

ASTANA HALF MARATHON

ASTANA HALF MARATHON-FA АРНАЛҒАН

**ОНЛАЙН ЖАТТЫҒУЛАР
ЖОСПАРЫ**

Құрметті жүгірушілер!

Сіздерді Astana Half Marathon-ға онлайн-дайындықта көргеніме қуаныштымын.

Менің атым - Мади Айтимов. Сегіз жыл бұрын мен де ашық жаттығулардан бастаған едім. Осы уақыт ішінде жүгіруді жақсы көріп кеттім, жаттықтырушы және health-коуч дипломдарын алдым, 350-ден астам Almaty Marathon финишерін дайындадым және алты жылдан бері ашық жаттығулар өткізіп келемін.

Алдымызда 10 аптаға созылатын жартылай марафонға дайындық жолы тұр. Дайындық бірнеше циклге бөлінген. Бірінші цикл - жалпы дене дайындығын дамытуға арналған екі апта.

Бірінші апта артта қалды, енді екінші аптаға арналған жоспармен бөлісеміз.

Бұл кезеңде өзіңіздің дайындық деңгейіңізді бағалап, ағзаңыздың сигналдарын тыңдауды үйрену маңызды - жүктемеге дейін, жаттығу барысында және одан кейін. Алғашқы айда жарақат алу немесе шамадан тыс шаршау қаупі жоғары: кейде жүктемені тым арттырып жіберу немесе тым жиі жаттығу жасау оңай.

Алдағы төрт аптада біздің міндетіміз - жоспардың кемінде 60%-ын орындау. Алтын ереже: артық жаттыққаннан гөрі, сәл жеткіліксіз жаттыққан дұрыс. Басқаша айтқанда, жарақат алып жарысқа шықпай қалғаннан гөрі, 80% дайындықпен стартқа шыққан әлдеқайда дұрыс.

Жүгіру - бұл әділ ойын: қанша күш салсаңыз, сонша нәтиже аласыз. Бұл тек жаттығуларға ғана емес, қалпына келуге де қатысты - дұрыс тамақтану, ұйқы, МФР, сапалы қыздыру және салқындау жаттығулары.

Жоспарды ұстаныңыз, өз прогресіңізбен бөлісіңіз, менің парақшамды және марафон парақшасын белгілеңіз - сізде бәрі сәтті болады!

Күні	Күні	Жаттығу	Сипаттамасы
ДС	30.03	Жүгіру жаттығуы ЖҚ 30 мин БҚЖ 50 мин	Егер шаршау сезілсе, бүгін кестеге сәйкес тыныш қарқында 30 минут БҚЖ орындауды ұсынамыз. Ал егер күш жеткілікті болып, өзіңізді жақсы сезінсеңіз, мақсатты уақытыңызға сай қарқында 40-60 минут ЖҚ жүгіруді орындауға болады.
СС	31.03	Күш жаттығуы	10-20 минут бойы баяу, еркін әңгімелесу қарқынында (АВТ/ЛТ) жүгіру арқылы қыздыру жасаңыз. Одан кейін буындарды қыздыру жаттығуларын орындап, бұлшықеттер жеткілікті қызғанына, ал буындардың қозғалмалы екеніне көз жеткізіңіз. Серия (20 минут): - Аяқтың ұшына көтеріле отырып отырып-тұру (60 сек) (видео) - Артқа қарай адымдап отыру (60 сек) (видео) - Алға қарай адымдап отыру (60 сек) (видео) - «Супермен» жаттығуы (жамбаспен алға шығару, әр аяққа 30 сек) (видео) Жаттығулар арасындағы демалыс – 30 сек Сериялар арасындағы демалыс – 60-120 сек 3-4 серия орындаңыз
СР	01.04	Жүгіру жаттығуы ЖҚ 30 мин БҚЖ 50 мин	Егер шаршау сезілсе, бүгін кестеге сәйкес тыныш қарқында 30 минут БҚЖ орындауды ұсынамыз. Ал егер күш жеткілікті болып, өзіңізді жақсы сезінсеңіз, мақсатты уақытыңызға сай қарқында 40-60 минут ЖҚ жүгіруді орындауға болады.

Күні	Күні	Жаттығу	Сипаттама
БС	02.04	Күш жаттығуы	<p>10–20 минут бойы баяу, еркін әңгімелесу қарқынында (АВТ/ЛТ) жүгіру арқылы қыздыру жасаңыз.</p> <p>Одан кейін буындарды қыздыру жаттығуларын орындап, бұлшықеттер жеткілікті қызғанына, ал буындардың қозғалмалы екеніне көз жеткізіңіз.</p> <p>Серия (20 минут):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Гусеница» (60 сек) (видео) - Қолды түзу ұстап, иыққа тигізу арқылы планка (60 сек) (видео) - «Лодочка» (жауырындарды жақындату) (60 сек) (видео) - Тізені иыққа шет арқылы жақындату (60 сек) (видео) <p>Жаттығулар арасындағы демалыс – 30 сек Сериялар арасындағы демалыс – 60–120 сек</p> <p>3–4 серия орындаңыз</p>
ЖМ	03.04	Жүгіру жаттығуы ЖҚ 30 мин БҚЖ 50 мин	<p>Егер шаршау сезілсе, бүгін кестеге сәйкес тыныш қарқында 30 минут БҚЖ орындауды ұсынамыз.</p> <p>Ал егер күш жеткілікті болып, өзіңізді жақсы сезінсеңіз, мақсатты уақытыңызға сай қарқында 40–60 минут ЖҚ жүгіруді орындауға болады.</p>
СН	04.04	Жартылай марафон қарқынында жүгіру	<p>Алдымен 20 минут бойы тыныш, сөйлесуге болатын қарқында (БҚЖ) жүгіру арқылы қыздыру жасаңыз. Содан кейін буындарға арналған жаттығуларды орындап, бұлшықеттердің жеткілікті қызғанына және буындардың қозғалмалы екеніне көз жеткізіңіз.</p> <p>Осыдан кейін жаттығудың негізгі бөлігіне көшіңіз: жартылай марафон қарқынында (ЖМҚ) 4 рет 10 минут жүгіріп, әрқайсысының арасында 5 минут БҚЖ арқылы қалпына келіңіз.</p> <p>Соңында жүрек соғуын біртіндеп қалыпқа келтіру маңызды — 10 минут бойы баяу, БҚЖ қарқынында жүгіріңіз.</p> <p>Ұзаққа жүгіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Жақсы ұйықтап, толық қалпына келмеген бұлшықеттермен жаттығуға шықпау. • Сағатына шамамен 40 грамм көмірсу есебімен қорек қоры болуы — бұл шамамен 1-2 энергетикалық гель (226 sache). • Ауа райы болжамын тексеріп, жүгіру кезінде сезілетін температура шамамен +10 °С жоғары болатынын ескере отырып киіну. • Бағытты алдын ала жоспарлау: жарықтандырылған, қажет болған жағдайда дәретханаға кіруге және қосымша қорек сатып алуға мүмкіндік бар болуы • Пульс датчигімен жүгіру (кеудеге немесе білекке тағылатын).
ЖС	05.04	Демалыс күні	<p>Бұл күні толық тынығу қажет. Спорттық немесе физикалық белсенділік жасамаңыз. Денеңіз бен жүйке жүйеңізге толық қалпына келуге мүмкіндік беріңіз.</p>

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