Без ТАБЛЕТОК.ru

Роман Станкевич

проверено на себе

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

в любом возрасте

ПИТЕР

Без таблеток.ru

Роман Станкевич

Оздоровительный бег в любом возрасте. Проверено на себе

«Питер»
2016

УДК 796.4
ББК 75.711.5

Станкевич Р.

Оздоровительный бег в любом возрасте. Проверено на себе / Р. Станкевич — «Питер», 2016 — (Без таблеток.ru)

Спокойный, продолжительный бег для самооздоровления завоевал необычайную популярность во всем цивилизованном мире. Сегодня модно быть спортивным, здоровым и красивым.Автор более 40 лет занимался оздоровительным бегом, в том числе участвовал в международных марафонах, и теперь рассказывает о положительном влиянии такого бега на различные системы нашего организма. В книге представлены собранные автором за это время материалы о практике и пользе достаточно длительного, не слишком быстрого бега (трусцы, джоггинга), систематизированы и уточнены известные рекомендации по занятию им для укрепления здоровья, приводятся научные сведения по физиологии воздействия бега на человека.Книга будет полезна людям разных возрастов.

УДК 796.4
ББК 75.711.5

© Станкевич Р., 2016
© Питер, 2016

Содержание

Предисловие 6
Глава 1 8
На дальних подступах к пробегам 8
С чего все началось 14
Чем привлекает неторопливый, но длительный бег 17
Информация к размышлению 21
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Роман Станкевич Оздоровительный бег в любом возрасте. Проверено на себе

Посвящаю 70-летию полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады – 27 января 2014 года

Роман Станкевич, блокадник Ленинграда, известный старейший белорусский гидрогеолог и марафонец

Рецензент:

Т. П. Юшкевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры легкой атлетики (в 1978–1988 гг. зав. кафедрой) Белорусского государственного университета физической культуры, Заслуженный тренер Республики Беларусь

© ООО Издательство «Питер», 2016
© Серия «Без таблеток. ru», 2016
© Станкевич Р. А., 2016

Предисловие

Когда открываешь атлас анатомии человека, не перестаешь удивляться потрясающей сложности нашего организма. Сколько здесь мудрых, нужных для жизнеобеспечения органов и систем, какие взаимосвязи между ними, какая гармония и подстраховка, как много резервных сил! А во главе – мозг, передающий по нервной сети нужные команды во все части тела. Это удивительное творение природы, самое, по-видимому, сложное из всего, что существует в нашем мире. И все для того, чтобы человек благополучно жил и творил свои добрые дела.

А как легко вывести сложнейший живой организм из строя, прервав в нем естественные жизненные процессы внезапным насилием или медленным подтачиванием его сил!

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Разве может без него жизнь быть полноценной, интересной и счастливой? Здоров тот, кто активен, жизнерадостен, кто умеет находить удовлетворение в труде, чувствовать свою необходимость в этом прекрасном мире.

Но с годами наш организм стареет. Чтобы сохранить здоровье или восстановить и укрепить его, с целью оздоровления и профилактики заболеваний необходимо заниматься физической культурой. Чтобы противостоять невзгодам, надо знать свой организм и методами самовосстановления обеспечивать его способности к преодолению вредных влияний и последствий. Не ждать пассивно, пока соберутся возрастные недуги и свалят вас с ног, а заниматься профилактическим самооздоровлением. Укреплять здоровье выгодно не только каждому из нас, но и обществу в целом. Люди и в 60–70 лет должны быть здоровыми, бодрыми, подтянутыми, работоспособными.

На первый план должны выйти упражнения, связанные с преодолением пространства: бег, ходьба, плавание… А самым общедоступным и, пожалуй, эффективным является оздоровительный бег. Не зря биологический возраст людей, регулярно занимающихся этим видом спорта, как правило, ниже календарного. Бег для поддержания здоровья с каждым годом становится все более популярным, а книг на эту тему, к сожалению, давно не издается.

Эта книга предназначена больше для тех, кому от 30 и до 70–80 лет, кто хочет расширять познания о своем организме, его резервах и целительной силе оздоровительного бега. В книге собраны накопившиеся за последние 40 лет материалы о практике и пользе продолжительного, не слишком быстрого бега (трусцы, джоггинга), систематизируются и уточняются известные рекомендации по его освоению и использованию для поддержания стабильного здоровья, приводятся необходимые научные сведения по физиологии воздействия бега на организм человека.

С большим уважением и глубокой благодарностью я отношусь ко всем тем авторам, которые прежде своим пером прокладывали дорогу к популяризации оздоровительного бега. И не важно, кто сказал или пересказал что-то ценное об этом виде физкультуры, главное – донести сейчас до читателя суть этих идей и мыслей, чтобы он взял их на вооружение. Можно надеяться, что эта книга не только внесет вклад в пропаганду оздоровительного бега, но и окажет практическую помощь всем, кто начнет или продолжит беговые тренировки.

Как приобщиться к таинствам здоровья при помощи бега? Ответ не столь прост, как может показаться. И нет задачи важнее, чем серьезное разъяснение принципов и эффектов оздоровительного бега.

Оздоровительный бег получил широкое распространение во всем цивилизованном мире. Его популярность объясняется доступностью для людей всех возрастов. Бегать можно в любую погоду, группой и в одиночку. Нагрузка легко дозируется по самочувствию или по показаниям пульса.

Оздоровительный бег заметно отличается от спортивного меньшей энергичностью и амплитудой движений. Это аэробный бег с расслабленной мускулатурой. Такой бег по затратам времени более чем в два раза экономней ходьбы при примерно равном оздоровительном эффекте. Техника бега настолько проста, что не требует специального обучения, а влияние на организм чрезвычайно велико, поскольку в движение организм вовлекается целиком.

С помощью продолжительного, спокойного бега быстро достигается ощутимый оздоровительный эффект: улучшается самочувствие, повышаются выносливость и работоспособность, восстанавливаются утраченные физические качества, задерживается наступление старости со всеми ее недугами. Я занимаюсь таким бегом уже более 40 лет и могу на личном опыте подтвердить его целительное воздействие.

Когда бег станет неотъемлемым спутником вашей жизни, никто не услышит от вас жалоб на здоровье.

Глава 1
Лучше бегать по тропинкам, чем по лечебницам

На дальних подступах к пробегам

В юности, когда человек думает о выборе профессии и мечтает о будущем, все его устремления направлены на овладение знаниями и опытом жизни. Он молод, наделен матушкой-природой здоровьем, полон энергии, бьющей через край.

После 30 лет приходится задумываться о сохранении своих прежних кондиций, чтобы быть довольным собой. В эти годы я познакомился с бегом и полюбил его на всю оставшуюся жизнь. К бегу у меня сложилось творческое отношение, это мой надежный друг.

До той поры жизнь была насыщена совсем другими событиями: опаленное войной детство, юность учебная, горячее стремление приложить полученные знания в геологоразведочной профессии. Тогда я был очень далек, как и все меня окружающие люди, от мыслей про физическое самосовершенствование, в частности, с помощью занятий бегом.

Но постепенно росло внутреннее побуждение что-то изменить и укрепить в себе, и это, по-видимому, было связано с той жизнестойкостью, которая формировалась в нас с ранних лет. Об этом стоит хотя бы кратко рассказать.

Мы – дети войны, так сложилась история нашей страны, и нам досталась эта доля. Родился я в Ленинграде 20 февраля 1936 года. Отец Антон Иванович и мать Галина Яковлевна приехали в 1930-е годы в Ленинград из Витебской области Белоруссии (г. Лепель, г. Городок) учиться: отец – в Военно-медицинской академии на врача, мать – в Технологическом институте, потом в Ленинградском госуниверситете на инженера-химика. Учебу они успешно закончили.

Говоря о прошлом, нельзя обойти стороной самое раннее детство, связанное с блокадой Ленинграда. Война стремительно приближалась к городу, где и застала нас.

Период блокады длился с 30 августа 1941 года по 27 января 1944-го. Немецко-фашистские войска 30 августа захватили станцию Мга и отрезали Ленинград с востока. С 8 сентября, после захвата Шлиссельбурга, сообщение с городом поддерживалось только по Ладожскому озеру и по воздуху. К началу блокады в Ленинграде и оказавшихся в блокадном кольце пригородах оставалось 2 миллиона 887 тысяч мирных жителей, в том числе около 400 тысяч детей. С 2 сентября по 20 ноября 1941 года нормы выдачи хлеба по карточкам снижались пять раз. Треть ленинградцев стали получать по рабочим карточкам по 250 г, остальные – по 125 г (до 60 % хлеба составляли практически несъедобные примеси, добавлявшиеся вместо муки). Все остальные продукты почти перестали выдаваться.

Ситуацию в городе усложняло полное прекращение движения общественного транспорта (на улицах стояли утопающие в сугробах троллейбусы, трамваи, автобусы), отсутствие воды, электричества и центрального отопления, бездействующая канализация. Средняя температура в декабре составляла минус 12–15 °С, иногда опускаясь до минус 20 °С, в январе 1942 года среднемесячная температура была минус 19 °С, в течение восьми январских дней термометр показывал минус 30 °С и ниже (рис. 1.1).

Такая обстановка привела к резкому скачку смертности от голода: в ноябре умерли 11 085 человек, в декабре – 52 085, в январе и феврале 1942-го за 59 дней умерли 199 187 человек. Каждый день умирало от 4 до 6–7 тысяч человек. И только открытие Дороги жизни по льду Ладожского озера позволило немного увеличить хлебные нормы. По ней же началась массовая эвакуация ленинградцев. Нормы драгоценных продуктов можно было увеличить еще. Уровень

смертности немного снизился: за апрель умерли 64 294 человека, за май – 49 794, за июнь – 33 688. За этими цифрами стоят погубленные человеческие жизни, каждая из которых бесценна. Мужчин умирало больше, чем женщин, так что к концу войны женщины составляли основную часть городского населения.

Рис. 1.1. Водораспределительный пункт на Невском проспекте в блокадном Ленинграде

Из хроники жизни в блокадном Ленинграде: из 881 дня блокады город подвергался варварским обстрелам 611 дней, на 1 кв. км территории пришлось в среднем 480 снарядов. С 4 сентября 1941 года по 1 марта 1942-го враг сбросил на город 3493 фугасные бомбы, 66 200 зажигательных бомб, выпустил 16 158 артиллерийских снарядов. За всю блокаду на город сброшено 100 тысяч бомб, выпущено 150 тысяч снарядов. За время блокады 20 811 человек убиты бомбами и снарядами, ранено около 34 тысяч, по официальным данным, всего от голода погибли 644 635 человек. С 1 марта 1942 года по 1 декабря 1942-го по разработанной технологии на кирпичном заводе кремированы 18 300 трупов, за 1941–1943 годы – 117 300 трупов. 490 тысяч ленинградцев похоронены на Пискаревском кладбище. Всего за период блокады из города эвакуировали 1,3 миллиона человек. К концу эвакуации в городе находилось 1,1 миллиона жителей. По наиболее точным подсчетам, погибли от 1,3 до 1,5 миллиона защитников и жителей города (рис. 1.2).

Рис. 1.2. Ледовая трасса по Ладожскому озеру весной 1942 года

В этой трагической обстановке и мне пришлось находиться в возрасте 6 лет. В самую жестокую блокадную зиму 1941–1942 годов моя жизнь могла быть оборвана случайной бомбой, снарядом или всепоглощающим голодом и холодом, как и жизни сотен тысяч ленинградцев.

В январе 1987 года я участвовал в традиционном ленинградском марафоне на Дороге жизни, отметив таким образом 45-летие той блокадной ледовой эпопеи.

Был награжден знаком «Жителю блокадного Ленинграда», а также от имени губернатора Санкт-Петербурга юбилейными медалями в честь 65-летия и 70-летия полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

Но вернемся немного назад. В 1942–1947 годах я находился в Кировской области в интернатах и детских домах, ленинградских детей часто переводили из одного в другой, так что я пожил в пяти селах и поучился в четырех школах. Жили мы со своими ленинградскими воспитателями дружно. Бывало, весной собирали с полей остатки перемерзшей картошки и пекли из нее на кострах вкусные лепешки, потом собирали выглянувшие из земли розовые пестики хвоща, а с веток – молодые сосновые шишечки, подкрепляя себя витаминами.

В 1947 году отец разыскал меня и забрал к себе. Родители были в разводе с 1938 года. О матери никаких сведений после блокады не было. Отец был женат повторно, и в 1947 году в Таганроге родилась сестра, которую в честь нашей бабушки назвали Эмилией. Я 4-й класс начал в Таганроге и окончил в Севастополе, где отец находился на военной службе, будучи военным врачом. Там же он демобилизовался, потом в Ленинграде год переучивался с терапевта на хирурга и совершенствовался, а я в это время 5-й класс проучился в Речице Гомельской области, где жил у деда моей младшей сестры. 6-й и 7-й классы я окончил в Богучаре Воронежской области, куда переехала семья. Отец там стал известным хирургом. Хотя я проучился семь классов в восьми школах, других оценок кроме пятерок в свидетельствах не было. Мне всегда нравилось учиться.

И в 15 лет, после семилетки, в 1951 году я поступил в геологоразведочный техникум в Новочеркасске Ростовской области. С этого момента началась самостоятельная жизнь. В этом городе, столице донских казаков, городе моей взрослеющей юности, было несколько институтов и техникумов, даже суворовское училище. А меня влекли суровая романтика геологической службы и песни дальних странствий на просторах нашей огромной страны – СССР. Мы стремились поехать на производственную практику как можно дальше, увидеть как можно больше, как можно лучше узнать новые районы. Окончил техникум в декабре 1954 года, получил диплом с отличием, работал потом в Правобережной геологоразведочной экспедиции в Днепропетровской области Украины. В 1955 году поступил в Ленинградский горный институт, который окончил в 1960 году. Во время учебы проходил практику в экспедициях на Северном Кавказе (Приэльбрусье), в Архангельской области, в Восточном Забайкалье, Амурской области, на КМА по осушению железорудных карьеров. Участвовал в 1956 году в уборке урожая на целинных землях в Казахстане, г. Атбасар, будучи бригадиром студенческой бригады (награжден значком ЦК ВЛКСМ «За освоение новых земель»).

Все последующие годы моя связь с Питером не прерывалась: приезжали семьей к родственникам и на экскурсии, постоянно встречались в юбилейные годы с однокурсниками, обменивались с кафедрой гидрогеологии нашего института изданной литературой, писали письма, ездил пару раз на марафоны, а в другие приезды не пропускал пробежки по набережным Невы и островам на ее протоках.

По окончании Ленинградского горного института в 1960 году моя профессиональная работа гидрогеолога на протяжении более полувека прошла в Беларуси. В 1974 году я защитил кандидатскую диссертацию. Краткая сводка о работе приведена в библиографическом справочнике **«Геологи и горные инженеры Беларуси», Минск, 2008.**

Станкевич Роман Антонович (1936 г. р., г. Ленинград). Горный инженер-гидрогеолог, кандидат геолого-минералогических наук (1974).

Окончил Новочеркасский геологоразведочный техникум (1954) и геологоразведочный факультет Ленинградского горного института (1960).

В 1961–1974 годах – гидрогеолог, старший гидрогеолог, начальник и главный гидрогеолог партии, главный гидрогеолог экспедиции Управления геологии при СМ БССР. В 1974–1993 годах – старший научный сотрудник, заведующий полевой экспериментальной лабораторией ЦНИИКИВР, БелНИИМиВХ Минводхоза СССР и РБ. С 1993 года – ведущий научный сотрудник БелНИГРИ РУП «Белгеология» Минприроды РБ.

Специалист в области региональной и разведочной гидрогеологии, ресурсов, качества, новых технологий забора и обезжелезивания подземных вод. Разработчик научных основ и инициатор внедрения прогрессивной конструкции бесфильтровых водозаборных скважин в песчаных пластах (на водозаборах более 40 городов и горпоселков РБ), ведущий специалист по внедрению в республике новой геотехнологии обезжелезивания подземных вод в водоносном пласте, инициатор и научный руководитель проведения с 1999 года гидрогеохимического картирования основных водоносных горизонтов на территории РБ для хозпитьевого водоснабжения.

Автор 245 научно-технических работ, из них опубликовано 138, в том числе три монографии и шесть брошюр. Для Территориальной и Республиканской комиссий по запасам полезных ископаемых составил 54 экспертных заключения по оценке эксплуатационных запасов подземных вод для водоснабжения городов РБ и добычи минеральных вод.

Сочинения

• Бесфильтровые водозаборные скважины в рыхлых породах (теория и практика устройства). – Минск, 1978. (В соавт.)

• Минское месторождение глубоких артезианских вод: Краткий очерк природных условий и истории освоения. – Минск, 1997.

• *Обезжелезивание подземных вод в водоносном пласте: предпосылки и методы // Вода, 2001. – № 10.*

• *Артезианские воды Бреста и их использование: Природные условия, история освоения и пути прогресса. – Минск, 2004.*

О нем: «Бег позволяет и познать, и создать себя – уверен старейший белорусский гидрогеолог и марафонец Роман Станкевич, намотавший по тропинкам, а не по лечебницам 67 тысяч километров». (Газета «Рэспубліка». 26 апреля 2007 года. С. 4.)

В 2008 году Указом Президента Республики Беларусь А. Г. Лукашенко от 19 февраля был удостоен государственной награды – медали «За трудовые заслуги» (рис. 1.3). Последние 18 лет работал в должности ведущего научного сотрудника в отделе гидрогеологии БелНИГРИ (рис. 1.4). С 1 июля 2011 года оставил работу, после того как отметил 75-летие. И тогда появилось свободное время, чтобы вплотную заняться подготовкой данной книги.

К постоянным беговым тренировкам я приступил в 1970 году – через 10 лет после начала моей производственной и научной работы гидрогеолога. Исходя из 40-летнего опыта пробежек вот что могу отметить.

Рис. 1.3. Премьер-министр Республики Беларусь Сергей Сидорский вручает мне медаль «За трудовые заслуги» 16 апреля 2008 года

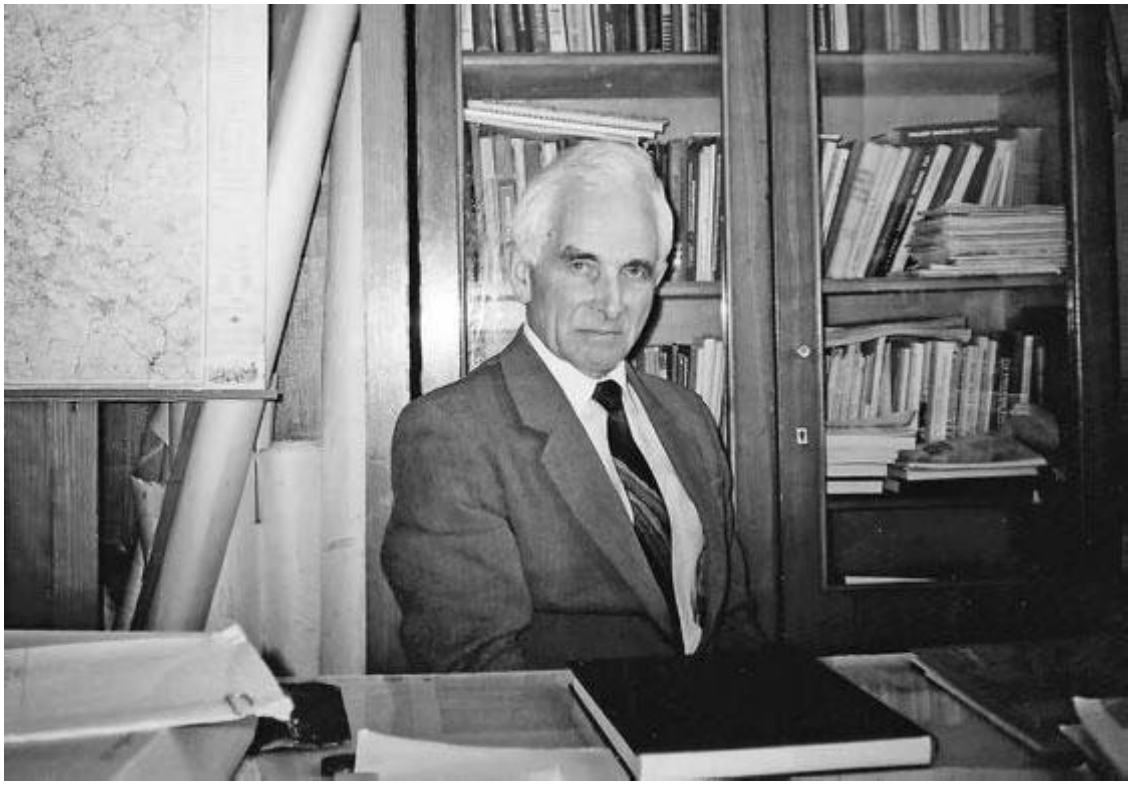

Рис. 1.4. Все мои профессиональные интересы относятся к проблемам гидрогеологии, связанным с надежными подземными источниками питьевого и хозяйственного водоснабжения

Чтобы противостоять недугам, человек для себя должен выбрать те занятия физкультурой, которые ему более всего нравятся и подходят. Для себя я определил – это регулярные занятия бегом, утренняя гимнастика, по утрам питье настоянной на кремне воды с добавкой яблочного уксуса и меда, еще пешеходные прогулки и баня с парилкой. Это пять китов, на которые опирается мое самооздоровление. Но главным стержнем, конечно, остаются длинные пробежки.

С чего все началось

Чаще всего мы склонны говорить или писать о своей работе, профессии. Сегодня иной случай. Поговорим об оздоровительном беге. Мне эта тема хорошо знакома и в теории, и на практике, потому что к бегу я приобщился с 34 лет – в 1970 году. Длительное время ежегодно покрывал по 2000 км и более, с 1975 года регулярно бегал дистанцию 20 км, иногда 30, а в 1983–1984 годах освоил классический марафон – 42 км 195 м. В общем, с бегом мы дружны уже более 40 лет, и в этом увлечении есть много поучительного и полезного.

Наш организм развит длительной эволюцией и наделен аппаратом мышления. И где бы мы ни работали, в сфере каких бы интересов ни вращались, мы остаемся людьми – мужчинами и женщинами. Давайте выйдем сегодня за рамки своей узкой профессии. Ведь познание возможностей своего организма, его резервов, процессов старения и методов омоложения, сохранения активного творческого труда – все эти вопросы касаются каждого. Время от времени нам не мешает критически на себя посмотреть и постараться восстановить те свойства своего организма, которые были в периоды его наибольшего физического расцвета. Или усовершенствовать себя.

В наше время мы настолько привыкли к разного рода открытиям, сенсациям, что многие из них просто не замечаем. А порой открываем для себя что-то новое, что, может быть, было известно людям тысячелетия до нас. Таким открытием стал в конце 1960-х годов бег трусцой, он же джоггинг, а по сути – оздоровительный бег.

В 1965 году в новозеландском городе Окленде вышла небольшая книжка под интригующим названием **«Бег ради жизни» Гарта Гилмора**. Ей была уготована счастливая судьба. Журналист Гарт Гилмор рассказал о работе тренера по бегу Артура Лидьярда и рождении трусцы как оздоровительного средства, которое с необыкновенной быстротой завоевало огромную популярность во многих странах. Выпустив книгу, авторы буквально взбудоражили весь мир.

Заслуга Гилмора не только в том, что он увидел новый способ оздоровления, как нельзя лучше отвечающий потребностям и возможностям современного человека, но и в том, что он сумел оказать исключительно большое положительное воздействие на широкое распространение оздоровительного бега в мире.

В СССР книга «Бег ради жизни» трижды выходила в издательстве «ФиС» в русском переводе – в 1969, 1970 и 1973 годах. Несмотря на значительные тиражи, книга исчезала с прилавков мгновенно.

Причины широкой популярности оздоровительного бега за последние десятилетия совершенно очевидны. Даже критики вынуждены признать, что люди становятся более здоровыми и, следовательно, более счастливыми при занятиях бегом. А ведь джоггинг является, может быть, одним из наиболее дешевых и удобных видов активного отдыха. Для него необходимы лишь пара беговых туфель и тренировочный костюм. Бегать можно в одиночку и группой, утром, днем или поздним вечером, независимо от погоды и от того, где вы находитесь.

Если оглянуться в прошлое, то мы увидим, что человечество тысячи лет не знало иного способа передвижения, кроме как на своих двоих, и достигло в этом больших успехов.

Но тем не менее для миллионов людей на планете бег стал настоящим откровением только сейчас. И его возрождение пришлось очень ко времени. На человечество хлынул поток сердечно-сосудистых и прочих болезней, отличающих наше время научно-технического прогресса. Человек перестал двигаться столько, сколько требуется его организму. И наступила расплата.

Сердечно-сосудистые заболевания, одна из основных проблем нашего времени, являются причиной смертности более 50 % населения. На втором месте стоит рак, третье место зани-

мают заболевания дыхательной системы. 15 % людей в возрасте от 18 до 80 лет страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Особенно поражает значительное увеличение процента этих заболеваний у мужчин в возрасте 45–65 лет. Женщин это касается меньше, но после 65 лет положение выравнивается.

Одной из главных причин является гиподинамия – недостаток физической активности в нашей современной жизни, во время научно-технической революции последних 100 лет. Раньше человек выполнял основную работу за счет мышечных усилий, а теперь переложил ее на машины. И это хорошо! Но за такое короткое время биологическая сущность человека не претерпела изменений и соответствует и сейчас давно ушедшим временам, когда телу человека доставались большие физические нагрузки.

Мы так сильно изменили среду нашего обитания и условия нашей жизни, что теперь для того, чтобы жить в этих условиях, необходимо измениться самим. Получилось по Толстому: «Все мысли, которые имеют огромные последствия, всегда просты». Оказалось, чтобы избавиться от всех неприятностей гиподинамии, нужно просто вернуться к активному образу жизни, то есть больше двигаться. Кроме воздуха, воды и пищи, человек нуждается в определенной порции физической нагрузки, иначе его организм будет разрушаться. Бег наиболее полно удовлетворяет потребность человека в движении. Но почему все-таки бег?

Чтобы в результате занятий получить выраженный положительный эффект, упражнения должны сопровождаться достаточно большим расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку на системы дыхания и кровообращения, обеспечивающие потребление кислорода, то есть иметь явную аэробную направленность. Этим требованиям отвечают так называемые циклические упражнения, направленные на развитие выносливости и устойчивости организма к заболеваниям: ходьба, бег, лыжи, плавание, велосипед, гребля.

Но почему наибольшую популярность завоевал именно бег?

Оказывается, чтобы дать организму необходимую нагрузку, нужно хорошо владеть техникой упражнения, то есть уметь быстро плавать, бегать на лыжах и т. д. А это доступно далеко не каждому. Кроме того, нужны инвентарь, бассейн, велосипед, снег… Техника же бега трусцой доступна и знакома каждому с детства и не вызывает никаких затруднений. **Человек создан для того, чтобы ходить и бегать.** Анатомическое строение нашего тела прежде всего приспособлено для этих движений. Просто регулируя нагрузки, можно заниматься в любое время года, в любую погоду. Затраты времени при этом минимальны, так как беговая трасса может начинаться и заканчиваться у порога собственного дома.

Сочетать бег с другими физическими упражнениями полезно, а в некоторых случаях – необходимо, но полностью заменить бег по своему физиологическому воздействию, по эффективности, по доступности (а это тоже немаловажный фактор!) не может никакое другое упражнение.

Бег обладает еще одной уникальной особенностью, которая отсутствует в других циклических упражнениях, – явлением биомеханического резонанса. Дело в том, что в момент приземления на пятку возникает противоудар, который перемещает столб крови вверх. Такой гидродинамический массаж кровеносных сосудов увеличивает их эластичность, препятствует отложению холестерина, способствует выведению шлаков из тканей, то есть, омолаживая организм, улучшает кровообращение в нижних конечностях и предупреждает варикозное расширение вен. К тому же вибрация печени и других внутренних органов улучшает их функцию и усиливает перистальтику кишечника.

В США в начале 1980-х годов было принято решение провести национальные кампании за здоровый образ жизни. Самым эффективным средством в рамках этих кампаний оказалось массовое распространение оздоровительного бега. Президентский совет по физической готовности и спорту **посчитал бег основным звеном в решении проблем оздоровления нации, средством, дающим в единицу времени наибольший физиологический**

эффект и требующим при этом минимальных финансовых затрат. Появились многочисленные клубы бегунов. К примеру, нью-йоркский клуб в конце 1982 года насчитывал уже более 20 тысяч членов.

На основании научных разработок в помощь бегунам доктор Кеннет Купер считал, что бег в темпе 6 минут на километр и медленнее – это джоггинг (jogging – «двигаться не спеша», «трястись»), оздоровительный бег, трусца, темп выше 6 минут на километр – бег.

Можно сказать, что **оздоровительный бег – это любительский бег** (бег трусцой, джоггинг) с целью улучшения и сохранения здоровья, молодости организма, высокой работоспособности, душевного равновесия, оптимизма и радости в жизни, творческого долголетия, отдаления старости.

Следует твердо помнить, что оздоровительный бег предназначен в основном для лиц среднего и старшего возраста, для которых наукой установлено: наиболее оптимален бег через день с обязательным полным восстановлением в течение последующих суток. Они должны знать, что тренировки и последующие периоды восстановления – это две неразрывно связанные составляющие любых физических циклических нагрузок, используемых для оздоровления организма.

Если кратко сформулировать основные принципы занятий оздоровительным бегом, то это **постоянство занятий, последовательность, постепенность и посильность нагрузок (правило четырех «п»)**. Волнообразность и регулярность занятий в сочетании с обязательным контролем за своим состоянием непременно приведут к положительным результатам.

Чем привлекает неторопливый, но длительный бег

Пожалуй, самое трудное в первые дни занятий – научиться медленно бегать. Ведь наши мускулы сохранили спортивные навыки далекого детства и юности, когда при беге напрягаются мышцы и связки всего тела и на предельной скорости растет частота дыхания, а сердце колотится как отбойный молоток. Все это не годится для оздоровительного бега. Надо переучиваться, чтобы бег не превратился в неприятное занятие.

Со мной такого не произошло, поскольку азы бега трусцой я уже знал из книги Гарта Гилмора. И все же на первых порах я не удержался. Чтобы проверить теорию (а это было в сентябре-октябре 1970 года), я первые 10 дней подряд бегал по 6–8 км со скоростью около 6 км/ч. В результате с непривычки стало побаливать сердце, работу которого я до того момента вообще не чувствовал. Пришлось прекратить забеги. И только после полуторамесячного перерыва я возобновил самостоятельные пробежки по 6 км с соблюдением правильной методики тренировки.

Я понял, что, приступая к занятиям, надо выбирать такую скорость, чтобы бежать было легко и приятно, пусть даже она мало отличается от скорости пешехода. Главное – длительность неторопливой пробежки, в ровном темпе. Именно продолжительность бега в невысоком темпе является поначалу основным фактором, приносящим удовольствие и пользу.

«Тренироваться, но не перенапрягаться!» – этот девиз Артура Лидьярда полезно взять на вооружение всем, кто начал заниматься оздоровительным бегом.

Чем привлекателен бег? Внутренний дух бега отличается от духа других видов спорта. Бег может быть в зависимости от вашего желания соревновательным или несоревновательным. В футболе нет возможности не напрягаться. При игре в теннис вам приходится стараться приземлить мяч вне досягаемости партнера. А вот бегуны могут бежать с тем напряжением, какое их устраивает. Многие бегуны вообще не участвуют в соревнованиях. Все, чего они хотят, – это здоровье и хорошее самочувствие, которое приходит после пробежек.

Несоревновательность бега делает его превосходным семейным видом спорта. Если человек хочет пробежать 10 км, он может пробежать первые два вместе с женой и детьми, а затем в одиночку.

Бег является наиболее демократичным видом спорта, так как не нуждается в дорогих спортивных сооружениях, постоянных услугах многоопытных тренеров, длительном обучении. Успешно тренироваться может даже тот, кто за последние 30 лет ни разу не пробежал 100 м.

Что легче – медленнее бежать или быстро идти? Это определяется минимальным расходом энергии, который человек выбирает сам во время ходьбы или бега. При ходьбе энергетический оптимум отмечается на скорости 4–6 км/ч, а при беге – 10–15 км/ч. Если скорость до 6 км/ч, энергозатраты при ходьбе меньше, чем при беге, если 7 км/ч – примерно равны, а если скорость более высокая – расход энергии при ходьбе уже превышает энергозатраты при беге [14]. Поэтому лучше и приятней медленнее бежать, чем быстро идти.

Нагрузка всегда должна соответствовать функциональным возможностям, а они у всех разные и зависят от возраста, состояния здоровья, условий труда и быта. Не может быть единой нагрузки, у каждого она должна быть оптимальной, наиболее отвечающей особенностям организма. Нельзя никому подражать, под кого-то подстраиваться.

«Бегать через день!» – одно из правил тренировки людей среднего и пожилого возраста. Ежедневный бег, особенно для тех, кому за 40, в связи с замедлением восстановительных процессов может привести к переутомлению. Двухразовая тренировка в неделю менее эффективна. А эпизодические, бессистемные занятия даже приносят вред.

И еще одна рекомендация, особенно полезная для начинающих, – **бегать одному**. При беге группой нередко возникает напряжение, невольное стремление настроиться на общий темп. Но состояние здоровья, физическая подготовленность, пол и возраст у всех разные. Примечательно, что известный популяризатор оздоровительного бега новозеландский журналист Г. Гилмор, который в первой своей книге отстаивал групповой бег, в дальнейшем отказался от этой затеи. Правда, есть категория людей, которые не могут бегать в одиночку, им необходим партнер. Следует заметить, что с увеличением тренированности возможности для бега в группе повышаются, но и в этом случае необходим тщательный подбор партнеров, равных по силе.

В оздоровительном беге для развития выносливости достаточно тренироваться в аэробной зоне, так как функциональные возможности людей среднего, а тем более пожилого возраста значительно ниже, чем у спортсменов. К тому же перед ними не стоит задача увеличения скорости и достижения высоких спортивных результатов. Надо учитывать также и то, что с возрастом стенки коронарных артерий теряют эластичность, поэтому в ответ на увеличение интенсивности бега адекватное увеличение кровотока в сердечной мышце не всегда возможно.

Эмоциональное состояние, возникающее при беге, приподнятое настроение после занятий являются мощными стимулами для занятий бегом.

И мужчины, и женщины одинаково высоко ценят бег за возможность побыть наедине с собой, отвлечься от дел.

Мысли об укреплении здоровья всегда навевают грусть. Ведь обычно вспоминают о нем как о воздухе, когда его не хватает. Вспоминают и иногда начинают бегать. И вот мы читаем о бегунах, избавившихся благодаря бегу от болезней даже вопреки (!) медицинским прогнозам. Сейчас никто не оспаривает благотворного влияния бега. Но почему же тогда не бегают все поголовно?

Разумным соображениям о пользе бега не хватает эмоциональной окраски. Интересные мысли появляются на бегу. Хочется пожалеть родных и друзей, не открывших для себя радость бега.

А вот понять бегуна, пусть даже с очень хорошей физической подготовкой, намного труднее. Сложно поверить, что он исключительно ради удовольствия покрывает десятки километров, испытывая физическое и душевное удовлетворение. Его понимают такие же одержимые из клуба любителей бега. Их объединяет общее увлечение. При определенном уровне физической подготовки они уже не мыслят себя без бега, приносящего состояние душевного комфорта, близкого к эйфории. При беге в оптимальном режиме, когда снимается депрессивное состояние, появляются оптимизм и душевный комфорт, стимулируется потребность в регулярных многокилометровых пробегах. Именно эта потребность, а не мысли об укреплении здоровья вынуждает преодолевать ложное чувство неловкости (например, бег в трусах по людным местам) и истинные трудности от немалого физического напряжения.

Человеку с постоянным стремлением к успеху, постоянно озабоченному, живущему в напряженном ритме, намного сложнее испытать радость от длительного бега. Прежде всего он должен научиться бегать в течение 1–2 часов, когда уже не беспокоят боли в мышцах и суставах, дышится легко и можно на бегу вести беседу с приятелями или же, наслаждаясь одиночеством, неторопливо обдумывать свои дела.

Чтобы получать радость от бега, видимо, наряду с хорошей физической подготовкой надо иметь соответствующий склад психоэмоциональной сферы. Бегуны на длинные дистанции спокойны, неторопливы, рассудительны. Жизненные невзгоды они переносят стоически, а многие неприятности не принимают близко к сердцу. На бег они смотрят как на отдых. Так считает наш коллега по бегу из Хабаровска А. Симоненко, кандидат технических наук, член КЛБ «Бодрость» [«Бег и здоровье», 1989, 6].

Суммируем, что нам известно **о преимуществах оздоровительного бега**. В краткой форме они сводятся к следующему [6, 51]:

• заниматься бегом можно в любое время года независимо от географических и климатических условий и места проживания;

• оздоровительный бег доступен любому начинающему, так как не требует специальной предварительной подготовки; человек сам себе тренер;

• беговая нагрузка легко дозируется по интенсивности и длительности с учетом возраста, пола, функциональных возможностей и строения тела;

• можно успешно и с высокой степенью точности осуществлять самоконтроль в процессе занятий бегом;

• систематические занятия бегом стимулируют дополнительные возможности кровообращения, усиливая работу скелетной мускулатуры, выступающей в роли «периферического сердца»;

• под влиянием регулярного бега снижается артериальное давление, что ведет к уменьшению нагрузки на левый желудочек;

• во время бега в работу вовлекаются основные мышечные группы, обеспечиваются длительное и динамическое движение каждой части тела, высокая подвижность в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах;

• у занимающихся оздоровительным бегом сосудистая система более развита (разветвлена);

• во всех известных видах спорта бег является если не основным, то вспомогательным средством подготовки.

Мотивы, которые побуждают людей заниматься оздоровительным бегом, самые разнообразные:

• укрепление здоровья и предупреждение заболеваний;

• продление творческого долголетия;

• развитие физических качеств, двигательных навыков, повышение работоспособности;

• нормализация веса тела, более рациональное проведение свободного времени.

Беговые тренировки способствуют на работе:

• повышению трудовой активности и производительности труда;

• снижению утомляемости в течение дня и рабочей недели;

• сокращению пропусков по болезни;

• повышению социальной активности;

• улучшению социально-психологического климата на производстве;

• объединению интересов разных поколений.

Затраты времени для подготовки и самого оздоровительного бега с лихвой окупаются по всем жизненным позициям (моральное удовлетворение, улучшение самочувствия, сокращение времени и средств на лечение).

При всей несомненной пользе оздоровительного бега нельзя его рассматривать как панацею от всех недугов. Ввиду отсутствия должного медицинского контроля во многих КЛБ следует указать и противопоказания к занятиям бегом. Спортивный врач Юрий Шпилевский предупреждает, что **нельзя бегать при таких заболеваниях, как**:

• хронические заболевания легких (пневмония, бронхит, туберкулез) в стадии обострения;

• бронхиальная астма II стадии и выше;

• язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;

• цирроз печени;

• желчнокаменная болезнь;

• ожирение IV стадии (превышение веса на 20 %);

• некомпенсированные формы сахарного диабета (не контролируемые инсулином);

• атеросклероз аорты и венечных артерий сердца;

• недавно (год назад) перенесенный инфаркт и инсульт;
• ревматизм при наличии II и выше степени активности процесса;
• гипертоническая болезнь выше II-А стадии;
• варикозное расширение вен;
• тромбофлебит нижних конечностей;
• грипп, ангина, ОРЗ и др. (в период обострения).

Последствия нарушений этих советов могут быть самыми непредсказуемыми. Поэтому нужно прислушаться к мнению специалистов и относиться внимательно к своему здоровью.

Информация к размышлению

Перечень болезней, от которых избавились любители бега, сообщившие об этом в письмах, попавших в газеты и журналы: стенокардия, тонзиллит, отложение солей, грипп, астма, ожирение, склероз сосудов головного мозга, пароксимальная или мерцательная аритмия, коронарокардиосклероз, остеохондроз, неврастения, вегетативно-сосудистая дистония, холецистит, коронаросклероз с хронической коронарной недостаточностью, хронический полиартрит, варикозное расширение вен, геморрой, радикулит, язва двенадцатиперстной кишки, силикоз, импотенция, хронический энтерит, туберкулез легких, хронический пиелонефрит, аллергия, врожденный порок сердца, сахарный диабет, чешуйчатый блефарит, гипертония, ОРЗ, ангина…

Оздоровительный бег превращается в благородное искусство – становиться старше не старея. 30 лет назад человек старше 50-ти на беговой дорожке воспринимался с удивлением. Нынче же многие пробеги, в том числе марафонские, возглавляются ветеранами, которые часто составляют большинство бегающих. Соревнования ветеранов по легкой атлетике на всех уровнях, вплоть до международного, стали обычным явлением.

Казалось бы, как можно возражать против бега? Однако оппоненты говорят: «Не слишком ли много забот о себе? Бег, ходьба, гимнастика, душ, массаж, питание, дыхание… Ведь смысл активной жизни заключается не в этих занятиях. У современного человека, живущего активной жизнью, должны быть и другие интересы, а не только забота о самом себе!»

Высказывания такого рода, мягко говоря, нелогичны. В самом деле, если кто-то серьезно занимается своим здоровьем, то почему у него в этом случае не должно быть других интересов? Ведь для того, чтобы жить активной, творческой жизнью, надо иметь как минимум хорошее самочувствие [24].

«Вы нас убедили, – говорят противники бега, – но ведь мы никогда и не возражали против улучшения здоровья людей! Мы только против способа, который вы рекомендуете. Нет ли опасности, что бег превратится в самоцель для его поклонников и отвлечет их от других, более важных дел? Не слишком ли много времени мы потеряем, занявшись бегом?»

Ответить можно только одно: бег никогда не был самоцелью для тех, кто серьезно им занимается. Бег позволяет людям быть всегда в прекрасной форме, иметь хорошую реакцию и выносливость, работать легко и уверенно. И не терять рабочие дни из-за болезней!

Конечно, каждый занимающийся тратит какое-то время на бег. Но разве это невосполнимые потери? Ведь лучше потратить время на бег, чем на очередь в поликлинике!

Бегающий человек становится более собранным и энергичным, голова его работает четко и ясно, во много раз снижается время на решение различных производственных или научных проблем, значительно позже приходит усталость, меньше допускается ошибок в работе. Другими словами, бег не уменьшает, а, наоборот, удлиняет ваше время, затраты на него окупаются полностью [24].

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.