**Тема: Легкая атлетика. Спортивная игра «Футбол». Бег по дистанции с заданной скоростью. Игра «Борьба за мяч».**

Задание: законспектировать данный материал в тетрадь, прислать фотоотчет.

**В заданном темпе: как расходовать силы на забеге?**

Умение поддерживать заданный темп — навык, который позволяет достичь запланированного результата на любой дистанции. Для тех, кому трудно следить за собственным темпом, на крупных забегах предусмотрены пейсмейкеры — бегуны, которые гарантированно придут к финишу в установленное время. Нам остаётся либо соотносить с ними свою скорость, либо научиться самостоятельно придерживаться желаемого темпа.

У начинающих бегунов темп бега обычно скачет в разные стороны. Первый километр мы летим, как на крыльях, затем скорость неуклонно падает. В плеере заиграла любимая “power song” — и мы снова ускорились, а потом просто устали и перешли на шаг. Результат забега становится непредсказуемым, а разочарование неминуемым. Стоит признать, что рывками хорошего результата не добиться: если речь идёт не о стометровке, для успешного финиша важен ровный стабильный темп и правильное распределение сил на протяжении всей трассы. Для этого, правда, свой забег придётся планировать.

Учёные выработали универсальные стратегии для преодоления самых популярных дистанций. Как [показывают исследования](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17149992), если вы соревнуетесь на дистанции 5 км, первые 1,5 км лучше бежать с темпом, на 3% превышающим тот темп, который необходим, чтобы финишировать с запланированным результатом. Но только на 3% — по мнению учёных, превышение на 6% плохо скажется уже на всём результате. Разумеется, если вы окружены толпой бегунов, помнить о трёх процентах довольно сложно, поэтому постарайтесь хотя бы не слишком разгоняться.

**Тише едешь — дальше будешь**

Стратегический темп для марафонской дистанции, по приведённой выше теории, высчитывается по обратному правилу: первые 5–7 км следует бежать с темпом на те же 3% ниже, чем требуется для запланированного результата. Авторы исследования утверждают: популярная среди некоторых марафонцев теория о том, что надо как следует «выложиться» на первой половине дистанции, чтобы компенсировать потерю скорости в конце, полностью неверна. Ведь чем быстрее вы бежите, тем больше углеводов [вы сжигаете](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?db=pubmed&cmd=Search&doptcmdl=Citation&defaultField=Title%20Word&term=Romijn%5bauthor%5d%20AND%20Regulation%20of%20endogenous%20fat%20and%20carbohydrate%20metabolism%20in%20relation%20to%20exercise%20intensity%20and%20d). Если вы используете всё ваше «топливо» на первой половине дистанции — сил преодолеть вторую не останется совсем. Чтобы избежать подобного выгорания на дистанции, исследователи рекомендуют придерживаться запланированного темпа, который обычно соответствует вашему аэробному порогу.

То, что своим темпом надо управлять и не выкладываться полностью на первых километрах забега, доказывает ещё одно [исследование](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19116437), проведённое учёными из Кейптауна. Они проанализировали темп бегунов, установивших мировые рекорды на дистанциях от 800 м до 10000 м с 1912 по 2004 годы. Оказалось, что во время всех рекордных забегов на дистанциях от 1500 до 10000 м скорость бегуна в начале была значительно ниже, чем в конце. Убедительная статистика? Дистанции в 800 м данное правило не коснулось, просто потому, что она слишком короткая.

**Практические советы**

Итак, мы убедились, что важно всегда следить за собственным темпом и уметь его контролировать. Научиться этому непросто, а единственный путь к успеху — это регулярные тренировки. Не ждите быстрых результатов: за пару пробежек вы не разовьёте внутреннее чувство темпа. Что можно сделать, чтобы ускорить процесс?

1) Отучитесь постоянно следить за показателями спортивных часов и других устройств. Если вы будете каждые 15 секунд поглядывать на экран — то будете только отвлекаться. Возьмите за правило проверять темп первые 2–3 минуты тренировки, а затем сверяйтесь только в конце. Учитесь чувствовать темп без помощи гаджетов, ориентируйтесь на своё дыхание, ритм движения ног и рук.

2) Между прочим, за дыханием надо следить особенно пристально. Если вы начинаете задыхаться или, наоборот, дышать слишком спокойно — это верный знак, что вы либо слишком ускорились, либо замедлились, сами того не замечая.

3) Меняйте темп и нагрузку во время тренировок. Попробуйте бегать интервалы и почувствуйте, как ваш организм реагирует на разный темп. Это поможет вам отучиться от использования гаджетов.

4) Простой способ бежать в одном ритме — подобрать музыкальное сопровождение, BPM которого будет соответствовать вашему [каденсу](http://newrunners.ru/mag/derzhi-ritm-kak-pravilno-begat-pod-muzyku/%22%20%5Co%20%22). Правда, в таком случае вы окажетесь абсолютно беспомощны, если в один прекрасный момент вам придётся бежать без плеера и наушников.

5) Если после первых 5–10 минут ваш темп начинает снижаться, возможно, дело в недостаточном разогреве мышц. Не забывайте о важности разминки, она необходима и зимой, и летом.