

## ТРЕНЕР

тоспособность по тесту PWC170 равнялась соответственно 1475 и 1175 кМ/мин.

Было установлено, что на каждом из 5-секундных этапов теста у спортсменов с большими величинами ВАНТ30 мощность нагрузки была значительно большей, примерно на 30%, чем у спортсменов группы Б. Вместе с тем сердечный ритм был практически одинаковым. Это значит, что у спортсменов с различным уровнем анаэробной работоспособности в условиях выполнения физических нагрузок максимальной интенсивности минутный объем крови увеличивается за счет прогрессивно возрастающих аналогичных изменений ЧСС. Большие абсолютные величины этого гемодинамического показателя могут быть связаны с увеличением ударного объема крови. В пользу этого свидетельствует тот факт, что у спортсменов с более высокой анаэробной работоспособностью и физической работоспособностью по тесту PWC170 величины артериального давления были выше, чем у спортсменов группы Б, равняясь соответственно 214 и 191 мм рт. ст. Возможно, это свя-

зано именно с большим ударным объемом крови у спортсменов с более высокой анаэробной работоспособностью.

Таким образом, данные проведенного исследования свидетельствуют о взаимоотношениях между мощностью кратковременной (30-секундной) физической нагрузки максимальной интенсивности и такими физиологическими показателями, как ЧСС, артериальное давление, потребление кислорода миокардом. Между мощностью нагрузки и ЧСС наблюдается двухступенчатая обратная взаимосвязь.

Кривые, характеризующие взаимоотношения между сердечным ритмом и мощностью нагрузки, подразделяются на два участка. Первый из них, примерно до 150-160 уд/мин, соответствует более быстрому приросту ЧСС, а второй характеризуется медленным увеличением ЧСС.

## 80-ЛЕТИЮ ЖУРНАЛА ПОСВЯЩАЕТСЯ

### БЕГ: ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

*В Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма прошла научная встреча «Бег: проблемы обучения и тренировки», посвященная 80-летию научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».*

Наибольший интерес у аудитории вызвало содержательное сообщение тренера из США **Николая Романова**, автора «позного» (от слова «поза») метода – уникальной системы бега, позволяющей добиться особенно высоких результатов и существенно сократить травматизм при занятиях бегом. Этот метод был разработан **Н. Романовым** еще в 1976 г. во время работы преподавателем легкой атлетики и биомеханики Чувашского госпединститута.

Уже 11 лет, после переезда в США, **Н. Романов** с успехом применяет свой метод в Европе, Америке, Канаде, Мексике, Австралии и ЮАР. Он является одним из тренеров Британской олимпийской сборной по триатлону, а его ученик – англичанин **Эндрю Джонс** – одним из первых в мировом триатлоне пробежал 10 км быстрее 30 мин. и это после 1.5 км плавания и 40 км велосипеда.

«Суть «позного» метода проста – «падать, чтобы не упасть», – пояснил **Н. Романов**. «Обычно люди бегут, выставляя вперед колени, опираясь на пятки, даже отклоняясь назад, то есть, сами того не осознавая, мешают себе бежать. А ведь нужно просто падать под действием гравитации и затрачивать усилия только на то, чтобы менять опоры (позы)».

Выделенная **Н. Романовым** «поза» позволяет в максимальной степени использовать силу гравитации и оптимизировать работу мышц для самого эффективного перемещения. В своем сообщении **Н. Романов** показал, как «позный» метод бега помогает людям наиболее полно использовать свой физиологический потенциал, приспособляться к действию внешних сил природы, а не сопротивляться им.

«У многих бегунов уже сложилось такое сознание, что за любовь к бегу нужно платить болью. Поэтому 80% бегают через «не могу». Но это же абсурд! Можно всё делать естественно и просто». Взгляды **Н. Романова** на технику бега, как правило, шокируют специалистов. Тем не менее исследования, проведенные в ЮАР совместно с **Тимом Ноуксом**, убедительно показали, что «позный» метод позволяет снизить опорную нагрузку на коленный сустав на 50%. Это значит, что возможность травмирования при «позном» беге существенно снижается.

Такие убедительные доводы пришлось по вкусу аудитории, которая стала интересоваться возможностью применения «позного» метода в других видах спорта. Автор рассказал об уже разработанных им методиках для плавания и велосипедного спорта. Студенты с кафедры велоспорта пригласили **Н. Романова** в свой тренажерный зал, где он показал и объяснил им суть применения метода в педалировании.

Остается лишь добавить, что в 2002 г. в США вышла в свет книга **Н. Романова** «Позный метод бега», став за короткое время лидером продаж. По сей день эта книга пользуется устойчивым спросом не только в Соединенных Штатах Америки, заказы на ее приобретение поступают более чем из 35 стран мира. К сожалению, России в этом списке до сих пор нет. Однако у российского читателя, надеемся, в скором времени появится возможность познакомиться с русским изданием книги, которое мы уже готовим к публикации.

Более подробно о «позном» методе можно узнать, зайдя на сайт [www.pose-tech.com](http://www.pose-tech.com), либо задав вопросы лично **Николаю Романову** по электронной почте [DrRomanov@aol.com](mailto:DrRomanov@aol.com).

**ТРЕНЕР**  
**TRENER**

ВЫПУСК ГОТОВИЛИ:  
Шеф-редактор – **Ольга ПАВЛОВА**  
Верстка – **Илья ЛУБЫШЕВ**  
Фотооформление – **Александр ЛУБЫШЕВ**