
НОВОЕ В ЖИЗНИ, НАУКЕ, ТЕХНИКЕ

Издается
ежемесячно
с 1979г.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

6/83

Подписная научно-популярная серия

А.Ф. Бойко

БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!
(Советы начинающим)

Издательство „Знание“ Москва

ББК 75.711.5
Б77

А. Ф. БОЙКО, кандидат педагогических наук, доцент, член
Союза журналистов СССР.

Рецензенты: **Косицкий Г. И.**, член-корреспондент АМН
СССР; **В. В. Матов**, доктор медицинских наук.

Бойко А. Ф.

Б77 Бегайте на здоровье! (Советы начинающим).—
М.: Знание, 1983.—64 с.—(Новое в жизни, науке,
технике. Сер. «Физкультура и спорт»; № 6).

11 к.

В брошюре рассказывается о многостороннем полезном воздействии на человека занятий оздоровительным бегом, даны советы, как приобщиться к этому виду двигательной активности, составить свою индивидуальную программу занятий, вести самоконтроль. Приведены высказывания ряда крупных ученых об оздоровительном беге.

Рассчитана на массового читателя.

4202000000

ББК 75.711.5
7А2.1

© Издательство «Знание», 1983 г.

У меня есть тайное оружие — физкультура.

*Г. Н. СПЕРАНСКИЙ **

Мы живем в условиях непрерывного возрастания уровня механизации и автоматизации производства. Увеличивается число работников умственного труда, уже по самому характеру своему не требующего физических усилий. Легким движением руки включается в трудовой процесс целая автоматическая линия. Нажатие на кнопку лифта обеспечивает подъем на нужный этаж. Человек, просидев рабочий день за столом учреждения, пересаживается на сиденье автомобиля, трамвая, автобуса или метро, а остаток дня нередко проводит в кресле перед телевизором. Все больше машин и механизмов помогают нам в быту. Это привело к резкому ограничению двигательной активности.

Мы поручаем работу машинам и автоматам, избавляя себя от тяжелого, не интеллектуального труда. Но... одно из последствий этого очень точно характеризовал американский врач Спрейг: «Мы смотрим телевизор, ездим в автомобилях или ходим в кино, мы накапливаем жир... Каждый год средний американец прибавляет в весе 1—1,5 кг. В 45 лет он весит на 25 кг больше, чем весил в 25 лет». Аналогичная картина наблюдается во всех высоко-развитых странах.

Коварство малоподвижности в том, что человек легко привыкает к этому противоестественному состоянию, и оно представляется ему не только не опасным, но даже приятным. Между тем недостаточная активность, детренируя наши мышцы и сосуды, ослабляя нервную систему, приводит к тому, что малейшие нервные или физические напряжения могут оказаться роковыми. Не случайно развитие цивилизации сопровождается ростом заболеваний сердечно-сосудистой системы и ряда других органов.

Человек должен понимать это и не подавлять в себе естест-

* Г. Н. Сперанский — академик, основоположник советской педиатрии.

венного стремления к движению, столь ярко выраженного в детском возрасте, а затем почти бесследно утраченного: после 40 лет физкультурой у нас занимаются регулярно лишь около 4% населения.

Ученые одной из стран установили, что на занятия спортом современный человек тратит всего 1,2% своего свободного времени. Ровно столько же падает на посещение ресторанов, кафе, баров. Зато полное бездействие съедает ни много ни мало 7,5%.

Вот эти-то проценты, которые «сгорают» в ничегонеделании, нужно заставить работать на свое здоровье. Для этого хороша любая физическая активность, лишь бы она была регулярной и приносила радость. Полезен любой физический труд, физкультура и спорт: это и работа в саду, и катание на велосипеде, лыжах, плавание, спортивные игры, бег, ходьба... У жителей больших городов возможности выбора ограничены. Не у каждого есть загородный домик, садовый участок. На велосипеде можно ездить лишь в хорошую погоду в теплое время года. Для плавания нужны бассейны или водоемы. Для гребли, кроме того, — байдарка или лодка. Для спортивных игр — специальные площадки, обо-

Ученые об оздоровительном беге

Е. И. ЧАЗОВ, академик Академии наук СССР, генеральный директор Всесоюзного кардиологического научного центра АМН СССР.

Я за физическую культуру и спорт, укрепляющие организм, за все то, что в совокупности составляет понятие «здоровый образ жизни». Но все должно быть разумно, во всем надо знать меру. И единых рекомендаций быть не может и не должно.

Заняться физкультурой никогда не поздно: в 40—50 и даже в 60—70 лет. Но делать это надо, во-первых, всегда соразмерно возможностям организма, учитывая

рудование, партнеры. Снежная зима бывает не на всей территории нашей страны.

Остаются бег и ходьба, которые обеспечивают возможность регулярной физической тренировки в любое время года и в любую погоду. Поэтому предлагаемая вам брошюра о беге заслуживает серьезного внимания. Ее автор не новичок в этой теме. Сам он занимается бегом с юных лет. В качестве тренера готовил сильнейших бегунов сборной СССР. Бегу была посвящена его кандидатская диссертация.

А. Ф. Бойко влюблен в бег как замечательное средство массового оздоровления. Его брошюра читается порой с захватывающим интересом. Прочитав ее всю, перечитывайте потом не спеша. Автор предлагает вам серьезные научные рекомендации по организации оздоровительных занятий, излагает полезные сведения, убедительно призывает к необходимой осторожности на первых порах.

Совсем не обязательно каждому стремиться к марафонской дистанции. Несколько километров бега или быстрой ходьбы в день вполне достаточно для предупреждения болезней сердца. Если же у вас был длительный перерыв в тренировках, возобновлять

Ученые об оздоровительном беге

груз прожитых лет, перенесенных и имеющихся болезней. Конечно, отказ от таких безусловно вредных привычек, как переедание, курение и злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни, может оказаться для человека чрезвычайно трудным делом. Но надо сделать все, чтобы от них избавиться самостоятельно или с помощью врача.

А ныне, когда врачи всего мира призывают всех и каждого к преодолению факторов риска, целесообразнее приобщать к здоровому образу жизни с детства. Ответственны за это не только врачи, но и педагоги и особенно родители.

их нужно с величайшей осторожностью, постепенно. Перегрузки для детренированного человека могут иметь пагубные последствия. Но только на первых порах. Постепенно, втянувшись в регулярные физические тренировки, научившись следить за своим самочувствием, вы скоро сможете в полной мере ощущать одну из самых больших радостей жизни — радость движения.

И эта радость защитит ваше сердце, сделает более производительной вашу работу, поднимет творческую активность, отодвинет старость. Поэтому преодолевайте свою инертность, робость. Начинайте ежедневные тренировки. Научитесь быстро ходить. Не тратьте время в ожидании транспорта на остановках. Не спешите входить в лифт. Используйте любую минуту и любую возможность для активного движения. Двигайтесь, если не хотите почувствовать себя старыми в 40, 30 и даже в 20 лет. И в этом брошюра вам поможет.

Желаю успеха!

**Г. И. Косицкий,
член-корреспондент АМН СССР,
доктор медицинских наук, профессор,
заслуженный деятель науки РСФСР**



ЧТО ТАКОЕ БЕГ?

Все мысли, которые имеют огромные последствия, всегда просты.

Л. ТОЛСТОЙ

Что такое бег? «Праздник, который всегда с тобой». Эти слова сказаны Э. Хемингуэем по другому поводу. Однажды, когда писателя спросили: «Какой бы вид спорта вы предпочли сейчас?» — он ответил: «С удовольствием бы бегал. Человек начинает осознавать прелести бега, когда ему стукнет семьдесят пять».

Сегодня бегут и те, кому семьдесят пять, бегут и те, кто старше. В наше время это стало реальностью. И писатель, наверное, не обиделся б, узнав, что его слова отнесут к бегу.

Что такое бег? Это — здоровье. Как верный товарищ, бег следует за вами и никогда не оставит в беде. Если вы встретились и признали друг друга, вы — неразлучны. И бегают люди в парках, на улицах, стадионах, льдинах и в пустынях. Если вы встретились с бегом и полюбили друг друга, вы — единое целое. И бегают люди в комнатах, тамбурах постукивающих вагонов, трюмах плывущих кораблей, промежутках между креслами авиалайнеров, наконец при немыслимой тесноте — в отсеке космического корабля! Нет другого вида спорта, столь непритязательного, но объединившего в себе все, что необходимо человеку. Бег — это праздник, который всегда с вами.

Кажется, наша прекрасная и тревожная планета спохватилась. Воспоминания о далеких предках, которые бегом носились по пустынной земле, вдруг стали нам близки и понятны... И цивилизованные люди все чаще и чаще отказываются от механических удобств, сберегающих им время. А научно-техническая революция медленно и неуклонно отделяет от себя принципиально новое крыло — научно-беговую программу. Можете не сомневаться,

еще до 2000 г. это произведет переворот в умах.

Раньше на бегущих по улице показывали пальцем. Позже останавливались и удивленно глядели им вслед. Сейчас, увидев бегущего, все больше и больше людей задумываются: «А я так смогу?» Этот прекрасный процесс будет нарастать как снежный ком, и обязательно раскрутится беговым вихрем народного энтузиазма. Десятки, сотни, тысячи, миллионы людей уже испытали на себе целительную силу бега — уникального средства личного оздоровления, не требующего ничего, кроме желания.

Люди бегают утром. Люди бегут до работы. Люди бегают во время обеденных перерывов. Люди бегают вечером. Люди, испытывая ни с чем не сравнимое удовольствие, пробегают свои календарные отпуска, увлекая за собой и других. Бегут шахтеры, расправляя легкие после рабочего дня в забое. Бегут инженеры, освежая мозг целительной силой свежего воздуха. Бегут врачи, восхищаясь тем, что бег лечит и без их помощи. А где-то там, предварительно сосчитав, что здоровья не купишь ни за какие деньги, бегут бизнесмены.

Бег — это не мода! Бег — это жизненная необходимость. Мы на пороге тех лет, когда людям, способным пробежать марафон,

Ученые об оздоровительном беге

**И. ШХВАЦАБАЯ, академик АМН СССР, директор
Института клинической кардиологии.**

Я абсолютно убежден в том, что чем раньше и последовательнее человек приобщится к правилам здорового образа жизни и будет соблюдать их постоянно (даже со случайными отклонениями типа некоторого чревоугодия за праздничным столом или пары дней блаженного ничегонеделания), тем реже ему придется в зрелые годы, в пожилом возрасте уповать разве что на чрезвычайные меры и прибегать к помощи врача.

будут завидовать больше, нежели тем, кто имеет легковую машину. И пусть это случится скорее, потому что здоровье народа — главная ценность нашего общества.

Не откладывайте бег на завтра лишь потому, что сегодня нет подходящей обуви или костюма. Сегодня, упустив эту радость, вы что-то потеряете невосвратно.



ЛУЧШЕ НАЧАТЬ С ХОДЬБЫ

Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать, необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, тогда ум тоже начинает двигаться.

Ж.-Ж. Руссо

Итак, закончился рабочий день. Рассчитайте пешее возвращение домой, чтобы в движении находиться 20—30 мин. Подумайте

Ученые об оздоровительном беге

Бесспорно, что приобщаться к спорту, или, точнее, к физической тренировке, к движению, равно как и отказаться от застарелых, но вредных привычек, никогда не поздно. Однако с возрастом это приходится делать с оглядкой на состояние здоровья, предпочтительнее под наблюдением врача.

Я, конечно, не против тренировки, я — за. Но если человек 15—20 лет подряд не брал в руки гантели, не плавал и даже мало ходил, то ему необходим длительный период постепенного «втягивания» в нагрузки, ее осторожного и последовательного наращивания.

И о том, как трудно иногда попасть в общественный транспорт в часы «пик». И не только поэтому...

Испанская газета «Паис» утверждает: «Человек отвыкает ходить. По подсчетам специалистов, в Мадриде 25,8% поездок на легковых автомобилях и 11,8% — на общественном транспорте совершаются на расстояния не более одного километра...» Интересно, не правда ли? Даже один километр, который можно пройти минут за 10—12, человек стал проезжать.

Если ваш дом близко, пройдите по знакомым кварталам или, проехав на транспорте, сойдите на несколько остановок раньше. Если во время ходьбы вы чуть-чуть подадите поясницу вперед, спина примет правильное положение и голова приподнимется. Сделав шаг длиной 1,5—3 ступни, обратите внимание, чтобы движение начиналось не с колена, а как бы от бедра. Чем чаще будете вспоминать об этом, тем скорее ваша походка изменится в лучшую сторону.

Таким необременяющим вас способом идите второй день, третий... Неделю, вторую, третью... Месяц, второй, третий... И однажды у вас мелькнет мысль: «А по-другому и быть не может».

Ученые об оздоровительном беге

А. А. МИКУЛИН, академик Академии наук СССР, конструктор.

Можно и должно ради собственного здоровья найти один час для занятий физической культурой, сделать его такой же привычкой, как умывание, бритье, завтрак. Мне жаль тех, кто по утрам — кому позволяет здоровье — не бегают.

Каждый день утром после выполнения полноценного комплекса упражнений я бегу по Пироговскому бульвару свои 3 км.

Как-то раз я услышал вслед:

Приносит ли пользу «послерабочая» ходьба? Ведь люди ходят всю жизнь.

Спортивные врачи утверждают: ходьба даже невысокой интенсивности способна вызвать изменения функционального характера во всех органах и тканях, нормализуя состояние центральной нервной системы. Зная это, мысленно разделите ходьбу на прогулочную, оздоровительную и спортивную. Прогулочную вы освоили.

Оздоровительная ходьба оказывает более существенное влияние на организм. При этом надо учитывать три показателя: время ходьбы, ее скорость и расстояние. Допустим, у вас те же 30 мин, оставленные, чтобы пройти еще четыре остановки до своего дома. 30 мин и примерное расстояние 2—4 км. Вы ходите неделю, вторую, наслаждаясь покоем. А мимо ползут переполненные троллейбусы. Идете, думаете: «Ведь давятся, а я нет».

Кстати, журнал «Физкультура и спорт» привел интересные данные. Расход энергии при езде на работу в автобусе в течение 30 мин человека весом 70 кг оценивается в 56 ккал, а при 15-минутной ходьбе — 60 ккал. Но кто согласится транжирить собствен-

Ученые об оздоровительном беге

— Подумать только, старый уже, а бегаёт как молодой теленок.

Я не обиделся. Даже рассмеялся. Подумал: а ведь часто стыд, странный стыд, не позволяет многим выйти на улицу, во двор своего дома, чтобы сделать гимнастику, пробежку.

Не смущайтесь! Пусть стыдятся те, кто в 50 лет ходит шаркая ногами, кто, поднимаясь с этажа на этаж, отдыхает на каждом лестничном марше, потому что груз дряблых мышц и жира непосилен для сердца и легких, кто, сгорбившись, пробегает расстояние от автомашины до подъезда.

венные калории, если до места назначения автобус едет 30 мин, а человек идет час?

Пока вы ходите, искра соревнования разгорается в вашей душе. А если использовать ходьбу как средство ежедневного оздоровления? Естественно, с учетом лимита времени. Можно! Ваш лозунг: «Догнать и перегнать!» Вы сошли на остановке, выбирайте ориентир. Догнать мужчину, идущего впереди в десяти метрах. Догнали? Не снижая темпа, ищите очередную «жертву». Догнали? Не выбирайте старушек, отягощенных хозяйственными сумками. Для начала ищите ровесников, а потом (да-да) догоняйте и обходите молодежь.

День догоняете, два, три... Неделю, вторую... Месяц... Постепенно желание догнать увеличит скорость передвижения и сократит время, необходимое для маршрута домой.

А не превратится ли ваша жизнь в гонки, соревнование с самим собой, напоминающее детские забавы? Да! Двигательная активность — это жизнь, борьба, как и многое из того, что вы делаете.

А вот и ваш дом... Смотрим на часы. Удивительно! Вместо 30 мин, отведенных на ежедневное возвращение, уложился в 25.

Ученые об оздоровительном беге

Н. И. АРИНЧИН, член-корреспондент Академии наук БССР, доктор биологических наук.

Кардиологи имеют дело с уже больными людьми. А истоки опасности лежат среди здоровых. Стало быть, сегодняшняя проблема — это профилактика здоровых. И действенным здесь может быть только одно средство — физкультура и спорт, оздоровительный бег.

Длительное время считалось, что скелетные мышцы — только потребители крови. Действительно, работая, они требуют притока крови в 60—80 раз большего, нежели в покое. Следовательно, размышляли врачи,

Можете себя похвалить — это полезно! А в качестве приза сделайте себе подарок. У вас лишние 5 мин... А что, если не вызывать лифт? Шагните к первой ступеньке, с каждым пролетом в вас будет нарастать гордость за принятое решение. И уже на площадку своего этажа вы ступите героем. Каждый день оставляйте себе для пешего подъема только один пролет. Затем два, затем — три...

Сколько же понадобится времени, чтобы возвращение пешком с работы домой перестало быть проблемой? Месяц, два, три... полгода, год? Но когда этот момент придет, наступает самое трудное. Есть предложение перебросить эти полчаса реально отвоеванного времени... на утро.

Кто-то из философов древности мудро сказал: «Завтрак надо заработать». Что, если рано утром выйти из дому на полчаса и погулять? Выходите так день, два, три. Может быть, месяц, два, три... Ходите себе по улице, вдыхаете воздух, еще не отравленный выхлопами машин. Город спит, а вы (ай да молодец!) уже ходите. 30 мин, вырванных из жесточайшего лимита времени, достаточно, чтобы по-новому оценить окрестности. Их желательно рассматривать как будущие маршруты. Улицы выбирайте потише,

Ученые об оздоровительном беге

если у человека больное сердце, то единственный приемлемый для него режим — это двигательный покой. И укладывали больных, особенно с инфарктом миокарда, надолго в постель.

Практика отвергла эту теорию. Нынче врачи, напротив, все чаще при большинстве сердечно-сосудистых заболеваний берут на вооружение практику раннего двигательного режима. Больные буквально через несколько дней после катастрофы начинают ходить, а затем... и бегать.

Но почему же этот режим оказался благоприятным? Ведь если все мышцы — только потребители крови, то

с деревьями, которые не только насыщают воздух кислородом, но и радуют взгляд зелеными мазками мая, пышной красотой августа, золотым багрянцем октября. Разве не прекрасны деревья зимой? На улице мороз, большинство ваших коллег и ровесников еще не выбрались из-под одеяла, а вы уже гуляете и радуетесь.

Итак, ходим до завтрака. Чем быстрее, тем больше желание сделать усилие и... побежать.

Зачем это вам? Не лучше ли быстрее ходить? Этак со скоростью 6 км/ч. Кстати, два американских ученых — психолог и антрополог — совершили кругосветное путешествие, изучая разных пешеходов, чтобы определить, где быстрее ходят. На первом месте оказались жители Нью-Йорка и Мюнхена, за одну секунду они преодолевают расстояние в 167 см. В два раза медленнее идут жители Греции и Корсики, а посередине — представители Рима, Каира и Праги. И хотя данные москвичей не приводятся, можно не сомневаться, быстрее никто не ходит!

А как самим определить скорость? Проще всего — по столбам, на которых установлено электрическое освещение. Расстояние между ними примерно 25—50 м. Со временем у вас появится интерес к испытанию своих возможностей. Разве не интересно

Ученые об оздоровительном беге

каким образом больное сердце справляется с дополнительной нагрузкой?

До последнего времени ответа на этот вопрос не было. Сейчас мы его получили. На ряде экспериментов доказано, что существующее научное представление об отношении мышц к кровообращению неверно. Мышцы считали только потребителями крови, на самом же деле, работая, они выполняют роль присасывающе-нагнетательных насосов, способных обеспечить усиленную циркуляцию крови по кругу кровообращения. То есть скелетные мышцы с полным основанием можно назвать периферическими «сердцами».

знать, сколько километров вы сможете пройти за 30 мин? А сколько за целый выходной, когда торопиться некуда? Идешь вдоль километровых столбов сначала своим темпом, а потом прогуливаешься этак километров тридцать... Много? А вот Лев Николаевич Толстой в возрасте 60 лет прошел 200 км из Москвы в Тулу за 6 дней.

Не исключено, что возникнет вопрос: а в чем разница между быстрой ходьбой и медленным бегом?

Бег отличается от ходьбы фазами полета. Чтобы воспарить, требуется чуть больше усилия в отталкивании от земли.



ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НАДО?

Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.

СЕНЕКА

А зачем вам парить над землей? Не лучше ли заняться делами поважнее, например зайти к доктору? Измерить давление, сделать электрокардиограмму... Для себя выписать несколько цифр: вес, частота пульса в покое и после нагрузки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

А зная цифры дыхательных возможностей, их можно разделить на данные веса. Средний показатель — 65. Чем выше показатель, тем лучше трудятся легкие.

Определим индекс грации — отношение окружности самой полной части голени к самой узкой части живота — талии... Коэф-

фициент 0,5 — хорошо, 0,45—0,47 — посредственно, менее 0,4 — неудовлетворительно. Оценку «отлично» ставит Н. М. Амосов, когда толщина складки на животе всего 1 см. Вздохнем по поводу мечты многих в наше время... Давняя истина, «чем тоньше талия, тем дольше жизнь», приобретает все больше сторонников.

Вот теперь спросим доктора:

— А можно ли мне бегать?

Спросите, но не торопитесь это делать, уйдя из кабинета.

В утреннее время по-прежнему ходите и тратьте время на неторопливое размышление о причинах, побуждающих вас принять важное решение. В своем сознании выстраивайте все привлекательные факторы. От того, какой из них вы выберете в качестве главного, зависит многое.

В то же время тренируйте дыхательные мышцы. Сначала делайте глубокий выдох, а затем еще более глубоко, как бы приплюсываясь, вдыхайте воздух. Выдох должен быть продолжительнее вдоха, будто вы надуваете воздушный шарик. Сразу, может, и не получится, но научиться можно. Весьма скучное занятие — подсчет количества вдохов и выдохов, приходящихся на определенное количество шагов. По этому поводу есть много рекомен-

Ученые об оздоровительном беге

Отсюда теперь понятно: дать человеку полный покой — значит лишить сердце надежных помощников. Если оно здорово, то какое-то время (подчеркиваю — какое-то) справляется со своими задачами.

Разумеется, проблему эту нельзя воспринимать примитивно. Ах, у меня инфаркт? Значит, бегом от инфаркта. Нет, необходима строгая и достаточно осторожная дозировка нагрузок, оптимально активизирующая микронасосы. Чрезмерное мышечное напряжение в данном случае может привести к нежелательному эффекту.

Из новых данных о роли скелетных мышц вытекает множество теоретических и практических выводов. Це-

даций, но вы со временем найдете свой собственный ритм.

Кстати, еще Авиценна различал шесть степеней здоровья и болезни: «Бывает тело здоровое до предела; тело здоровое, но не до предела; тело не здоровое, но и не больное... затем тело в хорошем состоянии, быстро воспринимающее здоровье; затем тело больное легким недугом; затем тело больное до предела». Каждый без особой подготовки может найти себя в любой из этих градаций тысячелетней давности.

Итак, ради чего бегать?

После того как я стал регулярно ходить, общее самочувствие, вроде бы, улучшилось. А начав бегать, я укреплю здоровье. Основание: доброжелательное заключение врача.

Или: я вышел из больницы, чувствую себя неважно. Особенно утомляет одышка. Есть и «чувство сердца», нахожусь под наблюдением врачей. Надо им помочь, самостоятельно укрепляя здоровье.

Или: избавлюсь от лишнего веса.

Или: хочу сам попробовать, так ли уж привлекателен бег, как утверждают мои знакомые, увлеченные этим занятием.

Или: уже от нескольких людей слышал, что биологический

Ученые об оздоровительном беге

лесообразность раннего активного двигательного режима при сердечно-сосудистых заболеваниях — лишь один из аспектов.

А возьмем, скажем, такой: крайняя необходимость ранних занятий физической культурой для детей. Надеюсь, понятно — сердце новорожденного не имеет помощников. Ему приходится справляться с работой самостоятельно. Более того, микронасосные способности мышц у детей развиваются медленно. Мы создали специальную аппаратуру для определения этих способностей. Провели обследование среди детей, которые пошли в первый класс, и обнаружили, что у половины из

возраст бегающих (особенно пожилых) намного ниже их паспортных данных.

Или?..

Таковы некоторые из причин в бесконечном перечне собственных желаний. И каждая требует своего подхода.

Например, у олимпийского чемпиона в беге на 800 м П. Снелла (Новая Зеландия) пульс в покое в годы его лучших выступлений был 38 ударов в минуту. А у вас? Давайте сосчитаем. Наверное, 70—76. Так вот, Снелл, тренируясь в беге, подготовил свое сердце к тому, чтобы оно активно отдыхало. А вы и в покое бесцельно гоняете сердце. Снизить частоту пульса — занятие из интереснейших! Очень приятно самому считать и убеждаться в успехе! Работа, производимая во время бега, приносит пользу деятельности сердца. Не будем комментировать сам факт частоты пульса (70—76), не зная возраста, веса и состояния здоровья. Но, как утверждают ученые, урежение частоты пульса на 10 ударов в минуту — существенный сдвиг в сторону улучшения здоровья. Для того чтобы снизить частоту пульса до 50 ударов в минуту, Н. М. Амосов рекомендует бегать до 40 мин в день.

И таких новостей (иногда сенсационных) в «беговом государ-

Ученые об оздоровительном беге

них в силу слабого физического развития мышечные насосы «молчали». Стало быть, сердца этих детей уже (!) работали на износ.

Важно и вот еще что: присасывающе-нагнетательные способности мышц за год обучения в школе у большинства детей так и не проявились. Двух уроков физкультуры (по 45 мин каждый) в неделю оказалось недостаточно. Только когда в некоторых классах в качестве эксперимента ввели до 3—4 часов занятий, периферические сердца «заговорили». Кстати, учебная программа при этом не пострадала, успеваемость у детей повысилась,

стве» очень много. Договоримся сразу, что бы вы ни услышали или прочитали, не отмахивайтесь пренебрежительно. Узнав новое, примите к сведению, разберитесь, не торопясь, по мере вживания в тему, именуемую «собственное здоровье».

В приложении к брошюре приведена разработанная доктором медицинских наук, профессором Р. Е. Мотылянской примерная программа тренировок.

О необходимости бегать написано так много, что только одними призывами можно было бы заполнить целую книгу. О беге говорят, пишут, снимают фильмы. Стоит ли удивляться, что, наслушавшись, все хотят попробовать. Всем вроде все понятно, а вот не бегут. Врачи, например, очень убедительно объяснили пользу бега для сердца, легких... Все рассказали, доказали: функции улучшаются, бодрость растет, настроение поднимается. А ведь не бегут в массовом порядке.

Но именно вам врач разрешил и рекомендует. Давайте попробуем.

Переход от ходьбы к бегу связан с необходимостью приобрести тренировочный костюм и удобную обувь: тапочки, полукеды, кеды, кроссовки. Желательно иметь вязаную шапочку, две

Ученые об оздоровительном беге

в лучшую сторону изменились их психофизические качества, дисциплина...

Ну а почему же именно оздоровительный бег выходит сегодня на первое место в борьбе за здоровье населения? Доводов множество. Вносят свою лепту и наши работы. Не вдаваясь в подробности, скажу, что микронасосы работают в условиях асинхронного сокращения мышечных волокон. Асинхронность же эта лучшим образом тренируется путем многократно повторяемых ритмичных воздействий. И никакое другое упражнение не может здесь сравниться по эффективности с оздоровительным бегом.

пары шерстяных носков, войлочные или фетровые стельки. И все!

Универсальность бега не имеет себе равных, это:

- отсутствие инвентаря и оборудования;
- возможность заниматься в любое время суток, индивидуально или в группе, почти независимо от погоды;
- безразличие к полу, возрасту и физической подготовленности;
- широчайший спектр воздействия;
- простота самоконтроля;
- сохраняемость достижений после перерыва в занятиях;
- безопасность в отношении травм.

Итак, будем пробовать? Кстати, вы оптимист или пессимист? Пессимисты утверждают, что бегом они начали заниматься не от хорошей жизни, а оптимисты — оттого, что радость, подаренная бегом, заставляет их бежать и бежать.



БЕГИТЕ!

Сознание своей болезни и готовность лечиться — уже начало исцеления.

М. СЕРВАНТЕС

Как начать бегать! В большом городе это сделать проще, а в маленьком, где все друг друга знают, начало затягивается — мешает стеснительность.

Варианты начал бывают разные. Можно начать в комнате или на балконе, постелить коврик и бежать на месте. Тогда окрепнут, привыкнут к нагрузке вашего веса голеностопные суставы. Бег на месте — возможность нагрузить себя дома. Но, говоря откоро-

венно, упражнение не из тех, которое приживается. Это занятие интересно модернизировал доцент из Воронежа В. Апарин, предложив бегать босиком по крупному гравию, уложенному в металлический короб. По его мнению, 5 мин такого бега — отличное тонизирующее средство. Некоторые предлагают уложить в короб слой аккуратно уложенных карандашей разного диаметра. Полезно побегать по резиновому коврику с шиповым рифлением.

Как бежать! Так же естественно, как ходите. Как только вы повысите темп привычной ходьбы, произойдет переход в состояние бега. Сильнее отталкиваясь от земли, вы отрываетесь от нее и на какое-то мгновение зависаете в воздухе. Фазой полета отличается медленный бег от быстрой ходьбы.

Не примеряйтесь к длине шага — это не столь важно. Обратите внимание на положение рук. Вам неудобно держать их прямыми, тогда согните в локтях. Можно повесить на шею полотенце, взяться за оба его конца и двигать согнутыми руками наподобие шатунов паровоза. Положение рук — немаловажная деталь, от которой зависит темп и амплитуда бега.

Ученые об оздоровительном беге

Д. Д. ДОНСКОЙ, доктор педагогических наук, профессор кафедры биомеханики Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры.

Оздоровительные ходьба и бег доступны людям любого возраста и разного уровня подготовленности. Роль их не только чисто физиологическая, но и психологическая. Человек приучается следить за своими движениями, мобилизует волю, внимание, память. У него улучшается настроение, изменяется к лучшему осанка... В оздоровительной тренировке главное не экономить силы.

Туловище чуть-чуть наклоните вперед. В остальном нет ничего искусственного, все естественно.

Бегите!

Постепенно ваш организм медленно, но верно отыщет оптимальное решение. И углы между суставами и положение корпуса — все будет ваше, удобное вам.

Сначала тяжело и непривычно, но скоро поймете: ногу лучше ставить помягче, не поднимать ее высоко и сгибать в колене. Чтобы понять это, стоя на месте, ногу согните в колене, как будто хотите достать пятками ягодицу. Сделайте утрированно, а после — забудьте. Ноги тоже определяют свои движения и не будут доставлять вам много хлопот.

Долгие рассуждения, как держать руку и ставить ногу, для людей, которые (пока!) не собираются на олимпийские игры, бессмысленны. Рассказывать, как надо бежать, трудно...

Бегите!

Конечно же, есть разница между теми, кто мощно катит по кругу стадиона, и вами, пока еще не способными выйти на такой уровень. Не огорчайтесь! Сегодня у вас с ними разные задачи. Они бегут, а вы трусите!

Ученые об оздоровительном беге

Е. Л. МАНЕВИЧ, доктор экономических наук, заведующий сектором Института экономики АН СССР.

Первый раз я побежал 12 лет назад в возрасте 57 лет. Перед этим я болел. Врачи определили, что это спазмы сосудов головного мозга. Перенес два тяжелых криза с головокружениями, тошнотой, повышением давления. Видимо, это были последствия четырехлетнего пребывания на фронте и многолетней гиподинамии. Невропатолог посоветовал лечь в больницу. Я отказался, потому что решил попробовать другой путь. Как раз в это время мне дали прочесть книгу Г. Гилмора «Бег ра-

Чем трусца отличается от бега? Или бег трусцой? Или бег галопом? Или рысью? Бег трусцой отличается от бега спортивного не только длиной шага, но и различными углами в сочленении суставов и положении тела. Но это тонкости, на которых не будем задерживаться, оставим их пока вместе со словом «трусца», поговорим о беге.

Где бегать? Там, где есть возможность. Вам повезло, если рядом с домом есть парк, лес, сквер, стадион. Но и это не имеет значения, если ваше желание велико. Используйте утреннюю ходьбу для определения своего маршрута. Лучше всего настраивайтесь на замкнутый круг. Постепенно вы пересчитаете его длину в километрах (в этом поможет велосипедный счетчик), хотя для начала не обязательно точно вымерять дистанцию. Для первого года лучший ориентир — время. Не спешите сопоставлять общее расстояние вашего круга со временем, затраченным на его преодоление. С этим можно повременить.

В условиях города все вынуждены бегать по твердой почве, но если представляется возможность опробовать другие покрытия: лесная тропа, пашня, снег, проселочная дорога, песчаный пляж, участок, присыпанный хвоей, торфяник и многое другое,

Ученые об оздоровительном беге

ди жизни». В тот же день совершил первую пробежку. Она длилась 2—3 мин. Постепенно продолжительность бега возросла до 30—40 мин, а теперь нередко бегаю час — полтора, иногда даже 2 часа. Бегаю каждый день при любой погоде, если только на улице нет проливного дождя или мороза ниже 20°. В течение первых двух лет я снизил свой вес на 14 кг — с 80 до 66 кг. Болеть перестал, резко возросла трудоспособность.

В зоне отдыха моего района я один из ветеранов: когда начинал бегать, было еще 2—3 человека, а сейчас насчитываю более 50 бегунов — мужчин, женщин, подростков, детей.

это даст неожиданные импульсы в физических ощущениях и не в меньшей степени — эмоциональных.

Когда бегать! Утром или вечером? В вашем распоряжении две тридцатиминутки, освоенные в быстрой ходьбе (утром, собираясь на работу, вечером, возвращаясь домой). Все зависит от того, как строится ваш рабочий день. Обычно он начинается в 8—10 ч и заканчивается в 17—19 ч. Уже в этом заложен ответ. Большое значение имеет время, затраченное на дорогу туда — обратно. Решайте сами.

Утренний бег пробуждает организм и вводит его в рабочий ритм, вечерний снимает физическое и интеллектуальное напряжение. Вам это уже знакомо по быстрой ходьбе. Оба варианта (утром и вечером) равноценны, имеют приверженцев. Каждый должен попробовать оба варианта. А когда достоинств у вечерних и утренних пробежек окажется поровну и придется выбирать, помните главное — лучше бегать в любое время, чем не бегать вообще.

Как дышать! Так же, как всегда. Когда во время бега вам станет тяжело, снизьте темп или подберите дыхание, которое погасит кислородный долг.

Ученые об оздоровительном беге

Ю. Ф. ЗМАНОВСКИЙ, доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора НИИ общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР.

Только бег не решает проблему здоровья. Необходим еще определенный образ жизни — здоровый образ жизни. А это, помимо бега, закаливание, рациональное сбалансированное питание (кстати, один из главных компонентов), соблюдение режима дня, самостоятельная, назовьем так, психотерапия, или умение подавлять отрицательные эмоции, отказ наконец от вредных привычек — алкоголя, курения...

Дыханию справедливо придается важное значение. При возможных вариантах их может быть четыре: вдох и выдох носом; вдох носом, выдох ртом; вдох и выдох ртом; смешанный.

Есть мнение: если в беге дыхание через нос невозможно, надо переходить на ходьбу. Это справедливо не всегда. Есть ряд факторов, вплоть до элементарного искривления носовой перегородки, затрудняющих носовое дыхание. Плохо работает нос, так почему же прекращать бег?

Другое дело — ритм дыхания. Можно и нужно приучать себя дышать равномерно, совершая вдох и выдох на определенное количество шагов. Потребность в кислороде зависит от темпа передвижения. Чем медленнее бежите, тем поверхностнее дыхание. Но стоит побежать быстрее, появится желание дышать глубже. Начинайте устанавливать новый ритм.

Некоторые говорят: «Бегу, а воздуха не хватает». Не пугайтесь. Это совсем не то, что ощущают люди, испытавшие приступ стенокардии. Просто ваши сосуды еще не перестроились. Нужно время. Если почувствуете нехватку воздуха, то замедлите бег, переходите на ходьбу или подбирайте новый ритм дыхания, совпадающий с темпом бега.

Ученые об оздоровительном беге

Правда, здесь нужно сделать оговорку, которая сразу же ставит бег в формуле здорового образа жизни на совершенно особое место. Дело в том, что, приобщившись к бегу, серьезно им увлекшись, человек постепенно, как бы сам собой приходит и к закаливанию, и к отказу от курения, и к снижению доз алкоголя, и к упорядочению питания... Вот почему нужно широкое распространение оздоровительного бега среди масс населения, начиная буквально с дошкольных учреждений...

Есть целый ряд работ, в которых показана даже не польза, а необходимость внедрения оздоровительного бега в практику физического воспитания дошкольников.

Сколько бегать! Начинайте с малого, посильного и в удовольствии. Итак, освоены 30 мин ходьбы: прогулочной, ускоренной и почти спортивной.

Частота бега — от 3 до 5 раз в неделю. Ясно, что пять занятий более эффективны, чем четыре, а четыре эффективнее трех. Различия относительно невелики и не могут идти ни в какое сравнение с различиями при трех и двух занятиях в неделю.

Надо помнить, что главное — это не сколько бегать или ходить и с какой скоростью, а в том, чтобы заниматься систематически, даже совсем немного, но постоянно. Если же недели напряженных занятий сменяются месячным перерывом, то хороших результатов от такой «системы» ждать трудно.

Не спешите! Вы вышли на улицу. Не срывайтесь с места, оставьте несколько минут, чтобы вдохнуть свежий утренний воздух. Пройдитесь, упруго ступая с пятки на носок и подготавливая стопы к нагрузке. Если не холодно, дышите полной грудью, физически ощущая, как расправляются легкие.

Бегите!

Бегите столько, сколько получится. Обязательно запомните преодоленное расстояние или затраченное время! День, два, три,

Ученые об оздоровительном беге

Тем более этот тезис распространяется на детей школьного возраста.

Состояние здоровья подростков вызывает опасения: гипертоническая болезнь, всякого рода нервные стрессы, сердечно-сосудистая патология, ожирение — все эти в недалеком еще прошлом сопутствующие старости недуги ныне относятся и к молодежи. Я считаю, что распространение оздоровительного бега среди подростков сыграло бы неоценимую роль.

неделю, месяц бегите только этот первый отрезок. Ваш организм мудрее вас, придет время, он властно прикажет: «Давай дальше!» И вы согласно откликнетесь: «Давай!»

Лучший способ перевода освоенной ходьбы в новое качественное состояние — бег — это чередование их друг с другом. Ориентир — все те же 30 мин. Не больше!

Как лучше раздробить 30 мин? Все зависит от вашего самочувствия. Незачем поглядывать на часы: сколько бежали, а сколько шли. Достаточно запомнить начало, а увлекшись, не прозевать окончания. Ходьба — бег — ходьба — бег. Ориентир: общее время занятий и смена способа передвижения по самочувствию.

Сразу же учитесь разбираться в собственных ощущениях: хочу — не хочу, могу — не могу. Это очень важно для вашего, еще не подготовленного сердца. Бегу, чувствую, сердце вот-вот лопнет... Тяжесть, которая ощущается в груди, — предупреждение о том, что надо перейти на ходьбу. Отдышитесь! Пройдите бодрым шагом, и к вам вернется желание продолжать бег. Или не вернется, тогда гуляйте свою получасовую норму. На сегодня хватит.

Какое-то время вы бегали стихийно, по своему кругу, а те-

Ученые об оздоровительном беге

М. Я. СОНИН, доктор экономических наук, старший научный сотрудник Института экономики АН СССР, председатель клуба любителей бега московского Дома ученых.

Мы не имеем права относиться к своему здоровью только как к личному достоянию, а должны рассматривать его и как общественное богатство, ибо здоровье — это категория экономическая. Но о том, что успехи социально-экономического развития нашей страны непосредственно связаны со здоровьем советских граждан, мы, к сожалению, привыкли судить лишь в

перь, когда хорошо ознакомились с маршрутами, пришло время делить их на условные отрезки. Пробежали и прибавили 200 м (100 или 300). Выбрали ориентир, где вы заканчиваете, и не торопитесь с ним прощаться. Прибавив еще 200 м, неделю, две, три бегайте с удовольствием. А иногда и нет. Но желание придет. В этом не сомневайтесь! Однажды утром вы встанете, будут по-особому легки ноги, и вас подтолкнет мысль: «А не прибавить ли сегодня?» И вы пробежите немного дальше.

На начальном этапе очень важно не переусердствовать в величине нагрузки! И потому свои умения направьте на выявление двух состояний: нежелания бежать и невозможности бежать! В многочисленной литературе по оздоровительному бегу пишут одно и то же: прибавляйте по 2—3 мин в неделю. Давайте согласимся с этим и прибавим. В первую неделю пробежали 5 мин. И каждый месяц прибавляем от 8 до 12 мин. За одиннадцать месяцев придется выйти на уровень полутора-двух с половиной часов. Ой ли?

А если вам 40 или 50 лет, плюс излишний вес, плюс маленькие, но сугубо личные болезни? Желание увеличивать время пробежек сдерживается невозможностью это сделать.

Ученые об оздоровительном беге

одностороннем порядке: лучшие условия работы, все более комфортабельное жилище и рациональное питание, улучшающееся из года в год медицинское обслуживание, отдых трудящихся и членов их семей и так далее—так, мол, и должно быть.

В то же время мы очень редко слышим, читаем да и задумываемся сами о той роли, какую играет состояние нашего здоровья в повышении эффективности народного хозяйства. Например, о том общеизвестном из справочников факте, что в балансе рабочего времени трудящихся около 8% его теряется из-за временной потери трудоспособности в связи с заболеваниями.

Более благоприятным представляется путь поэтапный: а) опробовать свои возможности; б) установить их на первоначальной отметке 15 мин непрерывного бега (в перспективе); в) не торопиться, пусть принятая норма бега начнет доставлять удовольствие; г) следующая прибавка (2, 3, 5, а может быть, и 10 мин) окажется более приемлемой.

Поспешное желание следовать рекомендациям и как можно скорее стать стройнее и здоровее очень многих отвратило от бега... Не спешите прибавлять время бега и особенно повышать скорость передвижения. Сразу невозможно исправить длительную, ставшую привычной неподвижность. Годы физического бездействия дают о себе знать.

Не спешите делать все сразу. У вас есть время, чтобы попробовать, кое что усвоить, кое в чем разобраться. Не торопитесь. Побегайте месяц, второй, третий, полгода... А когда вместо усталости сойдет на вас «беговая благодать» и вы ощутите «мышечную радость», вот тогда и увеличивайте нагрузку.

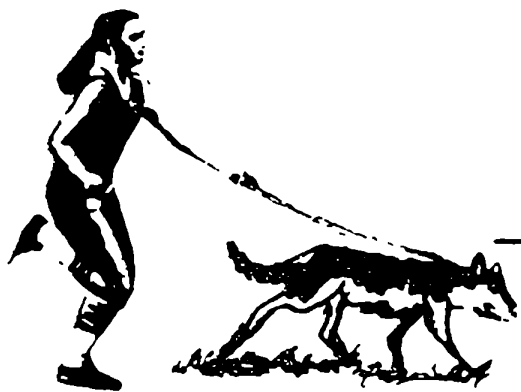
Если вы давно не бегали или не бегали вообще, могут возникнуть болевые ощущения. Возможно, у вас лишний вес, и он непосильной нагрузкой лег на суставы, суставные сумки, кости и

Ученые об оздоровительном беге

Естественно, возникает вопрос: при чем здесь оздоровительный бег? А при том, что занимающиеся регулярно бегом, как показывает многолетний опыт, практически не болеют ни сердечно-сосудистыми, ни простудными, ни инфекционными заболеваниями, то есть теми болезнями, которые обуславливают доминирующую часть потерь времени трудящихся по больничным листам. Регулярно бегающие люди гораздо менее подвержены и всем другим болезням, да и производительность их труда, как правило, выше, чем у небегающих.

Благодаря оздоровительному бегу значительно укрепляется здоровье советских людей, а это содействует

мышцы, не привыкшие к такому режиму. Не исключено, что вы бегаєте по жесткому грунту и жестко ставите ноги. Во-первых, снизьте нагрузку. Во-вторых, смягчите стельками удар ноги о почву. В-третьих, можете надевать теплые вещи, чтобы увеличить потоотделение, способствующее выведению продуктов распада. В-четвертых, русская баня — всем врачам врач. После бани мышечные боли пройдут, а желание бегать останется.



НЕ ХОЧУ ИЛИ НЕ МОГУ?

Глупец тот, кто бросает дело на полдороге и смотрит, разинув рот, со стороны, что из всего этого выйдет.

Ф. ШИЛЛЕР

Казалось бы, все хорошо, все как написано. Но вставать пораньше не хочется и бежать не хочется. Не хо-чет-ся. Ну и не бегайте!

Ученые об оздоровительном беге

значительному увеличению производства материальных и духовных благ, существенному снижению затрат государства на денежные выплаты по временной нетрудоспособности и на лечение трудящихся. Вот почему правомерно мнение о том, что бег — это самое дешевое и эффективное лекарство!

Думается, было бы правильно установить премии за «неболезнь», которые могли бы выдаваться из тех же фондов. Но кроме этих премий, которые предназначались бы самим работникам, надо бы стимулировать и в материальной, а не только в моральной форме руководителей предприятий, которые поощряют спорт.

Нежелание возникает по разным причинам: болезненное состояние, неприятности по службе, плохой сон и еще сотни причин, которые сворачивают нас с пути праведных решений. А бывает состояние, когда ничего не болит, неприятностей вроде нет, но все противно. Не поддавайтесь такому состоянию надолго. Будьте тверды в принятом решении. Если вы перестанете бегать день, два, три, неделю, возобновить будет трудно. Безразличие нарастает как снежный ком. Со временем вы рискуете пополнить ряды неудачников, у которых не хватило терпения и воли дождаться лучших дней.

Итак, сегодня бег пропустили. Завтра приятно удивлены и обрадованы, ощутив в нем потребность. А для успокоения совести можете себе сказать: «Завтра — мои соревнования. А перед соревнованиями даже спортсмены отдыхают!»

«Падая и вставая, ты растешь», — сказал один великий спортсмен. История большого спорта постоянно демонстрирует образцы преодоления самого себя, особенно в критические моменты.

Но если в начальный период бега вы по какой-либо причине ночью спали плохо, бег пропустите. Лучше погуляйте, пройдитесь пешком, не пропуская отведенное для бега время.

Ученые об оздоровительном беге

Н. А. ФЕДОРОВ, доктор медицинских наук, профессор, заведующий лабораторией биохимии Центрального научно-исследовательского института гематологии и переливания крови.

Оздоровительный бег не случайно стал предметом серьезных и глубоких исследований в целом ряде стран. И не случайно в мире сегодня десятки миллионов людей увлекаются трусцой.

А что, собственно, значит — побежать? Это значит ежедневно общаться с живой природой. Это значит, облачившись в простенький спортивный костюм, на какое-

Сейчас очень велик интерес к бегу. Люди жадно расспрашивают друг друга, расхватывают литературу, гарантирующую восстановление здоровья, и пробуют... Но все-таки бегущих пока мало! Отчего так? Не все могут преодолеть робость перед первыми километрами. А многие, попробовав, отказались, не разобравшись в себе на первом этапе — самом трудном.

Когда-то американский писатель М. Ранбек мудро сказал: «Счастье — это не станция назначения, а способ путешествия». Что вы ищете в беге? Вас ведь не волнует такая конечная цель, как выступление в спортивном соревновании. Вы нашли для себя способ, позволяющий стать лучше. И вот уже удивляетесь, что казавшаяся длинной трасса с каждым днем становится короче. Точнее, она не кажется такой длинной, поскольку растет ваша тренированность. Не забывайте эти ощущения, они нужны в борьбе с собой...

Когда-то я еле-еле добирался до этого дерева...

А когда-то пробежать этот круг было для меня непостижимо...

Когда-то...

Не надо бегать каждый день. Три дня бегайте, два дня утром

Ученые об оздоровительном беге

то время освободиться от жестких «футляров» профессиональных, семейных и прочих условных отношений. Наконец, это значит просто побыть самим собой или наедине с собой. Часто ли мы имеем возможность позволить себе такую роскошь?

Побежать — это значит усовершенствовать себя: стать добрее, мягче, сдержаннее, внимательнее, проще, отказаться от курения и алкоголя, обрести совершенно новые интересы. Я знаю многих людей, которые, приобщившись к медленному бегу, стали поистине неузнаваемыми — настолько изменились они внешне и внутренне.

ходите, как раньше. Можете не сомневаться, скоро по требованию организма вы побежите.

В неделе пять рабочих дней. Три дня бегаем, два дня ходим. Как настроение? Без энтузиазма? Продолжаем сохранять тот же режим. Возможно, ваш энтузиазм поглощается в последние дни месяца (или квартала), когда на работе тратится столько сил, сколько положено в течение месяца! Но когда схлынет волна, не вздумайте перевести заждавшийся энтузиазм в бег. Появилось желание? Делаем так: понедельник, вторник бегаем, среда — ходим, четверг, пятницу бегаем. Итак, бегаем уже четыре дня.

По времени в эти дни бежим минут 10, минут 20 ходим. Прекрасно! Новое задание: 5+5+5+5 бегом, а в перерывах ходим. В качестве ориентира выбираем (если в парке) скамейку, метров за 500 от нас, если на шоссе — дерево на таком же отдалении, если на улице — хорошо видимый дом. И, как и раньше, давайте не будем добегать до финиша, лишь мечтаем о том времени, когда добежим туда.

Бежим, и кажется: вот возьму и добегу. Не торопитесь. Придет день, и почувствуете, что ноги несут быстрее, чем обычно... Вы даже разочарованы — мечта достигается так легко. Это потому, что реализуется она постепенно, заранее спланирована.

Теперь вы знаете, как двигаться вперед. И дальше действуйте так же: намечайте отдаленный ориентир и бегите, не достигая его, но бегом возвращайтесь обратно.

Итак, бежим! Радуетесь! Грудь колесом, словно расправленный парус. В душе песня, ликование в сердце. И вдруг взгляд падает на собственную тень... Что-то полутолстое, полугорбатое топ-топ вперевалочку. Вы оглядываетесь: неужели это вы? Не отчаивайтесь. Конечно, поздновато начали, и ваш бег вряд ли приобретет летящую поступь Валерия Борзова. Но не это главное. Любителям бега оценку за технику не ставят, здесь задачи поважнее.

Используя время, свободное от бега, поговорим. Есть ли ошибки в беге? Да. Наиболее заметная — это постановка ноги на грунт. Можно ставить ногу по-разному: с носка на полную стопу, с пятки. Лучше — с носка, опускаясь на стопу. Однако пробуйте сами. Не спешите следовать повелительным утверждениям:

так и только так! Путь, на который вы вышли, особый, такой же, как неповторима ваша индивидуальность с присущими только ей условиями жизни: возрастом, состоянием здоровья, степенью занятости, характером. Прислушиваясь к самому себе, вы многое перекроите на свой лад. И, сделав это, гордитесь: вы создали лучшую систему в мире, потому что она — ваша. Главное в ней — простота замысла и его воплощения.

Кстати, если вы курите, попробуйте выйти на утренний бег не покурив. А после принятия душа задумайтесь, нужна ли вам сигарета до завтрака? Может случиться и такое, не выкурив свою традиционную сигарету, курильщик грустно подумает: «Может, я сегодня не побегу? А уж завтра наверстаю?» Пожалуйста, не отступайте. Способность к преодолению временных трудностей создает в организме тренирующие факторы, которые не только изменяют функциональное состояние, но и являются фундаментом для новых побед.

Вроде все наладилось, хочется бежать и бежать. И тогда возникает вопрос: а сколько надо бегать, чтобы хорошо себя чувствовать? Мы ведь знаем, сколько часов надо спать, сколько потреблять калорий. А сколько бегать?

На этот вопрос легче ответить, если вы уже научились разбираться в собственных ощущениях, возникающих при беге.

Не хочу! Все правильно! Вы достигли критической точки.

Иногда врач предпринимает титанические усилия, чтобы больной поверил в свои силы и боролся за выздоровление. И нам ничего не остается делать. Давайте встанем. Оденемся. Выйдем на улицу.

Уже первый глоток свежего воздуха заставляет подумать: «Все правильно. Надо было подняться. Бежать не стоит. Пешком. Медленно. Прогулочным шагом».

Утренняя прохлада вытесняет мысль о никчемности затеянного. А завтра эта мысль может объявиться опять. Борьба с самим собой предстает отчаянная. Кстати, если вы думаете, что спортсменом, людей молодых и более фанатичных, не одолевают такие же мысли, то ошибаетесь. Один тренер прикрепил к борту своей машины металлические поручни, за которые должны держаться бегуны, так же, как и вы, не желающие бежать... К слову сказать,

никто из великих бегунов не пользовался педальными приспособлениями, полагались только на свою волю...

А скольких людей выводят по утрам на улицу собаки, живущие в городских квартирах. Невзирая на мороз и слякоть, их приходится выводить утром на улицу. Когда в ранней мгле видишь собаку, несущуюся рядом с бегущим хозяином, соглашаешься с вечной истиной «Собака — друг человека». Бегут люди, бегут и их верные друзья. Не понимая необъяснимой страсти хозяев, собаки увязываются за ними.

На массовом пробеге в Риме четвероногим попутчикам тоже выдали стартовые номера. И тем из них, кто не свернул в сторону, а честно, как и подобает истинному другу, нес крест выносливости, на финише были выданы вкусные призы.

Спасибо собакам, поднимающим утром хозяев! Только на первых порах не стоит бегать, придерживая их за поводок. Собака целый день вылеживается, и утренние пробежки ей в удовольствие, а хозяину, который болтается сзади на поводке, иногда бывает тяжело. Пусть каждый бежит своей дорогой.

Не могу! — другой повод не бежать. Прежде всего это болезненное состояние! После некоторых болезней оно держится долго. Бывает и так, что бег не дает удовлетворения. Если вы начали чувствовать себя хуже, разберитесь в своем самочувствии сами, затем с помощью врача. Посильное задание окажется более полезным, нежели волевые усилия, которые могут привести к неприятностям.

Если нет желания бежать, гуляйте. Бегайте на месте в комнате под музыку.

Бегайте! Ваш дух и желание, помноженные на разумное проявление воли, победят ваше тело. Допустите мысль, что бег принесет радостные ощущения, и стремитесь к этому. Подумайте: а если бы было иначе, разве бегало бы столько народу? Скажите себе об этом и не забывайте напоминать как можно чаще. Работоспособность улучшается? Да. Самочувствие? Да. Болезни отступают? Да. Эти индивидуальные изменения возникнут и у вас. Для большей убедительности ежедневно ставьте себе отметки по пятибалльной системе.

Возможно, такой осторожный путь вхождения в бег вызовет

нападки со стороны фанатиков оздоровительного бега. Им все по плечу. Но не слушайте их и не перегибайте палку... Опыт обязывает помнить о тех, кто не попал в их ряды. Можно зарегистрировать всех бегающих, но, к сожалению, нет и не будет возможности учесть тех, кто начинал, а теперь обходят бегающих стороной. А таких не должно быть!



САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

В каждом человеке природа всходит либо злаками, либо сорной травой, пусть же он своевременно поливает первое и истребляет второе.

Ф. БЭКОН

Прежде всего изучайте себя, создавая систему оздоровительных занятий, учитывающую ваши индивидуальные особенности.

Давно известно, что из 32 букв сложены стихи, поэмы, повести и романы, а из семи нотных знаков — «Лебединое озеро» и «Аппассионата»... Чем больше будете изучать себя, подправляя недостатки физического развития и функционального состояния, выполняя советы врачей, ученых и практиков, тем больше это увлечет вас.

Что должно определить вашу систему? Первое — тренировочная программа, составленная из набора компонентов. Второе — тренировка по этой программе, приносящая радость и удовлетворение. Третье — постоянная оптимизация программы и ее эмоциональное насыщение.

Учитесь внимательно слушать себя. Есть десятки симптомов, доступных оценке. Изучив их, всегда сможете правильно выбрать

нагрузку, сохранив золотую середину, когда «недобрать» жалко, а «перебрать» можно. Академик А. А. Ухтомский еще в 20-е годы справедливо заметил: «Так называемые субъективные показания столь же объективны, как и всякие другие, для того, кто умеет их понимать и расшифровывать». Учитесь этому. Таких симптомов немного: желание бежать утром, желание превысить привычную норму, желание терпеть на дистанции (внимание: терпеть или мочь?!). В этом вам поможет обыкновенная тетрадь, где желательнo записывать измерения, сделанные у врача, свои ощущения до и после бега, частоту пульса по утрам, не вставая с постели. Вот эти параметры и будем совершенствовать в вашей беговой подготовке по собственной индивидуальной программе.

Главное — последовательность. Каждое занятие вместе с радостью должно приносить пользу, а значит, быть достаточно трудным. Рональд Кларк, установивший в беге восемнадцать мировых рекордов, но ни разу не ставший олимпийским чемпионом, как-то сказал мудрые слова: «Если вы хотите найти тип занятий, который принесет большую пользу, применяйте тренировку, которая вам меньше всего нравится». За этой фразой — твердая убежденность, выстраданная в тысячах километров, проведенных в беге.

О чем желательно договориться еще? Не спешите составить тренировочный план, руководствуясь многочисленной литературой. Существует много цифр, которые надо учитывать в естественном образе жизни... Возраст — в годах, шаг — в сантиметрах, время — в минутах. Калории, килограммы. Темп шагов. Длина дистанции в километрах. Количество вдохов и выдохов. Частота пульса, процент бега и ходьбы... Вот-вот в нашу жизнь войдут биологические пробы после работы, как критерий нагрузки. И еще, еще... Становится скучно. И человек в возрасте 50 лет мрачнеет от того, сколько информации нужно переработать в погоне за стремительно убегающей молодостью. На первых порах стоит все упростить, оставив минимум сведений. А уж позднее, когда возникнет привычка, надо будет расширять и пополнять свои знания.

Будьте критичны, не поддавайтесь многообещающей рекламе. Бег может очень многое. Многое, но не все... Не хочу или

не могу — две стенки, между которыми вы продвигаетесь. Иногда изменение погоды, а следовательно, и барометрического давления влияет на ваше самочувствие и настроение. Чутко прислушивайтесь к своим ощущениям и свято верьте в благотворность бега.

В стремлении вырваться в лидеры не переусердствуйте! Бег однообразен, и этим может наскучить. Проявляйте изобретательность, разнообразьте формы, которые разложат перед вами десятки вариантов... на бумаге. Ах, как легко рисовать схемы и графики, но намного труднее проверять их при помощи своих ног... Чтобы не скучно было бежать по дороге праведных устремлений, напомним, что один из ведущих тренеров мира разработал для своих учеников 35 тыс. ежедневных планов тренировки по бегу, и ни один из них не был похож на другой. Из его группы вышли рекордсмены мира в беге на разные дистанции. Вспоминайте об этом, ставьте себе посильные задачи, окружайте их выдумкой и реализуйте, радуясь получаемому удовольствию.

Как оценивать собственную подготовленность? Система контроля, предложенная американским врачом Купером, учитывающая преодоленные метры и затраченное время, остается на первом месте.

Что делать, если рядом с домом нет точно вымеренной трассы? Тогда сопоставляйте три фактора: ваш круг, затраченное время, частота пульса на финише... Примерная градация для самого себя:

бег 25 мин, пульс 100 уд/мин — нормально;

бег 20 мин, пульс 120 уд/мин — хорошо;

бег 15 мин, пульс 130—140 уд/мин — отлично!

Предполагается, что с каждым разом вы бежали все быстрее. Зная свой круг, неоднократно проверив его в разных режимах, вы сможете убедиться, что сопоставление названных величин позволяет достаточно объективно определить свою физическую готовность на сегодняшний день.

Как лучше бегать, одному или в компании единомышленников? Вспомните свое начало. Возвращение домой? Один. Путь в работы? Один. Выход утром? Один. 5, 10, 15... наконец 30 мин бега? И все один.

Если у вас по-прежнему дефицит времени, и вы привыкли к своим маршрутам, если вам по душе бегущее одиночество, и вы согласны так бежать дальше, не будем терять время. Но если у вас есть желание и возможность объединиться с энтузиастами местного клуба любителей бега или создать небольшую группу, сделайте так. Если вы продолжаете бегать один, учтите следующие обстоятельства.

1. Чтобы бегать 30 мин в окрестностях своего дома, найдите несколько маршрутов по замкнутому кругу. В дальнейшем чередование маршрутов освободит вас от утомляющей монотонности.

2. Освоив свои маршруты, вы будете знать время, затраченное на каждый из них в тот первый день. По мере роста тренированности каждый из своих кругов вы будете преодолевать уже за меньшее время.

3. Надо ли доводить себя до утомления? А полезно ли передание, пересыпание? Жизненно важные процессы развиваются вне нашего желания — это необходимость. Физическая нагрузка (бег) — жизненная потребность. Движение окажет положительное влияние, когда есть тренирующий эффект, который невозможен без утомления. Без усталости (иногда существенной) бег перестанет приносить пользу. Выйдя на уровень определенной готовности, учитесь терпеть.

4. С вами всегда должны быть часы с секундной стрелкой, необходимые для контроля общего времени, затем — темпа, после — частоты пульса как критерия нагрузки и восстановления сил после бега.

5. Если в системе ваших занятий возникнет перерыв, вызванный командировкой или болезнью, возвращаясь на трассу, не спешите выполнять намеченный план. Начните с меньшего уровня нагрузки!

6. Вспомните совет врачей: «Вставайте из-за стола, когда еще хочется кушать». Этот принцип применим и в беге. Заканчивайте бег в момент, когда можете прибавить. От радости, приносимой бегом, до отвращения — один шаг. Старайтесь его избежать.

7. На первом этапе не пристраивайтесь за другими бегунами. Особенно если они моложе. Азарт — дело хорошее, когда сидя играешь в домино. Азарт в беге может привести к неже-

лательным осложнениям. Вам нужен дозированный бег! Эту деталь подчеркивают все врачи. Дозированный — значит управляемый. Когда кто-то становится рядом, личная дозировка затрудняется. Самолюбие, особенно мужское, иногда не позволяет отступить, хотя надо бы.

8. Не забывайте проводить этапные исследования во врачебно-физкультурном диспансере или районной поликлинике. Сначала — чаще, а по мере тренированности — раз в квартал или в полгода. Самоконтроль — необходимость, без чего дальнейшее продвижение бессмысленно. Частоту пульса надо измерять после сна в постели, сразу после бега, затем через 5 или 10 мин после окончания. Измерения этих стандартных проб и запись в тетради самоконтроля дадут представление об изменениях, происходящих в организме. Если у вас есть желание, можете графически нанести на листок три показателя, сделанные утром натощак: пульс после сна, вес, самочувствие по пятибалльной системе.

В субботу и воскресенье, когда не надо спешить на службу, измерьте частоту пульса в постели. Затем медленно встаньте и измерьте пульс стоя. Разница между ними — убедительный показатель вашего состояния. По мере тренированности она будет сокращаться.

Если после бега пульс 100—150 ударов и через 10 мин снижается на 30%, это считается нормой. Если восстановление затягивается, обратитесь к врачу.

9. Регулярный анализ записей в тетради — интереснейшее занятие. Бег — явление, которое тарифицируется по стольким показателям, что вам никогда не надоест испытывать себя в различных режимах. Заглянем на первые страницы.

День 7-й. Вышел на улицу. Бежать неохота. Несколько раз пробовал. Противно! Ушел домой. Принял душ. Полегчало.

День 120-й. На улице дождь. Вымок! Хороший хозяин в такую погоду и собаку из дому не выгонит. Бежал 30 мин. Пульс после бега 125, через 5 мин — 85. Чувствую себя прекрасно...

10. Этап освоения 30 мин возможен в разной последовательности. В нарастающем процессе физической активности по-прежнему различайте два состояния: не могу и не хочу. Самочувствие! Вот ваш тренер и верховный судья! Самочувствие не обманывает.

Придет время, и оно понесет вас на крыльях преодоления собственной немощи. А сегодня... прислушайтесь, замедлите темп и перейдите на ходьбу.

Но, прочитав все это, не забывайте выступать в роли критика и борца за собственные принципы. Верьте самому себе. Путь, на который вы вышли, особый, как неповторима ваша личность, ваш характер, образ жизни.



**„...ДАВЛЕНИЕ СНИЖАЕТСЯ,
НАСТРОЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ”**

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который бы знал лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

СОКРАТ

Нередко занятия бегом называют клиником под открытым небом. Правильно! Это подтверждают и письма восторженных любителей бега, ставших его пожизненными приверженцами. Смотришь документы с записями, что человека снимают с инвалидности, и восхищенно разводишь руками. А теперь давайте разбираться.

Всякое заболевание — отклонение от нормы. Занявшись бегом, вы вводите себя в здоровый режим, и, как следствие, организм приходит к норме. Не больше! Регулярные занятия бегом и выход на определенный уровень нагрузки нормализуют многие жизненно важные функции: сон, обмен, настроение, работоспособность. При таких изменениях болезнь должна отступать. Даже простой перечень болезней, об избавлении от которых сообщают многочисленные любители бега, заставляет задуматься... Аритмия и стенокардия, тонзиллит и отложение солей, остеохондроз и неврастения, холецистит и варикозное расширение вен...

Только ведь субъективные свидетельства, не обобщенные специалистами, не обработанные статистически, являются лишь информацией для размышления. И все-таки чудодействен ли бег?

Суммируем данные, не требующие доказательств.

У человека 630 мышц, из них 530 работают во время бега. Потребление кислорода при этом может увеличиться более чем в 10 раз.

Бег — это воспитание воли. Бег выравнивает (сглаживает) напряженность современного ритма работы и позволяет выдерживать его с меньшими потерями. Бег организует человека и улучшает его здоровье.

Бег позволяет уплотнить день и найти резервы, ставшие реальными благодаря лучшему самочувствию. Организм бегающих эффективнее справляется с физическими и психическими нагрузками.

Несомненно благотворное влияние бега на нервную систему. Импульсы от конечностей как бы заряжают подкорковые образования мозга, ведающие настроением человека. Физическая активность — лучшее средство борьбы с неврозами. Неприятные эмоции сопровождаются выделением адреналина, который нейтрализуется в процессе физического напряжения.

Снимает ли бег стрессовые состояния? Врачи специально интересовались этим вопросом. Американский медик Отто Аценделлер доказал, что при беге на большие расстояния в крови значительно повышается уровень катехоламинов, который значительно снижен при депрессивных состояниях. Доктор предлагает бег как лекарство от депрессии.

Когда-то инженер Е. Н. Зеленин, восторженный пропагандист оздоровительного бега, высказал предположение, что психическое воздействие от бега больше, нежели физическое. И вот почему. Мы слишком часто мысленно казим себя за какие-то оплошности, прегрешения, и только бег отпускает нам грехи немедленно: пробежал и полегчало на душе. Иногда это необходимо.

Американец Тед Корбит, пробежавший марафон 200 раз, как-то сказал: «Действия бега начинают напоминать работу опытного психотерапевта. Ощущения весьма многообразны. И каждое обост-

ряется и улучшается под впечатлением бега. От бега получает пользу каждый. Иногда эта польза нам ясна, иногда нет. Но почти всегда укрепляет уверенность в себе. Вы относитесь к себе чуточку лучше».

Процесс старения характеризуется затуханием обратных связей, когда от мышц к мозгу поступает меньше сигналов. Поэтому мышцы надо тренировать, непрерывно их тонизируя. В один из клубов любителей бега пришло письмо от И. В. Кириченко, которое нельзя читать без волнения. Она описывает свои мучения до того, как начала бегать. Письмо заканчивается словами: «Сомной бегает мой муж — ветеран Великой Отечественной войны. Он — слепой. Он бежит и держится за мою руку. Мне 63 года, ему 65 лет».

Несомненно многоплановое влияние бега на сердечно-сосудистую систему. Каким бы умеренным ни был бег, он непременно вызывает урежение пульса, и показатели работы сердца становятся более благоприятными. Тренировка в беге отдаляет неизбежный процесс изнашивания сердца. Бег нормализует артериальное давление.

Бег хорошо регулирует восстановительные процессы, особенно у людей, работающих в ночной смене. Некоторые начинают свой отдых с пробежки. Даже непродолжительный бег нормализует физиологическое состояние. Профессор Г. Н. Пропастин рекомендует бегать в ближайшие часы после работы, чтобы притормозить тлеющие «угольки» возбуждения в корковых клетках. Если работа была связана с повышенными эмоциями, бег нормализует их. Сказал же кто-то из наблюдательных: «Когда бегаю регулярно, давление снижается, а настроение поднимается».

Во время бега хорошо думается. Многие находили в это время решение, которое не давалось во время рабочего дня.

Многие занимаются бегом, чтобы сбросить лишний вес. При этом количество набеганных километров только часть дела. Главное — после тренировки не переедать. Нужно выдержать час, не питаясь, поскольку жиры продолжают «сгорать» как бы по инерции. Если беговая нагрузка уменьшилась или стоит на месте, а аппетит остался прежним, вес может даже расти.

Специалисты подсчитали, если ежедневно съедать лишний (!)

кусок хлеба с маслом, за год прибавится 7 кг жира... Не забывайте об этом! В один из дней, когда бежать не хочется, задайте себе вопрос:

— А что важнее в доме: цветной телевизор за 700 руб. или напольные весы стоимостью 16 руб.?

Есть среди любителей бега и те, кто возлагает на него функцию регулятора веса. Это оправданно. Для некоторых любителей поесть возможность сбросить вес — главный аргумент за то, чтобы страдать на дистанциях. «А если у меня сильная воля, что наем, то и вьбегаю». Пожалуйста! Элементарный подсчет показывает: бегающие могут сохранять привычку к сладкому и мучному, не отягощая себя надуманным презрением. Пожалуйста! Только ведь, бегая, они сами естественно откажутся от избыточного питания.

Однако, как показывают исследования, одно из лучших средств для похудения — ходьба. Людям, страдающим ожирением, бег противопоказан. Чем большая тяжесть опускается на ноги, тем сильнее толчок о землю. Из-за этого могут возникнуть боли в двигательном аппарате и в позвоночнике.

Одним из положительных последствий длительного бега является увеличение потенции у мужчин.

Стоит вспомнить и о курильщиках. Вот уж кого не может остановить ничто: ни угрожающие таблицы, ни глазницы черепа с дымящимися сигаретами, ни дружное презрение некурящих, ни предупредительные надписи на пачках... Но вот факты. Многие из курящих, после того как утром побегают, курить не хотят.

Все больше людей, регулярно бегающих, утверждают, что у них улучшился характер. Бег воспитывает волевые начала. Не отсюда ли сдержанность в ситуациях, когда возможно бы и вспылить? И наоборот — напор, где раньше отступал.

Что-то случилось. Неприятности на работе, дома. Все это — жизнь... Найдите в себе силы надеть тренировочный костюм, кеды и в путь! Шаг, два, три... Быстрее. Еще быстрее! Вы побежали! Недосказанные аргументы мечутся... Вы бежите! Аргументы непонятным образом растворяются, улетучиваются, с удивлением вы ловите себя на мысли, что новые, другие, более приятные мысли занимают вас.

Раньше человек многие проблемы решал, находясь в движении. Сейчас он делает это, сидя за столом, не имея подчас даже возможности походить в служебном помещении. При явном социальном прогрессе у многих наступил двигательный (физиологический) регресс. И сегодня просто двигаться уже недостаточно.

Еще совсем недавно известный ученый Вирхов утверждал, что каждый год жизни после 60 лет является подарком природы. Сейчас в 40 умирают, сраженные сердечной недостаточностью, а в 60 и 70 бегут марафон... Обратите внимание: не плывут, не играют в домино, бегут!

Бег приносит ощущение полета. Люди перепробовали многие виды спорта, но только в беге нашли то, что искали. Многие испытывают в беге вдохновение и учатся очень тонко различать свои ощущения. А некоторые в зависимости от количества набеганных километров могут создавать себе настроение. Нужно добиться состояния подъема, легкости — одна доза бега, настроиться на хорошую трудную работу — другая скорость, другой вариант бега.

Кстати, многие служащие муниципалитета города Анаполи в США инспекционные осмотры городского хозяйства проводят бегом. По мнению мэра, большого любителя оздоровительного бега, это не только снижает транспортные расходы, но и поддерживает сотрудников в хорошей форме, позволяет замечать выбоины на дорогах и поврежденные тротуары.

Очень важное достоинство бега — возможность исправлять характер. На глазах близких человек меняется. Его знали болезненным, нервным, раздражительным... Теперь он ходит куда-то, что-то там делает и через некоторое время возвращается другим: спокойным, веселым, доброжелательным. Конечно, это не так скоро, но человек обязательно преобразуется.

Данные научных исследований утверждают: занятия физическими упражнениями в сочетании с соблюдением других гигиенических норм отдалают старение. Речь идет в первую очередь о продлении активного периода жизни, характерного высокой работоспособностью, хорошим самочувствием, полноценным осуществлением всех жизненных функций.

Время, опыт и наука подтвердили справедливость сказанного. Долго живут только активные и деятельные люди. Среди долго-

жителей нет лентяев. Работу надо любить. На работе надо уставать. Это полезно для здоровья. Люди творческие сохраняют работоспособность до конца своей долгой жизни. 99 лет жил Тициан, Пикассо — 92 года, химик Н. Д. Зелинский — 92 года, физиолог И. П. Павлов — 86 лет.

Бег дает человеку много, столько, сколько не может ни один врач с его чудодейственными лекарствами. Это не исключает значения медицины. Бег только подчеркивает один из путей, который медики иногда стараются не замечать... Бегая, человек сознательно борется за свое благополучие и целенаправленно добивается нужного результата. При этом он обучается самонаблюдению и самоконтролю. В активной, наступательной позиции состоит отличие бега от лекарств, которые приучают к пассивному ожиданию эффекта.



НЕУЖЕЛИ?..

Если вы уклонитесь от первого испытания вашего мужества, то будете тем слабее при втором.

*Д. БЛЭККИ **

Если 30 мин непрерывной активности — освоенный ориентир, то при любом раскладе этих минут по способам передвижения промежуточной целью будет — соединить беговые отрезки в одно целое.

В неделю вы бегаєте три или четыре раза. Главное — не торопитесь. Время — это фундамент, которым вы выстилаете будущую дорожку.

* Джон Стюард Блэкки — английский философ и поэт XIX в.

При тех нагрузках, к которым вы только привыкаете, ни месяц, ни два, ни три, ни полгода не изменят ваш внешний облик. Встречаясь со знакомыми, можете похвастать, что уже бегаετε, но не рассчитывайте на комплимент, что стали чудесно выглядеть. Наберитесь терпения, все будет.

Иногда бывает трудно сдерживать себя. Вы начинаете ощущать прилив сил и радуетесь преодолению собственной немоци. И все время порываетесь бежать быстрее, быстрее. Стоп! Вы не готовы для этого. Увеличив скорость, вы раньше израсходуете только-только набираемый потенциал. И если вам указывают на гражданина из соседнего дома, который каждый день возвращается «в мыле», все равно не спешите! Гражданин бегаєт года два, а то и больше. Нагружаться-то будет ваше неподготовленное сердце, а не его. Хорошее самочувствие на первых порах бывает и обманчиво. Улучшение общего настроения, ощущение приподнятости — все это способно толкнуть на превышение утренней нормы, объективно не соответствующей вашему состоянию. После ускорения бега в таком случае вы начнете неожиданно томиться, искать повода для освобождения от занятий и постепенно бросите бег. Если вы вышли на уровень 5, 10, 15, 20 мин непрерывного бега, отработывайте их.

Для бегунов вашего уровня предпочтителен бег экономичный. Цель первого этапа не спортивные достижения, а конечный эффект — долгий, продолжительный бег. Топ-топ маленькими шажочками, связанными в бесконечную цепь мышечной радости. Итак, вы бегаєте для себя.

Бегайте месяц, два, три... А каждый раз, когда захочется увеличить нагрузку, говорите себе: «Завтра!» А потом придет день, ничем не примечательный, и, не ограничивая себя, вы пробежите рубеж и будете бежать дальше, не пытаясь остановиться: 25 мин. Хорошо! 30 мин. Отлично!

Не спешите. Вы пробежали только один раз, а на этом тридцатиминутном плато надо держаться месяц, полтора, два. Кого же теперь слушать? Себя! Свой возраст, свой вес, свое сердце, свое давление, чтобы не получилось так: все свое, а советы чужие...

: Естественно, чтобы слушать себя, по-прежнему необходимо

самообразование. И тогда советы бывалых и опытных встанут перед вами путевыми столбами, и по ним легче ориентироваться. Лучше, сидя дома с карандашом в руках, выбирать свою дорогу: «Вот это можно попробовать, а это не для моих возможностей».

Три кита, на которых покоится ваш дальнейший прогресс: осторожность, последовательность, постепенность. Вдали — конкретная цель: ежедневный бег от 5 км. К примеру, для пятидесятилетнего мужчины это бег в течение 30—40 мин.

Вот-вот придет время, и, проснувшись, вы испытаете прилив сил и желание бегать. Говорят, это условный рефлекс, такой же, как проглатывание слюны при виде вкусного блюда. Если воспоминание о беге вызывает прилив сил, значит, желание бегать стало сигналом условного рефлекса.

Получасового утреннего бега достаточно, чтобы он оказывал положительное воздействие на организм. Но есть любители, которым этого мало. Некоторые бегают, зажав в руках гантели. Надо ли?

Во-первых, удержание гантелей — излишнее напряжение в руках, а уж далее по цепочке: напряжение в плечевом поясе, в верхней половине туловища, в осанке, ногах... Все взаимосвязано. Если требуется увеличение нагрузки, целесообразнее все-таки надеть пояс с утяжелениями.

Во-вторых, гантели в руках бегущего человека создают повышенный тонус и углубляют воздействие. Попробовать можно, но рекомендовать воздержусь.

Для увеличения нагрузки интересна и такая возможность. Ученые подсчитали, что при подъеме по лестнице расходуется 15 ккал в минуту. Можно сначала наступать на каждую ступеньку, со временем шагать через одну, а кто помоложе, через две. Чем плохо? Если вам кажется, что расходовать 15 ккал в минуту мало, то знайте, что такую же энергию человек затрачивает, когда идет по равнине со скоростью 3,5 км/ч, неся на плечах 100 кг груза.

А в беге по-прежнему придерживайтесь равномерного увеличения нагрузки. Добившись устойчивого плато, каждый день бегая по 30 мин, есть смысл «раскачивать» устоявшийся стереотип

путем сохранения общего времени, но с изменением нагрузки внутри недели. 6 дней бегаем по 20—30 мин, итого 120—180 мин. Один из вариантов: понедельник — отдых, вторник — 15 мин, среда — 20, четверг — 25, пятница — 30, суббота — 35, воскресенье — 40 мин. Этот же вариант можно использовать волнообразно или ступенчато: 15—25—35—35—25—15 и т. д. Все зависит от того, как строится ваша рабочая неделя и рабочий день.

Возможно, вы придумаете что-нибудь оригинальное. Не забывайте только, что вносить новое надо с учетом своего возраста.

Дальнейшее увеличение объема бега стоит планировать на выходные дни. В субботу можно прибавить 2 мин. Это почти ничего — два раза по 60 с. Зато в воскресенье — еще 3 мин. Итого за два выходных дня — 5 мин. И эти пустяшные 5 мин не торопитесь увеличивать, оставьте их на месяц, два, три...

Если собираетесь и дальше увеличивать время бега, не забудьте укреплять опорно-двигательный аппарат. Один из приемов — ходьба вверх по движущейся ленте эскалатора, если, конечно, в вашем городе есть метро.

Прибавляя к 30 мин непрерывного бега всего лишь по 5 мин, вы начали путь к цели один час бега.



ВАШ ГОД

Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.

*Г. ТОРО **

Когда начинать? Начинать надо было... вчера. А хорошо бы в апреле... Осенью вас ждут дожди, ветры, а там и морозы.

* Генри Дэвид Торо — американский писатель, публицист и философ XIX в.

Если не быть готовым, можете оказаться в положении сезонника, такого шабашника своего здоровья. А это противопоказано.

Можно начать бегать после возвращения из отпуска. Вы вышли на работу, и все говорят:

— Ах, как хорошо вы выглядите!

Польщенные, вы начинаете рассказывать, как много плавали или ходили в горах, или бегали в лесу. Не забудьте упомянуть о воодушевлении, с каким делали зарядку. На волне этого душевного и физического подъема, происходящего от правильного образа жизни, в самый раз и начать. Но только сегодня, а не завтра. Завтра текучка навалится на вас и захлестнет.

Как строить год? На первых порах погодные условия могут повлиять на ваши занятия. В спортивном беге существует периодизация: четкое разделение объема тренировочной нагрузки в связи со сроками соревнований. Ноябрь — апрель — подготовительный период, май — сентябрь — соревновательный, октябрь — отдых. И все сначала. В оздоровительном беге есть смысл в осенне-зимние месяцы бегать меньше и с меньшей скоростью, зато с апреля по октябрь выполнять наибольший объем пробежек.

Сентябрь! Любители бега возвращаются из отпусков на привычные трассы.

Октябрь — месяц, когда желающие бегать раздетыми начинают приодеваться. Первые заморозки. Иногда пасмурно, иногда яркое солнце.

В ноябре похуже. Поздний рассвет. Темно и пасмурно, то снег, то дождь. Слякоть. Первые испытания вашего характера. В конце ноября — первый снег, и сразу легче бежать.

Декабрь — февраль — первые холода. Как одеваться? По-разному. Легко и тепло. Теплее надо одеваться тем, кто хочет избавиться от лишнего веса. Легкий костюм плохо уберегает от сильного ветра. Особенно мерзнут бедра, лицо, руки. Наиболее опытные бегуны изнутри одежды нашивают кое-где «заплаты» из плотной ткани — и внешний вид не портится, и тепло лучше сохраняется.

Началась зима. Дорожки обледенели. Наклейте на подошву войлочную стельку — это увеличит сцепление с почвой. Если окна заледенели, а во вчерашнем прогнозе передали сообщение

о резком понижении температуры, не стоит испытывать судьбу. Приоткрыв выходную дверь дома, начинайте бежать сразу и заканчивайте так, чтобы не идти по улице, а сразу войти в подъезд.

Если сильный мороз, сократите дистанцию, оставив «невыполненные» километры на дни потепления. Даже бодрая прогулка в тренировочном костюме лучше, чем несостоявшееся занятие с надеждой наверстать потом. Не надо наверстывать, лучше не пропускать.

С января увеличивается день. Но бегать приходится в темноте. Иногда метель и глубокий снег ожидают вас с утра. Может, в зимние месяцы стоит бегать после работы?..

Март называют утром года. Это и ваше утро. Но частая смена температуры и барометрического давления оказывает непредсказуемое влияние на организм. Будьте внимательны и осторожны. Не переусердствуйте, даже если все получается. В этот период и при хорошем самочувствии могут проявиться отрицательные явления. Лучше уменьшить нагрузку, но сохранить систему. Постоянность и активность должны оставаться в разумных пределах. Потерпите. Вот-вот апрельское солнце подсушит тротуары, аллеи.

Апрель! Снег еще борется с солнцем, но уже с первого числа день сдвинулся на час, солнце так и бьет в окна, торопя выйти ему навстречу.

Весной надо быть предельно внимательным. За ночь подмерзают дороги, и неровная поверхность привычного маршрута может привести к травмам. Трудно бежать в ранние морозные утра, острые грани на вчерашних лужах заставляют напрягаться, скользить и терять ощущение бега. С каждым теплеющим днем все больше народу на ваших маршрутах. Когда на облюбованных аллеях промерзает лед, перейдите на тротуары.

Хорошо быть героем в светлое майское утро. Аллеи заполнены бегунами разных возрастов и весовых категорий. Приходится топтать в толпе, мимоходом отмечая новые лица, которые очнулись от «зимней спячки».

Май, июнь, июль, август — месяцы, когда можно бегать много. А потому стоит позаботиться о ногах. Они заслужили того,

чтобы их холить. Постепенно осваивайте приемы самомассажа. Начинайте со стопы и поднимайтесь вверх к голеностопному суставу, попеременно поглаживая ахиллово сухожилие, затем голень, коленный сустав и бедро. Простейшие методы: поглаживание, растирание, разминание и потряхивание выполняются только по ходу тока лимфы.

Бегите! Теперь любая погода вам не страшна. В каждом времени года можно найти факторы, облегчающие бег. Никто еще не сказал, что в раннее морозное утро бежать менее приятно, нежели в дождливый осенний вечер. Все зависит от вашего настроения и самочувствия.

Придет время, и в ранних забегах растворятся давние сердечные боли. Неважно, что будет радовать вас — весенний дождь, цветенье садов или терпкий запах палых листьев. Все это войдет в вас душевным равновесием.

Бегите! Вы и не заметите, как пройдут год-два и кто-то из знакомых, давно не видевших вас, удивленно скажет:

— Вы так помолодели!..

Так будет.



БУДЕМ ИСКАТЬ ВАРИАНТЫ.

Старость начинается в тот день, когда умирает отвага.

А. МОРУА

Итак, первый этап пройден, скажем так, освоен бег для здоровья.

Час бега! Сколько дней надо добираться до этой сказочно прекрасной вершины? 60 минут — 3600 секунд непрерывного бега!

Все зависит от вас. Если одолеете их за год регулярных заня-

тий или за три, четыре, пять, шесть месяцев, считайте себя героем.

Но придет время, и час бега станет нормой. Что дальше? Иногда можно услышать реплики: «Бегаю час, а пользы чуть». Увеличивать нагрузку не торопитесь, используйте массу вариантов, позволяющих разнообразить монотонность 60 беговых минут.

Давно известно, что в спорте бесконечно увеличивать объем набеганных километров невозможно. К этому придете и вы. Да и нельзя же только бегом и заниматься, будто других дел нет. Остается испытанный путь: в одном и том же отрезке времени использовать внутренние резервы. Будем искать варианты.

Сначала разберемся, чего мы достигли?

Вы посетили врача. А значит, оценили свои возможности и зафиксировали их исходный уровень.

Огорчились или получили благоприятные заверения.

Приняли решение.

Начали ходить.

Вышли на уровень ходьбы дом — работа — дом.

Начали ходить утром.

Стали бегать.

В итоге из напряженного дня выкроили час для физической активности.

Простились с лишним весом.

Призвали к порядку свое «недисциплинированное» артериальное давление.

Нормализовали утреннее вхождение в работу и вечерний отход ко сну.

Сознайтесь хотя бы самому себе, что цепь этих жизненно важных звеньев неуклонно и настойчиво связал воедино бег.

Что дальше?

Осваивать еще большие нагрузки. Современная методика тренировок позволяет в условиях бега до одного часа получить сверхмаксимальную нагрузку. Есть давняя истина: чем больше бегаешь, тем больше желание делать это.

Многое зависит от вас, обстановки, в которой живете и работаете. А потому не торопитесь механически увеличивать время, отведенное на бег.

Вот несколько вариантов, из которых можете что-то выбрать для себя.

Первый. За 60 мин вы пробегаете 10 км. Попробуйте одолеть одиннадцать. Это легко. Стартуйте от столба, на котором написано «11 км», или в момент, когда стрелка часов стоит на 11 ч утра... А когда стрелка станет на отметке 12 ч, оглянитесь на столбы, сколько их позади. Имея вымеренный круг, вы знаете, сколько успеваете набегать за час. Метод увеличения темпа — сильный раздражитель. Начав «расшатывать» стереотип, контролируйте у врача свое состояние с большей тщательностью...

Второй. В своем часе можно бежать переменнo: километр со скоростью 5 мин, а на втором отдыхать 7 мин. Такое чередование значительно увеличивает воздействие на организм, привыкший к монотонности нагрузки, а следовательно, не реагирующий на этот постоянный раздражитель.

Третий. Час бега можно разбить на две половины — утром и вечером по 30 мин. Естественно, в выходные дни поставив цель пробежать как можно больше за это ограниченное время.

Четвертый. Изменять технику бега, то повыше поднимая бедро, то переходя на обычный или прыжкообразный бег.

Пятый. Сочетать бег с ходьбой. Это увеличит время и общий объем нагрузки. В живописном лесу вся тренировка может длиться 2—3 часа. Возникшая усталость погашается ходьбой.

Шестой. Бегайте свой час по пересеченной местности. Вбегайте на горку, пригорок — это увеличивает нагрузку и дает отдых при спуске.

Седьмой. Тот же час, те же километры, но оденьтесь потеплее. Или бегите с партнером, который немного сильнее вас.

Вариантов увеличения нагрузки при постоянном времени много. Практически не ограничены формы бега: по глубокому снегу, песку, пашне. Наиболее трудные формы бега только вкрапливайте в непрерывный бег, ни в коем случае не заменяя ими всю пробежку.

Разные люди при выполнении одинаковой работы расходуют разное количество энергии. Один час бега трусцой в состоянии переплавить 0,03 кг жировой ткани. Казалось бы, немного... Но за год можно перетопить килограммов 10—12 собственного жира,

И еще помните, что бегать целый час натошак — занятие с плохой перспективой. Возьмите за правило по примеру бегунов сборной СССР выпивать перед утренней пробежкой овсяный отвар. Рецепт его приготовления чрезвычайно прост. Замачиваете к вечера овсяные хлопья «геркулес» из расчета 2 столовые ложки на стакан воды. Утром долить полстакана молока, добавить сахар по вкусу и прокипятить. Отвар процедить и выпить теплым.

Итак, каковы же ваши планы дальнейшего совершенствования в беге? Решайте сами.

Если вы удовлетворены достигнутым, вас устраивает время и форма занятий, их эффективность или последствие, можете и дальше соревноваться сами с собой, оставив на это 30 мин ежедневно и час-полтора в выходные дни, что составит до 30—40 км бега в неделю.

Если вы не удовлетворены достигнутым и твердо решили увеличивать объем бега, справедливо полагая, что ослабление функций, приходящее с возрастом, обязывает увеличивать физическую активность, тогда следуйте намеченной цели, не забывая консультироваться с врачами, особенно в начале нового этапа работы и после его окончания.

А может, вы решите поддерживать свою физическую активность систематическим участием в соревнованиях по комплексу ГТО, на длинные дистанции, в сверхмарафонских пробегах? Очень хорошо, только будьте особенно внимательны. Учтите, что изложенные в учебниках советы по тренировкам предназначены для людей в возрасте от 14 до 35 лет, активно занимающихся спортом. Специальные пособия не для вас. С ними надо знакомиться, но создавать свою систему подготовки с учетом обстоятельств, о которых уже говорилось.

Терпеливо ищите свой путь, и вы его найдете. Наметив план, не превращайтесь в его раба, проявляйте творчество.

А нужен ли бег до истощения (в вашем понимании) или лучше удерживать себя на каком-то оптимальном уровне? Наверное, нужен. Вопрос в том, как и когда вы сможете это попробовать.

Думается, что небрежная фраза: «Вчера пробежал «четвертак» — вот-вот станет престижной. Этим будут похвально ничуть не меньше, чем другими модными приобретениями.

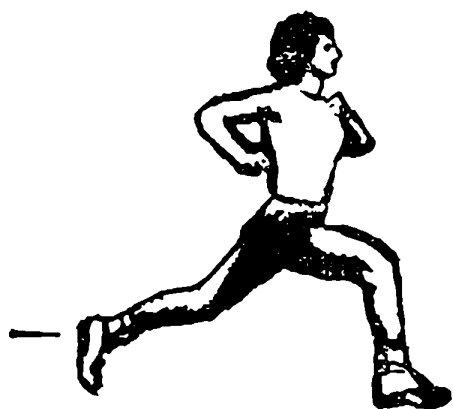
После того как в индивидуальной тренировке вы приобрели необходимые навыки, может появиться желание бегать в компании. Некоторые утверждают, что только конкуренция с другими позволяет им преодолевать себя.

Статистика свидетельствует: все бегущие делятся на две неравные части: мужчин — 98%, женщин — 2%. Вспомним прекрасные слова Антуана Сент-Экзюпери: «Любить — это не значит смотреть друг на друга, любить — это смотреть вместе в одном направлении». А вдруг и ваша жена окажется сподвижницей. Дети выросли, может, уже свили свои гнезда, и она все с большим интересом приглядывается к вашим утренним подъемам. В один прекрасный день вы слышите:

— А знаешь, чего я сижу одна, пойду-ка погуляю. Ты себе бегай на здоровье.

Не пройдет и месяца, как, бодро отшагав положенные круги, она отойдет в сторону и робко попытается оторваться от земли. Не смейтесь! Ободрите вниманием! Поддержите! Вспомните ее юной и сделайте все возможное, чтобы возвращаться в молодость вместе.

Наблюдения за женщинами, прочно освоившими бег, однозначно утверждают, что они выглядят значительно моложе своих лет.



Я ПРОБЕГУ МАРАФОН

Счастье не в награде за доблесть, а в самой доблести.

Б. СПИНОЗА

Не пугайтесь, пожалуйста, слов, вынесенных в заголовок. Эти слова принадлежат кому-то другому — не вам. Кому? Все бегуны делятся на две группы: бегающие для здоровья и бегающие

для участия в соревнованиях. Даже те, кто не стремится быть увенчанным лавровым венком (заметьте, только чемпионов мира по шахматам и чемпионов по марафону увенчивают лаврами), а просто хочет быть исключенным из числа пациентов кардиологических клиник, желает знать: сколько километров нужно пробежать, чтобы добежать марафон?

До нас дошла легенда о греческом воине, упавшем замертво после того, как пробежал (без тренировки) от местечка Марафон до Афин (расстояние 42 195 м), чтобы сообщить: «Радуйтесь! Мы победили!» Спасибо тебе, неведомый воин! За те 510 лет, прошедших до нашей эры, и 1982 года нашей известным остался не только твой подвиг, но и имена всех, кто закончил эту дистанцию и кто сошел с нее. Таковы правила в легкой атлетике. В марафоне никто не остается безвестным.

Марафон — это легенда, вознесенная так высоко, как ни один вид спорта.

Марафон — это песня, которую никогда не споют все. Казалось бы, встань и беги. Хочешь — со стартовым номером, хочешь — в гордом одиночестве, подгоняемый только собственным самолюбием. Ты и судья, контролирующий время на дистанции, и почетное лицо, вручающее награду... Марафон — это повод убедиться в величии своего тела и духа.

Марафон создан для человека, который никому и никогда ничего не доказывал. Только себе. И придет время, когда ученые напишут историю марафона. Поверьте, прочитав ту книгу, человек испытает гордость не меньшую, чем испытанная в момент открытия огня и проникновения в тайны космоса. Потому-то в марафоне человек заново обретает себя.

Зачем люди бегут марафон?

Они хотят победить себя.

Это кажется невероятным, но факт. Шестилетний американский мальчик Адам Кукс, не тренируясь, пробежал марафон со взрослыми дядями за 6 ч 35 мин 9 с.

А несколько ранее марафон пробежали женщины, давно нареченные «слабым полом». И наша Елена Цухло, стартуя под проливным дождем в Ужгородском марафоне-81, установила не толь-

ко высшее всесоюзное достижение — 2 ч 37 мин 44 с, но и оставила позади 100 мужчин.

Пришел день, и бывший шахтер москвич Михаил Михайлович Котляров, имея возраст 78 лет и стаж подготовки в беге только пятнадцать последних лет, пробежал марафон за 4 ч 17 мин.

Организаторы Нью-Йоркского марафона сейчас ограничивают число участников количеством 16 тыс. (выпускать больше не позволяют условия трассы). В одном из этих марафонов бежало пятьдесят участников старше 60 лет. И еще 767 юристов, 546 докторов, 977 школьных учителей, 98 президентов компаний.

А потом пришел день, когда Грета Вайтц из Норвегии, выступая в Нью-Йоркском марафоне, была 74-й из 14 тыс., бежавших рядом. Ее результат 2 ч 25 мин 42 с. Наш норматив мастера спорта у мужчин — 2 ч 23 мин...

По улицам Лондона стартуют 18 тыс. человек, хотя подано 50 тыс. заявок! В Римском марафоне участвовали 36 415 человек!

В Токио стартует свой марафон, где в числе 3400 участников бежит 800 человек, возраст которых не меньше сорока лет, — таковы условия!

Но самый прекрасный из всех соревнований — это марафон по «Дороге жизни», проводимый в январе каждого года. Марафон движется от памятника «Разорванное кольцо» к Ленинграду. Бегут в нем и те, кто выстоял блокаду и защищал город во время Великой Отечественной войны.

В 1978 г. в Каннах прошли первые спортивные игры медиков. Врачи испробовали себя в двадцати видах спорта. Но главное внимание в докладах 1200 специалистов из 33 стран сосредоточили на теме: «Спорт и 40 лет». Объединив теорию, практику и личные впечатления от соревнований, врачи констатировали: те, кому за сорок, должны заниматься физическими упражнениями не от случая к случаю, а систематически.

При прочих равных условиях лучше выглядят те, кто начал заниматься до 40 лет.

Возраст до 40 лет сложен. Все получается, и кажется, что так будет всегда. Даже где-то к пятидесяти особых волнений еще не наступает, они возникают, когда уже действительно поздно. 40 лет — начало расцвета деловой зрелости. Мужчина и женщина

выходят на высокий физический и интеллектуальный уровни. Именно здесь, когда все кажется легким и необременительным, не спеша, без особых обязательств, мягко и постепенно надо вводить себя в состояние физической активности. Это раньше все дарила молодость, теперь придется зарабатывать.

По сообщениям печати, 83-летний Иозеф Галиа из Изара-Оберштайна на чемпионате ФРГ по марафону среди ветеранов пробежал по трассе за 4 ч 49 мин. Это стало новым рекордом ФРГ, поскольку соперников его возраста не оказалось. Он значительно опередил своего соперника американца Ноэля Джонсона, который пробежал марафон за 6 ч 57 мин. А что говорить о Рут Ротфарб, которая в 80 лет стартовала в Оттаве с результатом 5 ч 12 мин и в Нью-Йоркском марафоне — 5 ч 37 мин 36 с.

И все же трудно решить, что важнее: соревнование с самим собой вчерашним или состязание с соперником-ровесником сегодняшним? Это решать вам.

Марафон — не блажь. Если хотите — это цель, которая требует огромных усилий в таком немаловажном деле, как собственное самоусовершенствование...

В свое время канадский ученый Ганс Селье, которому принадлежит приоритет в учении о стрессе, написал слова, заставляющие задуматься: «Чтобы придать смысл нашей жизни, мы должны поставить перед собой сложную и долговременную задачу. Нам следует стремиться к цели, достижение которой требует напряженной работы. Отсутствие же такой цели — один из самых сильных стрессоров, вызывающих язву желудка, инфаркт, гипертонию или просто обрекающих человека на безрадостное прозябание».

Может быть, в этом и скрыта причина того, что сегодня обострился интерес к участию в марафонских забегах? Человеку нужно проверить свои возможности, уровень физических сил и готовности всех систем организма к преодолению дистанции, готов ли он к этому психологически и эмоционально. С возрастом убывают не столько физические достоинства, сколько вера в себя. И марафон как цель становится магнитом огромной притягательной силы. О высоких результатах не может быть и речи. А преодоление марафона, если готовиться к нему серьезно, придерживаться

режима, посилено человеку средних возможностей.

Надо ли готовиться к участию в марафонском беге? Периодический (раз в неделю) бег на протяжении 3—4 ч со скоростью 10 км в час может обеспечить участие в марафоне.

Но не забывайте разницу между двумя словами: «участие» и «соревнование»! Я участвую, значит, бегу по своим силам. Я соревнуюсь, но только с собой. Вчерашним? Пожалуй, это самый лучший соперник. Для вас «соревнование» означает испытание собственных возможностей в борьбе с равным противником, природой, временем, погодными условиями, с дистанцией. Но прежде всего с самим собой! У каждого свой марафон!

Вал бегущих людей неудержимо катится по нашей планете. Что это, очередной бум? Новая мода? И как долго она будет держаться? Надо полагать, что это только начало.

Думать о марафоне не запрещено никому. И кто сможет одолеть его, будет счастлив.

Сказать вам, что лет через пять (в оптимальном варианте) вы примете участие в марафонском забеге, значит, дожидаться иронической усмешки. Не иронизируйте. Примеров не счесть. И большинство начали с ходьбы или пятиминутного бега...

О подготовке марафонцев написано много. Самое важное — разнообразная и эмоциональная тренировка. Это позволит выполнить необходимый объем нагрузки без больших нервных затрат. Психическая усталость ведет к потере энтузиазма, а следом и к перетренированности.

Рубеж в оздоровительном беге — это достигаемые вершины разной высоты. Встать утром. Пробежать километр. Пробежать 10 мин. Бежать полчаса. Час! Что делать дальше, решите сами.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВЫХ МУЖЧИН

Этап тренировки	Продолжительность (неделя)	Характер тренировки	Протяженность дистанции (м)	Скорость прохождения отрезков дистанции (мин)		Продолжительность тренировочного урока (мин)	Частота пульса сразу после тренировки
				100 м	1000 м		
1	2	3	4	5	6	7	8
30—39 лет							
I	2	ускоренная ходьба	2000	1.00	10 00	20.00	88—92
II	а) 2	уск. ходьба бег	600	0.57	9.30	19.00	115—120
			400				
		уск. ходьба бег	600				
			400				
	б) 2	уск. ходьба бег	500	0.54	9.00	18.00	
			500				
		уск. ходьба бег	500				
			500				
	в) 2	уск. ходьба бег	400	0.51	8.30	17.10	
			600				
		уск. ходьба бег	400				
			600				
г) 2	уск. ходьба бег	200	0.48	8.00	16.00		
		800					
	уск. ходьба бег	200					
		800					

1	2	3	4	5	6	7	8
III	13						
	а) 1	бег	2000	0.48	8.00	16.00	130— 135
	б) 2	»	2500	0.46	7.40	19.00	
	в) 2	»	3000	0.44	7.20	22.00	
	г) 2	»	3500	0.42	7.00	24.30	
	д) 2	»	4000	0.40	6.46	26.50	
	е) 2	»	4500	0.38	6.20	27.50	
ж) 2	»	5000	0.36	6.00	30.00		

IV	24						
	а) 4	бег	5500	0.35	5.50	32.00	150— 155
	б) 4	»	6000	0.34	5.40	33.00	
	в) 4	»	7000	0.33	5.30	36.40	
	г) 4	»	8000	0.32	5.20	42.40	
	д) 4	»	9000	0.31	5.16	46.30	
е) 4	»	10000	0.30	5.06	50.10		

40—49 лет

I	3						
	а) 1	уск. ходьба	1500	1.12	12.00	18.00	86—90
	б) 1	»	1750	1.12	12.00	21.00	
в) 1	»	2000	1.12	12.00	24.00		

II	12						
	а) 2	уск. ходьба бег	800	1.10	11.40	23.20	110— 115
			200				
	б) 2	уск. ходьба бег	800	1.08	11.20	21.40	
			200				
		уск. ходьба бег	700				
300							
	уск. ходьба бег	700					
		300					

1	2	3	4	5	6	7	8
	в) 2	уск. ходь- ба бег	600 400	1.06	11.00	22.00	110— 115
		уск. ходь- ба бег	600 400				
	г) 2	уск. ходь- ба бег	500 500	1.04	10.40	21.20	
		уск. ходь- ба бег	500 500				
	д) 2	уск. ходь- ба бег	400 600	1.02	10.20	20.40	
		уск. ходь- ба бег	400 600				
	е) 2	уск. ходь- ба бег	300 700	1.00	10.00	20.00	
		уск. ходь- ба бег	300 700				
III	13						
	а) 1	бег	2000	1.00	10.00	20.00	125— 130
	б) 2	»	2500	0.58	9.40	24.10	
	в) 2	»	3000	0.56	9.20	28.00	
	г) 2	»	3500	0.54	9.00	31.00	
	д) 2	»	4000	0.52	8.40	34.00	
	е) 2	»	4500	0.50	8.20	37.00	
	ж) 2	»	5000	0.48	8.00	40.00	
IV	20						
	а) 4	бег	5500	0.46	7.40	42.00	144— 148
	б) 4	»	6000	0.44	7.20	44.00	
	в) 4	»	6500	0.42	7.00	45.05	
	г) 4	»	7000	0.40	6.40	46.04	
	д) 4	»	8000	0.38	6.20	50.40	

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Что такое бег?	7
Лучше начать с ходьбы	9
Зачем мне это надо?	15
Бегите!	20
Не хочу или не могу?	30
Сам себе тренер	36
«...Давление снижается, настроение повышается»	41
Неужели?..	46
Ваш год	49
Будем искать варианты	52
Я пробегу марафон	56
ПРИЛОЖЕНИЕ	
Примерная программа первого года тренировок для практически здоровых мужчин	61

Александр Федорович Бойко

БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

(Советы начинающим)

Подборку «Ученые об оздоровительном беге» подготовил
М. И. Першин

Редактор Н. Н. Огородникова
Младший редактор Е. Г. Игнатьева
Художественный редактор Т. С. Егорова
Технический редактор С. А. Птицына
Корректор В. Е. Калинина

ИБ № 5498

Сдано в набор 10.03.83. Подписано к печати 12.05.83. А 05594. Формат бумаги 70×108¹/₃₂. Бумага тип. № .2. Гарнитура журнально-рублевая. Печать высокая. Усл. печ. л. 2,80. Усл. кр.-отт. 2,98. Уч.-изд. л. 3,29. Тираж 64 530 экз. Заказ 491. Цена 11 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 839106.
Типография Всесоюзного общества «Знание», Москва, Центр, Новая пл., д. 3/4.