**Бег**

Бег - это всем известный способ ускоренного передвижения, древнейший вид состязаний и спорта. Нас же в первую очередь он интересует как один из лучших и универсальных видов физкультуры. Но к аэробике относится не любой бег, а только тот, который запускает и поддерживает аэробный процесс энергообразования. Поэтому почти все зрелищные виды спортивно-соревновательного бега - спринт, эстафеты, бег с препятствиями на короткие и средние дистанции - это не аэробика. Аэробика в спортивном беге - это, как минимум, 10 км и марафон. А в физкультуре - это продолжительный медленный джогинг или трусца по-русски. Но это совсем не означает, что быстрый бег для физкультурных целей бесполезен. Просто быстрый бег - это не аэробика. Хотя понятие "быстро" и "медленно" очень индивидуальны. Но это совсем не означает, что быстрый бег - это не аэробика. Хотя понятие "быстро" и "медленно" очень индивидуальны.

Бег не только один из самых эффективных видов физкультуры, но и один из самых доступных. Бегать, в отличие от ходьбы на лыжах или езды на велосипеде, можно и зимой и летом почти везде и в любую погоду. Нужно только одеваться соответствующим образом. Хотя некоторые фанаты даже зимой в одних трусах бегают. Обычным же людям в обычных условиях можно обойтись обычной одеждой и обувью.

Конечно, лучше бегать в специальных кроссовках, костюмах и т.п. В них и удобнее, и приятнее, и полезнее. Но можно и босиком. Один из выдающихся бегунов - Абебе Бикила, кстати, выиграл Олимпийский марафон, когда бежал именно босиком. И было это не в Древней Греции, а всего-то лет 40 назад. Так что бегать трусцой можно в чем угодно. На шпильках и платформах, конечно, тяжело и опасно, но я часто встречал женщину, которая бегала по парку в туфлях с высокими и толстыми каблуками. Это вообще было очень интересное зрелище. Вернее не зрелище, а концерт, так как бегала она очень медленно, но очень шумно, так, что стук ее каблуков был далеко слышен.

В огромных ботинках бегал кроссы и великий боксер Кассиус Клей - Мухаммед Али. Зато на ринге он не просто передвигался, а танцевал и порхал. Правда теперь у него очень большие проблемы с головой. Но вряд ли в этом бег виноват.

Если и ваши физические кондиции в норме и даже выше нормы, то бег можно легко разнообразить, бегая по песку, по горкам, с ускорениями, как Кассиус Клей - с дополнительным отягощением и т.п. Но если вы и так ого - го по здоровью, то зачем это делать? Здоровье от этого лучше не станет. Зато определенный риск перегрузки появляется. А это уже не физкультура. Поэтому не дискредитируйте бег для здоровья, превращая его в развлечение, забаву или эксперимент. Это уже спорт.

Одно из основных достоинств бега - простота регуляции интенсивности и объема нагрузок. Ведь бегать, сохраняя оптимальный темп нужное время, гораздо легче, чем при езде на велосипеде, плавании или ходьбе на лыжах.

Многих бегунов, и не только начинающих, часто интересует вопрос о технике бега. В большинстве случаев специалисты говорят, что у каждого человека идеальная техника бега будет та, которая именно ему позволяет бегать наиболее эффективно с учетом именно его анатомических или конституционных особенностей. Меняется техника и в зависимости от скорости бега: то есть при скоростном беге она одна; при медленном - другая. Но все-таки для наглядности, для того, чтобы посмотреть, как нужно бегать, специалисты советуют обратить внимание на то, как это делают здоровые дети. Цивилизованная жизнь их, в сравнении с взрослыми, еще не отучила от наиболее эффективной природной техники передвижения. Они, как породистые лошади, получают технику бега при рождении. Но если ей не пользоваться, то опорно-двигательный аппарат, нервная и сосудистая системы со временем приходят в такое состояние, что никакая, даже самая лучшая программа, не заставит их действовать так, как надо..

Однако, говоря о технике бега у детей, следует сказать, что она идеальна именно для них, да и то не во всем. Особенно это касается топота при беге. Но если в детском возрасте это может быть даже полезным, то у взрослых... Дело в том, что при беге нагрузка на ноги, в сравнении с обычной, резко увеличивается. По некоторым данным до90% из тех, кто начинает бегать с целью "сбросить лишний жирок", очень быстро прекращают это занятие из-за болей в ногах. При беге ноги даже у людей с нормальным весом получают ударную нагрузку, которая гораздо выше обычной, причем сотрясение от ударов передается от ступни аж до головы. Сотрясений мозга от бега вроде еще никто не получал, если не считать столкновений со столбами, а вот обострения пояснично-крестцового радикулита, заболеваний почек и печени случаются. А уж травм голеностопа и колена вообще полно.

Так что если Вы хотите с помощью бега без предварительной подготовки похудеть и сохранить при этом в порядке свои ноги и вообще здоровье - не спешите. Бег для тех, кто имеет лишний вес, примерно то же, что для нормального человека бег с бревном, если не хуже. Здоровье так не набегаешь. И подумайте о специальной обуви - ее не зря придумали. Но если у вас вес совсем большой, в смысле лишний, то и обувь не поможет. Лучше приобретите велотренажер.

Запретить бегать и пытаться использовать бег, как лекарство, тем, кому он вреден, невозможно. Бесполезно обращаться и к здравому смыслу всяких бегунов-экспериментаторов, так как его у них, скорее всего, нет. И, тем более, бесполезно призывать к соблюдению норм профессиональной этики "специалистов", которые всем и от всего рекомендуют бег. Но здравомыслящих людей не будет лишним еще раз предупредить о том, что независимо от кажущейся простоты бег полезен далеко не каждому. Кому-то - а таких большинство, лучше ходить. Кому-то лучше заниматься плаванием или гимнастикой. Ведь кроме механических повреждений при беге, впрочем, как и в любом другом виде физических упражнений, могут возникнуть проблемы с сердечно - сосудистой системой. В общем-то бег - это одно из лучших средств для ее укрепления, но здесь очень важна правильная дозировка. Иначе "бег от инфаркта" может превратиться в "бег за инфарктом". Достоверных данных о том, что у кого-то инфаркт, действительно, случился именно из-за бега нет. Но публикации об этом иногда появляются. Только, скорее всего, это противники бега стараются. Бояться их не стоит, так как они заврались уже до того, что стали приводить какие-то статистические данные о бегунах, погибших якобы от поражения молнией. Ясно кому это надо. Если вдруг все начнут бегать для здоровья, а не в тренажерные залы и бассейны ходить, то очень многим бизнесменам придется туго. Вот они и сочиняют всякие небылицы. В конце концов, в большинстве своем люди умирают лежа в кровати. Что же теперь и полежать нельзя? Но информацию о том, что бегом нужно пользоваться с головой, усвоить нужно.

Как средство укрепления сердечно-сосудистой системы бег наиболее полезен мужчинам, так как от ее состояния во многом зависит половая потенция. Бег в этом смысле - это вам не виагра какая-то. Это самый естественный способ сохранить, а иногда и восстановить нормальную эрекцию, которая без нормальной работы сердца и сосудов просто невозможна. Замечено, например, что на финише марафонских дистанций многие любители-бегуны, даже пожилого возраста, прибегают с сильнейшей эрекцией. Правда в гормональном обеспечении половой потенции бег явно уступает силовой гимнастике, но кто мешает совмещать эти занятия?

Бег - отличный способ общения с природой. Что может быть лучше пробежки по берегу моря или по лесу? Возможен и вариант экскурсионного бега по городу и окрестностям. А расслабление какое и снятие стрессов! Во время бега даже медитацией заниматься можно. Тут, правда, соответствующая подготовка и условия нужны, так как есть очень большая проблема, которая может помешать не только медитации и расслаблению, но представляет явную угрозу для жизни. И проблема эта - собаки. В те времена, когда в моду начали входить велосипедные прогулки, для защиты велосипедов от собак даже специальную модель револьвера разработали - велодог называется. Сейчас время другое, но собак еще больше стало. В связи с этим очень важный вопрос - где бегать? Да где угодно. Конечно в часы пик по центру города или другим улицам с интенсивным движением транспорта бегать не стоит, но по старому городу, в спальных районах, парках - сколько угодно. Можно даже в квартире вокруг стола. Можно по стадиону. Можно на палубе корабля, на крыше дома, но в любом случае подальше от выхлопных труб, злых собак и недоброжелательных комментаторов.

Многих интересует, как правильно дышать во время бега? Первая и главная рекомендация - носом. А в остальном нужно знать, что дыхание, как и многие другие, процесс рефлекторный. Организм все решит сам. Неправильного дыхания вообще не бывает, так как человек всегда дышит так, как выгодно именно его организму. А что еще надо? Дышать так, как нужно йогу? Так пусть он сам так и дышит в своих асанах. Бегать же и думать, что на два шага - вдох, а на три - выдох или наоборот, это уже не бег, а дыхательная гимнастика. Хотя и тут одно другому не мешает, и бег, особенно бег трусцой, вполне можно для этого использовать.

Дать одну общую для всех рекомендацию о выборе темпа, продолжительности, технике бега, экипировке - невозможно. Здесь нужен только индивидуальный подход. И здравый смысл. Но желающим использовать бег как средство для похудения, я очень конкретно советую: лучше займитесь ходьбой или сначала похудейте. А не дискредитируйте этот отличный вид физкультуры примером своих неудач.

В последние годы очень популярным стал тренажер "беговая дорожка". Говорят, что только в США таких штуковин для домашнего использования приобрели 36 миллионов.

Тренажер этот, конечно, один из лучших, особенно, если модель надежная и совершенная - с регуляцией скорости движения дорожки, угла ее наклона и оснащенная средствами контроля за работой сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Но есть и очень простые, которые похожи на большие счеты. Они гораздо дешевле и ими тоже можно пользоваться, но процесс будет не так приятен - все равно, что бег босиком или в обычных ботинках в сравнении с бегов в специальных кроссовках. Вообще же эффективность ваших занятий будет зависеть не столько от того, используете вы тренажер супер-класса, самой простой конструкции или бегаете по дорожке парка, сколько от правильности выбора интенсивности, то есть скорости бега и его продолжительности. Поэтому все хорошее, что можно получить от бега, можно получить, и занимаясь на тренажере и не выходя из дома. Но не думайте, что использование беговой дорожки даже самой лучшей конструкции поможет Вам избежать тех проблем с ногами, которые вынуждают прекращать занятия бегом более 90% начинающих. Бег на месте ударную нагрузку не снижает.

Так что бегайте на здоровье, для здоровья и с удовольствием, но не спешите. И бегайте с головой, то есть старайтесь учитывать как можно больше факторов "за" бег и "против", в том числе и такие, как реакция социального окружения на Ваши занятия. Она влияет на сердечно-сосудистую систему не меньше, чем физическая нагрузка.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.sport.iatp.org.ua/>