать в таком темпе, при котором вы могли бы разговаривать».

Помните о том, что целью контрольного забега было формирование скоростных качеств, а не увеличение, тренировочного километража.

Все серьезные марафонцы ежедневно уделяют несколько минут ведению дневника тренировок. Дневник помогает совершенствовать систему тренировочных занятий, поскольку подготовка к марафону длится не один месяц, многие важные детали забываются, если их вовремя не записать. Знание того, что вы делали в прошлом, помогает выбрать правильные методы тренировки в будущем.

Как правило, они должны быть достаточно короткими, иначе ведение дневника станет тяжелой повинностью, и в то же время содержать столько информации, сколько необходимо, чтобы дневник приносил пользу. В дневнике следует не только записывать длину тренировочной дистанции и результат, но также давать краткое описание занятия. Полезно отмечать тип тренировки (интервальная или бег по пересеченному рельефу), наиболее существенные

детали (повторы, отрезки и т.д.), указывать степень интенсивности бега (бег с максимальным усилием, в умеренном темпе, легкой бег).

В дневнике заносятся сведения о самочувствии, недомоганиях и болевых ощущениях. Это особенно важно для тех, кто недавно перенес травму. Продуманные записи в дневнике тренировок помогают избежать травматических повреждений, так как марафонец четко фиксирует основные тенденции, которые могут привести к нежелательным последствиям.



7.1 Судейство Всесоюзной Спартакиады школьников, Спартакиады Народов СССР и других Всесоюзных соревнований.



Благородность

УВАЖАЕМЫЙ ТОВАРИЩ!

*Судья, товарищ*

Средне-научный комитет и Главная судейская коллегия XVII Всесоюзной спартакиады школьников по бальным ВВС на отдельных участках в ЦДЮСШ и прилегающей функционал соревнований.

Желаю Вам успеха в предстоящем деятельности по организации работы функционал ВВС и спорта среди школьников.

С уважением, *Судья*

Судья *Усачев*



INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE



# OLYMPIC DAY

The International Olympic Committee  
certifies that

Олимпиада Петербурга 2013 года  
включена в календарь Олимпийских игр

has been part of the Olympic Day since  
the inception of the National Olympic Committee of Azerbaijan

С 10.06.2013 года

*Thomas Bach*  
President of the IOC

*Abbas Guliyev*  
President of the NOC of Azerbaijan



**Награждена вымпелом, в честь 100-летия - Легкой Атлетики,**

**За Отличное Судейство IX – Спартакиады Народов СССР  
1986 год сентябрь месяц, Ташкент, стадион «Пахтакор»**

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ГИРИ СОВЕТА МИНИСТРОВ СССР**



# ДИПЛОМ

Имя и фамилия спортсмена:

Имя и фамилия судьи: *Султанов Р.С.*

Должность: *судья*

Город: *Ташкент*



**УВАЖАЕМЫЙ ТОВАРИЩ!**

*Султанов Р.С.*

# Благотворность

Организационный комитет и Главная судейская бригада XVII Всесоюзной спартакиады швейцарских школьников Вас за активное участие в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий.

Желаем Вам успехов в плодотворной деятельности по дальнейшему развитию физической культуры и спорта среди школьников.

Председатель Оргкомитета и Главной судейской  
Бригады Всесоюзной спартакиады СССР  
*Султанов Р.С.* Ф.Е. ШТАЙНЛО

Генеральный секретарь *У.С.С.*  
И.В. ДАРОВ

**Ниграждена в 1986 году**

Государственный комитет Узбекской ССР  
по физической культуре и спорту  
Федерация легкой атлетики Узбекистана



## БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Государственный комитет Узбекской ССР по физической культуре и спорту  
Федерация легкой атлетики Узбекистана

## БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО



УВАЖАЕМЫЙ ТОВАРИЩ!

Государственный комитет Узбекской ССР по физической культуре и спорту, Федерация легкой атлетики Узбекистана выражают Вам сердечную **БЛАГОДАРНОСТЬ** за большой вклад в популяризацию и развитие легкой атлетики в стране и республике.

В годовщину 100-летия нашей Отчизны нашей легкой атлетикой, спортивной общественностью и физкультурной общественностью Узбекистана выражено Вам доброе пожелание: долгая счастливая лет дорога в спортивной, общественной работе на благо нашей Великой Отчизны.

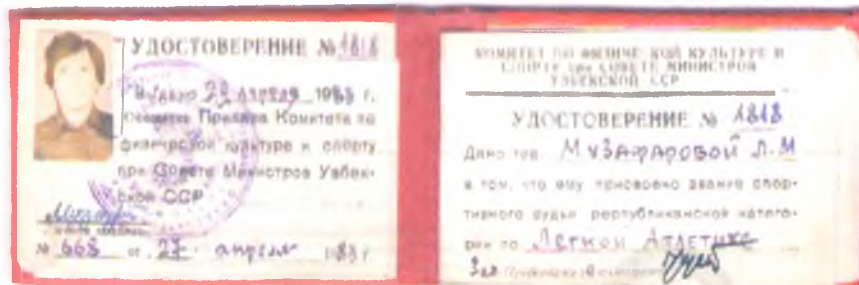
Председатель Госкомспорта  
Узбекской ССР

М. Ибрагимов

Председатель Федерации  
легкой атлетики УзССР

Р. Сафаров

Удостоверение № 1818 Выдано 29 апреля 1983 года. Комитет по физической культуре и спорту при совете Министров Узбекской ССР  
УДОСТОВЕРЕНИЕ № 1818, Дано тов. Музафаровой Л.М. в том, что ему присвоено звание спортивного судьи республиканской категории по Легкой Атлетике. Зам.Председателя комитета : подпись



### 8.1 Что нужно знать о марафоне

Для успешного построения и ведения тренировочного процесса следует обязательно учитывать особенности, как двигательного аппарата, так и внутренних систем женского организма. Это в значительной мере облегчит понимание механизмов приспособительных реакций легкоатлеток на значительные физические нагрузки. Последнее поможет изучить индивидуальные особенности спортсменок, и на этом основании разработать оптимальные режимы нагрузок.

Средства и методы спортивного совершенствования в легкой атлетике у мужчин и женщин одинаковы. Однако объем и интенсивность средств, применяемых в подготовке у женщин, сравнительно ниже. Меньше у женщин и тренировочные нагрузки при развитии тех же, что и у мужчин, физических качеств.

Особенности женского организма обязывают тренера-преподавателя при подборе упражнений и методики их проведения добиваться развития всех мышечных групп и особенно мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, стоп и внутритазовой мускулатуры.

От специальной силовой и скоростной подготовки во многом зависит успех овладения всеми видами легкой атлетики. Осуществлять силовую подготовку женщин в марафонском беге следует доступными средствами, не вызывающих физических перенапряжений.

Спортивный опыт показывает, что планирование тренировочных нагрузок у женщин так же, как и у мужчин дает лучшие результаты, если их объем и интенсивность соответствуют задачам тренировки, находятся на уровне оптимального соответствия ей.

Регулярный педагогический контроль дает возможность оценить эффективность тренировочных занятий, рационально планировать нагрузки, проследивать характер изменений тренированности марафонцев, своевременно вносить поправки. Большую радость при этом могут оказать контрольные тесты, результаты прикидок, соревнований.

Имеется множество примеров, когда спортсменки, показывающие высокие результаты, не оставляют спорт после рождения ребенка, добиваются дальнейших успехов и не один год сохраняют лидерство в своем виде спорта, а именно в марафонском беге.

## IX. Питание марафонца

### 9.1. Стабильный вес определяет успех что мы едим, режим питания.

Участие в марафонском забеге, а также подготовка к нему в течение нескольких месяцев требуют больших энергозатрат. Пробег одной мили за 7,5 – 8 мин. вызывает расход энергии приблизительно в 100 калорий.

Таким образом, преодолевая средний тренировочный километраж 10-12 миль в день - одна миля составляет 1609 метров, атлет расходует 1000-1200 калорий, что составляет значительную часть энергетических потребностей человека, ведущего малоподвижный образ жизни (2000-2500 калорий); при этом мы полагаем, что он не грозит перекармливанием.

Энергия, необходимая для бега, накапливается в виде гликогена и жиров в мышечных тканях человека. Таким образом, речь идет не столько об общем объеме энергии, сколько о пищевых продуктах и характере обменных процессов при энергетических преобразованиях.

Каждый начинающий марафонец, вероятно, понимает, что ему следует обращать внимание на то, какие продукты питания и в каком количестве они потребляют. Это также важно, как и выполнение тренировочной программы.

Прежде всего, мы рассмотрим, какими должны быть продукты питания и в каких количествах их необходимо потреблять для удовлетворения обычных энергетических потребностей организма. Затем мы перейдем к анализу дополнительных и специфических потребностей организма марафонца и поговорим о его режиме питания. Определение количественного состава питания, необходимого для бегуна, также входит в наши задачи.

Я хочу предложить несколько советов относительно специальной диеты, рекомендуемой в период подготовки к марафонскому забегу.



## Основные компоненты питания

### Основной энергетический элемент питания – углеводы

Они накапливаются в виде гликогена в тканях активных мышц и расходуются при физическом усилии. Углеводы главным образом состоят из углерода, водорода и кислорода. Углеводы присутствуют либо в сложных молекулах крахмала, либо в сахаре, точнее, точнее, таких его преобразованиях, как глюкоза, фруктоза и сахароза.

Последние легко преобразуются в гликоген, который, в свою очередь, в результате деятельности ферментов быстро распадается на готовые к употреблению энергетические элементы. Поэтому продукты питания, содержащие углеводы, весьма полезны для спортсменов. Кроме того, углеводы усваиваются лучше, чем белки или жиры, и очень быстро сгорают в организме. Они поставляют значительный обмен жидкости, в которой нуждается организм в процессе пищеварения. Поскольку углеводы представляют для бегуна «дешевый» и готовый, к немедленному использованию вид энергии, они – основного питания.

Подобно углеводам, жиры также состоят из углерода, водорода и кислорода, но все эти элементы в жирах содержатся в иных пропорциях. В то время как в углеводах соотношение водорода и кислорода 2 : 1, как и в молекуле воды, содержание водорода в жирах относительно более высокое. Чем больше в жирах водорода, тем более насыщенными они являются. Однако перенасыщение жиров водородом приводит к сосудистым нарушениям. Насыщенные жиры обычно содержатся в молочных продуктах, ненасыщенные – в растительном масле и орехах.

Жиры более калорийны, чем углеводы 2,5 : 1, но при этом они хуже усваиваются организмом. Жиры играют более важную роль, поскольку жирные кислоты способствуют росту человека и сохранению здоровья. При недостаточном их содержании в организме кожные ткани и ткани таких

органов, как почки, утрачивают свою жизнеспособность. Кроме того, жировые ткани предохраняют жизненно важные для человека органы.

Жиры также являются поставщиками растворимых витаминов (А, Д, Е и К). Благодаря наличию в пище жиров становится более приятной на вкус и приносит человеку большее удовлетворение, чем углеводы, которые часто оставляют ощущение легкого голода.

**Белки** - это такие химические соединения, которые помимо углерода, водорода и кислорода содержат азот, а также небольшое количество минеральных веществ. Белки играют решающую роль в процессе роста, укрепления и восстановления организма, они обеспечивают регуляцию деятельности гормонов, снабжают организм витаминами, участвуют в образовании ферментов и антител, поставляют определенный объем энергии.

Белки различаются по составу аминокислот: 12 из 22 аминокислот, необходимых для роста, синтезирует организм человека самостоятельно. Четыре других вида аминокислот содержатся в пище, наибольшую трудность представляет снабжение человеческого организма остальными четырьмя видами: триптофаном, лизином, изолейцином и аминокислотами, содержащими серу.

Многие бегуны, становятся вегетарианцами, а между тем пренебрежение некоторыми видами белков, содержащимися в мясе, может повлечь за собой нарушения равновесия перечисленных аминокислот. Последние, являются важным фактором роста и развития организма, обуславливают нормальное функционирование нервной системы и головного мозга человека и должны быть строго сбалансированы.

**Витамины** - это такие химические вещества, которые способствуют правильному функционированию организма, если потреблять в нужном количестве:

**Витамин А** - весьма распространен и содержится в жирах всех видов как растительных, так и животных. Он способствует правильному росту зубов образованию кожного покрова, слизистой оболочки.

**витамин В** - представлен целым рядом витаминов:

**В1, В2, В5, В6, В12, С, Д.** Все они необходимы здоровому организму, и исключением **В12**, эти витамины в достаточном количестве содержатся обычных продуктах питания.

## Питание бегуна

Зная особенности воздействия того или иного пищевого продукта на организм человека, мы можем установить, какой из них наиболее предпочтителен для нас. Известно, что бегуны страдают от судорог не только на марафонской дистанции. Более того, некоторые продукты питания нужны спортсмену для развития особо важных для него групп мышц. Наша основная задача накопить такой объем энергии, который позволил бы совершать бег в течение 2-3 час.

С этой задачей прекрасно справляются углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Поскольку в процессе обычной тренировки сгорает большое количество калорий, пользуясь своим весом как фактором определения рациона, вы можете, есть удивительно много. Это происходит с большинством марафонцев, которые, затрачивая на тренировках большой объем энергии, полагают, что могут не ограничивать себя в питании.

Конечно, все не так просто. Один из факторов, помогающих бегуну на дистанции, относительно небольшой собственный вес. Многие марафонцы выглядят худощавыми и оголодавшими, хотя и не страдают отсутствием аппетита. И это не случайно – бегун чувствует себя лучше и способен развить большую скорость, имея достаточно тонкие жировые прослойки. Первоначально трудно следовать рекомендации, заключающейся в следующем: вес бегуна должен быть на 10-20 % меньше.

Однако после нескольких месяцев тренировки и участия в соревнованиях почувствуете новый прилив сил, который заставит вас с большой осторожностью отнестись к собственному весу.

Таким образом, для начала надо определить задачи вашего рациона питания, учитывая рост и комплекцию, с тем, чтобы в течение месяца постепенно приблизиться к намеченным целям. Слишком резкие потери в весе сказываются на самочувствии и на тренировочном процессе – снижается интенсивность занятий. Необходимость добрать вес возникает очень редко.

Поставив перед собой цель и обретя свой нормальный вес, можно начать есть столько, сколько хочется, и то, что нравится, наблюдая при этом за своим весом. Марафонцы славятся тем, что в их рационе питания присутствуют самые невероятные сочетания продуктов. Но, как правило, упор делается на углеводы, и тому есть две причины.

Во-первых, углеводы – основные поставщики энергии. Во-вторых, мы вскоре обнаруживаем, что хотя углеводы прекрасно усваиваются организмом, они в отличие от жиров, не создают ощущения чрезмерной сытости. Поэтому, последний вечерний прием пищи не ставит под угрозу завтрашнюю тренировку. В этом смысле особенно не желательным является мясо, так как свежее мышечное мясо переваривается в течение 12 часов, тогда как углеводы усваиваются организмом примерно за 3 часа.

Однако, заявив, что вы можете - есть все, что заблагорассудится, мы вынуждены помнить о специальных диетологических предписаниях, о которых не следует забывать бегунам.

Основные углеводы, наиболее простые по своему химическому составу и легко усваиваемые организмом, - это глюкоза, фруктоза и галактоза. Затем следуют различные сочетания этих трех видов. Мед – это скорее смесь глюкозы и фруктозы, нежели их соединение. Мед переваривается также быстро, как и фруктоза. Существуют и другие сочетания.

Крахмальные соединения также обеспечивают организм минеральными веществами и витаминами, ежедневно необходимыми человеку. В силу относительной сложности молекулярного строения крахмал усваивается довольно медленно (правда, несколько быстрее, чем жиры) и является главным источником углеводов. Крахмальные соединения содержатся в злаках, овощах и фруктах.

Слишком резкие потери в весе отрицательно сказываются на самочувствии и на тренировочном процессе – снижается интенсивность занятий. Необходимость добрать вес возникает очень редко!

Для соблюдения равновесия минеральных веществ Гейб Миркин, врач и марафонец, предлагает следующий рацион питания:

различные фрукты и овощи – калий;

различные сорта орехов и зерна – магний и микроэлементы;

молочные продукты в небольших количествах – кальций;

ограниченные соли в приготовлении блюд и во время еды – натрий.

## 9.2. Углеводная нагрузка

### Потребление углеводов и жиров во время марафонского бега

Углеводы, которые использует бегун-марафонец, в качестве источника энергии, представляют собой, большей частью, следующее:

Если марафон состоится в следующую субботу, то расписание занятий и необходимых процедур будет следующим:

1. **В о с к р е с е н ь е.** Бегун совершает «очищающий» забег примерно на 15-20 миль, с тем чтобы истощить запасы мышечного гликогена. В дальнейшем он старается не нагружать мышцы, избегая углеводов в режиме питания. На ужин рекомендуется рыба или яйца, можно съесть немного мяса. Следует исключить из меню картофель, хлеб, сладости, в качестве десерта употребляется сыр вместо фруктов.

2. **П о н е д е л ь н и к и в т о р н и к.** Оба дня похожи друг на друга. Питание с высоким содержанием белка. Бегуну следует совершить пробежки на обычную тренировочную дистанцию в легком темпе. Углеводы не надо полностью удалять из рациона, минимальное количество – 6- г. в день. Этот минимум можно повысить, если диета с повышенным содержанием белков не устраивает спортсмена. Будьте осторожны во вторник, поскольку рацион с высоким содержанием белков и легкая гипогликемия приводит к сильной раздражительности. Нам известны случаи, когда жены советовали малышам держаться подальше от папы, поскольку его «очищающая» фаза к концу.

3. **С р е д а.** Этого дня бегун давно ждал, потому что бег становился для него все более тяжелой работой (даже короткие пробежки). Сегодня завершается «очищающая» фаза, так что непродолжительного забега (чаще всего утром) спортсмен приступает к углеводной нагрузке. Вы чувствуете себя ослабленным, а ведь нам предстоит похудеть! Если Вы не «очистились» в полной мере, то сегодня придется совершить длительную пробежку (10 миль).

4. **Ч е т в е р г и п я т н и ц а.** Эти два дня также очень похожи друг на друга. Увеличение содержание углеводов должно содержаться с потреблением большого количества жидкости. Вы прекращаете бегать: активные группы мышц отдыхают,

восстанавливаются и накапливают гликоген. Однако при переходе к малоподвижному образу жизни и отдыху после жесткого режима «очищающей» диеты и последних месяцев интенсивной тренировки вас подстерегает опасность – переедание. В фазе нагрузки вы должны прибавить в весе столько, сколько потеряли в период «очищения». Пара фунтов лишнего веса не ухудшит физической подготовленности, но в то же время следует помнить, что углеводная нагрузка не должна стать перегрузкой. Освободившееся время стоит использовать для чтения книг по бегу и психологической подготовки к марафону.

Обычно в пятницу бегун не может отказать себе в удовольствии полакомиться спагетти или оладьями. Этим он как бы отмечает предстоящие соревнования, завершая одновременно углеводную нагрузку, так сказать, последним пиршеством.

5. **С у б б о т а** – день соревнований. Теперь у каждого бегуна все идет по-своему. Углеводная нагрузка завершилась, и многие бегуны после вечернего спагетти, предпочитают не есть, до конца соревнований с тем, чтобы не перегружать пищеварительный тракт. Другие, если старт дается около полудня, едят немного, ограничиваясь булочками, джемом или оладьями, апельсиновым соком или гренками – такая пища содержит много углеводов. Но каким бы не был ваш выбор, у нас вскоре появятся свои привычки, неизменно сопутствующие подготовке к марафонскому забегу.

Если же соревнования организуются в другой день, в **воскресенье** или **понедельник**, может составить свое расписание, исходя из предложенного мной. Бегун должен также поставить перед собой задачу не прибавлять в весе. Помните об этом, выбирая продукты питания.



## Х. Физиологические аспекты марафонского бега

### 10.1 Физиологические особенности марафонского бега

Марафонский бег - одно из самых больших спортивных соревнований массового участия в больших городских гонках для элитных, неэлитных и рекреационных бегунов, которые прокладывают себе путь на расстояние 42,195 км. Что касается характеристик марафона, то хорошо известно, что скорость бега регулируется аэробными метаболическими путями в вовлеченной мышечной массе и экономическим преобразованием полученной энергии в мышечные действия. В связи с этим целесообразно хотя бы вкратце остановиться на физиологических особенностях марафонского бега.

В последние годы марафонская дистанция становится все более популярной, несмотря на трудности, связанные с ее преодолением и экстремальным воздействием на организм. Бегу на сверхдлинные дистанции присущ аэробный характер энергообеспечения, однако соотношение использования углеводов и жиров для окисления различно в зависимости от длины дистанции, что связано с запасами мышечного гликогена.

В мышцах нижних конечностей у спортсменов высокого класса содержится 2% гликогена, а у любителей оздоровительного бега-всего 1,46%. Запасы мышечного гликогена не превышают 300-400 г., что соответствует 1200-1600 ккал (при окислении углеводов освобождается 4,1 ккал). Если учесть, что при аэробном беге расходуется 1 ккал/кг на 1 км пути, то спортсмену весом 60 кг этого количества энергии хватило бы на 20 - 25 км.

Таким образом, при беге на дистанцию до 20 км, запасы мышечного гликогена полностью обеспечивают мышечную деятельность, и никаких проблем возмещения энергетических ресурсов не возникает, причем на долю углеводов приходится около 80% общих энергозатрат, а на долю жиров-только 20%.

При беге на 30 км и более, запасов гликогена уже явно не хватает, и вклад жиров в энергообеспечение (за счет окисления СЖК) возрастает до 50% и более.

В крови накапливаются токсичные продукты обмена, отравляющие организм. При продолжительности бега 4 ч и более эти процессы достигают максимума и концентрация мочевины в крови (показатель интенсивности белкового обмена) достигает критических величин (ммоль/л). Питание на дистанции не решает проблемы нехватки углеводов, так как по время бега процессы всасывания из желудка нарушены. У недостаточно подготовленных бегунов падение глюкозы в крови может достигать опасных величин - 40-4 в квадрате мг вместо 100 мг% (норма).

Дополнительные трудности возникают также вследствие потери жидкости с потом - до 5-6 л, а в среднем - 3-4% массы тела. Особенно опасен марафон при высокой температуре воздуха, что вызывает резкое повышение температуры тела. Испарение с поверхности тела 1 мл пота приводит к отдаче 0,5 ккал тепла. Потеря 3 л пота (средняя потеря во время марафонского забега) обеспечивает теплоотдачу около 1500 ккал.

Так, во время Бостонского марафона у бегунов 40-50 лет наблюдалось повышение температуры тела (по данным телеметрической регистрации) до 39-41 градусов (Магов, 1977). В связи с этим возрастала опасность теплового удара, особенно при недостаточной подготовленности; описаны даже случаи смерти от теплового удара во время марафона.

Отрицательное влияние на организм может оказать и подготовка к марафону, требующая значительного увеличения тренировочных нагрузок. Американские авторы Браун и Грэхем (1989) отмечают, что для успешного преодоления марафона необходимо последние 12 недель перед стартом бегать ежедневно минимум по 12 км или по 80-100 км в неделю, что значительно больше бегового оптимума (уже не оздоровительная, а профессиональная тренировка).

Вот почему, прежде чем приступить к марафонской тренировке, необходимо решить, какую цель вы преследуете, и трезво оценить свои возможности - с учетом физиологического эффекта марафона. Тем же, кто достаточно подготовлен, и во что бы то ни стало, решил подвергнуть себя этому нелегкому испытанию, необходимо пройти цикл специальной марафонской тренировки.

Смысл ее состоит в том, чтобы безболезненно и как можно раньше, «приучить» организм к непользованию для энергообеспечения жиров (СЖК), сохраняя, таким образом, запасы в печени и мышцах, и предотвращая резкое снижение глюкозы в крови (гипогликемию) и уровня работоспособности.

Для этого необходимо постепенно увеличивать дистанцию воскресного бега до 30-38 км, не изменяя при этом объемы нагрузок в остальные дни. Это позволит избежать чрезмерного увеличения суммарного объема бега и перенапряжения опорно-двигательного аппарата.

Многие люди не знают, что наш организм и в состоянии покоя вырабатывает очень небольшое количество молочной кислоты. Такие небольшие количества молочной кислоты могут быть легко удалены из организма, однако они служат объяснением того, почему всегда имеются следы лактата в крови у человека.

Во время марафонского бега количество молочной кислоты, образуемой в секунду мышцами спортсмена (и выделяемого в кровь) увеличивается, когда спортсмен делает ускорение. Вплоть до определенной скорости бега, которая будет выше у элитных спортсменов, организм может выделять в кровь всю молочную кислоту. Обычно она поглощается другими мышцами или другими мышечными волокнами той же самой мышцы, которая вырабатывает эту субстанцию, а также сердцем, печенью или почками. Таким образом, уровень лактата в крови всегда остается близким к базальной величине.

С увеличением скорости бега количество лактата, поступающего в кровь, будет превышать количество лактата, которое может быть поглощено. Тогда

его уровень будет выше базальной величины. Ранее мы уже упоминали, что в крови у марафонцев содержится около 2 миллимолей лактата. Это вовсе не означает, что у них в состоянии покоя образуется в два раза большее количество лактата. У бегунов-марафонцев образуется гораздо большее количество лактата, чем этот показатель, но их организм способен поглотить большую часть его.

Молочная кислота представляет собой во многих отношениях ненужную субстанцию, мешающую организму. Тем не менее, ее молекулы содержат энергию, поэтому важно, чтобы рабочие мышцы учились использовать этот источник энергии.

Молочная кислота вырабатывается мышцами и затем выделяется в кровь, где можно измерить ее концентрацию. Она присутствует как в мышечных волокнах, так и в крови в виде двух ионов, соответственно одной молекулы и одного электрически заряженного атома.

Первый ион — это отрицательно заряженный ион лактата ( $LA^-$ ). Уровень этой субстанции в крови может быть, в частности, измерен. Второй ион — это положительно заряженный ион водорода ( $H^+$ ). Именно второй ион вызывает большой дискомфорт, т.к. повышает уровень молочной кислоты в мышцах. Более того, он даже может нарушить надлежащую работу мышц. Уменьшение работоспособности мышц мы ощущаем после бега с высокой скоростью. Оно вызвано, большей частью, как раз повышением уровня молочной кислоты.

Когда этот уровень превысит определенную величину, в мышечных волокнах происходят разные изменения (например, изменение митохондрий), которые могут сохраняться в течение нескольких часов (даже дней у индивидов, не привыкших выполнять нагрузки, связанные с образованием молочной кислоты).

Восстановительные механизмы организма человека постепенно реконструируют состояние до нагрузки, в ряде случаев состояние, которое позволяет индивиду переносить высокий уровень молочной кислоты в крови.

Возвращаясь к тому, что происходит в организме спортсмена непосредственно после образования молочной кислоты, заметим, что ионы водорода служат помехой не только мышцам, но и мозгу, как только они поступят в кровь, они достигают и ликвора (жидкость, окружающая мозг).

Именно поэтому образование большого количества молочной кислоты негативно влияет на ясность ума, координацию и рефлекторные реакции. Все эти эффекты могут быть отчасти вызваны аммиаком, который также образуется в мышцах.

## 10.2 Температурный и водный баланс

Во время марафонского забега ряд факторов может вызвать повышение температуры тела у спортсмена, однако специальные системы организма позволяют рассеивать тепло. Это явление называется **температурным балансом**.

Температура тела у здорового человека равняется примерно 37° С. Достаточно интенсивные и продолжительные физические нагрузки — такие, как марафонский бег, вызывают повышение температуры тела. Небольшое повышение температуры тела, примерно на один градус Цельсия, способствует улучшению спортивного результата. Однако температура тела выше 40 — 41° С может повредить здоровью спортсмена.

Метаболическое тепло, образуемое рабочими мышцами, является одним из факторов, способствующих повышению температуры тела у спортсмена. На него приходится примерно 90% суммарных энергозатрат, которые в марафонском беге составляют примерно 2700 ккал, для спортсмена с массой тела 70 кг, и усредненным показателем удельной энергостойкости. Если марафон проводится в жару и/или на шоссе, то спортсмены получают значительное количество тепла (несколько килокалорий) за счет теплоизлучения.

Всего лишь небольшое количество метаболического тепла, порядка 50 ккал, вызывает повышение температуры тела на 1°С. Если температура тела не достигает опасной величины после пробегания всего нескольких километров дистанции, то это происходит благодаря специфическому механизму, позволяющему организму рассеивать тепло.

Более важными механизмами терморегуляции являются следующие: конвекция — температура тела выше температуры атмосферного воздуха (если только марафон не проводится в особенно неблагоприятных условиях). Тонкий слой воздуха, находящийся ближе всего к кожному покрову тела спортсмена, нагревается, а кожа при этом охлаждается. Количество тепла, рассеиваемого таким способом, будет увеличиваться при увеличении разности температур

воздуха и кожного покрова. Заметим, что при увеличении температуры тела возрастает и приток крови к коже, поэтому температура тела повышается, способствуя рассеиванию тепла за счет конвекции;

потоотделение — пот представляет собой соляной раствор, выделяемый потовыми железами. Каждый грамм испаренного пота рассеивает 0,6 ккал. Не испарившийся пот (впитываемый одеждой или упавшие на землю капли пота) бесполезен с точки зрения теплорассеивания и, аналогично не испарившемуся поту, выводит жидкости и соли из организма. При высокой влажности воздуха потоотделение пропорционально затрудняется, что приводит к уменьшению теплорассеивания;

теплопроводение происходит при контакте тела с жидкостью, температура которой ниже температуры тела, обмывании или приеме холодных напитков.

Чтобы сохранить температурный баланс, т.е. рассеивать избыточное тепло, сумма метаболического тепла и тепла, получаемого за счет теплоизлучения, не должна превышать количество тепла, рассеянного путем конвекции, потоотделения и теплопроводения. Этот баланс иногда трудно сохранить, особенно при неблагоприятных погодных условиях (высокая температура окружающей среды и высокая влажность воздуха), когда конвекция и испарение пота становятся затруднительными.

Термин **водный баланс** определяет равновесие между потерями жидкости во время забега, в частности, за счет потоотделения, и компенсацией этих потерь, например, путем приема жидкости. Чрезмерная потеря жидкости может привести к обезвоживанию организма.

У спортсменов, не привыкших к бегу в трудных погодных условиях (высокая температура окружающей среды, высокая влажность воздуха и жаркое солнце), снижается работоспособность (поэтому они бегут более медленно) даже при потере 2% массы тела (вследствие потоотделения), что составляет менее 1,5 кг для спортсмена с массой тела 70 кг. У спортсменов, привыкших к бегу в трудных погодных условиях, работоспособность снижается после потери 3% массы тела, т.е. свыше 2 кг.

Заметим, что при неблагоприятных погодных условиях потеря жидкости у спортсмена может составлять 30—50 мг в минуту, а прием жидкости, даже идеальной, может обеспечить поступление в организм не более чем 25 мг жидкости в минуту. Время оккупации желудка определяет время, требуемое организму для абсорбирования этой жидкости. Процесс ускоряется, если напиток содержит менее 5% сахара. Напитки, которые целесообразнее всего принимать спортсменам, содержат также электролиты, в частности, соду, хлор, магний и калий.

Спортсменам, которым предстоит выступать в трудных погодных условиях, следует пройти надлежащую акклиматизацию. Им также необходимо научиться принимать питье во время выполнения физической нагрузки и при этом попытаться определить, сколько жидкости они в состоянии выпить (адекватного напитка, содержащего небольшое количество минеральных солей и менее 5% сахара), не испытывая дискомфорта вследствие распухания желудка. Во время самого забега они должны выпивать это количество жидкости в каждом пункте питания.

Даже если погодные условия не особенно неблагоприятны, всегда лучше принимать питье во время забега, по возможности, на каждом из пунктов питания.

Усредненное количество принимаемой жидкости во время марафонского забега невозможно определить, поскольку потоотделение сильно варьируется от индивида к индивиду. Фактически, оно не постоянно даже у одного и того же индивида.



## **Х1. Мои старты - в Москве, Эстонии, Санкт - Петербурге, Германии**

Мои Марафонские забеги, Международные Московские Марафоны Мира, Московские марафоны. В 1983 г. стала Первой Чемпионкой Узбекистана в городе Шахрисабзе среди женщин, 1984 г.- 2-е место Каттакурган Самаркандской области; Московские марафоны 1983, 1985, Тартусский марафон - 1987, 1998-2001, 2003, Королевский Космический международный марафон - 2003 - 3-е место, 2005 - 2006, 2009, 2010 « Арго белые ночи» в Санкт-Петербурге, XXII - Бад-Пирмонтский марафон в Германии- 2010 г., где стала победительницей, 2011г -3-е место в Марафоне Мира, 2012г.; Московские Марафоны 2013г., 2014г. - 2-е место, 2015г.-3-е место, 2016, 2017, 2018 г.г.

Активная участница - Марафонского движения в Узбекистане, я попыталась раскрыть основные этапы марафонского движения, заинтересовать как можно больше молодых людей в этом виде спорта, и привлечь их к одному из самых трудных, зрелищных и массовых соревнований.

**Комитет по физической культуре и спорту при совете Министров Узбекской ССР выдано 29 апреля 1983 года удостоверение № 1818 Музафаровой Л.М., ей присвоено звание спортивного судьи «Республиканской категории по легкой атлетике».**

**Указом Президента Республики Узбекистан Музафарова Л.М награждена медалью «Заслуженный наставник молодежи Республики Узбекистан», Удостоверение № 101 от 25 августа 2000 г.**

## ИЗ ИНТЕРНЕТА

**Посвящаю свой сегодняшний марафон 20-летию независимости Узбекистана.**

Легкая, как прышко, яркая бегунья. Людмила поразила меня своей открытостью и дружелюбием, оказалась почетным гражданином своей страны, преданной любительницей бега, который в ответ подарил Людмиле - вечную молодость.

*5 часов 20 минут – мой республике!*



- Меня зовут Музафарова Людмила, Узбекистан. Наманган, Наманганский Государственный Университет, факультет физвоспитания, и.о. доцента. Я участница многих международных марафонов. Московский Международный Марафон я бегала в 1983, 1985, 1998, 1999, 2000, 2001, 2003, 2005, много лет бегаю. За достижения в марафонском беге была удостоена заслуженной награды республики Узбекистан. Свой сегодняшний марафон я посвящаю 20-летию независимости Узбекистана. В 2010 году мне удалось пробежать марафон в Санкт-Петербурге «Белые ночи», я там была пятой в своей возрастной группе. Месяц спустя, была приглашена в Германию, где пробежала марафон и заняла в своей возрастной группе 60-64 – 1 место! Но до начала марафона мне предложили сдать ГТО и я вошла в историю Германии, как первая женщина-иностранка, сдавшая национальное ГТО. Я была приглашена в посольство Германии в Узбекистане, мне вручили диплом, подписанный президентом национального олимпийского комитета Германии и бронзовый значок о сдаче моих нормативов.

На трассе обратила внимание на солидного интеллигентного мужчину. Спортивные трусы, регистрационный номер, ровное дыхание и позитивное настроение, – все это выдало человека, который знает в беге толк, и наслаждается каждой минутой жизни на бегу.

*К.Н. Борисов, к.м.н., главный врач городской поликлиники №151 УЗ СЗАО г. Москвы, доцент кафедры международного здравоохранения РМАПО*



- Меня зовут Константин Борисов. Есть такой ровейский медицинский портал. [gozmedportal.com](http://gozmedportal.com). Запомните, раздел руководителя ЛПУ, центр здоровья, бросьте, пожалуйста, туда информацию о сегодняшнем марафоне.

- Обещаю, перешлю все фотографии и информацию. Константин, это ваш первый марафон?

- Нет, что вы! Еще в 1977 году я пробежал марафон в Нью-Йорке. В этом году мне исполнилось 70 лет. Я фанатик бега.

После слов «фанатик бега» я чуть не расплавилась от счастья по набережной. Еще и солнце начинало припекать.

- Я всем говорю, – продолжил Константин, – если бы я не побежал 35 лет назад меня бы уже давным-давно не было на свете. Потому что бег – это самое лучшее лекарство. И для укрепления сердечно-сосудистой системы. Ведь это главная беда сейчас – смертность от инфарктов, от инсультов. А бег – сжигает все! Лишний холестерин... и приводит все системы организма в порядок.

## ХП. Бег по дорогам войны

### 12.1. Пробег Елгава - Шауляй (из Латвии в Литву)

В 1987 г. в апреле месяце меня командировали на повышение квалификации на 2 месяца в Тартуский Государственный университет Эстонской ССР по спортивной медицине и лечебной физкультуре.

В начале апреля приехали спортсмены марафонцы и предложили пробежать марафон, подумав немного согласилась, марафонский пробег был посвящен «Дню Победы» стран Прибалтии.

Трасса проходила по лесу, старт был дан на площади в центре города Тарту – Оттеппе, когда я сфинишировала, ко мне подошли марафонцы из Елгавы и пригласили меня участвовать в марафонском пробеге по дорогам войны из Елгавы в Шауляй.

22 апреля 1987 г. я приехала в Елгаву и приняла участие в таком прекрасном спортивном состязании. В общей сложности я пробежала около 40 километров. Наступила усталость, в Шауляе нас встретили литовцы. Подготовлена прекрасная сауна и вечерний ужин.

Сколько лет уже прошло с тех пор, а, кажется, как будто это было вчера. Не теряя своего времени, совмещала приятное - с полезным, учеба и спорт. Награждена Почетной Грамотой - «Активист Физкультурного Движения».

### **ХШ. Экипировка марафонца. Все, что мы надеваем. Снаряжение.**

Марафонец должен уделять спортивному снаряжению больше внимания, чем человек, занимающийся оздоровительным бегом трусцой. Ему необходима более надежная защита ног от ударов о дорожное покрытие, а также от возможных ушибов камнями и другими посторонними предметами. Незначительные синяки могут вызвать серьезные осложнения во время забега, который длится несколько часов.

Поэтому к выбору беговой обуви надо отнестись с должным вниманием. Нас всегда удивляло то обстоятельство, что многие бегуны, участвующие в соревнованиях, одеваются неправильно (естественно, мы не говорим о цветовых сочетаниях одежды).

Предлагаю вам советы относительно выбора бегового снаряжения. Правильно выбранные одежда и обувь позволят вам соревноваться в марафонском беге круглый год и проводить тренировочные занятия с большими удобствами для себя и эффективностью.

Кроме того, подробно рассмотрим вопросы, касающиеся выбора беговых туфель, так как чаще всего бегуны страдают от травм ног. Поскольку важнейшим элементом снаряжения являются обувь, мы остановимся на этом.

Наша задача – дать полезную информацию для выбора наиболее удобной пары беговых туфель. Разделим задачу на две части: в первой части – тренировочные туфли, во второй – о соревновательной обуви. В силу того, что оба типа обуви обладают различными функциями, их выбор основывается на различных критериях.

### 13.1 Выбор обуви

**Тренировочная обувь.** Важнейший (и может быть единственный) критерий выбора тренировочной обуви – она должна вас устраивать. Если туфли удобны и позволяют вам тренироваться с нужной интенсивностью, защищая от травм, значит, они вам подходят. Однако обувь, в которой вы нуждаетесь, должна отвечать определенным требованиям.

Покупайте обувь сами. Примеряйте ее на обе ноги (вы не собираетесь заниматься прыжками, не правда ли.) Очень часто мы ощущаем разницу между правым и левым ботинкам, надо помнить и о том, что обувь, создающая впечатление удобной при ходьбе или в положении стоя, может быть совсем иные ощущения во время бега.

Естественно, большое значение имеет правильно подобранный размер обуви. Слишком тесная обувь может привести к образованию подногтевых гематом. Слишком просторная обувь может явиться причиной появления волдырей и других серьезных повреждений. Примеряя обувь, следует надевать те же носки, что и на тренировке. Если вы не носите толстые носки (а их следовало бы надеть из соображений гигиены), то наденьте очень тонкие нейлоновые носки или колготки, а если вы пользуетесь ортопедическими средствами (супенаторами), непременно вложите их в новые туфли.

Однако не все определяется соображениями удобства. Приведенные ниже рекомендации очень важны при выборе тренировочной обуви.

**Прокладка.** Выбирая туфли для продолжительного бега, помните о значении их амортизационных свойств, в частности способности каблучков, смягчать удар стопы о дорожное покрытие. Соответствующая прокладка уменьшает вероятность травм, возникающих на марафонской дистанции. Каждый бегун имеет свои соображения относительно того, какой должна быть прокладка. Можно проверить прокладку – испытать ее в беге. Помните о том, что в тренировочных туфлях прокладка должна быть несколько толще.

Амортизационные свойства обуви зависят от конструкции подметок. Подметки тренировочных туфель многослойные. Обычно внешний слой сделан из плотного и твердого материала, а другие слои изготавливаются из более гибких материалов, которые преимущественно и обеспечивают амортизационные свойства туфель. В последнее время подошвы беговых туфель прошивают гвоздями или делают рельефными. Помните о том, что гвозди могут вскоре выпасть, а после 10 миль бега рельеф на каблуках почти полностью стирается.

**Г и б к о с т ь.** В определенном смысле гибкость подметок и хорошая прокладка – две несовместимые вещи. Амортизационные свойства обуви в основном достигаются за счет увеличения толщины подошв, что затрудняет сгибание ботинка. Недостаточная гибкость подметок приводит к возникновению чрезмерных напряжений в голених, ахилловых сухожилиях и икроножных мышцах. Примеряя, новую пару туфель определите, приходится ли вам прилагать дополнительное усилие при отталкивании. Вы должны отрывать стопу от пола свободно, без усилия.

Как правило, симптомом, чересчур жестких подметок является прежде всего, ощущение сдавленности в голених или боль в голеностопных суставах и икроножных мышцах. Определить гибкость подметок можно и таким способом, взявшись одной рукой за каблук туфель, а другой – за носок и согнуть ее. Если для этого требуется значительное усилие, значит, подошва чересчур жесткая. Можно сравнить, таким образом, несколько моделей с тем, чтобы выбрать нужную. Если все же приобрели туфли с чрезмерно жесткой подошвой, сделайте два-три надреза на внешней стороне подметки поперек ее передней части – гибкость от этого увеличится.

**В ы с о т а к а б л у к а.** Высота каблука, определяется разницей в высоте, между задней и передней частями подошвы. Этот параметр является весьма существенным для предупреждения различных травм. Обувь с неправильной высотой каблуков создает чрезмерное напряжение в ахилловых сухожилиях. Тем, кто подвержен растяжениям ахилловых сухожилий,

рекомендуется тренировочная обувь с минимальной высотой каблуков из 3/8 дюйма.

**Задник обуви.** Дополнительная устойчивость стопы при постановке ее на опору достигается за счет прочного, плотно облегающего задника. Он удерживает стопу в определенном положении и уменьшает вихляние или чрезмерное закручивание пятки, защищает от ушибов.

Изготовители обуви часто забывают о другом важном факторе – придании опоры своду стопы. В большинстве имеющихся в продаже моделей этот момент упущен из виду. Если вам необходима более основательная опора для свода стопы, то придется раздобыть ее и заменить слишком мягкую и рыхлую стельку, вложенную в купленные туфли, другой, более удобной. Убедительность в прочности швов снаружи и внутри туфель. Ощупайте их изнутри и проверьте, не осталось ли там обрезков материала или ниток, которые могут привести к возникновению потертостей и волдырей. При выборе обуви необходимо удостовериться в том, что стельки и опора для свода стопы безопасны и что на них нет выпуклостей и морщин, проверить, хорошо ли приклеена подметка вдоль всего ранга.

Еще один важный момент – беговые туфли должны достаточно хорошо поддерживать боковые напряжения, нейлоновый верх у одних моделей в месте соединения с подошвой обтянут плоской кожей, в то время как у других это место ничем не защищено, поэтому эти модели и не выдерживают возникающих боковых напряжений, которые создаются во время бега.

**Соревновательные туфли.** Отправляясь на соревнования, многие бегуны надевают обычные тренировочные туфли. Привычная и удобная обувь создает максимальные удобства на дистанции. Она также надежнее всего предохраняет стопы от напряжений, создающихся во время бега на дистанцию свыше 26 миль. Если бежать в тренировочной обуви, это подходит для начинающего марафонца, а не для опытного мастера, уже привыкшего к соревновательным туфлям. Однако, приобретая определенный опыт, вы почувствуете



необходимость перемен. Обнаружив, что ваши результаты не улучшаются и, пытаясь выйти из создавшегося положения, вы обратитесь к легкой обуви.

В настоящее время большая часть соревновательных туфель в среднем большая часть соревновательных туфель в среднем легче тренировочных на 25%. Разница в весе (всего в две унции) способствует экономии энергии бегуна и может иметь решающее значение для успеха спортсменов. Кроме того, многим бегунам кажется, что они бегают босиком, когда наденут соревновательные кроссовки.

Однако, выигрывая в весе, приходится чем-то жертвовать. Подметки соревновательных туфель значительно тоньше, чем у тренировочных. Кроме того, соревновательная обувь может быть лишена задника, а каблуки, обычно бывают более низкими. В определенном смысле вы сознательно идете на некоторое повышение вероятности травм в обмен на улучшение спортивного результата.

Конечно, риск получения травмы не столько велик, чтобы отказываться от соревновательных туфель. Возрастание вероятности травм на соревнованиях скорее вызвано уровнем воздействующих, на те, или иные участки тела нагрузок. Однако это не означает, что тренировки также следует регулярно проводить в соревновательной обуви. Если вы совершаете длительные забеги ежедневно без прокладки необходимой толщины и опоры для свода стопы, вы подвергаете себя опасности получить травму из-за возникающих перегрузок.

Тем не менее, вес не является единственным объектом внимания при выборе соревновательной обуви. Несмотря на то, что вы хотите купить обувь с уменьшенной толщиной прокладки, туфли для соревнований должны обладать определенными амортизационными свойствами. Необходима хорошая прокладка, так как в противном случае слишком сильные удары стопы о мостовую приведут к нарушению ритма бега и сведут на нет преимущества, полученные в результате уменьшения веса обуви. К счастью, изготовители признали необходимость обеспечения соревновательных туфель хорошей прокладкой, и тонкие подметки, применяемые в подобных моделях еще

несколько лет назад, были улучшены или заменены без увеличения веса обуви за счет использования новых материалов.

Другое важное качество соревновательной обуви – гибкость. Как правило, соревновательные туфли более гибкие, чем тренировочные, из-за меньшей толщины подметок. Некоторые модели, у которых внешние слои подметки изготовлены из толстой резины, могут оказаться удивительно жесткими.

Туфли с задниками или без них – все это зависит от индивидуальных вкусов. Многие марафонцы нуждаются в дополнительной поддержке стопы на дистанциях свыше 26 миль. Однако, поскольку темп бега довольно высок, бегун в основном ставит стопу на носок, а на пятку приходится удар уменьшенной силы. Значит, задник здесь менее необходим, чем при тренировочном беге, когда основная сила удара стопы о дорожное покрытие приходится на пятку.

Подведем итог: как и при выборе тренировочной обуви, славный фактор – удобство соревновательных туфель. Если они хорошо сидят на ноге, не натирают вам ноги, значит, вы нашли то, что нужно.

## Починка обуви

При большой изношенности беговой обуви можно поменять на ней подметки, но мы предпочитаем другой путь – максимально продлить срок службы подошвы, т. е. периодически их ремонтировать. После нескольких недель не починенные вовремя туфли приведут к нарушениям цикла движений при беге и повысят вероятность травмирования.

Для ремонта марфонцы пользуются горячим клеем, либо клеем в тюбиках. Независимо от того, какой из них вы предпочитаете, запомните следующее: не ждите, пока подметки слишком изнасятся, приступайте к починке задолго до этого момента.

Ремонтируйте их часто, с тем, чтобы внешние слои подметок не успевали прийти в негодность. Тонкие слои держатся дольше, поэтому они изнашиваются в течение более длительного периода времени.

Слой клея, которым покрывается подошва кафель, не должен изменять первоначальной формы подметок. Слой клея не должен быть чересчур густым. Не приклеивайте дополнительных слоев к уже имеющейся подметке, так как это может привести к нарушению равновесия стопы.

### 13.2 Одежда бегуна

Хотя туфли – основной предмет в гардеробе марафонца, стоит уделить некоторое внимание одежде.

Особое значение придается одежде, надеваемой бегуном в день соревнований. Легкость и удобство имеют первостепенное значение. Многие марафонцы советуют надевать спортивную майку (если нужно приколоть номер). Для ответственных соревнований мы предпочитаем легкие, продуваемые майки из нейлона. Рукава должны быть достаточно просторными, чтобы под мышками не образовывалось потертостей. В жаркую погоду большое значение приобретает цвет одежды: светлая одежда в большей степени отражает лучи солнца. Некоторые опытные марафонцы на летних соревнованиях надевают сетчатые майки. Такая одежда обеспечивает охлаждение тела и к тому же позволяет приколоть номер.

Стремясь избежать перегрева, многие надевают белые шапочки или прикрывают голову носовым платком. Под головной убор, предохраняющий от солнечных лучей, во время бега можно положить кубики льда (тем самым еще более охлаждая голову и шею). Грэхем с задней внутренней стороны шапочки прикрепляет платок, защищающий шею от солнца.

Трусы для соревнований не должны быть тесными и сковывать движения. По этой причине их делают обычно короткими с надрезами по бокам. Что же касается материалов, из которых изготавливается спортивная одежда, то лучшим надо признать нейлон, поскольку он не тяжелее и не садится от влаги, а также сохнет быстрее, чем шерсть (что очень важно для тренировочной одежды).

Вследствие продолжительности марафона, возникающие на коже потертости, могут стать серьезной помехой для бегуна. Боли, появившиеся в области натертых грудных сосков или в паху, причиняют много неприятностей испытывающему и без того большие нагрузки марафонцу. По этой причине одежда, которую бегун надевает на соревнования, не должна быть совершенно

новой. Ее следует несколько раз простирать и испытать в длительных тренировочных пробежках. Наконец, для большей безопасности трущиеся участки кожи можно смазать кремом.

Для пробежки в относительно прохладные дни можно приобрести шерстяные трусы и майку. Став ветераном марафона, вы не будете испытывать недостатки в майках для тренировок. При высокой температуре воздуха вы будете обходиться без майки, по крайней мере, на тренировке. Однако помните о том, что защищенная кожа поглощает больше тепла, чем светлая майка.

Надевать носки или нет – это мы должны решить сами. Не существует единого мнения по этому вопросу. Многие бегуны надевают на соревнования гольфы или носки. Некоторые предпочитают толстые шерстяные носки, смягчающие удары, другим нравятся тонкие нейлоновые. Каждый выбирает самостоятельно. Надевая носки, убедитесь, что изнутри вдоль шва, в пальцах, не осталось кусочков материала или каких-либо комочков. Иначе потертости и волдыри доставят вам серьезные неприятности. Опять же нельзя участвовать в марафоне в совершенно новых носках. Надевайте свои любимые и испытанные носки, проверяя, не слишком ли они износились.

Подготовка к марафону должна осуществляться круглый год. Для поддержания нужного уровня аэробной производительности организма нельзя прекращать занятия зимой. Одеваясь соответствующим образом, вы не будете страдать от неудобств, в зимнюю погоду. Продолжительный бег в условиях зимы переносится намного легче, поскольку не надо беспокоиться о возмещении жидкости.

Конечно, выбор зимней одежды зависит от холодоустойчивости. Мы, например, надеваем трусы и спортивную майку при температуре до 45 градусов по Фаренгейту. В более холодную погоду надеваем нейлоновую куртку и хлопчатобумажные перчатки, при минусовой температуре – шапочку. И только при температуре воздуха около 20 градусов по Фаренгейту (или в очень ветреную погоду) мы предохраняем от холода ноги.

Во время тренировки в суровую зимнюю погоду необходимо придерживаться некоторых общих рекомендаций. При температуре воздуха ниже нуля или в ветреную погоду, прежде всего, нужно защитить от холода голову и туловище, которые наиболее интенсивно теряют тепло.

Лучше надеть на себя несколько слоев тонкой одежды, чем одежду тяжелую и затрудняющие движения. Одежда, прилегающая непосредственно к телу, должна быть мягкой и гладкой. Важно, чтоб она не препятствовала процессу потоотделения. Для этих целей подходит сетчатая майка или хлопчатобумажная фуфайка. Поверх нее надевается плотная майка с длинными рукавами (препятствующая чрезмерной теплоотдаче). Шею хорошо предохраняет свитер с высоким воротником. В очень сильный холод можно надеть свитер или фланелевую майку. Сверху бегун надевает нейлоновую ветронепроницаемую куртку. Некоторые бегуны предпочитают бумажные спортивные свитеры. Однако они стесняют движения и, намокая от пота, становятся тяжелыми.

Важным представляется предохранение головы, поскольку большие теплотери (40%) приходятся на голову и шею. Шерстяная вязаная шапочка подходит для этой цели как нельзя лучше. В отличие от синтетических волокон, шерсть, даже намокая, сохраняет свои изоляционные свойства, так как содержит растительное масло. В очень холодную погоду можно надеть лыжную маску, целиком защищающую голову и шею, с отверстиями для глаз, носа и рта. Для дополнительной защиты рот и нос можно полностью закрыть лыжной маской и дышать через нее. Выдыхаемый воздух, остающийся внутри маски, согреет ваше лицо.

Несмотря на то, что конечности бегуна не играют большой роли в теплотерях организма они, тем не менее, чувствительны к холоду, поэтому существует опасность их обморожения. При очень низкой температуре воздуха советуем сменить хлопчатобумажные перчатки на шерстяные варежки, а также надевать несколько пар шерстяных носков.

Самое важное – это найти такую одежду, которая не стесняла бы движений. Пристрастия бегунов различны. Традиционные бумажные тренировочные штаны не очень удобны, а в ветреную погоду они раздуваются и замедляют движения. Другие распространенные предметы туалета – это сохраняющее тепло нижнее белье и колготки (даже для мужчин!). Они плотно облегают тело и уменьшают сопротивление воздуха, но при этом вызывают потертости на коже; к тому же они менее теплые, чем обычные тренировочные штаны.

В последнее время в продаже появились нейлоновые брюки. Мы никогда не пользовались ими, однако нам известно, что этот вид новой спортивной одежды – лучшая защита для ног. Нейлоновые брюки имеют ряд достоинств: они удерживают тепло, защищают от ветра, обладают небольшим весом и удобны, так как плотно облегают тело, уменьшая сопротивление воздуха при беге.

Выбор одежды для участия в марафоне в холодную погоду не прост. Приходится выбирать между минимальным весом одежды и максимальным сохранением тепла. Продолжительность еще более усложняет этот вопрос. Возникает опасность гипотермии, в частности на заключительных этапах бега, тем более вероятная, чем быстрее был темп бега вначале. На последних милях дистанции бегун может взмокнуть от пота, запасы гликогена истощаются, темп бега снизится и таким образом уменьшится теплоотдача. В таких условиях очень легко простудиться.

Если марафон проходит при температуре воздуха ниже нуля, советуем выбрать очень осторожный и медленный темп бега. На самом деле, если вы еще не приобрели достаточного опыта марафонских забегов, чрезмерное усилие, предпринятое для достижения личного рекорда в столь холодную погоду, может оказаться весьма опасным. Прислушивайтесь к своему организму, а после завершения дистанции немедленно переоденьтесь в сухую теплую одежду. Выбирая спортивную одежду для соревнований, помните о принципе «многослойности».

Для развития выносливости применяются, непрерывные и прерывные методы выполнения упражнения. Каждый из них имеет свои особенности и используется для совершенствования, тех или иных компонентов выносливости, в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнений, их продолжительностью и интенсивностью, количеством повторений, а также продолжительностью и характером отдыха, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

1. Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15 — 30 мин.
2. Переменный непрерывный метод отличается периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. Организм при этом работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости. Он позволяет развивать аэробные возможности организма, способность переносить гипоксические состояния, периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся «терпеть», воспитывает волевые качества.
3. Повторный метод характеризуется применением как стандартных, так и различных по длине и интенсивности отрезков дистанции, повторяющихся через заранее не запланированные промежутки отдыха. Скорость пробегания длины отдельных отрезков, могут быть одинаковыми, прогрессирующими и регрессирующими. Интервалы отдыха произвольны. Субъективные ощущения готовности к следующей нагрузке определяют длительность интервалов отдыха. При этом не обязательно дожидаться полного восстановления работоспособности. Главное - выполнить нагрузку с определенным количеством повторений и запланированной скоростью.



4. Интервальный метод тренировки заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности (до 2 мин) через строго определенные интервалы отдыха, которые могут дозироваться временем, расстоянием, уровнем физиологических показателей (ЧСС). Этот метод обычно используют для развития специфической выносливости к какой-либо определенной работе. Им можно развивать как анаэробные, так и аэробные компоненты выносливости.

5. При развитии общей выносливости необходимо соблюдать следующую преемственность:

На начальном этапе необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплении опорно-двигательного аппарата, т.е. развитии общей выносливости.

На втором этапе следует увеличить объем нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

На третьем этапе необходимо увеличить объем нагрузок, за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы: в смешанном аэробно - анаэробном и анаэробном режиме, избирательное воздействие на отдельные компоненты специальной выносливости.

Данные рекомендации будут полезны практикующим тренерам и преподавателям физического воспитания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методические указания составлены и разработаны из жизненного опыта и многолетних тренировок авторов.

Обучение кроссовому бегу, плаванию, ходьбе приобретение навыков в технике бега по дистанции, преодоление препятствий, создает хорошую базу для овладения техникой бега по полосе препятствий в старших классах и последующей службе в рядах Армии.

Кроссовый бег, плавание, прыжки, метания обладают универсальными тренировочными возможностями. Для подростков, особенно в 17 - 25 лет является средством общефизического и гармонического развития.

В подготовительном периоде посредством кроссов решаются вопросы общей и специальной выносливости. На кроссовых дистанциях воспитываются качества силы, ловкости, координации движений.

В соревновательном периоде, кроссовый бег и плавание помогает восстановлению после напряженных соревнований и поддерживает функциональное состояние организма спортсмена.

В заключительном периоде – это одно из лучших средств здорового образа жизни.

## ВЫВОДЫ

Выносливость обуславливается подготовленностью работы мышечной сердечно-сосудистой и дыхательной систем, также от совершенства техники спортсменов, умения выполнять движения экономно, от уровня развития быстроты, силы, волевых качеств.

Качество выносливости является системообразующим фактором спортивной работоспособности, совершенствования качества выносливости для этого необходимо придерживаться научно-методических положений теории спорта.

Тренер преподаватель должен четко дифференцировать средства и методы формирования качества выносливости, с целью максимально возможного развития данного качества.

Также в процессе спортивной тренировки необходимо развивать специальную выносливость, которая зависит от возможностей мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровнем развития в двигательных способностях.

Главная задача – восстановление сил бегуна после напряженных тренировок и соревнований, и кратковременный выход из достигнутой спортивной формы для ломки сложившихся ритмов деятельности организма и последующего создания новых ритмов на основе повышенных требований. Основные средства – это прогулка, подвижные спортивные игры. Методические указания разработаны и взяты из своего жизненного опыта и многолетних тренировок.

Кроссовый бег - это одно из действенных и наиболее доступных средств повышения функциональных возможностей организма и всесторонней физической подготовки спортсменов на стайерские дистанции.

В этом периоде необходимо комплексное развитие физических качеств, с направленным развитием выносливости у высококвалифицированных

бегунов на стайерские дистанции, что создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий.

Технической подготовкой необходимо приобретение двигательных навыков по преодолению различных препятствий, бегу с изменяющимся профилем дистанции, а также бегу по грунту различной твердости.

## Литература:

1. С.Браун, Д.Грэхем. Цель 42. Практическое руководство для начинающего марафонца. М: Физкультура и спорт. 1981.
2. Г.Швец Я бегу марафон.- М.: Молодая гвардия, 1983.
3. Н.Уилсон и др. Марафон для всех – М.: Планета, 1990.
4. Э.Арселли, Р.Каннова. Тренировка в марафонском беге: Научный подход. Московский региональный центр развития легкой атлетики. ИААФ. М.:Издательство «Терра-Спорт», 2000.
5. STRIDEMAG. Спецвыпуск интернет-журнала о бегунах и беге как образе жизни. StrideMag.ru – Юбилейный Московский Марафон. М.:Спецвыпуск., 2017.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
1. Мой Первый Марафон.....	12
1.1. Начало спортивной жизни – вечное движение.....	12
1.2. Первая Чемпионка Узбекистана.....	14
II. Скорость решает все.....	18
2.1. О первых интересах, спринт.....	18
2.2. Легкая атлетика.....	21
III. Финиш с портретом Первого Президента Узбекистана.....	25
3.1. След в истории Германии.....	28
3.2. Встреча с премьер-министром.....	35
IV. Советы начинающим марафонцам.....	37
4.1. Определенные меры предосторожности на тренировках...37	
4.2. Лечение травм.....	40
V. Секреты устойчивой любви к бегу.....	44
5.1. Вечное движение.....	44
VI. Мой график тренировок.....	51
6.1. Распределение километража.....	51
6.2. В каком темпе бегать.....	56
VII. Соревнования судить труднее, чем бегать.....	59
7.1. Судейство соревнований по легкой атлетике.....	59
VIII. Женщина и бег.....	64
8.1. Что нужно знать о марафоне.....	64
IX. Питание марафонца.....	66
9.1. Стабильный вес определяет успех.....	66
9.2. Углеводная нагрузка.....	73
X. Физиологические аспекты в марафонском беге.....	75
10.1. Физиологические особенности марафонского бега.....	75
10.2. Температурный и водный баланс.....	80
XI. Мои старты в Москве, Эстонии, Петербурге, Германии.....	83

ХП. Бег по дорогам войны Елгава-Шауляй.....	86
12.1. Пробег Елгава - Шауляй (из Латвии в Литву).....	86
ХШ. Экипировка марафонца.....	87
13.1    Выбор обуви.....	88
13.2    Одежда бегуна.....	94
Заключение.....	100
Выводы.....	101
Литература.....	103
Содержание.....	104







Министерство высшего и среднего специального образования  
Республики Узбекистан

Наманганский Государственный Университет

Факультет физической культуры

Кафедра «Спортивной деятельности»

Л.М.Музафарова

«Марафон – моя жизнь»

УДК: 796.422.16

ББК: 75.711.5

Ответственный

редактор:

Декан факультета «Физической культуры»

Наманганского государственного университета

д.б.н. Г. Абдуллаев

Утверждено Научно-методическим Советом

Наманганского государственного университета

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2018 г.

## МУЗАФАРОВА

### Людмила Менисламовна -

родилась 17 июля 1949 г. в махалле “Курашхона” г. Намангана, Республики Узбекистан. В 1956 г. пошла в школу и в 1966 г. окончила среднюю школу № 1. В 1967 г. поступила в Наманганское медицинское училище, и окончив в 1970 г., получила квалификацию фельдшер. В 1975г. поступила в Наманганский государственный педагогический институт имени Х.Х Ниязи, в 1980 г. получила квалификацию учителя физвоспитания.



В 1983 г. в г.Шахрисябзе, Кашкадарьинской области, на Чемпионате Узбекистана по “Марафонскому бегу и спортивной ходьбе”, стала первой, среди женщин на дистанции 42 км. 195 м., вошла в историю Узбекистана, как первая женщина марафонка.

В 1983 г. удостоена звания “Спортивного Судьи Республиканской категории по Легкой Атлетике”. Являлась судьей многих Всесоюзных, республиканских, областных и городских соревнований: Всесоюзная IX – Спартакиада Народов СССР, Всесоюзные кроссы, Всесоюзная Спартакиада школьников, Чемпионаты Узбекистана по легкой атлетике. Участница многих Международных Московских Марафонов Мира, Тартусского, Санкт-Петербургского, Королевского Международного марафона, Московских Международных марафонов.

В 1984 г. преподаватель Наманганского Государственного Педагогического Института факультета физической культуры, ныне Наманганский Государственный Университет. В 1987 году назначена старшим преподавателем.

За спортивные достижения в 2000 г. 25 августа удостоена Государственной наградой “Заслуженный наставник молодежи Республики Узбекистан”.

В 2010 году в г. Бад-Пирмонте (Германия) в августе, сдав нормативы “Спортабцайшен”, вошла в историю Германии, как первая женщина-иностранка. Победительница Бад-Пирмонтского Международного Марафона. Неоднократный призер Московских Международных Марафонов Мира, Московских Международных Марафонов и Королевского Космического Международного марафона.