

МЭТ
ФИЦДЖЕРАЛЬД

БЕГ ПО ПРАВИЛУ

80/20

ТРЕНИРУЙТЕСЬ
МЕДЛЕННЕЕ,
ЧТОБЫ СОРЕВНОВАТЬСЯ
БЫСТРЕЕ

RUNNING 80/20

ДЛЯ БЕГУНОВ,
ТРИАТЛЕТОВ
И ТРЕНЕРОВ

Содержание

Предисловие научного редактора	11
Предисловие	14
Введение	17
1. Учимся замедляться	24
2. Эволюция бега 80/20	34
3. Прорыв 80/20	52
4. Как бег по правилу 80/20 улучшает форму	67
5. Как бег по правилу 80/20 улучшает технику	84
6. Мониторинг и контроль интенсивности	100
7. Начинаем бегать по правилу 80/20	123
8. Тренировочные планы 80/20: 5 километров	154
9. Тренировочные планы 80/20: 10 километров	162
10. Тренировочные планы 80/20: полумарафон	172
11. Тренировочные планы 80/20: марафон	182
12. Кросс-тренинг как альтернатива большим объемам бега	192
13. 80/20 для всех?	210
Приложение. Подробные рекомендации по контролю интенсивности во время тренировок по правилу 80/20	225
Предметный указатель	232
Об авторе	235

*Благодарим Дмитрия Антонова
за помощь в подготовке книги*

Предисловие научного редактора

80/20 Running — наверное, одна из лучших книг о беге из тех, которые попадали мне в руки.

Книги о беге на выносливость я начал читать в конце 1970-х годов. Мне тогда было 13 лет, и я уже два года увлеченно занимался бегом в детско-юношеской спортивной школе. Как это часто бывает с неопытными спортсменами, в книгах о выдающихся бегунах я прежде всего обращал внимание на частности — на тренировочные планы: длину и количество отрезков, время их преодоления, общий километраж тренировок. Моего опыта и знаний не хватало для того, чтобы понять, что главное — не в этих частностях, а в стоящей за ними философии, системе тренировки. Но это не мешало мне смело использовать прочитанное и дополнять задания, полученные от тренера, солидной долей отсебятины. Иногда это шло во вред, иногда на пользу. Листая и анализируя свои дневники тренировок с 1979 по 1985 год, я прихожу к заключению, что самодеятельность шла на пользу в тех случаях, когда я добавлял к тренировкам, выполнявшимся под наблюдением тренера, спокойный бег в дни между тренировками на стадионе или в виде зарядки.

В 1985 году я пришел тренироваться в группу Заслуженного тренера РСФСР Анатолия Николаевича Орлова. И самодеятельность закончилась. Тренер считал необходимым условием успеха точное выполнение тренировочного плана. Причем план не оставлял места фантазиям.

В плане, например, никогда не было написано «легкий бег 8–10 км», а строго: или 8 км, или 10 км. Позднее Анатолий Николаевич рассказал мне о принципах и алгоритмах планирования тренировочного процесса, которые он использует. Одним из правил было: на каждый быстрый километр, пробегаемый в отрезках или в темповом беге, надо пробегать как минимум 4 километра в легком темпе в пробежках разной длительности. Это и есть правило 80/20.

И вот мне в руки попадает книга, в которой правильность этого принципа доказывается на основе обобщения научных исследований, проведенных в разных странах с участием спортсменов разного уровня подготовки, выступающих в разных видах спорта. Это, конечно, привлекло внимание и заставило дочитать книгу до конца.

Когда я прочел эту книгу, мне стало интересно, как мой тренер сформулировал это правило для себя 35 лет назад. Я спросил его об этом и получил ответ, что это соотношение между объемом быстрого и медленного бега сложилось опытным путем в течение первых 15 лет его тренерской деятельности.

Как это часто бывает в спортивной физиологии, ученые, скорее, не сами находят верный путь совершенствования тренировочного процесса, а объясняют, какой из путей, найденных практикующими тренерами, верен. И много полезного теряется из-за недостаточной связи между тренерами и учеными. Как следствие, в последние годы в популярной литературе о тренировках на выносливость появилось много распространенных и зачастую поверхностных клише, кочующих из публикации в публикацию.

Мэт Фицджеральд старается заглянуть вглубь тренировочного процесса, и это ему удается. Подкупает стремление и последовательность автора не просто объяснить, как правильно, но разобраться самому и объяснить читателю, почему это именно так происходит в организме спортсмена. В книге есть дух поиска истины, которого так недостает большинству книг и статей о беге.

И, что самое интересное, мне кажется, правило 80/20 — не самое главное в этой книге (хотя, может, и от того, что оно было для меня не новостью). Тренерам и вдумчивым бегунам будут очень полезны разделы, посвященные экономичности бега, влиянию длительного

медленного бега на совершенствование техники, информация о причинах развития утомления и развитии способности спортсмена сопротивляться нарастающему утомлению.

Очень интересен подтвержденный исследованиями взгляд Фицджеральда на недостатки общепринятых в настоящее время протоколов измерения максимального потребления кислорода.

Кроме того, очень полезной будет информация о разных способах контроля интенсивности тренировок и обучения спортсмена способам управления интенсивностью. В работе с начинающими бегунами-любителями мне уже не раз удалось применить на практике рекомендации Фицджеральда о том, как научить бегуна бегать медленно.

Искренне надеюсь, что чтение книги «Бег по правилу 80/20» повысит качество ваших тренировок и даст мощный толчок вашему собственному познанию бега.

*Иван Нечаев,
тренер клуба «Бегущий Человек»*

Предисловие

Пятнадцать лет назад, когда я тренировался на высоком уровне со своим братом-близнецом Уэлдоном, который бегал 10 километров за 29 минут, и мечтал об участии в олимпийском отборе, у меня состоялся разговор с любимой бабушкой, который я никогда не забуду.

«Мальчики, не понимаю я ваш бег, — сказала она. — Мне кажется, что нет ничего хуже, чем просыпаться и осознавать, что тебе нужно бежать 15 миль* в этот день».

«Бабуля, это не совсем так. Бег — это лучшая часть моего дня. Большую часть пробежки я не бегу быстро. Уэлдон и я просто бежим рядом в легком темпе в течение полутора часов и разговариваем».

«Это звучит не так плохо, — отвечала бабуля. — Мне же всегда казалось, что бег — страшное наказание».

Заблуждение моей бабушки не уникально. Очень много людей воспринимали бег так, как она, — и до сих пор воспринимают. Мэт Фицджеральд откроет вам секрет: бег не всегда должен быть тяжелым. По факту большую часть времени он должен быть легким и доставлять удовольствие.

Чтобы обеспечить постоянный прогресс, тренировочная система должна быть последовательной — день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем. Но тяжелый бег невозможно выдерживать, если он постоянен, — ни психологически, ни физиологически. Если вы

* Одна миля равна примерно 1,6 км. *Прим. ред.*

будете слишком часто бегать быстро, ваше тело не выдержит (если выдержит разум).

Лучшим комплиментом в мои активные тренировочные годы была ситуация, когда на легких тренировках меня обгонял бегун, который бежал марафон медленнее на час. Я говорил себе: «Он себя выматывает сегодня. А я тренируюсь».

Слишком много бегунов изнуряют себя, слишком часто бегая быстро, — сейчас это происходит даже чаще, чем когда-либо. Возникла некая одержимость высокоинтенсивными тренировками. Многие тренировочные системы основаны на скоростной работе. Беговые журналы, сайты, книги говорят о магической силе интервальных тренировок. Даже бегуны топ-уровня объясняют свои результаты проделанной скоростной работой, а не легкими тренировками, когда дают интервью после выигранных забегов. Однако же типичный элитный бегун пробегает восемь легких миль на каждые две быстрые.

Скоростная работа может выглядеть «сексуальнее», чем легкий бег, но бегуны не должны проводить два тяжелых дня подряд — точно так же, как и тяжелоатлеты. Тяжелоатлет фактически становится сильнее в дни отдыха и восстановления. И бегун становится быстрее, бегая медленно во время большинства тренировок. Удивительно, что большинство штангистов понимают этот принцип, а большинство бегунов-любителей — нет. Слишком много быстрого бега — самая распространенная ошибка в этом виде спорта.

Все может измениться благодаря прорывной программе Мэта Фицджеральда 80/20. Она основана на научных исследованиях, доказавших, что тренировочный подход «бегать в основном медленно» эффективен. Главный тренировочный секрет лучших бегунов становится доступен спортсменам с любым опытом и любого уровня. Я бы хотел, чтобы эта книга была написана тогда, когда я участвовал в соревнованиях. Я ценил важность медленного бега, но программа 80/20 Фицджеральда делает оптимальный тренировочный процесс простым и легко планируемым благодаря несложному базовому правилу: бегайте 80% вашего тренировочного времени с легкой интенсивностью, а оставшиеся 20% — со средней или высокой. Остальное — детали.

Я понимаю, что сложно поверить, будто вы сможете соревноваться быстрее, тренируясь медленнее. Но после того как вы узнаете о доводах за метод Фицджеральда, вы поймете, что попробовать стоит. А когда вы попробуете — гарантирую — вы убедитесь сами в его правоте. Если бег по принципу 80/20 не сделает вас быстрее на соревнованиях, а ваши тренировки — более приятными, что же, полагаю, моя бабушка была все-таки права насчет бега!

*Роберт Джонсон,
один из основателей LetsRun.com*

Введение

Вы хотите бегать быстрее? Тогда вам нужно замедлиться.

Хотя это может казаться противоречивым, но, чтобы стать более быстрым бегуном, нужно бегать медленно большую часть времени. Ключевое различие между бегунами, которые реализовали свой потенциал, и теми, кто не сделал этого, — объемы медленного бега. Современные исследования лучших бегунов в мире — первые исследования, в рамках которых получен доступ к реальной информации о том, как тренируются такие атлеты, — показали, что они проводят примерно 80% своего тренировочного времени с интенсивностью ниже дыхательного порога, то есть бегают в темпе, позволяющем вести разговор. Новые исследования также показали, что любители, участвующие в соревнованиях, прогрессируют быстрее всего, когда тренируются в основном легко.

Впрочем, большая часть бегунов редко тренируется с комфортной интенсивностью. Вместо этого они регулярно тренируются с более высокой интенсивностью, чем нужно, часто даже не осознавая этого. Если у типичного элитного спортсмена на каждую тяжелую тренировку приходится четыре легких, то у среднего бегуна-любителя, участвующего в соревнованиях, — вполне вероятно, что вы один из них, — на каждую тяжелую всего лишь одна легкая тренировка. Проще говоря, слишком тяжелые тренировки, проводимые слишком часто, — самая распространенная и вредная привычка в спорте.

Ошибки случаются, и эту, во всяком случае, легко понять. Для большинства бегунов интуитивно очевидным является то, что на тренировках нужно бегать быстро. Их цель, в конце концов, подготовка к соревнованиям, а цель соревнований — как можно быстрее достичь финишной черты. Никто не отрицает, что важно быстро бегать

на тренировках, но, как я расскажу в этой книге, бегуны, строго ограничивающие объемы тяжелых работ, выигрывают от этого и выступают лучше, чем те, кто загоняют себя и находятся в состоянии хронической усталости, ограничивающем их прогресс.

Мне самому этот урок дался очень непросто. Я начал бегать за несколько недель до своего двенадцатого дня рождения. Моя первая пробежка — шесть миль по грунтовым дорогам вокруг нашего дома в сельской местности штата Нью-Гэмпшир. Я надел часы с секундомером и старался показать хорошее время — в идеале близкое к тому времени, за которое обычно пробегал дистанцию мой отец. Спустя два дня я повторил тренировку, стараясь улучшить результат, — и сделал это. Еще через два дня я предпринял аналогичную попытку — и снова преуспел. Будучи юным и наивным, я ожидал, что этот прогресс будет бесконечным. Увы, он закончился через несколько недель, а я начал чувствовать себя паршиво на каждой пробежке и совсем перестал получать от бега удовольствие. В конце концов я прекратил беговые тренировки и вернулся к футболу.

Спустя пару лет я травмировал колено на футбольном поле. Восстановившись после операции, я решил снова начать бегать. Случилось так, что одним из тренеров в моей школе был Джефф Джонсон, блестящий наставник молодых бегунов, который был первым сотрудником компании Nike и дал ей название. Его тренерская философия сформировалась под влиянием Артура Лидьярда* — новозеландского тренера, совершившего революцию в спорте в 1960 году и предложившего сочетать большое количество медленного бега в комфортном режиме с умеренным количеством скоростной работы. Я смог добиться результатов благодаря этому подходу, выступая на национальном уровне на дорожке и в кроссе, и привел свою команду к нескольким победам в чемпионате штата.

Секрет медленного бега не нов. Каждый победитель любого крупного международного соревнования со времен революции Лидьярда в 1960-х годах обязан своим успехом медленному бегу. Несмотря на это, лишь небольшая доля бегунов в настоящее время понимает

* См. книгу А. Лидьярда, Г. Гилмора «Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века». — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*

и использует его силу. Одной из причин того, что этот метод не распространился повсеместно в спорте, является — или являлся — научный скептицизм. Хотя многие ученые до сих пор считают медленный бег бесполезным, в изучении оптимального распределения тренировочных нагрузок происходит революция, и защитники медленного бега, похоже, побеждают.

Сторонники того, что медленный бег — это «мусорные», бесполезные мили, изначально имели больше доказательств своей правоты. Но затем Стивен Сейлер* — американский физиолог, работающий в Норвегии, — предположил, что тренировочные методики самых успешных атлетов дают более наглядное представление о том, что действительно работает, в отличие от лабораторных экспериментов, в которых много ограничений и которые показывали, что лучшие бегуны на длинные дистанции не понимают, что делают. Интуиция заставила Сейлера начать программу исследований, кульминацией которой стало самое важное открытие в беге со времен Артура Лидьярда — правило 80/20.

Сейлер начал с изучения тренировочных подходов гребцов и лыжников мирового класса. Он обнаружил заметное соотношение: атлеты в разных видах спорта проводили примерно 80% тренировочных сессий с низкой интенсивностью и 20% — с высокой. В последующих исследованиях Сейлер выявил, что элитные велосипедисты, пловцы, триатлеты, гребцы, да и бегуны, делали то же самое. Понимая, что такое соотношение не может быть случайным совпадением, Сейлер и другие исследователи разработали эксперименты, в рамках которых атлеты тренировались либо в режиме 80/20, либо в режиме с большим количеством тяжелых тренировок. В каждом случае результаты были одинаковыми: подход 80/20 давал значительно лучшие результаты.

Правило 80/20 изменит бег (и другие виды спорта на выносливость) сразу в нескольких смыслах. Во-первых, оно подведет черту под дискуссиями о самом эффективном тренировочном подходе. Ученые и тренеры, имеющие предрассудки по поводу высокоинтенсивных подходов, больше не смогут направлять бегунов на неправильный

* Стивен Сейлер (Kerry Stephen Seiler) — доктор наук, профессор, декан факультета здоровья и спортивных наук Университета Агдера (Кристиансанд, Норвегия). *Прим. ред.*

путь. Во-вторых, благодаря четким количественным ориентирам открытие Сейлера делает планирование тренировочного процесса более простым для тех бегунов, кто уже тренируется более или менее правильно. Правило 80/20 исключает всякие двузначные трактовки в тренировочном процессе: достаточно планировать тренировки в соответствии с правилом и мониторить интенсивность бега на каждой из них, чтобы убедиться, что вы выполняете такую нагрузку, какую должны.

Правило Сейлера также поможет бегунам четко определить низкую интенсивность. Граница между низкой и средней нагрузкой — это дыхательный порог, который достигается в тот момент, после которого дыхание резко учащается. Этот порог находится немного ниже более известного анаэробного порога (самой высокой интенсивности, при которой вы еще можете разговаривать на бегу). Для хорошо тренированных бегунов дыхательный порог находится примерно между 77 и 79% от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). Если говорить про темп, то в случае, если ваше время на 10 км — 50 минут (8:03 на милю), то ваш дыхательный порог — это темп 5:23 на километр (8:40 на милю). Если ваше время на 10 км — 40 минут (6:26 на милю), то ваш дыхательный порог находится на уровне 4:22 на километр (7:02 на милю). В обоих случаях бег в темпе на уровне или ниже этого порога будет комфортным.

Ученые определили, что средний бегун-любитель, участвующий в соревнованиях, проводит меньше половины тренировочных часов в зоне низкой интенсивности. Это проблема, поскольку исследования показали: даже распределение 65/35 приводит к худшим результатам на соревнованиях по сравнению с тренировочным планом, полностью соответствующим правилу 80/20. Хорошая новость в том, что если вы не элитный бегун, то, скорее всего, меньше 80% своих тренировок делаете легкими — и это значит, что вы можете значительно улучшить результаты, начав бегать медленнее. Задача этой книги — помочь вам в этом.

Когда Джефф Джонсон в мои школьные годы продемонстрировал мне силу медленного бега, я не мог представить, что однажды сам стану тренировать бегунов. Моя задача — не исследовать и открывать

новое, как это сделали Артур Лидьярд и Стивен Сейлер, а выступать в качестве посредника между новаторами, первооткрывателями и широким беговым сообществом. В начале своей карьеры я был поражен некоторыми новыми подходами в использовании кросс-тренинга элитными спортсменами и тем, как они помогали избегать травм и улучшать результаты, так что я написал книгу *Runner's World Guide to Cross-Training*. Позже я заинтересовался тем, как нейробиология влияет на спорт на высшем уровне, — и рассмотрел это в книге *Brain Training for Runners*.

Когда я узнал про работу Стивена Сейлера, я уже был достаточно опытен, чтобы понять, что принцип 80/20 изменит правила игры. Хотя я и так придерживался низкоинтенсивного подхода в тренировках, многие из моих бегунов все равно бегали быстро слишком часто. Что я осознал — а наука подтвердила, — так это то, что для большинства бегунов медленный бег неестественен. Тот же инстинкт, что подгонял меня в 11-летнем возрасте, существует и у многих атлетов самого разного уровня. Это импульс бежать каждую тренировку за пределами зоны комфорта. И из-за него так непросто тренировать многих бегунов. Одно дело — предоставить спортсмену план, в котором преобладают легкие тренировки, и совсем другое — убедиться, что он не будет переходить за дыхательный порог на тех тренировках, которые задуманы как легкие. Я обнаружил, что если регулярно не одергивать спортсмена, то он будет часто бежать слишком быстро в легкие дни — и таким образом саботировать (неумышленно) свой собственный тренировочный план.

До знакомства с работой Стивена Сейлера мои попытки удерживать бегунов от самой типичной ошибки были бесплодны. Ситуация изменилась, когда я изучил его опубликованную работу и труды других ведущих ученых о революции 80/20. Я вышел на Сейлера и его коллег напрямую, чтобы узнать больше. Я стал использовать количественные ориентиры метода 80/20, чтобы убедиться, что тренировочные планы моих бегунов не слишком сложны или просты и что все тренировки выполняются корректно. Позднее я разработал несколько готовых планов 80/20 для мобильного приложения PEAR, которое использует голосовые команды, чтобы помочь пользователю проводить

тренировки на основании пульса, и создал отдельное приложение 80/20, которое позволяет вести учет времени, потраченного на легкие и тяжелые тренировки.

Неудивительно, что многим бегунам пришлось замедлиться, чтобы соответствовать моим методическим рекомендациям. Некоторые делали это неохотно, сомневаясь, что более медленные тренировки сделают их быстрыми в соревнованиях. Но бегуны, совершившие «прыжок веры» и прошедшие через этот процесс, были вознаграждены. Их тренировки стали менее утомительными и более приятными. Они стали меньше уставать после каждой тренировки, а на тех тренировках, когда им нужно хорошо выложиться, они делают это (и чувствуют себя) гораздо лучше. Вдруг стало возможно пробегать дополнительные 5–10 миль каждую неделю. Те, кто воспользовались этой возможностью, прогрессировали еще больше.

Типичный пример — это Джо из Сан-Диего. Опытный бегун и триатлет Джо, когда я начал работу с ним, пытался выбежать марафон из трех часов на протяжении примерно двадцати лет. До этого Джо составлял себе план самостоятельно и, как большинство таких бегунов, делал больше средних и интенсивных тренировок и меньше легких, чем он сам думал. Для меня было вызовом заставить его замедлиться. Хотя он принял философию 80/20 в целом, на практике он часто возвращался к старым привычкам. В конце концов с помощью мобильного приложения PEAR я заставил его замедлиться. Уровень его работоспособности подскочил вверх, и мы смогли использовать ее, добавляя дополнительные мили к тренировочному плану. В мае 2012 года в возрасте 47 лет Джо пробежал марафон Orange County за 2:59:20.

Теперь ваша очередь. Цель этой книги — помочь вам таким же образом, как я помогал бегунам вроде Джо с тех пор, как присоединился к революции 80/20. Я покажу вам, как избавиться от вредной привычки — привычки слишком часто бегать быстро и как привыкнуть к медленному бегу. Я расскажу, как метод 80/20 эволюционировал естественным образом на протяжении десятилетий на элитном уровне, и проанализирую научные доказательства того, что он более эффективен, чем другие, для бегунов любого уровня. Наконец, я объясню, как

бег 80/20 улучшает и беговые навыки, и физическую форму. В главах с 6-й по 13-ю я расскажу все, что нужно знать, чтобы начать применять метод на практике самым эффективным образом.

Уверен, что «теоретическая» первая часть книги склонит вас к тому, чтобы начать использовать практические рекомендации из второй части. В конце концов, часто ли оказывается, что самый легкий способ — самый правильный?

