

# ALMATY HALF MARATHON

ALMATY HALF MARATHON-FA АРНАЛҒАН

**ОНЛАЙН ЖАТТЫҒУЛАР  
ЖОСПАРЫ**

# Құрметті жүгірушілер!

«Бірінші болу – батылдық» корпоративтік қоры мен жаттықтырушы Мади Айтимов бірлесіп, Almaty Half Marathon жарысына арналған 12 апталық онлайн дайындық бағдарламасын іске қосты.

Мади Айтимов — жүгіру, интегративті нутрициология және коучинг салалары бойынша дипломы бар кәсіби жаттықтырушы. Ол жүгіру қозғалысында 8 жылдан астам уақыттан бері белсенді жұмыс істеп келеді және осы уақыт ішінде 350-ден астам қатысушыны мәреге жеткізіп, жүгіру жаттықтырушысынан салауатты өмір салты бойынша коуч деңгейіне дейін кәсіби жолдан өтті.

Екінші апта да артта қалды, енді сіздермен жаттығулардың үшінші аптасымен бөлісеміз.

Дайындық бағдарламасы төрт циклге бөлінген, әрбір циклдің өз мақсаты мен негізгі бағыты бар.

Бірінші цикл жалпы дене дайындығына арналған — бұл бүкіл бағдарламаның ең маңызды кезеңі. Осы уақытта өзіңіздің қазіргі физикалық деңгейіңізді шынайы бағалап, жүктемеге дейін, жүктеме кезінде және одан кейін ағзаның белгілерін сезінуді үйрену аса маңызды. Дәл алғашқы айда көбіне жарақаттар орын алады, себебі адам көбірек әрі жылдамырақ жасағысы келеді, ал ағза оған әлі дайын болмай жатады.

Бірінші циклдің басты мақсаты — жоспардың кемінде 60%-ын орындау.

Дайындықтың алтын ережесі: артық жаттыққаннан гөрі, сәл кем жаттыққан дұрыс.

Сөреге 80% дайындықпен шыққан әлдеқайда тиімді, ал жарақат алып, жарысқа мүлде қатыса алмау — ең жағымсыз нәтиже.

Жүгіру — адал ойын. Нәтиже тек жаттығуға ғана емес, сонымен қатар қалпына келуге де байланысты: ұйқыға, тамақтануға, жаттығу алдындағы қыздыру мен соңындағы босаңсуға.

Ал егер сіз Алматы қаласында болсаңыз, Community Almaty Run ұйымдастыратын тегін ашық жаттығулар мен жексенбілік дәрістерге қосылуға шақырамыз.

**Қосылыңыз**

Күні	Күні	Жаттығу	Сипаттамасы
ДС	09.02	Жүгіру жаттығуы ЖҚ 30 мин БҚЖ 50 мин	Егер күштік жаттығудан кейін шаршау байқалса, бүгін БҚЖ режимінде кестеде көрсетілген тыныш қарқында 30 минут жүгіруді ұсынамыз. Ал егер өзіңізді сергек және жақсы сезінсеңіз, мақсатты уақытыңызға сәйкес кестедегі қарқынмен ЖҚ режимінде 40-60 минут жүгіріңіз.
СС	10.02	Күшке арналған жаттығу  БҚЖ 20 мин ЖДД 20 мин	Жаттығуды жүгіру арқылы қыздырудан бастаңыз — 10-20 минут бойы тыныш, сөйлесуге болатын қарқында (БҚЖ/ЖҚ). Содан кейін буындарға арналған қыздыруды орындап, бұлшықеттердің жеткілікті қызғанына және буындардың қозғалмалы екеніне көз жеткізіңіз. Одан кейін жаттығудың негізгі бөлігіне көшеміз. Бір айналым (20 минут): <ul style="list-style-type: none"><li>• Орындықтан тұра секіру 60 секунд <a href="#">(видео)</a></li><li>• Артқа қарай тізерлеп отыру 60 секунд <a href="#">(видео)</a></li><li>• Отырып-тұру 60 секунд <a href="#">(видео)</a></li><li>• Орындықтан бір аяқпен тұрып, бір аяққа тізерлеу 60 секунд <a href="#">(видео)</a></li></ul> Жаттығулар арасындағы демалыс: 30 секунд Айналымдар арасындағы демалыс: 60-120 секунд Жалпы 3-4 айналым орындаңыз, өз жағдайыңызды ескеріңіз.
СР	11.02	Жүгіру жаттығуы ЖҚ 30 мин БҚЖ 50 мин	Егер күштік жаттығудан кейін шаршау болса, бүгін БҚЖ режимінде 30 минут тыныш қарқында жүгіру дұрыс. Ал егер жақсы сезінсеңіз, мақсатты уақытыңызға сәйкес ЖҚ режимінде 40-60 минут жүгіріңіз.

Күні	Күні	Жаттығу	Сипаттама
БС	12.02	Күшке арналған жаттығу БҚЖ 20 мин ЖДД 20 мин	Жаттығуды жүгіру арқылы қыздырудан бастаңыз — 10-20 минут бойы тыныш, сөйлесуге болатын қарқында (БҚЖ/ЖҚ). Одан кейін буындарға арналған жаттығуларды орындап, бұлшықеттер мен буындардың дайын екеніне көз жеткізіңіз. Бір айналым (20 минут): <ul style="list-style-type: none"><li>«Гусеница» жаттығуы 60 секунд (видео)</li><li>Планкада иыққа кезекпен тию 60 секунд (видео)</li><li>Керіліп-созылу 60 секунд (видео)</li><li>Шынтақтағы динамикалық планка 60 секунд (видео)</li></ul> Жаттығулар арасындағы демалыс: 30 секунд Айналымдар арасындағы демалыс: 60-120 секунд Өз жағдайыңызға қарай 3-4 айналым орындаңыз.
ЖМ	13.02	Жүгіру жаттығуы ЖҚ 30 мин БҚЖ 50 мин	Егер күштік жаттығудан кейін шаршау болса, бүгін БҚЖ режимінде 30 минут тыныш қарқында жүгіруді ұсынамыз. Егер өзіңізді жақсы сезінсеңіз, ЖҚ режимінде 40-60 минут жүгіріңіз.
СН	14.02	Демалыс күні	Бұл күні толық тынығу қажет. Спорттық немесе физикалық белсенділік жасамаңыз. Денеңіз бен жүйке жүйеңізге толық қалпына келуге мүмкіндік беріңіз.
ЖС	15.02	WINTER RUN 10 км (ЖҚ)	Алдымен буындарға арналған қыздыруды орындаңыз — шамамен 10 минут. 10 км қашықтықты тек ұзақ жүгіру форматында, жеңіл қарқында (ЖҚ) жүгіріңіз. Пульсті көтермеу маңызды, себебі бұл кезеңде жүрек жоғары жүктемеге әлі дайын емес. Бұл жүгірісті жарыс ретінде емес, жаттығу ретінде қабылдаңыз. Бастысы - қарқынды ұстап, күш жеткілікті болып көрінсе де, жылдамдықты арттырмау.

Төменде таңдалған межелі уақыттың қазіргі дайындық деңгейіне сәйкестігін бағалауға мүмкіндік беретін кесте берілген. Алдымен жоспарланған мәре уақытын анықтап, содан кейін соңғы бағанда көрсетілген 10 шақырымдық қашықтықты еңсерудің қажетті тәжірибесіне назар аудару керек.

Мысалы, егер жартылай марафонды 2 сағатта жүгіріп өтуді мақсат етсеңіз, соңғы 3 ай ішінде 10 шақырымды 55 минуттан жылдам еңсерген тәжірибеңіз болуы тиіс. Мұндай тәжірибе болмаған жағдайда, жаттығу жүктемесі шамадан тыс болуы мүмкін.

21.1 км	ПМ темп	ПТ	ЛТ	АВТ	10 км тәжірибе
2:15:00	6:23	5:50-6:00	7:20	Жүріс-жүгіріс: жүгіру және белсенді жүру	65-70 минут
2:05:00	5:55	5:20-5:30	6:50	6:50-7:30 белсенді жүріс	55-60 минут
2:00:00	5:40	5:10-5:20	6:40	6:40-7:10 белсенді жүріс	50-55 минут
1:45:30	5:00	4:30-4:40	6:00	6:00-6:30	47-50 минут
1:40:00	4:44	4:15-4:25	5:40-5:50	5:50-6:20	44-47 минут
1:35:00	4:30	4:00-4:15	5:30	5:30-6:00	41-44 минуты
1:30:00	4:15	3:50-4:00	5:00-5:10	5:10-5:40	39-41 минуты
1:25:00	4:01	3:45-3:50	4:50-5:00	5:00-5:30	38-39 минут
1:20:00	3:47	3:35-3:40	4:30-4:40	4:40-5:10	36-37 минут

Қарқын тегіс жерде жүгіру есебімен көрсетілген. Өрге көтерілгенде қарқынды бәсеңдету, ал еңіске түскенде сәл жылдамдату қажет.

## Қарқын



өте жеңіл	АТЖ — белсенді қалпына келтіру қарқыны
жеңіл	ЖҚ — жеңіл қарқын
жеңіл-қалыпты	ЖФД — жалпы физикалық дайындық
қалыпты	ЖМ қарқыны — жартылай марафондық қарқын (жарысқа арналған межелі орташа қарқын)
қалыпты, соңында жылдам	ШҚ — шекті қарқын (жылдамдық төзімділігін дамытуға арналған)

## Маңызды ережелер:



1. Жоспар бойынша жаттығуды бастау үшін сізде төменгі дайындық деңгейі болуы тиіс: соңғы 3 айда 10 шақырымдық қашықтықты жүгіріп өткен тәжірибе және 5 шақырымды тоқтаусыз әрі қатты қиналмай жүгіре алу қабілеті.
2. Егер жүктемеге дайын емес екеніңізді сезсеңіз, жаттығуларды қысқартуға болады және солай істеу керек те. Бірақ бұл әдетке айналып кетпеуі маңызды. Егер қазіргі жаттығу көлемі ауыр соғып жатқанын түсінсеңіз, межелі мөре уақытын төмендетіп, жеңілдетілген жоспарды таңдаңыз.
3. Егер жаттығуды орындап үлгермесеңіз, оны келесі күнге қалдырудың қажеті жоқ, әйтпесе бұл әдетке айналуы мүмкін. Сіздің міндетіңіз — жаттығулар күнделікті өміріңізбен үйлесім табатындай кесте құру.
4. Алдымен — құнарлы тамақтану, содан кейін ғана — жаттығу. Жаттығу үшін тамақтан бас тартуға болмайды: бұл жағдайда күш-қуатыңыз дайындықтың алғашқы апталарында-ақ таусылып қалуы мүмкін.
5. Жартылай марафонды 1:45-тен баяу уақытта жүгіріп өтуді жоспарлағандар үшін аптасына үш жаттығу жеткілікті. Негізгі екпінді сейсенбі, бейсенбі және сенбі күндеріне қою ұсынылады. Егер мақсатыңыз 1:45 және одан жылдам болса, аптасына кемінде 4-5 жаттығу орындаған жөн. Бұл ретте күштік жаттығулар мен ұзақ жүгіру негізгі рөл атқарады.
6. Аяқта ауырсыну немесе жайсыздық белгілері пайда болғанда жаттығуды бірден қысқарту қажет. Бұл — ықтимал жарақаттың алғашқы белгілері. Уақытында тоқтап, бірнеше күн демалсаңыз, жарақаттың алдын алуға болады. Егер ауырсыну қайталанса, жаттықтырушыға немесе оңалту маманына жүгіну керек. Шамадан тыс жаттығып, бір айға қатардан шығып қалғанша, бір апта үзіліс жасаған абзал.
7. Егер ауырып қалсаңыз, жаттығу жасауға мүлдем болмайды — бұл ағзаға түсетін салмақты арттыра түседі. Егер соңғы айларда жиі ауырсаңыз немесе бойыңызда әлсіздік болса, жаттығуды бастау ұсынылмайды. Ең алдымен иммунитетті қалпына келтіру қажет.

ALMATY  
MARATHON