**Бег: виды, особенности, польза.**

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надёжность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120- 150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не так- то просто. Этому мешают чаще всего, как показывает статистика, сбои, происходящие в сердечно сосудистой системе. В современных условиях именно оказывалась самым слабым звеном в нашем организме. К счастью существует немало средств укрепления сердечно сосудистой системы. И на ведущее место среди них всё увереннее выдвигается оздоровительный бег, завоевавший огромную популярность благодаря своей эффективности, общедоступности, естественности.

**«Гилморы», «Петухи», «Лоси».**

Что заставляет людей заниматься этим нелёгким видом спорта? Какая сила движет бегунами, дружно преодолевающими рубежи, ещё вчера казавшиеся вершиной человеческих возможностей? И каковы скромные результаты тысяч рядовых любителей бега? Что они ждут от бега? Какие их потребности он удовлетворяет? Размышляя над этими вопросами, можно условно разделить всех бегающих на три категории.

**ГИЛМОР: БЕГУН ВО ИМЯ ЗДОРОВЬЯ.**

 С давних пор люди знали о пользе движений. Однако оздоровительный бег стал широко пропагандироваться лишь в 60-70 годах. Интересно, и что начало этому движению положил не врач и не физиолог, а тренер Артур Лидьярд, подготовивший немало замечательных бегунов. Глашатаем бега для здоровья по праву считается новозеландский журналист Гарт Гилмор. Его именем мы и будем называть последователей этого журналиста: бегунов во имя здоровья.

Лидьярд справедливо решил, что принципы лежащие в основе подготовки олимпийских чемпионов, приемлемы и для людей, укрепить или даже восстановить здоровье. Не существует пропасти между мировым рекордсменом и человеком преклонных лет, высшее достижение которого заключается в том, что однажды он, не останавливаясь для отдыха, обежал свой квартал; они различаются лишь способностями, возможностями и целями, которые перед собой ставят.

Значение движение «бег для здоровья» невозможно переоценить. Его благотворные результаты для каждого бегуна и для общества в целом очевидны. И если согласиться со скептиками, утверждающими, что мы имеем дело лишь с модой, то моду на здоровье можно только приветствовать.

Если попытаться дать обобщенный портрет «гилмора», то выглядеть он будет следующим образом: возраст- преимущественно средний или пожилой, хотя не редко встречаются дети и молодежь, а так же выносливость больших нагрузок.

Отношение «гилмора» можно назвать чисто прагматическим. Азарта, восторженности в нём нету. Вопрос, который обычно задаёт «Гилмор»: «сколько нужно бегать, чтобы быть здоровым?». Ответы он получает различные, но большинство из них имеет один недостаток: понятию «здоровье» даётся слишком ограниченная трактовка, оно отождествляется с отсутствием болезней, причём упускается из виду его динамический характер, возможность значительных положительных изменений в состоянии здоровья, возникающих под влиянием соответствующих значительных физических нагрузок, адекватных меняющимся возможностям бегуна.

На те сравнительно небольшие нагрузки, которые применяет «Гилмор», его организм отвечает благодарностью. В пламени мышечной работы сгорает излишний жир, сон делается спокойным. И не мучает уже отдышка, когда приходиться добежать до остановки.

И всё, казалось бы, прекрасно, но… есть здесь одно но. Не для всех, разумеется, но для многих «гилморов» камнём преткновения становится… сам бег. Тяжело, скучно, однообразно. С первыми ненастными днями резко уменьшается число «гилморов». Многие оставляют занятия бегом до лучших времён или на совсем, так и не сумев по настоящему познать всю прелесть, испытать на себе его чудотворное воздействие.

Безусловно, для того чтобы ежедневно нашлось время для бега, необходима строгая самодисциплина, чёткая организация всего уклада жизни. Сам бег, даже медленный, требует определённых усилий, иногда, особенно в начале занятий, преодолевание неприятных ощущений, болей в мышцах. Важно и ещё одно обстоятельство. Обычно «гилмор» пробегает изо дня в день одну и ту же или почти одну и ту же дистанцию с примерно одинаковой скоростью, например 3-5 километров. Нагрузки вроде бы и небольшие, но ведь известно, что больше всего утомляет нервную систему монотонность и однообразие. С точки зрения психогигиены правильнее поступает спортсмен, который проводит напряжённую, требующую больших усилий тренировку, а затем день, два, а то и три отдыхает от неё, совершая лёгкие пробежки. «Гилмору» такое разнообразие обычно не доступно: весь его тренировочный репертуар бывает, как правило, ограничен медленным и очень медленным не продолжительным бегом. Поэтому, возможно, многие «гилморы» считают оздоровительный бег хоть и полезным занятием, но тяжёлым и скучным. Неизбежна ли такая ситуация? Неужели прав был античный мудрец, утверждавший, что для того, чтобы остаться здоровым, надо страдать?

**«ПЕТУХ»- СОИСКАТЕЛЬ СЛАВЫ.**

Мотивы, побуждающие заняться бегом «петуха», совсем другое, чем у «гилмора». К «гилмору» «петух» относится в лучшем случае со снисхождением. Бегать для здоровья он считает делом нестоящим, сам он бегает в основном для того, чтобы добиться высоких результатов, отличиться. «Если в этом сезоне невыполню норму мастера, брошу бегать»,- заявляет добрый молодец двадцати пяти лет от роду, галопом прошедший дистанцию от новичка до кандидата в мастера спорта, но не сумевший с ходу одолеть следующий рубеж. И действительно, бросает. Бега для него больше не существует. Тренировки, соревнования имели для него смысл только до тех пор, пока существовала надежда стать одним из тех, кого озаряют лучи спортивной славы.

**«ЛОСЬ»- БЕГУН ТВОРЧЕСКИЙ.**

Именно такую фамилию носил известный спортсмен, основатель клуба любителей бега, командира первых сверхдальних пробегов Олег Юлианович Лось.

«Лосям» присуща одна общая черта- творческое отношение к бегу.

Проявление творчества различны и многообразны, и всё же для каждой творческой личности характерно стремление к достижению новых, всё более сложных целей, вызывающее у неё состояние эмоционального подъёма, порыва, вдохновения. «Лосю» всё это присуще, как присуще, скажем, учёному, изобретателю, художнику, писателю и любому сильному в нравственном отношении человеку, творчество которого проявляется в отказе подчиняться объективной логике обстоятельства в борьбе за их изменение. Максимально краткая формулировка сущности «лося» выражается диалектическим противоречием: стремясь стать самим собой, он преодолевает и изменяет себя. Стать таким, предназначено природой, - здоровым, энергичным, жизнерадостным, жить в согласии с природой. Но для этого ему, оказывается, необходимо изменить себя: преодолеть инерцию повседневности, сказать «нет» изнеживающим тело привычкам, отказаться от убаюкивающего комфорта и, и сделав жизнь сваю преодолением, «наполнить смыслом каждый миг».

Особенность «лося по сравнению с другими творческими личностями заключается в том, что он усвоил, осознал или, не умея это выразить словами, просто прочувствовал, понял простую и великую истину: старинное противопоставление души и тела в человеке ошибочно.

Люди поняли: биологическое требует своего. Начали заниматься гигиенической гимнастикой, бегом трусцой, оказалось: хорошо, полезно, но для многих скучно. Чего-то все-таки не хватает, Не хватает тотальности напряжения, усилия, охватывающего весь организм, все его органы, системы, функции и клетки. Тысячи и миллионы лет природа вкладывала в человека запас прочности, необходимый для того, чтобы устоять, выжить в беспощадной борьбе за существование, природа создала его для «бега». Она отвела половину всей мышечной массы тела на наши ноги, самой сильной сделала икроножную мышцу, дала чудесный, не останавливающийся ни днём, ни ночью мотор- сердце, снабдила ферментами, превращающими жир в энергию.

Но не только это дала природа человеку. Тысячи и миллионы лет выживаемость человека и как индивида, и как биологического вида определялась его способностью бросить все свои силы, мобилизовать все резервы своего тела для борьбы, для «бегства» или для «погони». Теперь другие времена, сила мускулов и выносливость сердца не является уже первостепенными факторами преуспевания в жизни. Но где-то глубоко в нас, в наших генах, в молекулах ДНК и в чём-то бессознательном, неистребимо жива воля к борьбе, стремление напрячь все силы. Мы- часть природы, и нам присуща свойственная ей цикличность. Расцвет сменяется увяданием, а затем приходит новая весна. Такого ритма, может быть, требует и наше тело: исчерпать себя, чтобы возродиться; истратить силы, чтобы умножить их. От праздности страдают не только мышцы, но и психика. Как сказал один поэт, «когда легка и беззаботна жизнь, как скоро старятся, черствеют наши души». Ганс Селье, основоположник, учения о стрессе, выражает ту же мысль более конкретно, хотя и менее возвышенно: «чтобы придать смысл нашей жизни, мы должны поставить перед собой сложную и долговременную задачу. Нам следует стремиться к цели, достижение которой требует напряжённой работы. Отсутствие же такой цели- один из самых сильных стрессов, вызывающих язву желудка, инфаркт, гипертонию или просто обрекающих человека на безрадостное прозябание».

Да, наше тело создано для напряжённой работы, какой является бег, и если оно не безнадёжно запущенно, не заплыло жиром, не отравлено алкоголем и никотином, не придавлено реальными и мнимыми заботами, на такую работу оно ответит благодарностью, приятной усталостью. Чувство это знакомо «лосю», для него оно, возможно, и есть главная награда. Ежедневный час бега становится его «звёздным часом». Для «лося» бег- это не попытка открутиться от безжалостного инфаркта, предпринимаемая «гилмором», здоровье для него не самоцель, оно- побочный продукт здорового образа жизни. Не то, чтобы «лось» игнорировал, недооценивал «биологическую» сторону бега (во избежание болезней), бег для него означает большее- он помогает ему полностью реализовать свой человеческий потенциал.

В научных трудах проводятся многочисленные определения здоровья, смысл которых сводится к тому что быть здоровым- значить не болеть. Но наиболее удачной и открывающей реальные перспективы для профилактической и лечебной деятельности, для активного отношения к проблеме здоровья представляется концепция, согласно которой мерилом здоровья человека служит его аэробная производительность- максимальное количество кислорода которое он способен усвоить за минуту. «Аэробная производительность тем выше, чем выше производительность систем внешнего дыхания (минутный объём дыхания, максимальная лёгочная вентиляция, ёмкость лёгких, скорость диффузии газов в лёгких), кровообращения (минутный и ударный объёмы, частота сердечных сокращений, скорость кровотока), системы крови (содержание гемоглобина), тканевой утилизации кислорода, зависящей от уровня тканевого дыхания, а так- же слаженность в деятельности всех этих систем», - пишет В. Зациорский в книге «физические качества спортсмена».

Аэробная производительность тем больше, чем лучше мы тренированы. А тренированы мы тем лучше, чем больше (до определённого предела, для каждого человека- своего, за которым, как учит диалектика, явление переходит в свою противоположность) мы бегаем в соответствующем пульсовом режиме. Конечно насморк, различные инфекционные болезни, травмы и т. д. могут время от времени настигать и хорошо тренированного. Однако с тем, что приобретённая с помощью бега выносливость составляет фундамент прочного здоровья, спорить врят- ли кто станет.

Рассмотрим некоторые цифры. Аэробная производительность рассчитывается по формуле А пр = МПК/М, где А пр – аэробная производительность; МПК – максимальное потребление кислорода (в миллилитрах в минуту); М – масса человека (в килограммах).

У сильнейших бегунов мира Апр бывает 82- 90. у здоровых, физически хорошо развитых, но нет тренирующихся на выносливость молодых людей, этот показатель колеблется от 40 до 50, т. е. в некоторых случаях бывает в двое меньше, чем у чемпионов. Кроме того, тренировка на выносливость в очень большой степени противостоит влияниям процесса старения на работоспособность сердечно- сосудистой и дыхательной систем.

Не желающий стариться марафонец, не уступающий по важнейшим показателям здоровья тем, кто моложе его в три раза, по – своему доказывает относительность времени. И становится очевидным, что кроме хронологического паспортного возраста, существует еще и другой, биологический, определяющийся работоспособностью организма, что быть здоровым и полным задора, который почему-то обычно называют юношеским, можно всю жизнь. И наступит, возможно, время, когда на вопрос о возрасте мы будем отвечать: 3 часа 30 минут, или 2 часа 41 минута, имея в виду свой результат в последнем марафоне. И если в этом году вы показали столько же, сколько и в прошлом, значит сумели остановить время, а если улучшили свой результат, то и повернули время вспять, помолодели.

Бегуны говорят «нет» старению. Поэтому, наверное, и складывается интересный обычай отмечать дни рождения длинными пробежками.

Бег оказывает благотворное влияние не только на сердце, кровообращение, дыхание, но и на кости. Миллионы пожилых людей страдают остеопорозом (деминерализация конечностей ив результате – боль, инвалидность, склонность к переломам ). Это типичная возрастная болезнь. Однако исследования специалистов показали, что степень деминерализации зависит нестолько от возраста кости, сколько от образа жизни ее обладателя. Кости старых марафонцев на 15 – 20 лет моложе хронологического возраста.

Кожа тоже заслуживает того, чтобы ск5азать о ней несколько слов. Легкий костюм бегуна, часто состоящий из трусов и майки, открывает кожу для разного рода воздействий: температурных, механических (ветра), физических (солнечные лучи). Еще лучше, конечно, бегать в одних трусах. Сейчас среди молодых бегунов воцарилась мода: воздухонепроницаемая куртка с капюшоном и воздухонепроницаемые штаны. И занимаются они в таких костюмах чуть ли не круглый год. Они лишают себя большей радости, им простудные заболевания обеспечены.

Вот мы и подошли к важному и интересному вопросу: о том, как бег влияет на умственные способности человека.

Страдающему, например, зубной болью трудно бывает сосредоточиться на решении сложных математических задач. Это совершенно очевидно, менее очевидно, к сожалению, для некоторых, что немощь, запущенность тела, недомогание, так – же как и бальной зуб не дают его владельцу полностью реализовать свой умственный потенциал. Тело – инструмент, использующийся разумом для установления контактов с внешним миром. Любая неисправность этого инструмента неизбежно нарушает отношение разума с окружающей реальностью, вносит помехи в процессы восприятия, познания.

И хотя изучены еще не все механизмы воздействия физической тренировки на мышление человека, совершенно очевидно, что организм бегуна мышечной деятельностью не только прокладывает себе путь через пространство. В опытах на животных было обнаружено, что систематические физические нагрузки, развевающие выносливость, ведут к увеличению в мозговой ткани биологически активного вещества – серотонина, явление, по мнению нейрофизиологов весьма положительное.

Проявление жизни – активность, развитие. А высшую форму этой активности мы называем творчеством. Творчество, как полная вовлеченность всей личности в определенную активность, является выражением психического здоровья. Полноценная жизнь предполагает способность быть творческой личностью, ощущать радость от самого процесса бытия. Полная жизнь - не рассудочная, то есть не продукт одного лишь разума. Появление ее во всем теле человека, в его движениях, в тонусе его мышц.

П. М. Симонов однажды сказал: мой санаторий скорее бы походил на городок для подготовки спортсменов или войсковое подразделение специального назначения. Целый день в движении, в активной деятельности. Жесткий режим непрерывного преодоления трудностей. Тренировка, физические и психологические нагрузки. Разумеется, отдых, достаточный сон, и – вперед, вперед, в любой ситуации, в любом настроении.

Эту программу достижения психического здоровья, сами того не подозревая, выполняют те, для кого бег стал образцом жизни. Для многих «лосей» любимое занятие – это отнюдь не решение дилемы: жизнь или смерть. Бег дает им нечто боле ощутимое, чем перспективу избежать инфаркта через 10 или 20 лет. Ведь дело не в счете лет, а в качестве дней.

Психологи и психотерапевты в наши дни открывают то, что бегунам уже известно давно: если удается изменить характер движений человека, то это изменяет и образ его мыслей и чувств. Тело, как мы уже говорили, оказывается способным усвоить мудрость, недоступную рациональному разуму, и мудрость эта распространяется на почти все стороны повседневной жизни.

 Бег в оптимальном пульсовом режиме (и др. упр.), продолжающийся не менее 10 минут, удваивает количество норепинефрина в организме, устраняя депрессию и порождая оптимизм, чувство благополучия. И это еще одно из преимуществ бега.

Так же бег, многим людям, помог преодолеть пагубную привычку к алкоголю, избавиться от состояния тревоги подавленности, от монотонности будней.

Бегуны – ветераны – это люди, навсегда связавши свою жизнь с бегом. Чаще всего это по настоящему любящие свою профессию, и в придачу к ней имеют какое - нибуть увлекательное занятие. Среди них встречаются самые разнообразные профессии: машинисты, программисты, трактористы, учителя и многие, многие другие. Содержательные, познавшие жизнь, умудренные опытом люди. Люди разного возраста, разных профессий. И тем не менее всем им присуще определенное сходство - внешнее и внутреннее.

Внешнее – ясность взгляда, его мягкость, неожиданно гармонирующая с резкими, энергичными и строгими, как на старинных изображениях аскетов, чертами лица; легкость тела, которая некоторыми может быть принята за тщедушность. Но посмотрите на этих людей в беге. У них, оказывается, замечательные тела, их движения преисполнены гармонии и жизненной силы.

Внутренне сходство – удовлетворение, испытываемое от чувства собственного развития, совершенствования и возможности руководить им. Хорошая жизнь в их понимании не какое-то достигнутое состоянии, а процесс, направление движения, полное раскрытие и использование своих возможностей. Нет, они не какие-то всегда, всюду и всем довольные неисправимые оптимисты. Им ведомы огорчения, сомнения, беспокойство, конфликты и многое другое.

Конечно бег не единственный путь достижения счастья, но для многих – при подходе к нему с позиции «лося» - самый доступный, самый приемлемый, надежный и приятный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **Плохое состояние** | **удовлетворительное** | **Хорошее**  |
| 20 | 201 | 201 | 196 |
| 30 | 190 | 190 | 191 |
| 40 | 179 | 183 | 186 |
| 50 | 168 | 179 | 180 |
| 60 | 158 | 172 | 175 |
| 70 | 147 | 165 | 170 |

|  |  |
| --- | --- |
| Степень подготовленности |  Возраст13-19 20-29 30-39 40-49 50-59 60 и старше |
| Очень плохая | МЖ | < 2,1 | < 1,95 | < 1,9 | < 1,8 | < 1,65 | < 1,4 |
| < 1,6 | < 1,55 | < 1,5 | < 1,4 | < 1,35 | < 1,25 |
| Плохая | МЖ | 2,1-2,2 | 1,95-2,1 | 1,9-2,1 | 1,8-2,0 | 1,65-1,85 | 1,5-1,6 |
| 1,6-1,9 | 1,55-1,8 | 1,5-1,7 | 1,4-1,6 | 1,35-1,5 | 1,25-1,35 |
| Удовлет-ворительная | МЖ | 2,2-2,5 | 2,1-2,4 | 2,1-2,3 | 2,0-2,2 | 1,85-2,1 | 1,6-1,9 |
| 1,9-2,1 | 1,8-1,9 | 1,7-1,9 | 1,6-1,8 | 1,5-1,7 | 1,4-1,55 |
| Хорошая | МЖ | 2,5-2,75 | 2,4-2,6 | 2,3-2,5 | 2,2-2,45 | 2,1-2,3 | 1,9-2,1 |
| 2,1-2,3 | 1,9-2,1 | 1,9-2,0 | 1,8-2,0 | 1,7-1,9 | 1,6-1,7 |
| Отличная | МЖ | 2,75-3,0 | 2,6-2,8 | 2,5-2,7 | 2,45-2,6 | 2,3-2,5 | 2,1-2,4 |
| 2,3-2,4 | 2,15-2,3 | 2,1-2,2 | 2,0-2,1 | 1,9-2,0 | 1,75-1,9 |
| превосходная | МЖ | > 3,0 | > 2,8 | > 2,7 | > 2,6 | > 2,5 | > 2,4 |
| > 2,4 | > 2,3 | > 2,2 | > 2,1 | > 2,0 | > 1,9 |

1.