





„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“

G. GILMOUR

RUN FOR YOUR LIFE



AUCKLAND
1965

Г. ГИЛМОР

БЕГ РАДИ ЖИЗНИ



МОСКВА

1973

БЕГ РАДИ ЖИЗНИ

Бег трусцой с Артуром Лидьярдом

Издание 3-е, исправленное и дополненное

Сокращенный перевод с английского

А. А. Макарова и Д. Г. Седова

Гилмор Г.

Г 47 Бег ради жизни. Изд. 3-е (пер. с англ.), М., «Физкультура и спорт», 1973.

120 с. с илл.

Огромный интерес, проявленный к книге Г. Гилмора «Бег ради жизни», впервые выпущенной в переводе на русский язык издательством «Физкультура и спорт» в 1969 г., свидетельствует о необычайной популярности в нашей стране физической культуры — надежно-го союзника в борьбе с различными заболеваниями.

В 1970 г. вышло в свет 2-е издание книги, которое, так же как и 1-е, быстро разошлось. Учитывая это, издательство выпускает 3-е издание книги Г. Гилмора «Бег ради жизни».

Предисловие к новому изданию написано доктором медицинских наук профессором К. Ф. Никитиным.

6—9—2

Б/3 № 11-1972-№ 23

0692-038

009(01)-73

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ СОВЕТСКОМУ ИЗДАНИЮ

У этой книги поистине счастливая судьба. Впервые выпущенная в русском переводе в 1969 году, она выдерживает уже третье издание. Гарт Гилмор, говоря языком спортивных репортеров, побил, таким образом сразу несколько рекордов. Он стал единственным зарубежным автором книги, в течение короткого времени выдержавшей в издательстве «Физкультура и спорт» три издания. Его книга получила почти самый крупный тираж в спортивной литературе за последние годы. Наконец, он стал самым читаемым в Советском Союзе новозеландским автором.

Успех книги «Бег ради жизни» объясняется прежде всего злободневностью темы. Надо сказать, что советский читатель был хорошо подготовлен к книге Гилмора. Еще примерно за два с половиной года до выхода книги в нашей периодической печати стали появляться статьи, пропагандирующие оздоровительный бег. Эта пропаганда оказалась актуальной в свете августовских (1966 г.) постановлений ЦК КПСС и Совета Министров СССР о дальнейшем развитии физической культуры и спорта, а также целого ряда мер, принятых для усиления массовой физкультурной работы среди населения. Коммунистическая партия поставила задачу сделать физкультуру и спорт достоянием самых широких слоев населения. Одной из наиболее удобных форм этой работы оказался именно бег, тем более что у нас в стране есть давние, еще с тридцатых годов, традиции массовых кроссов.

Еще до выхода в свет первого издания книги Г. Гилмора журнал «Легкая атлетика» сотысячным тиражом начал регулярно публиковать материалы о пользе оздоровительного бега. Эта пропаганда получила большую поддержку в нашей центральной и местной печати. Особенно большую роль в этом сыграли газеты «Правда», «Известия», «Неделя», «Литературная газета», «Советский спорт», журналы «Здоровье», «Наука и жизнь», «Физкультура и спорт».

Да, Гарт Гилмор коснулся темы, заинтересовавшей миллионы людей. Он рассказал об оздоровительном беге подробно, ярко и убедительно. Темперамент и мастерство Гилмора-журналиста являются, на мой взгляд, еще одной причиной успеха его книги. «Бег ради жизни» написан так страстно и увлекательно, что многие читатели первых изданий, по собственному признанию, в один присест «проглотив» книгу, тут же выходили на улицу, чтобы начать первую тренировку.

Без промаха бьющие в цель статистические данные, убедительный анализ физиологических процессов, раскрывающих механизмы воздействия бега на организм человека, многочисленные примеры, беспощадный разговор об избыточности в нашем питании, яркий афористичный язык — все это создает отличный колорит книги Гилмора.

Вместе с тем хотелось бы уберечь советского читателя от чрезмерной увлеченности Гилмора в некоторых вопросах. Так, он преподносит нам Артура Лидьярда в качестве первооткрывателя оздоровительного бега. Это не совсем точно.

В Советском Союзе использовали бег в оздоровительных целях еще за 20—30 лет до того, как его «открыл» Лидьярд. Эти бегуны получили представление о пользе бега со времен первых массовых кроссов, которые в те времена проходили только в нашей стране.

Сегодня оздоровительный бег в нашей стране добился огромной популярности, в чем, бесспорно, немалая заслуга журналиста из далекой Новой Зеландии. Еще несколько лет назад, когда книга Гарта Гилмора вышла только первым изданием, фигура человека в спортивном костюме, бегущего по улицам города, вызывала лишь улыбку у прохожих и была одной из излюбленных тем карикатуристов и сатириков. А теперь в кругу друзей небегавшему человеку уже стыдно признаться в том, что он не бегаёт. А всякие публичные высказывания сомнений в целесообразности бега мгновенно рождают поток гневных писем в редакции газет и журналов. Впрочем, скептические высказывания принадлежат, как правило, людям, никогда не бегавшим. По статистическим данным, каждый третий советский человек, самостоятельно занимающийся физкультурой, увлекается бегом. Вероятно, примерно столько же людей разного возраста, занимающихся бегом, организовано во всевозможных секциях, группах здоровья, клубах. В масштабе такой страны, как Советский Союз, это многие миллионы, а может быть, и десятки миллионов людей.

Можно не сомневаться в том, что ближайшие годы дадут новый

мощный приток любителей оздоровительного бега. Столь оптимистический прогноз я склонен сделать не только исходя из общей тенденции, но и опираясь на такую солидную аргументацию, как новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», вступивший в силу с 1 марта 1972 года. Во всех пяти ступенях нового комплекса, предназначенных для возрастных категорий от 10 до 60 лет, есть нормативы по бегу. Эти нормативы достаточно сложны. Скажем, мужчина 40—49 лет должен бегать в течение 20 минут, а 50—60 лет — в течение 15 минут (ступень «Бодрость и здоровье»).

Чтобы сдать этот норматив, человек должен тренироваться в течение довольно длительного времени, он должен, иначе говоря, приступить к регулярным занятиям оздоровительным бегом. А после официальной сдачи норматива по бегу тренировки, несомненно, будут продолжены, так как станут уже жизненной необходимостью.

Быстро растущая популярность оздоровительного бега в Советском Союзе не могла не привлечь к нему внимание ученых. В частности, Всесоюзный научно-исследовательский институт физкультуры (ВНИИФК) после тщательного изучения длительного бега, его влияния на организм предложил бегунам практические рекомендации, по сути дела, выработал советскую систему оздоровительного бега, опирающуюся на современные данные физиологии, биохимии и медицины, систему, исходящую при обучении из общих принципов педагогики — последовательность, постепенность, посильность.

То, к чему Артур Лидьярд пришел эмпирическим путем, нашло научное обоснование.

В течение трех лет группа научных сотрудников ВНИИФК занималась закономерностями бега, разработкой методики тренировок для начинающих бегунов разного возраста и состояния здоровья. Предварительный эксперимент был проведен на группах общефизической подготовки, занимающихся на стадионе имени В. И. Ленина в московских Лужниках. Материалом для уточнения деталей, доводки стали специальные группы бега, набор в которые прошел летом 1970 года.

В своих исследованиях сотрудники ВНИИФК исходили из общего положения физиологии, согласно которому выносливость является важнейшим показателем здоровья человека, состояния его сердечно-сосудистой системы.

Наиболее целесообразно развивать выносливость при умеренной длительной нагрузке. Именно такой нагрузкой и стал оздоро-

вительный бег, который к тому же очень легко поддается дозировке в соответствии с возможностями и потребностями организма.

Сотрудники ВНИИФК исходят из того, что для практически здорового, но нетренированного человека 30—45 лет предельно допустимой интенсивностью нагрузки будет та, при которой частота пульса не превышает 140—150 ударов в минуту. Новичку предлагается пробежать 300 метров за 2 минуты. Тут же замеряется пульс. Если он не превышает 140 ударов в минуту, значит, все нормально, нагрузка посильна. Этому человеку можно бегать в темпе 100 метров за 40—45 секунд. Если пульс менее 120 ударов, можно бегать чуть быстрее. Для человека 45—60 лет поначалу считается предельно допустимым пульс 120 ударов в минуту.

Таким образом, подыскивается оптимальная интенсивность бега. А как найти объем или, иначе говоря, как определить наилучшую дистанцию, которую стоит бегать новичку?

Обычно новичкам дается очень небольшая нагрузка — не более 2—3 минут легкого бега: организм должен приспособиться к непривычному состоянию. Есть и объективный показатель оптимального объема. Если через 10—15 минут после бега пульс возвратится к исходному показателю, значит, беговая дистанция посильна. Скажем, перед забегом пульс 72 удара в минуту, спустя минут 12—15 после бега — 72—75. При таких показателях можно считать дистанцию найденной очень удачно и бегать смело. Но уже примерно через месяц организм привыкает к нагрузке, постепенно возрастает объем бега, и эти показатели должны изменяться.

Таким образом, наши любители бега могут теперь полагаться не только на собственные ощущения, но и на объективные показатели. Между прочим, одно из отличий советской системы оздоровительного бега от системы новозеландца Артура Лидьярда заключается как раз в четком контроле за состоянием организма. Лидьярд не раскрывает объективных показателей, полагается лишь на субъективные ощущения каждого бегуна, которые зачастую бывают очень обманчивыми, так как после первых успехов человек обычно склонен преувеличивать свои возможности.

Все, о чем говорилось выше, касается определения оптимальной нагрузки для начинающих бегунов. Но вот найдены темп и объем бега. Пора приступить к занятиям.

Основной принцип начального этапа тренировок — сочетание бега с ходьбой. Сотрудники ВНИИФК, работающие с бегунами, пользуются на первых занятиях примерно таким графиком: 400 метров ходьбы за 4 минуты + 400 метров чередования ходьбы и бега за 3—3,5 минуты (100 м бег + 100 м ходьба и т. д.) +

+ 400 метров ходьбы + 800 метров чередования бега и ходьбы за 7 минут (200 + 200 и т. д.) + 10 минут ходьбы. Суммарный объем ходьбы и бега возрастает с каждым разом. Но только на четвертой или пятой тренировке дистанция непрерывного бега увеличивается до 400 метров. Каждые две недели она возрастает на 200 метров. Иногда при очень хорошей адаптации допускается увеличение на 400 метров за полмесяца. К концу третьего месяца регулярных тренировок непрерывный бег продолжается около 30 минут со скоростью 7—7,5 минуты километр. Постепенно время бега возрастает до 50—60 минут. Разумеется, в этой схеме возможны варианты в зависимости от индивидуальных особенностей.

Советские специалисты считают, что на начальном этапе занятий бегом нагрузка должна быть весьма умеренной, что не следует перенапрягаться, форсируя свою тренированность. Лишь постепенно приучив свой организм к медленному и длительному бегу, человек может ставить перед собой более серьезные задачи, ибо бег сам по себе весьма острое средство воздействия, которое при неумеренных дозах может принести не пользу, а вред.

Лишь спустя несколько месяцев регулярных занятий разрешается увеличивать темп. Это важный момент в тренировке, так как позволяет приступить к решающей перестройке сердечно-сосудистой системы. Известно, что наиболее эффективное улучшение физических качеств происходит на фоне утомления. Когда организм еще не подготовлен к бегу, усталость может оказаться опасной. При переходе на более высокую ступень занятий утомление становится трамплином для нового, качественного скачка в укреплении здоровья. Специалисты рекомендуют на этом этапе так дозировать нагрузки, чтобы при беге в течение нескольких минут пульс держался на уровне 140—160 ударов в минуту.

Считается, что все допущенные врачом к беговым тренировкам практически здоровы. Но на самом деле почти каждый из них имеет какие-то отклонения: повышенное артериальное давление или ожирение, расшатанные нервы или плоскостопие. Это, между прочим, удел всякого, кто не занимается регулярно физкультурой и спортом. Уже примерно через 3—4 месяца, по мере вработывания организма в беговую нагрузку, наступает улучшение состояния организма. Однако коренные улучшения произойдут только через полтора-два года, когда темп длительного бега возрастет до 5 минут на километр и когда человек будет в состоянии без особого напряжения во время бега делать небольшие ускорения.

Это очень важный момент, означающий серьезные улучшения в работе сердечно-сосудистой системы. Всякий человек, независи-

мо от возраста, в течение нескольких лет регулярно тренирующийся в беге, использует именно этот темп, который время от времени чередуется с ускорениями, бегом в гору, по песку и т. п. Только такой режим занятий (после необходимого длительного начального периода шадящего ритма) гарантирует крепкое здоровье.

Последнее положение вынуждает меня поставить под сомнение широко распространенный термин «бег трусцой», который, в частности, использован и в русском переводе книги Г. Гилмора. Ученые подразделяют бег на спортивный, оздоровительный и лечебный. К словам «бег трусцой» они относятся довольно-таки скептически. В самом деле, в спортивной тренировке, да и вообще в русском языке «бег трусцой» издавна связан с вполне определенным понятием — бег с полным расслаблением, с семенящими (ступня-полторы), но довольно быстрыми (до 150—180 в минуту) шагами. Во время напряженной тренировки спортсмены используют бег трусцой в качестве отдыха, для полного расслабления. В оздоровительном беге трусца используется лишь на самом начальном этапе, когда организм еще не приспособился к новым нагрузкам. Довольно скоро регулярно тренирующийся человек непроизвольно переходит на более широкий, размашистый шаг, увеличивает темп. Все это уже трудно назвать бегом трусцой.

В отличие от рекомендаций Лидьярда советская система оздоровительного бега носит комплексный характер. Сотрудники ВНИИФК включают в занятия бегунов общеразвивающие упражнения. Установлено, что при всех достоинствах бега он все же не является универсальным средством и наибольший эффект дает в сочетании с элементами других видов спорта. Поэтому каждой беговой тренировке предшествуют 30—40 минут занятий, состоящих из упражнений на развитие гибкости, силы, ловкости. Время, отводимое на общеразвивающие упражнения, может быть увеличено или уменьшено в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Бег прекрасно сочетается и с общеразвивающими упражнениями, и с гантельной гимнастикой, и с плаванием, спортивными играми, боксом, греблей, борьбой, штангой. Такие сочетания наиболее полно отвечают идее гармоничного физического развития.

Беговые нагрузки у женщин не очень-то отличаются от мужских. Это объясняется относительно большой выносливостью женского организма. Отличие в основном количественное, а не качественное. Зато общеразвивающие упражнения для женщин легче, они включают целый ряд специальных упражнений для укрепления мышц живота и малого таза.

Бег завоевал огромную популярность, но это не мешает жарким дискуссиям на научных конференциях медиков. Здесь идут споры о том, можно ли бегать больным. Доводам скептиков противопоставляются блестящие результаты врачей различных специальностей. Сошлюсь па авторитет известнейшего хирурга академика Н. М. Амосова, который после операции на сердце предписывает своим пациентам дозированную ходьбу, а затем и бег.

Несомненно, было бы неправильным назвать бег панацеей от всех недугов. Есть болезни, при которых занятия бегом могут не помочь, а только повредить. Но, как показывает практика, умелое применение дозированного бега в сочетании с некоторыми другими средствами приносит огромную пользу при очень многих заболеваниях. Назову лишь те, которые приходилось излечивать мне и некоторым из моих коллег, живущим в разных городах нашей страны: начальные признаки недостаточного кровообращения, различные невроты, ожирение и сопутствующие заболевания; гипертония, полиартрит и др. Для медиков здесь непочатый край работы, так как влияние дозированного бега на больной организм еще мало изучено и таит в себе большие резервы лечебного воздействия на человека.

Особенно многого можно ожидать в сфере использования бега при лечении различных сердечно-сосудистых заболеваний, ибо бег воздействует прежде всего именно на сердечно-сосудистую систему. Изучить степень этого воздействия на больное сердце при различных дозировках, разработать практические рекомендации и вооружить ими врачей-практиков — вот, на мой взгляд, одна из первоочередных задач кардиологии, науки, которая, несмотря на многие успехи, пребывает еще в долгу перед человечеством.

Я думаю, что большие и приятные неожиданности ждут ученых, которые будут исследовать общеоздоровительное воздействие бега на больной организм. Скажем, уже сейчас известны случаи, когда при занятиях бегом исчезали жалобы на боли в сердце, язвенную болезнь и некоторые другие заболевания, казалось бы никак не связанные с прямым воздействием дозированного бега. Изменение, видимо, связано в данном случае с улучшением общего состояния, повышением сопротивляемости организма и с исчезновением на этом фоне болезненных явлений. Очень и очень многие люди, начав заниматься бегом, избавились от хронических простудных заболеваний, мигреней и т. п. Сенсационным было сообщение немецкого врача Э. Ван Аакена о многолетнем наблюдении над большой группой (около 500 человек) бегунов преклонного возраста. По сравнению с контрольной группой людей того же

возраста, ис занимавшихся бегом, бегунов почти полностью миновали раковые заболевания. Природа этого явления ясна, конечно, не до конца, но факты, приведенные Ван Аакеном, заслуживают большого внимания. Сам Ван Аакен и некоторые другие онкологи объясняют это многолетним положительным воздействием бега на кровоснабжение всех органов и тканей.

Вместе с тем надо знать, что при ряде заболеваний бег категорически противопоказан. Я имею в виду злокачественную гипертензию, аневризмы аорты, резкое нарушение кровообращения на почве ревматического порока сердца и тяжелого миокардиосклероза и т. п. Кроме того, нельзя бегать и в период обострения любого хронического недуга. Все это очень важно помнить именно сейчас, когда бег становится все более популярным и новое увлечение охватывает все большее число людей. Самолечение бегом абсолютно недопустимо. Лишь врач может рекомендовать те или иные беговые нагрузки своим больным. Иначе бег из лекарства может превратиться в яд. Вполне вероятно, что категорический призыв консультироваться с врачом нередко может привести в тупик вследствие непонимания некоторыми медиками лечебных свойств бега. Что же, всякий лечащий врач обязан разбираться в этом вопросе, хотя бы в рамках общедоступной популярной литературы. А ученые должны в кратчайшие сроки помочь врачам глубоко научными рекомендациями. Больной вправе требовать это от современной медицины.

То, что Артур Лидьярд начал делать стихийно, опираясь лишь на личный опыт и интуицию, в нашей стране должно быть поставлено на серьезную научную основу.

Константин Никитин,
профессор, доктор медицинских наук

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ И ВТОРОМУ ИЗДАНИЯМ

Гипокинез, гиподинамия — термины, обозначающие недостаток движения; они все чаще и чаще появляются в печати, звучат на научных конференциях врачей, физиологов, педагогов.

Недостаток движения, недостаток физической работы, физических упражнений — характерная черта нашего времени, болезнь века, как говорят многие, предпочитающие более сильные выражения. И действительно, механизация труда, развитие транспорта, рост материального благосостояния во всех жизненных сферах привели к тому, что большая часть населения страны с высоким уровнем культуры, науки и техники не получает должной дозы движений ни в количественном, ни в качественном отношении.

Достаточно вспомнить двигательную активность человека сравнительно недавнего прошлого и сравнить ее с двигательной активностью нашего времени, чтобы понять, какое огромное и резкое изменение наступило в его привычках, освященных многими тысячелетиями. Академик Аксель Берг подсчитал, что еще только сто лет назад 96% всей работы на Земле человек выполнял сам, а какова ваша двигательная активность, читатель, судить лучше вам.

Гарт Гилмор, автор этой книги, приводит весьма интересные факты, характеризующие двигательную активность своих соотечественников, и многих других людей, живущих в так называемых «процветающих» странах. Образ жизни преуспевающего работника административных учреждений или делового человека в высшей степени малоподвижен. Такой человек не откроет форточки сам, не пройдет по лестнице и одного марша, если есть возможность воспользоваться лифтом. И образ этот несколько не утрирован. К примеру, в наиболее «автомобилизированной» стране, в США, не редкость увидеть человека, утоляющего голод или жажду в специальном кафе или осуществляющего банковскую операцию не выходя из автомобиля, так сказать «без отрыва от руля».

Подобный малоподвижный образ жизни, естественно, не может не сказаться отрицательно на здоровье человека. Приводимые Гартом Гилмором и другими авторами факты свидетельствуют о том, что уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в высокоразвитых странах вырос в наши дни по сравнению с 1900 годом почти втрое. При этом речь идет не только о фактах, примерах исключительной двигательной инертности, но и о целых профессиях. Так, например, широко известен факт обследования здоровья шоферов и кондукторов лондонских автобусов, о котором говорит и автор этой книги. Шоферы, вынужденные в силу своей профессии двигаться меньше, чем кондукторы, значительно чаще страдают от инфаркта и других сердечно-сосудистых заболеваний. При этом любопытно и то, что уже при поступлении на работу у шоферов в среднем отмечается большая окружность талии (по размерам выдаваемой форменной одежды), что также свидетельствует об их менее подвижном образе жизни.

А по данным Лондонского общества страхования жизни, люди «за каждые лишние 2,5 см окружности талии по отношению к груди платят двумя годами жизни» и «у людей, вес которых превышает среднюю норму для их возраста и роста на 35 и более процентов, смертность в полтора раза больше средней. Когда же окружность живота превышает окружность груди при полном вдохе более чем на 5 см, смертность повышается еще на 50 процентов»*.

Еще факт. Нью-йоркское страховое общество обследовало 100 тысяч своих клиентов и пришло к выводу, что у тех, кто занимается физическим трудом или спортом, смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы втрое меньше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни **. Факт непреложный: малоактивный в физическом отношении образ жизни нервно-психические и эмоциональные напряжения и нарушения в режиме питания — спутники сердечно-сосудистых заболеваний.

Какой же выход из положения? Неужели миллионы людей пожилого возраста будут и впредь страдать от поражений сердечно-сосудистой системы, и в частности от коронарной болезни?

Если рассмотреть проблему в общем плане, выход из положения уже давно найден. «Движение, — писал еще в XVIII веке замечательный французский врач Тиссо, — как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».

* Бег на средние и длинные дистанции (по материалам английских и венгерских авторов). ФиС, 1960.

** Бегом от инфаркта. «Литературная газета» от 24 декабря 1969 г.

В наше время, не говоря уже о будущем веке, справедливость настоящего высказывания может быть оценена в полной мере. Мысль о том, что человеку в любом возрасте нужно достаточно двигаться, что занятия физической культурой и спортом должны заменить отсутствующий физический труд, ни для кого не является новой. Разум человека уже в недалеком будущем, без сомнения, найдет эффективные пути и средства такой замены. Пока, однако, в этом вопросе, если занятия физическими упражнениями рассматривать применительно к каждому отдельному человеку, все еще остается много неясного.

В самом деле! Человек хочет быть здоровым до глубокой старости и готов пожертвовать для этого частью своего времени. Он готов двигаться, он жаждет физических упражнений. Что же конкретно ему нужно делать, что посоветует ему врач?

Существуют гимнастический зал, лыжи, велосипед, бассейн, гантели, можно заняться физзарядкой, ходить, бегать и т. д. Каков же должен быть выбор, чтобы эффект от занятий был максимальным? До сих пор на этот счет быстрого и точного ответа получить нельзя. Одни считают, что физзарядка может удовлетворить всех: она доступна и достаточно эффективна. Другие склонны предпочесть иные формы физической деятельности. Так, японские ученые, например, полагают, что незаменимым средством является ходьба. 10 000 шагов в день — вот минимальная доза физической активности, потребная организму человека. Кое-кто рекомендует гимнастику в течение круглого года, кое-кто — лыжи и плавание. Все эти виды физической деятельности, так же как и любые формы организации ее применительно к конкретным условиям, могут быть эффективно использованы для укрепления здоровья, для prolongation жизни. Однако мы присоединяемся к автору «Бега ради жизни» в той оценке, какую он дает медленному бегу.

В предлагаемой читателю книге автор развивает идеи Лидьярда о том, что длительный медленный бег наиболее доступное и эффективное средство развития и укрепления сердечно-сосудистой системы. Артур Лидьярд, новозеландский тренер, воспитавший плеяду бегунов-олимпийцев на средние и длинные дистанции, известен в мире и как организатор групп здоровья в Новой Зеландии *. Опыт ряда бегунов среднего и пожилого возраста показан в последних главах книги.

* В 1972 г. за заслуги в пропаганде бега и подготовке финских бегунов А. Лидьярд был награжден финским орденом Белой розы I степени.—
Прим. ред.

Длительный бег в равномерном и умеренном темпе стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Во время бега потребление кислорода увеличивается в несколько раз против обычного уровня. Чтобы обеспечить такой уровень потребления кислорода, сердце во время бега перегоняет кровь в объеме, в несколько раз превышающем объем в спокойном состоянии. Этот фактор и стимулирует тонус сердечно-сосудистой системы.

У нас, как и за рубежом, есть не только одиночки, но и группы пожилых любителей бега. У этих лиц, регулярно совершающих пробежки, и у молодых людей, не занимающихся спортом, как показали тщательные исследования, большой разницы в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы нет.

В подобных группах, по данным профессора Р. Е. Мотылянской, у 82% пожилых бегунов были обнаружены лишь умеренные возрастные изменения сердечно-сосудистой и нервной систем.

В свете исследований, приведенных выше, высказывание Гилмора о том, что лица, регулярно занимающиеся медленным бегом, в среднем могут рассчитывать на 10—12 лет дополнительной активной жизни, удивления не вызовет.

По мнению известного кардиолога Альберта Волленбергера (ГДР), у человека, систематически бегающего, инфаркт миокарда маловероятен. Поэтому совсем не иронически звучит в устах некоторых любителей острого словца перефразировка заглавия данной книги «Бег ради жизни» в «Бег от инфаркта», что, впрочем, по существу одно и то же.

Книга Гарта Гилмора прежде всего руководство для тех, кто никогда не занимался бегом. Приводимые автором рекомендации настолько подробны и просты, что для их осуществления не потребуется ничего, кроме желания, настойчивости и, конечно, советов врача.

Самое главное заключается в том, чтобы начинающий бегун воспринял идею, что бег — это не только необходимое подспорье в борьбе за свое здоровье, но и достаточно простое средство, чтобы не создавать из занятий им неразрешимой проблемы. Где и в какое время суток бегать — неважно, главное в том, чтобы бегать систематически, постепенно превращая это занятие в приятную привычку.

Гарт Гилмор, соавтор Лидьярда по книге «Бег к вершинам мастерства», стал заниматься медленным бегом, или бегом трусцой, потому что сделался болейщиком Лидьярда. И поскольку он глубоко верит в большую ценность бега трусцой, он написал эту книгу.

Широкая аргументация в пользу бега трусцой, простота и доступность изложения, информация об опыте людей среднего и пожилого возраста, приобщившихся к бегу, — все это делает книгу Гарта Гилмора нужной и полезной для всех, кто осознал пользу двигательной активности, кто предпочел медленный бег другим видам физической деятельности.

И еще одно немаловажное условие хотелось бы подчеркнуть. Не ждите, пока кто-то организует группу, создаст вам условия. Проявляйте инициативу сами. Если нужно, ищите партнера, ищите формы занятий, устраивающие вас.

Главное — бегать, двигаться, вести активный образ жизни. Движение — жизнь. Человек рожден для активной физической деятельности, и без нее радость жизни не может быть полной.

**Александр Макаров,
кандидат педагогических наук,
мастер спорта СССР**

ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВОЗЕЛАНДСКОМУ ИЗДАНИЮ

Эта книга, которая не могла быть не написана! Эта книга также не может быть не прочитана! Написана она знатоком теории и практики бега трусцой. Этот бег стал самым распространенным видом физических упражнений людей всех возрастов в Новой Зеландии и во многих других странах. Сведения, приведенные на страницах книги, получены в результате многолетних исследований и, большого практического опыта на легкоатлетических дорожках.

Тот факт, что теоретические положения отстают от результатов практических опытов, подтверждается исследованиями врачей. А это еще раз показывает проницательность и целеустремленность Артура Лидьярда.

Автор книги и Артур Лидьярд хорошо знают, о чем они рассказывают в книге. Они не просто провозглашают достоинства бега трусцой, но и сами строго придерживаются этой системы при занятиях бегом.

С давних времен признается, что для улучшения физического состояния и повышения эмоционального тонуса крайне необходимы физические упражнения. В наш век техники этот факт стал очевидным. Нам необходим не столько отдых, сколько энергичные упражнения для мышц тела. А чтобы эти физические упражнения приносили пользу, их надо выполнять до тех пор, пока не наступит предел физиологических возможностей организма. Если такие упражнения приспособить к физическому состоянию и возрасту человека, то в этом случае они помогут выработать выносливость, поддержать физическую готовность, повысить сопротивляемость организма болезням, удлинить жизнь. Прежде чем начинать выполнять упражнения, надо обратиться к врачу за советом. Сначала наметьте программу упражнений. Если вы начинаете заниматься после относительно большого перерыва, то нужно выполнять их

не спеша и постепенно. Всегда помните, что выполнять упражнения надо без напряжения.

Я с большим удовольствием прочитал рукопись этой книги как доктор и председатель Федерации спортивной медицины Новой Зеландии. Я могу заверить, что технические аспекты содержания книги точны, рекомендуемые советы легко понять и выполнять любому человеку. Я могу подтвердить бесспорные преимущества предложенной в этой книге системы, одной из наиболее приемлемых и эффективных в достижении психической и физической готовности, в особенности для лиц 30—60 лет. Сам я человек среднего возраста и, занимаясь бегом трусцой, еще недавно был лишь подопытным кроликом медицинских исследований по программе этого бега.

Я всегда придерживаюсь мнения, что профилактика лучше, чем лечение, и уверен, что система упражнений бегом трусцой поможет человеку выработать сопротивляемость организма болезням, поможет добиться очень ценных результатов в профилактике болезней.

Я убежден, что эта книга будет иметь большой успех, она заслуживает этого.

Книга вселит чувство уверенности в любого человека, независимо от пола и возраста, в возможность приобрести физическую готовность и поддерживать ее до преклонных лет.

**Норрис Джефферсон,
председатель Федерации спортивной
медицины Новой Зеландии**

ЗА ДЕНЬГИ ЗДОРОВЬЕ НЕ ПОКУПАЕТСЯ



Эта книга — кооперативное предприятие. Кооперативно она написана, в кооперации она нуждается и в дальнейшем, при чтении, чтобы читатель смог извлечь из нее максимальную выгоду.

Те сотни людей, которым довелось услышать из уст Лидьярда о физической готовности *, уже применяют его доктрину бега трусцой на практике, однако спрос на его методы значительно превышает возможности Лидьярда в установлении личных контактов, и мы решили, что я изложу систему Лидьярда, написав эту книгу.

Книга написана с единственной целью — служить подспорьем в укреплении вашего здоровья. Она поможет разобраться в понимании работы вашего организма, особенно в тех его функциях, которые непосредственно связаны с деятельностью сердца и легких. Поможет понять, что означает на деле быть физически подготовленным человеком. Когда же последняя ее страница будет прочитана, начнется ваше участие в общем деле.

Почти исключительно от вас самих зависит, будете ли вы наслаждаться здоровой, энергичной жизнью до старости либо впадете в неряшливое, вялое существование и преждевременно разрушите свое здоровье, как это случается с большинством людей, живущих в странах с высоким жизненным уровнем. В этих странах коронарная болезнь — самый безжалостный убийца.

Высокий уровень смертности от коронарной болезни, по мнению Артура Лидьярда, к чему присоединяюсь и я, совершенно не является неизбежностью. Такого положения не будет, если люди будут правильно питаться и приобщаться к физической культуре; если до их сознания дойдет, что защита их собственной жизни в их руках. И ногах тоже.

* Физическая готовность — это состояние организма, при котором человек бодр, здоров и способен к активной деятельности, особенно двигательной. — *Прим. пер.*

Я думаю, что многие мужчины и женщины проходят по жизни так и не узнав, что значит по-настоящему быть в состоянии физической готовности. Им неведомы ни самочувствие по-настоящему здорового человека, ни радостное сознание того, что любая работа тебе по плечу и ничто не вызывает утомления. Тем не менее, сделав правильный подход и рассчитав усилия, все они могут обеспечить себе именно такую жизнь.

Я надеюсь показать в этой книге, как в обмен на незначительный контроль своих действий и жертвы некоторого свободного времени — я думаю, жертвы приятной — вы можете обеспечить себе такую жизнь. А затраченное время, подобно страховке, вернется с лихвой на закате ваших дней.

Запомните прежде всего следующие истины.

Коронарная болезнь может не быть неизбежным спутником в грядущие годы.

Деньги не помогут человеку сделать его сосуды лучше, чем они есть.

Человек, даже если у него есть миллион, не может заплатить кому-то за то, чтобы тот делал упражнения вместо него.

Борьбу за продление своей жизни с помощью правильного питания и физической культуры вам придется вести самому; богаты вы или бедны — все равно. Конечно, полчаса в день на упражнения — это довольно выгодное помещение «капитала», если учесть, что каждые полчаса принесут 10 часов здоровой, радостной жизни.

Как часто мы слышим слова состоятельного человека: «Я отдал бы все мои деньги за здоровье!» Если бы он имел чуть-чуть здравого смысла и сделал бы кое-какие усилия, у него было бы и то и другое вместе. Ведь все, что ему нужно, заключается в элементарном познании деятельности своего организма, его главных нужд, в понимании того, что может служить во вред и каким образом избежать этого! Почти все мужчины тратят годы, чтобы сделать себе карьеру, и в этом они могут преуспеть. Однако они не пытаются затратить и пяти минут на изучение нужд и возможностей собственного организма для того, чтобы улучшенные условия их жизни, которых они так упорно добивались, могли приносить радость.

Все же, несмотря на то, что ваш организм годами подвергался неправильному воздействию, его нуждами пренебрегали слишком долго, он все еще способен к восстановлению, и гораздо в большей степени, чем вы думаете. Конечно, при условии, что вы готовы пожертвовать временем, приложить некоторые усилия и запастись каплей терпения. С ослабленным, расстроенным организмом воп-

рос обстоит точно так же, как и с запущенным делом — и то и другое можно привести в порядок, хотя для восстановления того, что вы усердно губили в течение не одного десятка лет, нескольких часов недостаточно.

Я верю, что люди, просидевшие за столом целехоньких двадцать лет, не делавшие иной «физкультуры» кроме прогулки от дома до машины и от машины до учреждения, могут возвратить себе здоровье и силы. Все, что для этого нужно, — обычное здоровое сердце. И почти все люди имеют такое сердце, даже и те, кто на протяжении многих лет слишком легкомысленно к нему относился.

Почему мужчины страдают от коронарной болезни гораздо чаще, чем женщины? Я думаю, дело здесь в том, что мужчины не нагружают себя физической работой в той же степени, что и женщины. В среднем женщина ежедневно затрачивает куда больше энергии, чем мужчина.

Когда идет дождь, она бежит снимать с веревки белье; утром, убирая постель, делает сгибания и разгибания; те же упражнения она выполняет в течение дня, занимаясь домашней работой и приготовлением пищи; женщина ходит по магазинам и по всяким делам заглядывает в сад столько раз в день, сколько мужчина не наберет и за неделю, — все это требует от нее энергетических затрат. Тем временем мужчина сидит в своем удобном кресле, и его не вытащить оттуда даже на чашку кофе.

Но процент сердечных заболеваний растет и среди женщин. Все чаще современная женщина улаживает свои дела используя автомобиль. Возрастающая механизация борет на себя часть ее домашних забот. Однако та же механизация забирает у женщины и часть ее физической нагрузки. Новые плиты и полностью автоматизированные пылесосы, которые не требуют практически никаких усилий в направлении, — все это чудесные примеры современной изобретательности человеческого разума. Веда только в том, что эти дивные вещи делают женщин ленивыми не меньше мужчин. У них забирают ту работу, которую они выполняли каждый день, и автоматическая кнопка проникает в их сознание так же глубоко, как в головы их мужей.

Если вы считаете, что это праздные предположения, давайте взглянем на кое-какие известные факты.

В Лондоне среди шоферов и кондукторов автобусов было проведено исследование, которое показало, что коронарные расстройства наблюдаются вдвое чаще у шоферов. В то время как кондуктор проводит весь день на ногах и проявляет физическую активность, водитель сидит в кресле. Интересным оказался и тот

факт, что уже при поступлении на работу в транспортную компанию шоферы оказываются более полными, чем кондукторы. Об этом узнали по размерам талий мундиров, выдаваемых в начале службы. Иначе говоря, люди, поощряемые привычкой к сидячему образу жизни, сами по своей воле спешат навстречу сердечным заболеваниям.

Это говорит о том, что если вы склонны к излишней полноте, то нужно подумать о способах увеличения ваших энергетических затрат. Если вы будете вести бездеятельный образ жизни, возможно, вы и умрете раньше. Скорее всего, вы выйдете из игры не столько от того, что ваш организм изнашивается от постоянной работы, сколько от того, что вы недостаточно нагружали его.

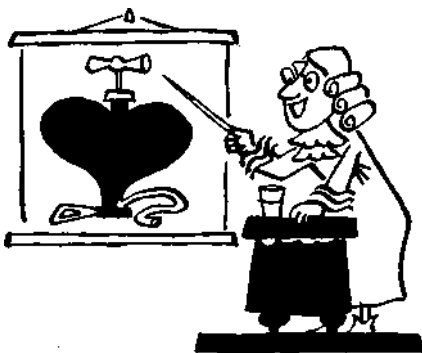
Большинству из нас от рождения дается хорошее здоровье, но этот бесценный дар мы слишком часто принимаем как нечто само собой разумеющееся. И к несчастью, природа не всегда прощает нам столь легкомысленную позицию. Вы можете испортить хороший автомобиль, пренебрегая уходом за ним или используя его неправильно; с хорошим организмом дело обстоит точно так же.

Когда мы вступаем в средний возраст, мы обнаруживаем склонность к общему ослаблению. И именно в это время сердечные заболевания, в особенности коронарная болезнь, начинают проявлять себя все чаще и чаще.

В самом деле, Новой Зеландии вкуче с Соединенными Штатами Америки, Канадой и Австралией принадлежит сомнительная привилегия считаться странами с самым высоким в мире уровнем сердечных заболеваний. В возрасте за 50 лет от этих болезней умирает в Новой Зеландии больше людей, чем от всех других причин вместе взятых.

Мы научились справляться с самыми сложными техническими вопросами. В сравнении с ними проблема изучения своего сердца и системы кровообращения, а также того, как ввести их в наиболее продуктивный режим, — задача простая. Поэтому начнем учиться.

КАК РАБОТАЕТ СЕРДЦЕ



Принципы, лежащие в основе циркуляции крови, почти до смешного просты. Однако, подобно многим простым истинам, эти принципы были не известны человечеству долгое время.

Действительно, ученые и философы провели примерно 1600 лет нашей эры в спорах на этот счет. Большинство из них придерживалось странного взгляда, что не сердце, а печень является главным органом в системе кровообращения и что сердце лишь добавляет в кровь воздух, который оно получает от легких. При этом считали, что кровь поступает в артерии и вены в виде приливов и отливов. Один средневековый ученый, который оспаривал истинность этого взгляда, был сожжен на костре. Тем не менее в начале XVII века англичанин Вильям Гарвей провозгласил новую теорию. «Сердце, — говорил Гарвей, — насос. Оно перекачивает кровь через артерии в ткани; обратно кровь возвращается к нему по венам, прогоняется через легкие, чтобы забрать там кислород, и затем снова возвращается к тканям». Гарвей был первым, кто ясно понял, что кровь циркулирует непрерывно, а не двигается наподобие приливов и отливов.

Об этом догадывались и другие. Однако именно исследования Гарвея стали тем вкладом в понимании проблемы, который ныне рассматривается как один из подвигов человеческого интеллекта. Гарвей разъяснил, между прочим, что в ткани тела кровь просачивается сквозь весьма малые каналы, которые даже нельзя увидеть человеческим глазом, и что эти каналы образуют непосредственную связь между артериями и венами.

Он пришел к своему заключению чисто логическим путем. Спустя четыре года после его смерти был изобретен микроскоп, с помощью которого ученые увидели эти каналы, ныне называющие-

ся капиллярами, а также подтвердили функции, которые приписывали им Гарвей.

Эра современной медицины, можно сказать, ведет свое начало от Гарвея, несмотря на то что в последние полстолетия было сделано больше открытий, чем за предшествующие 300 лет.

Как известно, для возбуждения химических реакций (которые поставляют энергию) тканям нужен кислород, подобно тому как в нем нуждается пламя, чтобы гореть и производить тепло. Важнейшей функцией крови является доставка кислорода тканям.

Вначале кислород извлекается из воздуха в легких; обогащенная кислородом кровь движется к сердцу и перекачивается к тканям, где содержание кислорода понижено. Кровь, отдавшая кислород, возвращается к сердцу, а затем перекачивается в легкие. Таким образом, в сердце одновременно поступает два вида крови: кровь, обогащенная кислородом, из легких и кровь, обедненная кислородом, из тканей.

Чтобы держать эти два потока отдельно друг от друга, камера сердца разделена на две части так называемой мышечной перегородкой. У примитивных животных эта перегородка отсутствует либо является недоразвитой; оба потока крови смешиваются до некоторой степени в сердце, и от этого эффективность его работы понижается. У людей частично поврежденная перегородка — один из обычных врожденных пороков сердца.

Левая и правая камеры, образуемые мышечной перегородкой, в свою очередь, разделяются на две части каждая. Одна из них — предсердие (тонкостенная камера) — обладает небольшой насосной способностью и служит главным образом как резервуар. Другая — желудочек — имеет толстую мышечную стенку и является главным насосом сердца.

Вены, которые доставляют кровь от тканей (они называются полыми венами), впадают в правое предсердие. Вены, несущие кровь от легких (легочные вены), впадают в левое предсердие.

Из правого предсердия кровь поступает в правый желудочек, который перекачивает его в легкие через легочные артерии. Кровь из левого предсердия поступает в левый желудочек и затем перекачивается к тканям по большой артерии, называемой аортой.

Всякий насос более продуктивен, если у него есть клапан, благодаря которому жидкость может протекать лишь в нужном направлении. Если клапан дает утечку, насосу требуется совершить дополнительную работу для компенсации этой утечки.

Сердце имеет четыре различных вида клапанов: первые два находятся между соответствующими предсердиями и желудочками

и позволяют крови течь лишь в направлении от предсердия к желудочку. Когда сокращаются желудочки, эти входные клапаны закрыты, и возвратиться в предсердие кровь уже не может. Когда желудочки расслабляются, клапаны открываются, и кровь поступает от предсердий в желудочки.

Для предупреждения оттока крови, идущей от желудочков в аорту и легочную артерию, служат два других клапана, которые не допускают утечки крови назад в желудочки в то время, когда они расслабляются.

Ревматизм и некоторые другие заболевания могут привести к поражению сердечных клапанов и этим вызвать утечку крови, препятствуя ее движению через клапаны.

Сердце, подобно всякому хорошему насосу, может выполнять различный объем работы. В организме отдыхающего человека сердце совершает 65—80 ударов в минуту и за это время пропускает около 4 литров крови. Этот объем, или количество крови, носит название «минутный объем сердца» и во время упражнений может быть увеличен от 6 до 10 раз.

Фаза сокращения сердца, когда кровь выталкивается, называется систолой. Фаза отдыха, когда выпускные клапаны закрыты и впускные открыты, называется диастолой. Во время диастолы сердце вновь пассивно наполняется наподобие резервуара, а сердечная мышца отдыхает, и в ней происходят химические изменения, связанные с пополнением запасов энергии, затраченных во время предшествующей систолы. Если сердце бьется чаще, период диастолы сокращается и процесс восстановления энергетических запасов может быть замедлен.

Здоровое сердце, как и исправный мотор автомобиля, может увезти далеко и быстро без всякого вреда для него, но нуждается в отдыхе и восстановлении. С возрастом эта потребность, как правило, возрастает, однако не до такой степени, как привыкло представлять себе большинство людей. Регулярный контроль и разумная эксплуатация могут поддерживать сердце в состоянии «как новое» даже и тогда, когда человек достигает преклонного возраста.

Увеличение размеров сердца в настоящее время истолковывается и признается как нормальное физиологическое приспособление к напряженной тренировке. Нет никаких свидетельств тому, что напряженная тренировка на выносливость может причинить вред здоровому сердцу. Наоборот, некоторые упражнения, развивающие выносливость, во многих случаях являются важным фактором предотвращения закупорки сосудов.

Тренированный человек, прежде чем его пульс достигнет максимальной частоты, может выполнить больше работы, чем нетренированный.

В среднем минутный объем сердца у человека возрастает во время выполнения физических упражнений от 4 до 20 литров, а у хорошо тренированного спортсмена — даже до 40 литров. Это увеличение зависит от ударного объема—количества крови, перекачиваемой за каждый удар сердца, и от частоты пульса. С возрастанием частоты пульса увеличивается и ударный объем, а лимитирующий фактор наступает в момент, когда пульс становится столь частым, что сердце уже не успевает наполниться, и это приводит к уменьшению ударного объема. Тренированному либо подготовленному человеку для достижения итого предела требуется больше времени, чем нетренированному.

Увеличение артериального давления и более полное диастолическое наполнение могут дополнительно способствовать и увеличению ударного объема. Выполнение одного и того же количества работы по мере роста тренированности сопровождается все меньшей частотой пульса. Эти перемены указывают на уменьшение нагрузки на сердечно-сосудистую систему во время работы и свидетельствуют о приспособлении организма к требованиям, предъявляемым данным упражнением.

Женщины, между прочим, обнаруживают те же реакции на напряженную тренировку, хотя и не в такой степени, как мужчины.

Несколько предшествующих страниц, возможно, перегружены специальными деталями, однако они являются конспектом сообщения, сделанного А. М. Уилли, старшим лектором по теории физического воспитания Мельбурнского университета, на конференции в Перте в ноябре 1962 года, посвященной проблеме физического воспитания и проведенной в связи с Британскими играми. Артур Лидьярд оценил лекцию Уилли как авторитетную поддержку провозглашенной нами идеи о ценности медленного бега.

Однако возвратимся к систоле и диастоле. Всякий раз, когда сердце сокращается, оно нагнетает небольшой объем крови в артерии, которые в некоторой степени уже находятся в растянутом состоянии от находящейся в них крови. Артериальные стенки в месте соприкосновения с выходным клапаном сердца расширяются, чтобы принять дополнительный объем крови, и это расширение распространяется дальше по системе артерий, подобно тому как бежит рябь от камня, брошенного в стоячую воду. Такое расширение, называемое пульсом, может быть весьма ощутимым.

Частота пульса, естественно, та же самая, что и частота ударов

сердца, и в покое достигает 65—80 ударов в минуту. Однако на нее влияют многие факторы, главные из которых — физическая нагрузка, нервозность, волнение и лихорадка.

Нормальный или возбужденный пульс обычно является достаточно регулярным. Отклонения, которые случаются при этом, главным образом происходят от дополнительных сокращений, называемых экстрасистолами. Эти отклонения могут вызвать ощущение, что сердце «спотыкается», пропускает удары или совершает даже мгновенные остановки в своей работе; весь этот комплекс часто заставляет людей думать, что у них сердечное заболевание.

Всего лишь 50 лет назад многие врачи разделяли подобное мирское заблуждение, и в то время многим людям безоговорочно предписывался на этом основании режим сердечного больного.

Английский врач-практик Джемс Макензи первым обнаружил и показал, что эти «трепетания» сердца вовсе не всегда связаны с сердечным заболеванием. Ведя напряженную борьбу и со своими коллегами и с пациентами, Макензи сумел доказать, что сердечные заболевания слишком часто путают с симптомами, вызываемыми нервозностью или усталостью, и что настоящим «сердечникам», как правило, рекомендуют ограничить свою активность сверх необходимой меры.

Артериальные стенки расширяются и сокращаются всякий раз, когда сердце вбрасывает в них очередную порцию крови. С возрастом, однако, эластичность тканей уменьшается и артериальные стенки становятся жестче, главным образом вследствие замены эластичной ткани более грубой. Это рано или поздно случается с большинством из нас, но если данное обстоятельство не препятствует потоку крови, оно редко вызывает беспокойство. Такое положение нужно хорошо отличать от более серьезной болезни артерий, называемой атеросклерозом.

Атеросклероз — заболевание артериальной стенки, в которой нарастают волокнистые и жирные вещества, в особенности одно, называемое холестерином. Эти отложения могут сузить артериальный канал или даже закупорить его целиком. На грубой поверхности таких наростов может закрепиться сгусток крови (тромб) и совершенно заблокировать артерию.

Атеросклероз — очень распространенное заболевание в большинстве стран, включая и Новую Зеландию. Он особенно сильно поражает артерии, питающие сердце и мозг. Наличие атеросклероза в одной артерии еще не означает, однако, что он должен быть и во всех остальных. Его очаги возникают пятнами, а предсказать места, где они появятся, почти невозможно. Нередко случается и

так, что атеросклероз появляется в одном маленьком сосуде и не обнаруживается больше нигде.

Важно помнить, что атеросклероз может прогрессировать очень медленно, а то и не прогрессировать вовсе. Обычно люди живут 10, 15 и даже более лет после того, как атеросклероз себя обнаружил.

Наиболее важный очаг появления атеросклероза расположен в коронарных артериях, питающих сердце, и почти все последующее обсуждение вопроса относится непосредственно к коронарному атеросклерозу, хотя оно может быть применимо и к атеросклерозу в других артериях.

Коронарная болезнь, как мы уже говорили и как будем еще повторять неоднократно, — одна из главных причин хронической инвалидности и смертности в Новой Зеландии, Австралии, Соединенных Штатах и Канаде.

Следовательно, важно, чтобы мы все знали кое-что о ее природе, поскольку очень многое можно сделать для предотвращения этой болезни.

Коронарные артерии создают вокруг сердца подобие короны, и их тончайшие ответвления, переплетаясь, образуют как бы искусно сделанную ирригационную систему. Если одна или несколько ветвей сужаются вследствие атеросклероза, врач ставит диагноз коронарного склероза. Если ветвь полностью блокируется, он использует термин «коронарная закупорка». Обычно завершающий закупорку процесс вызывается комком крови, образующимся в суженной артериальной стенке, и носит название коронарный тромбоз. Последние два названия представляют, по существу, одно и то же явление.

Внезапная и полная остановка потока крови сквозь ответвление коронарной системы иногда (но не всегда) поражает ту часть сердечной мышцы, которая получает от этой ветви кровь. Пораженный участок называют инфарктом миокарда. Как правило, этот участок мал по величине и не уменьшает существенным образом объема сердечной мышцы.

Иногда повреждается более значительный район сердечной мышцы, однако природа предусматривает для лечения и восстановления таких поврежденных мест те же меры, что применяются ею и в отношении других тканей тела. Она образует твердый, волокнистый рубец, такой, как, например, при порезе кожи. Обычно рубец не вызывает каких-либо явлений. Он может быть у многих людей, но они никогда не узнают об этом. Этот рубец не мешает работе оставшейся части сердечной мышцы.

У некоторых людей с нарушениями в циркуляции крови развивается характерная грудная боль, когда они напрягаются сверх определенной меры. Боль быстро прекращается, если человек прекращает нагрузку. Эта болезнь известна под названием «грудная жаба», и весьма важно уметь отличать такие быстро проходящие приступы от более длительных, которые случаются и при коронарной закупорке. Дело в том, что грудная жаба не причиняет вреда сердцу. Многие больные этого не понимают и считают каждый приступ, спровоцированный усилием, за свежий сердечный приступ. Это совершенно неправильно. Томас Люис, один из ведущих ученых в области исследования сердца, страдал от грудной жабы в течение 20 лет. И он был лишь одним из многих известных людей, которые прожили долгую и полезную жизнь, несмотря на наличие у них коронарной болезни.

Основная причина коронарной болезни остается пока еще неизвестной. Однако многое уже прояснилось. Как это ни странно, но резкий рост заболеваний этой болезнью за последние 50 лет вселяет во врачей уверенность, что они окончательно найдут причину.

Рак легких, к примеру, встречался редко, однако он стал обычным типом ракового заболевания в начале века, а ныне наиболее распространен. Этот своеобразный прогресс рассматривался сначала скорее как кажущееся, а не реальное явление вследствие того, что использование рентгеновских лучей сделало диагностику более надежной, и людей, которые раньше умирали молодыми не дожив до того возраста, где рак обычно проявляет себя, стало меньше. Однако исследования возможных причин, вытекающих из образа жизни людей, показали, что прогресс рака легких и в самом деле реален и связан с курением, в особенности сигарет.

Коронарная болезнь имеет историю, напоминающую историю рака легких.

Тридцать лет назад большинство врачей рассматривали коронарную болезнь как часть естественного процесса старения, и поэтому остановить его или поставить на нем какие-то тормоза считалось делом невозможным. Когда до сознания людей дошел тот факт, что прогресс коронарной болезни наблюдается в наибольшей степени лишь в определенных странах, стали доказывать, что это объясняется главным образом более совершенными методами распознавания болезней в этих странах, ставшими особенно действенными в связи с изобретением электрокардиографического метода. Другим аргументом был тот, что увеличилась общая продолжительность жизни в этих странах за счет исключения многих других болезней, приводящих к смерти в раннем и среднем возрасте: диф-

терии, тифа, туберкулеза, пневмонии, уменьшения несчастных случаев, а также за счет улучшения питания и условий жизни в целом. Таким образом, многие из тех, кто мог бы умереть не дожив до 50 или 60 лет, теперь продолжают жить и достигают возраста, когда коронарная болезнь обычно обнаруживает себя.

Несомненно, эти аргументы объясняют большую долю прироста заболевания, но разве этим исчерпывается весь прогресс коронарной болезни? Думается, нет.

Было бы хорошо, если бы эти, да и другие установленные медициной факты привели к точному пониманию того, в какой степени наш образ жизни влияет на возникновение болезней сердца и сосудов. Наши представления о сердце содержали много заблуждений, и прежде чем двинуться дальше, мы рассмотрим некоторые из них.

Убеждение, будто бы коронарная болезнь всегда означает конец полезной жизни человека, распространено широко, и оно ошибочно. Большинство закупорок сосудов касается лишь малой ветви всего коронарного древа, и заблокированный сосуд может быть обойден по боковым, «проселочным», каналам. Это обстоятельство может быть столь эффективным, что после восстановления пациент может не утратить своих способностей вовсе, а если и утратит, то лишь при крайнем физическом напряжении.

Должен ли больной коронарной болезнью все время находиться в покое? Нет.

Разумеется, во время приступа покой тела способствует лечению. При этом степень и продолжительность отдыха устанавливаются врачом для каждого конкретного случая отдельно. Но вот приступ прошел полностью, и дальнейший покой уже не нужен. Вряд ли он приведет к чему-либо иному, кроме роста бессилия вследствие утраты физической готовности и потери уверенности в себе.

Вредно ли физическое напряжение после приступа коронарной болезни? Это вариация на ту же тему: нужен ли покой больному? Обычно принято считать, что напряжение вредно.

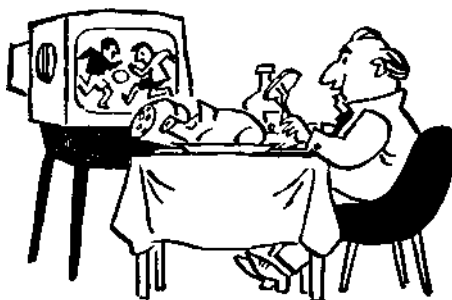
Сердце, однако, имеет громадные резервы мощности, которые в обычной жизни часто никогда не используются. Именно эти резервы позволили человеку пробежать милю * менее чем за 4 минуты. После многих приступов коронарной болезни резервная мощность сердца почти не уменьшается.

* Миля — одна из наиболее популярных дистанций в программе соревнований бегунов стран, пользующихся английским языком. Мировой рекорд на милю (1609,3 м) равен 3 мин. 51,1 сек. — *Прим. ред.*

У больного коронарной болезнью при перенапряжении тотчас развивается ряд симптомов — особая грудная боль и одышка. Природа таким образом рекомендует ему снизить нагрузку. Однако подобные же симптомы могут возникнуть от физической неподготовленности и беспокойства, и неспособность отличить указанные причины от коронарной болезни приводит многих людей к ограничению своей активности в слишком больших масштабах. Это тоже одна из проблем, о которых мы можем рассуждать лишь в общих чертах.

Если у вас появились какие-то сомнения, поделитесь ими с врачом. Но никогда не думайте, что ослабленное сердце непременно означает прощание с активной жизнью, которая является главной радостью человеческого существования.

ИЗЛИШНИЙ ВЕС И НЕДОСТАТОЧНАЯ НАГРУЗКА



Ну вот вы и познакомились с вашим лучшим другом — собственным сердцем. Давайте посмотрим теперь и на кое-каких ваших врагов. Вот они — излишний вес, незагруженность работой, холестерин и атерома.

Излишний вес и незагруженность работой не нуждаются в пояснениях. Эти два условия возникают в большей или меньшей степени за счет нашей собственной беспечности. Мы получаем с пищей гораздо больше калорий, чем расходует, и потакаем себе, выбирая слишком жирную пищу.

Но атерома и холестерин составляют нечто такое, что может прервать жизнь человека, прежде чем он достаточно состарится для этого. Атерома — это перерождение ткани во внутреннем и среднем покровных слоях артерии, что приводит к утолщению и отвердеванию сосудистой ткани и что является естественным в

старческом возрасте, но может наступить и преждевременно вследствие нашего образа жизни.

Атерома вызывает частичную блокировку сосудов и уменьшение кровоснабжения. Эта болезнь может привести к образованию сгустков крови, коронарному тромбозу или апоплексии. Следующей ступенью может быть образование отложений в артериях с высоким содержанием холестерина либо превращение последних в хрупкие обызвествленные трубки, легко подверженные разрыву от незначительных травм.

Холестерин представляет собой вещество, являющееся продуктом многих тканей тела — жировой, крови, опухолей, органов секреции, как, например, желчи. В последние годы были получены многочисленные подтверждения тому, что высокий уровень холестерина в крови и сердечно-сосудистые заболевания взаимозависимы.

Эти два случая перерождения сосудистой ткани обуславливаются нашим современным образом жизни и неизбежно следуют рука об руку с общим ухудшением нашей сердечно-сосудистой системы.

Я не говорю об этом просто так. Пожалуй, здесь наиболее уместно будет привести цитаты из опубликованного отчета о конференции в Мельбурне, состоявшейся в 1962 году и обсуждавшей проблему «Здоровье служащего».

На конференции, организованной секцией промышленной медицины Австралийской медицинской ассоциации в штате Виктория, были высказаны опасения по поводу мрачных перспектив распространения сердечных заболеваний в среде служащих. Выступавшие ораторы один за другим говорили, что наиболее подвержены сердечным заболеваниям категории лиц, имеющих работу, не требующую физической активности, и в то же время хорошо обеспеченные.

Цитируем:

Доктор Алан Дж. Гобль, почетный кардиолог Мельбурнского королевского госпиталя:

«Страны, гордящиеся своим высоким жизненным уровнем, такие, как Соединенные Штаты, Австралия, Новая Зеландия, Великобритания и Канада, имеют и самый высокий в мире процент сердечно-сосудистых заболеваний. Значительно реже встречаются эти болезни в странах Африки, а также в Японии.

Неоднократное проведение исследований в Великобритании подтвердило тот факт, что распространение сердечно-сосудистых заболеваний среди людей ненапряженного труда вдвое больше, чем среди тех, кто занят тяжелой физической работой.

Исследования английских врачей, проведенные в 1958 году на материалах вскрытий, позволили сделать вывод о том, что «работа, требующая активной физической деятельности, предохраняет от сердечно-сосудистых заболеваний. Люди, занятые физическим трудом, в среднем возрасте заболевают этими болезнями реже, а если заболевают, то болезнь у них выражена в более легкой форме и развивается позднее, чем у людей, чья работа не требует активного физического труда».

Человек, у которого одновременно и ожирение, и высокий уровень холестерина, и повышенное давление, почти наверняка получит коронарную болезнь, если до этого времени его не хватит удар.

Как было установлено, наиболее важной причиной коронарной болезни, инвалидности и смертности от нее является режим питания с высоким процентным содержанием жира в продуктах.

Чтобы бороться с этим злом, существует, кажется, простое средство: надо потреблять меньше животного жира. Вместе с тем наши хозяйки, прекрасно осведомленные об этом, продолжают готовить бекон и яйца на завтрак и пичкать своих детей жирной пищей.

Ученые установили, что атерома не является частью физиологического процесса старения. Это заболевание обязано своим происхождением высокому жизненному уровню в технически развитых странах. Развитие атеромы — результат отклонения от нормы в жизни большинства из нас. Решение этой проблемы может быть найдено, если мы обратимся к истории.

В Древней Греции мужчина считался годным для несения военной службы до 60 лет. Агесилай, царь Спарты, продолжал оставаться в строю и не только руководил битвой, но и принимал в ней непосредственное участие в 80 лет. Питание в те дни состояло главным образом из ячменя, олив, небольшого количества рыбы, а по большим праздникам — немного вина и мяса».

Доктор Д. К. Уилсон, начальник медицинской службы в «Вакуум ойл корпорэйшн»:

«Три года назад я очень сомневался в ценности медицинского контроля. С тех пор я посвятил значительное время и затратил много труда на организацию периодического медицинского освидетельствования и осознал, насколько ценным является такой контроль.

Я обнаружил, что из каждых 100 обследуемых в возрасте свыше 40 лет, не проходивших солидную медицинскую проверку в предшествующие пять лет, находится по крайней мере 20 человек, у которых наблюдаются существенные отклонения с медицинской

точки зрения, и они не знают об этом. Эти отклонения, которые могли бы уже до этого времени подорвать здоровье и отразиться на производительности данного лица, в будущем наверняка скажутся на здоровье, а возможно, и сократят жизнь. Многие болезни, которые обнаруживаются в возрасте около 40 лет, начинаются гораздо раньше.

При коронарной болезни сердечные приступы типичны в 50 лет, хотя сама болезнь, как это можно проследить, начинается на 5, 10 или 15 лет раньше.

Многие считают себя здоровыми, если только они физически не больны. Это большое заблуждение. Человек может быть физически здоров и тем не менее не здоров вообще. Он может быть утомлен, беспокоен, подавлен, может хронически недосыпать, тосковать.

Здоровье — конкретно и есть такое понятие, как «хорошее самочувствие». Если человек нездоров, тогда, очевидно, он менее активен, не в состоянии выполнить свою работу хорошо и, возможно, будет страдать от второстепенных расстройств».

Доктор Питер Дж. Парсонс, почетный врач негоспитализированных больных Клиники Альфреда:

«В отношении язвенной болезни врачи разделяют со служащими пальму первенства. Это показано недавним обследованием, которое также установило и то, что число людей молодых и средних лет, страдающих от язвы двенадцатиперстной кишки, за последние 30 лет почти удвоилось. В возрастной группе от 45 до 55 лет язвенные заболевания (обостренные и спокойные) составляют около 10 процентов».

Доктор Брайан Дж. Гандевия, старший сотрудник кафедры промышленной медицины в Мельбурнском университете:

«Насколько мне известно, не существует болезней дыхательной системы или каких-либо еще, которые были бы специфичными для служащих.

Физические упражнения улучшают деятельность легких и сердца в любом возрасте. Однако игра в гольф или теннис один раз в неделю не составляет достаточной тренировочной программы. Я стою за непрерывно применяемую физическую нагрузку. Сюда входит, например, посещение гимнастического зала, утреннее плавание либо прогулка пешком на работу и с работы».

Вот что говорят специалисты в Австралии, и этого более чем достаточно, чтобы всякий призадумался о состоянии своего здоровья.

Мы страдаем от засилья сверхцивилизации настолько серьезно,

что проведение оздоровительной кампании было бы теперь делом первостепенной важности. Очевидно, для всякого, будь то мужчина, женщина или малое дитя, не существует серьезных препятствий к тому, чтобы какую-то часть своего дня проводить в физических упражнениях и выполнять их хоть на середине улицы.

Мы же, самодовольные, склонные к самоощереию, рассматриваем эти занятия как чистую ерунду и содрагаемся от ужаса при мысли сделаться объектом внимания публики.

К счастью, не все такие, и прежде всего Новая Зеландия показывает пример остальным странам в том, что в поддержании физической готовности посредством бега нет никакого стыда. Одно из вдохновляющих зрелищ в этом отношении — группа жителей Окленда всех возрастов, бегающих по дорогам и не обращающих внимания на ухмылки и насмешки их менее умных сограждан. Должен добавить, однако, что эти насмешки появляются теперь значительно реже. Как ни инертны люди, но они начинают сознавать, что медленный бег по дороге на самом деле не такое уж дурацкое занятие, каким оно казалось им сначала.

Средний мужчина, дожив до 30 лет, не желает продолжать свою спортивную жизнь иначе, чем в форме эпизодической игры в гольф или прогулок до ближайшего отеля. Он тешится мыслью, что уже достаточно тренирован и теперь может отдохнуть и спокойно смотреть, как «тянут лямку» другие. Он сидит на трибуне и, глядя на состязание, думает про себя: «Да, они, пожалуй, не то, что были в свое время мы». Может быть, до некоторой степени он прав. Однако если бывалый спортсмен при этом и упустил что-то из виду, то это тот факт, что сегодня он уже не так хорош, как прежде. И до тех пор пока он не оторвется от стула, чтобы принять кое-какие меры, он будет становиться гораздо хуже.

Вы должны осознать, что для того, чтобы по-прежнему наслаждаться жизнью, нужно делать физические упражнения. Делать самим, а не смотреть на других. При этом надо нагружать себя понемногу, но часто.

Если вы имеете дело с машиной, вы проявляете о ней заботу, для того чтобы она работала хорошо. Поразмыслите о своем организме, как о такой же машине, и перестаньте надеяться, что ваша машина будет оставаться всегда исправной, если вы будете вредить ей или махнете на нее рукой.

**САМЫЙ
БЕЗЖАЛОСТНЫЙ УБИЙЦА
ВАШЕ СЕРДЦЕ**



Я привел несколько фактов и цифр по поводу того, что наблюдается в Австралии. Такая же мрачная коллекция фактов и цифр может быть представлена и в отношении Новой Зеландии. Прежде чем я объясню, почему и каким образом медленный бег, или бег трусцой, является одним из решений проблемы, мне хочется, чтобы вы ознакомились с этими данными.

Наша страна производит бесконечные траты времени и денег для поддержания самых солидных мероприятий, направленных на резкое уменьшение смертности и несчастных случаев на дорогах и на воде. Проводится также постоянная профилактическая работа и в отношении рака легких.

Тем не менее никто не беспокоится о мерах, предупреждающих сердечные заболевания, связанные с тяжелым образом жизни, плохим питанием и недостаточной физической нагрузкой. Обратимся к цифрам.

В 1961 году из-за несчастных случаев в Новой Зеландии на 10 тысяч человек погибло 4,39 человека; рак на 10 тысяч унес 15,10. Что и говорить, эти цифры оправдывают необходимость соответствующих профилактических мероприятий, но дело в том, что от сердечных заболеваний на каждые 10 тысяч человек погибло 31,98.

После сердечных заболеваний и рака следующее место в этом скорбном перечне принадлежит кровоизлиянию в мозг (инсульту). На его долю приходится 11,86 умерших из каждых 10 тысяч человек.

Взгляните на цифры, показывающие рост смертности от сердечных болезней в Новой Зеландии. Такая же картина с незначительными вариациями наблюдается и в ряде других стран.

Смертность на 10000 населения от сердечных заболеваний:

1900—1909	— 11,16	1957	— 31,55
1910—1919	— 12,99	1958	— 30,76
1920—1929	— 15,43	1959	— 31,97
1930—1939	— 23,32	1960	— 31,21
1940—1949	— 33,57	1961	— 31,98

Из числа лиц, умерших в Новой Зеландии в 1961 году, 45,17% стали жертвой сердечных заболеваний, приблизительно один из каждых двух.

Вот каким образом изменился процент смертности от других причин за период 1900—1961 годов:

	1900—1909	1961
Туберкулез легких.....	6,92	0,38
Другие формы туберкулеза.....	2,18	0,04
Рак.....	6,79	15,10
Диабет.....		0,96 1,24
Кровоизлияние в мозг.....	3,36	11,86
Бронхит.....		3,78 2,39
Воспаление бронхов и воспаление легких.....	5,16	4,07
Нефриты	2,82	0,50
Несчастные случаи.....	6,54	4,39

Страшно сказать, но в стране, где условия жизни долгое время считались самыми благоприятными в мире, на каждого погибшего в дорожной катастрофе приходится 8 человек, ставших жертвами сердечных заболеваний.

В Новой Зеландии один из самых высоких уровней развития автодорожной сети пропорционально количеству населения, но уличное движение не тот убийца, которого мы должны бояться больше всего. Это также и не рак. Смертность от рака, которая была объектом постоянного внимания и интенсивных профилактических кампаний, намного ниже, чем от сердечных заболеваний.

Не ждите, однако, пока ученые, участники профилактических кампаний придут к вам с готовым решением в виде пилюль. Выходите на улицу и приступайте к физическим упражнениям.

ОЖИРЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И УТОМЛЕНИЕ



Диета, физическая деятельность и эмоциональное напряжение — вот факторы, которые нужно иметь в виду, обсуждая проблему сердечных заболеваний. Давайте рассмотрим эти факторы в порядке их относительной значимости.

Полного выяснения вопроса, какую роль в сердечно-сосудистых заболеваниях играет диета, еще не сделано, однако в общих чертах в тех странах, где питание людей скудно и наблюдается недостаток животных продуктов, например в ряде стран Африки и Азии, уровень заболеваемости коронарной болезнью ниже, чем в развитых странах, где доступна всевозможная, разнообразная пища. Наконец, в более обеспеченных слоях одного и того же общества процент заболеваемости коронарной болезнью также более высокий.

Утверждение, что низкий процент заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями в Африке и Японии связан якобы с природным или расовым иммунитетом населения к этим болезням, разбивается наблюдениями над американскими неграми, страдающими от коронарной болезни весьма часто. Уровень заболеваемости среди японцев, живущих на Гавайских островах, также оказался выше, чем среди их соотечественников, живущих у себя на родине. Еще выше этот уровень среди преуспевающих японцев, живущих в Калифорнии. Иначе говоря, не расовый или природный иммунитет, а крайне низкий уровень жизни предохраняет африканских негров и японцев от коронарной болезни.

Кстати, японские врачи сообщают сейчас о возрастании процента заболеваемости коронарной болезнью в Японии, и характерно то, что это происходит в быстро развивающейся стране.

А вот еще факт, который известен уже много лет: коронарная болезнь встречается гораздо чаще среди людей, которые излишне

полны. Все это достаточно убедительно показывает, что диета является важным фактором. Тем не менее поскольку наше здоровье в целом сильно зависит от того, что и как мы едим, не следует опрометчиво бросаться на малокалорийное питание.

Идея взвалить ответственность за значительный прогресс коронарной болезни в нынешнем веке по крайней мере частично на вредные воздействия эмоциональных стрессов широко поддерживается людьми, любящими поговорить о медицине, и в меньшей степени самими врачами. Но если даже допустить, что эти стрессы сегодня существуют в большей мере, чем в прошлом, нет никаких свидетельств, показывающих, что они — важный фактор в коронарной болезни. Имеется много данных, заставляющих полагать, что дело обстоит совсем не так.

Например, в Новой Зеландии и Финляндии, двух странах, где наблюдается высокий процент коронарной болезни, жизнь все же еще не носит такого соревновательного характера и не ведется с таким эмоциональным напряжением, при котором простой акт существования сам по себе был бы источником невыносимых стрессов. Новозеландцы — первые в мире по досугу и лени.

Хроническое беспокойство и усталость могут вызвать у здорового человека ряд симптомов, подобных тем, что наблюдаются при сердечном заболевании, но нельзя все же путать эти вещи. И здесь много путаницы внесли в дело романисты, которые настаивали на том, чтобы все эмоциональное поведение человека было связано с сердцем. Такая мысль позволяла романистам накручивать всевозможные сцены фальшивых трагедий с трепещущими сердцами, судорожным дыханием и общим обескровливанием, чтобы показать, что их действующие лица находились в это время где-то на краю гибели.

На самом деле у большинства больных коронарной болезнью, хорошо приспособленных к жизни в целом и к своим недугам в частности, очень мало или вовсе нет каких-либо симптомов.

О роли физической пассивности в коронарной болезни мы можем говорить гораздо определеннее. Уменьшение физической активности может быть весьма существенным обстоятельством, которое создает бум коронарной болезни в промышленно развитых странах. Это может удивить многих людей, которые склонны относить сердечные приступы на счет повседневного напряженного труда или какой-либо чрезвычайной физической нагрузки.

В настоящее время имеется ряд свидетельств, показывающих, что коронарная болезнь распространена более всего среди людей, ведущих сидячий образ жизни, и менее всего среди тех, профессия

которых требует физической активности. Это доказывается, например, историей с лондонскими кондукторами и водителями автобусов, о которой мы уже говорили.

В Соединенных Штатах и в меньшей степени в Австралии, например, механизация продвинулась так далеко, а физические усилия, связанные с работой, переездами, домашним трудом и досугом, сократились до такой степени, что лишь немногие члены общества, молодые или старые, ведут жизнь с нужной физической активностью.

Эти и другие наблюдения поддерживают теорию, которая считает, что начало основного роста коронарной болезни связано с наступлением эры механизации в середине XIX века и что дальнейший прогресс болезни идет нога в ногу с механизацией работы, средств передвижения и досуга.

Если же мы добавим к физической бездеятельности еще и чрезмерное питание, неумеренное потребление алкоголя и табака, то нашим глазам откроется своеобразная внутренняя конспирация с целью лишить нас величайшего достоинства — физической готовности.

Ну, а как же мы можем защитить себя?

Что касается диеты, то очень неразумно советовать кому-либо существенно менять свою обычную диету без рекомендации врача. Это относится и к тем случаям, когда коронарная болезнь уже обнаружена, поскольку каждый больной представляет собой ряд проблем, которые в состоянии знать или понимать лишь лечащий врач.

Однако есть некоторые определенные принципы диеты, о которых мы должны знать. Мы никогда не окажемся ни слишком молодыми, чтобы не принять их, ни слишком старыми, чтобы не извлечь из них выгоду. Эти принципы могут быть полезны, со специальной оговоркой, людям, у которых уже обнаружено или подозревается заболевание сердца, либо всякому, кто имеет достаточные основания считать себя склонным к артериальным заболеваниям или имеет излишний вес.

Как известно, пища снабжает наш организм веществами, из которых строятся мышцы, кости, ткани тела и клетки крови. Основными группами веществ для нас являются белки, жиры, углеводы и соли. Мы нуждаемся также и в большом числе дополнительных веществ, используемых в очень малых количествах для поддержания нормального течения химических реакций в организме. Это — витамины, которые при современных способах обработки продуктов и при многих наших привычках в приготовлении пищи легко разрушаются.

Для большинства людей дневной рацион должен содержать как существенную часть 110—230 г постного мяса, 30—60 г сыра, одно яйцо, 300 г молока, свежие фрукты и овощи. Дополнительные калории, поставляемые главным образом углеводами, человек может получать в зависимости от его энергетических затрат, возраста, пола или строения тела и занятий.

Чрезмерное потребление пищи, пожалуй, единственная крупнейшая проблема в Новой Зеландии, имеющая отношение к здоровью. Правда, пожилые и одинокие люди нередко питаются недостаточно, так как вследствие апатии и подавленного состояния постепенно переходят на пищу, не требующую длительного приготовления. Многие люди, живущие в одиночестве, даже если могут позволить себе более калорийную еду, питаются все же именно таким образом, потому что это проще.

Очевидно, потребности в пище у растущего ребенка, кормящей матери или у человека, выполняющего тяжелую работу, совершенно иные, чем потребности человека сидячей профессии. Тем не менее наши привычки в отношении питания, усвоенные в детстве, очень часто не меняются в течение всей жизни. Мы не видим нужды в том, чтобы менять их по мере того, как становимся старше и затрачиваем все меньше энергии. Как только жизнь наша стала легче, мы должны есть меньше. Однако слишком часто в таких случаях мы едим еще больше, чем прежде.

Обильная пища становится большой нагрузкой на органы пищеварения и вызывает резкое повышение содержания жирных веществ в крови. Она требует от сердца той же работы, как при напряженном усилии. Несмотря на это, привычный режим дня поощряет нас в торопливом, урывочном дневном питании, которое завершается крайним переяданием к ночи.

Для многих домашних хозяек обильная аппетитная вечерняя трапеза есть главный интерес в жизни, а также наилучший способ, которым, по их мнению, можно выразить свою заботливость. Было бы гораздо лучше, однако, если бы хозяйки смогли организовать потребление пищи в своей семье в течение всего дня примерно в равной пропорции.

Посмотрите на птиц: они могут служить хорошим примером и предостережением. Они едят мало и часто. Достоин упоминания факт, что ученые очень редко обнаруживают у птиц заболевание сосудов, пока они живут на воле. Когда же птицы попадают в клетку, они становятся подверженными двум злам современной жизни — ожорству и бездеятельности, а результат этого — рост сосудистых заболеваний.

Для многих людей, вынужденных есть много жареной и вареной пищи во время ленча, который входит в программу их делового дня как составная часть, традиционная вечерняя трапеза создает лишь дополнительную опасность здоровью. В это время люди мужественно уничтожают пищу в количествах, избыточных для их действительных потребностей.

Ешьте медленно и делайте во время еды перерывы для отдыха. Врачи, изучавшие, как усваиваются сахар и жиры после переваривания пищи, пришли к выводу, что небольшие порции, съедаемые спокойно, неторопливо, насыщают человека быстрее, чем обильная пища.

Видели ли вы спортсмена, который бы перед соревнованиями наелся? Почему он не делает этого? Потому что требования, которые предъявляет лишняя пища к работе сердца, очень велики и переизбыток может серьезно повлиять на результаты спортсмена. Помните об этом и в повседневной жизни.

Американец средних лет в общем весит на 9 кг больше, чем должен быть его идеальный вес. А вес среднего новозеландца еще более солидный. Это серьезная проблема, поскольку избыточный вес увеличивает опасность многих заболеваний, включая коронарную болезнь, повышенное кровяное давление и диабет. Для тех же, у кого уже установлено заболевание сердца, эта проблема становится еще более настоятельной.

Взгляните на дело во вот каким образом: человек, вес которого на 15 кг больше, чем следует, нагружает свое сердце, мышцы и связки так, как нагружают их те же 15 кг картошки. Попробуйте потаскать такой рюкзачок на своей спине целый день!

Ваш лучший вес, вероятно, тот самый низкий вес в те дни, когда вы были молоды и находились в состоянии физической готовности. Здесь как раз тот случай, когда вы не должны стремиться к прогрессу в течение всей вашей жизни.

Наращивание веса с возрастом не представляет естественного процесса и не является неизбежным. Оно происходит за счет избыточного потребления пищи по сравнению с энергетическими затратами.

Мы стареем, нагружаем себя меньше, наша жизнь протекает во все более медленном темпе. Следовательно, мы расходует и меньше энергии, тогда как аппетит, взлелеянный в течение всей жизни, обычно не уменьшается.

Очень часто аппетит даже увеличивается, потому, что у нас оказывается больше времени на «пожевать что-нибудь», чем раньше. Находя все больший интерес в еде, мы иногда стараемся ком-

пенсировать этим потерю наших способностей в других направлениях.

Таким образом, если мы не желаем неприятностей, связанных с наращиванием веса в дальнейшей жизни, мы должны контролировать свой вес в более раннем возрасте. Причем не только контролировать, но и понимать, в чем здесь дело, поскольку без такого понимания попытки согнать лишний вес редко приводят к успеху, исключая, может быть, успех кратковременный.

Нам не нужно набирать вес, нужно стараться лишь поддерживать его. Это нелегко, но здесь помогут три следующих основных правила: работать больше, есть меньше и ежедневно взвешиваться.

Сегодня доктора подчеркивают главным образом первое, так как тщательные исследования показали, что люди с избыточным весом склонны произвольно экономить свои силы. Это относится особенно к тем, кому свойственна излишняя полнота с детства.

Такой факт был обнаружен после того, как незаметным образом произвели киносъемку игры в мяч детей на школьном дворе.

На пленке было видно, что худые дети гонялись за мячом с большим энтузиазмом, в то время как излишне полные ждали, пока мяч не окажется в пределах их досягаемости. Их поведение объясняется не обыкновенной ленью, а разницей в темпераменте в том особом подходе, что может создать проблему всей жизни. Такой подход, например, может привести нас к выбору профессии, при которой требуются небольшие энергетические затраты. Снова вспомним кондукторов и водителей автобусов в Лондоне. Более толстые мужчины предпочитают водить автобус.

Вот поэтому, если вы молоды и излишне полны, вам следует выбирать по возможности активную работу. Если это не в вашей власти, компенсируйте недостаток физической деятельности регулярными играми, ходите, вместо того чтобы ездить, учитеесь действовать интенсивно и не позволяйте другим прислуживать вам.

Поскольку для снижения веса необходимо также и уменьшение рациона питания, нужно познакомиться с основными сведениями о принципах разумного питания. Иначе вы можете обокрасть свой организм, лишив его жизненно важных питательных веществ.

Вам нужно знать энергетическую ценность обычных пищевых продуктов. Эта ценность выражается в особых единицах, называемых калориями *, и число калорий, указанное напротив наимено-

* 1 калория — количество тепла, необходимое для нагрева 1 г воды на 1° по Цельсию. Здесь речь идет о больших калориях, в тысячу раз больших, чем указанная выше. — *Прим. пер.*

вания определенного количества какого-либо продукта, дает величину энергии, которую может выделить данный продукт после переваривания.

Если потребляемая энергия превышает расходуемую, избыток откладывается в виде жира. В среднем человеку сидячей профессии требуется около 2000 калорий в день; человеку, выполняющему тяжелую работу вручную, необходимо до 4000 калорий.

Избыток потребления над расходом в 600 калорий приводит к образованию 450 г жира.

Никто из тех, у кого обнаружено сердечное заболевание, не должен пытаться согнать вес резко или путем истощения. Медленно проводимый, твердый курс на снижение веса более безопасен для каждого. Но, разумеется, этот путь и тяжелее.

Лекарства, подавляющие аппетит либо усиливающие обмен веществ, нередко приводят к опасным последствиям при длительном употреблении. Кроме того, их воздействие кратковременно.

Очень важно во всякой кампании по сгонке веса взвешиваться на весах. Взвешивайтесь каждый день, однако делайте это без одежды. Тогда вы не сможете себя обмануть перед лицом этой «голой» правды. Вы не сможете «накинуть» на одежду или на мелочь, которая у вас, оказывается, была в кармане, те несколько сот граммов, от которых вам следовало освободиться.

Ежедневное взвешивание становится еще важнее, когда вам уже удалось привести свой вес к желаемой норме. Как только обнаруживается, что вы потяжелели примерно на килограмм, резко сокращайте потребление пищи, пока не будет восстановлен ваш нормальный вес.

Находиться в состоянии физической готовности вы будете тогда, когда ваш организм будет способен работать почти на пределе своей выносливости без каких-либо расстройств.

Физическая готовность не только предохраняет от многих заболеваний; она способствует развитию хорошего самочувствия, того, что мы называем здоровьем, от чего в большей степени зависят наша работоспособность и счастье.

К сожалению, отсутствие физической готовности скорее правило, чем исключение, в Новой Зеландии у людей, миновавших первую половину жизни. Это — проблема государственной важности. Физическая бездеятельность расшатывает наше здоровье, нашу психику.

Но, слава богу, физическая готовность обычно может быть восстановлена путем тренировки — регулярного выполнения физических упражнений. В целом эти упражнения должны

Таблица нормального веса
(вес включает одежду)

Рост в обуви с каблучком 2,5 см	Средний вес в 25—30 лет, кг	
	женщины	мужчины
152,5	50,8	
155,0	51,7	
157,5	52,6	56,8
160,0	54,0	58,6
162,5	55,4	60,0
165,0	57,0	61,4
167,5	58,8	64,4
170,0	61,0	66,2
172,5	62,8	68,0
175,0	64,8	69,8
177,5	67,1	72,0
180,0	69,4	74,3
182,5	71,7	76,6
185,0		78,8
187,5		81,5

Примечания:

1. Вес людей крупнококостного сложения может быть на 5,5 кг больше.

2. Вес людей тонкокостного сложения может быть на 5,5 кг меньше.

воздействовать на физическую выносливость. Молодой мужчина не достигнет физической готовности от игры в крокет или негли. Ему следует выполнять упражнения, которые предъявят большие требования к его сердцу, легким и мышцам. С возрастом люди становятся менее энергичными, поэтому особенно важно поддерживать состояние тренированности. Если вы на работе сидите, обязательно выполняйте физические упражнения, и по возможности ежедневно.

Теперь, прежде чем понять, каким образом медленный бег оказывается идеальным средством, разрешающим проблему оздо-

рвления сердца и всего организма в целом, давайте заглянем в таблицу веса и в перечень калорийности продуктов. Мы надеемся, что некоторое знакомство с предлагаемыми цифрами будет весьма полезным при осуществлении доктрины бега ради собственной жизни.

Перечень калорийности пищевых продуктов

Обычная порция в граммах	Число калорий
Продукты из хлебных злаков	
Овсянка с молоком и сахаром, чашка, 227 г	230
Макароны вареные	170
Рис вареный, чашка, 227 г	170
Хлеб, печенье, кексы и т. п.	
Хлеб, один ломтик белого	105
Хлеб, один ломтик из непросеянной муки	65
Хлебная булочка, одна, средней величины	160

Сухое печенье, одно простое	45
Сухое печенье, одно сладкое	62
Булочка, одна, диаметром 7,5 см.	60
Вафля, одна, длиной 15 см.	300
Слойка, одна, небольшая с кремом.	62
Простой кекс, один кусок	180
Пирожок, один.	105
Торт бисквитный, один кусок	165

Молочная пища

Масло, одна десертная ложка	53
Сыр, 28,3 г.	120
Сливки, одна столовая ложка.	50
Мороженое, 5 столовых ложек	70
Молоко, стакан, 227 г.	250
Молоко сгущенное, подслащенное, 28,3 г	94

Яйца

Одно вареное.	80
Одно жареное или омлет.	135
Один белок	15
Один желток	65

Рыба

Свежий лещ, мелкая камбала, 113 г.	116
Сельдь, копченая, соленая, 113 г.	256
Сельдь, простая, консервированная, 113 г	228
Устрицы, моллюски, гребешок, 6 штук средней величины.	80
Лосось, красный, консервированный, 113 г	196
Сардины, коробочка, 57 г.	120

Свежие фрукты

Яблоко, одно, средней величины.	60
Абрикос, один, средней величины.	18
Банан, один, средней величины.	100
Виноград, ИЗ г.	72
Лимоны (круглые, мелкие), 85 г.	42
Мандарин, один, средней величины.	40
Апельсин, один, средней величины.	70
Персик, один, средней величины.	44
Груша, одна, средней величины.	85
Ананас, один кусок, 85 г.	40
Сливы, 3 штуки, средней величины.	90
Дыня, 1 кусок, средней величины.	50

Мясо

Говяжья вырезка (филе), 85 г.	258
Свиная вырезка, 85 г.	312

Домашняя птица, 85 г135
Телятина, 85 г162
Мозги (набор), 85 г66
Ветчина, 85 г342
Почки, 85 г115
Печень, телячья, говяжья, баранья, 85 г.....	126
Сосиски, говяжьи, 85 г236
Сосиски, свиные, 113 г256

Супы

Бульон, чистый, 227 г20
Бульон из цыплят, 227 г55
Гороховый, 227 г150
Картофельный, 227 г220
Овощной, 227 г100

Сладкое

Мед, одна десертная ложка32
Джем (варенье), одна десертная ложка.....	37

Овощи

Бобы, без стручков, 85 г70
Бобы, фасоль и шпинат, 85 г24
Свекла, 57 г78
Капуста, цветная капуста, лук, турнепс21
Морковь, сельдерей (3 корня), томаты30
Огурец, 6 ломтиков6
Салат, 2 больших листа10
Кабачки, 85 г3
Пастернак, тыква, 85 г36
Горох, 85 г63
Картофель, вареный, 85 г72
Картофель, печеный, 85 г198

Напитки (безалкогольные)

Чай или кофе (черный)0
Лимонад, 227 г54
Какао192

Примечание. Добавить 10 калорий на каждую ложку молока и 18 калорий на каждую чайную ложку сахара.

**В СВОЕ ВРЕМЯ
И ОН ДУМАЛ,
ЧТО БЫЛ ХОРОШО
ФИЗИЧЕСКИ ПОДГОТОВЛЕН**



Медленный бег, или бег трусцой, — способ, который, по мнению Лидьярда и моему мнению, сможет независимо от вашего нынешнего возраста и состояния здоровья вернуть вам тот неопенимый дар, которым мы столь долго пренебрегали, — отличное физическое и психическое состояние.

Возможно, вы удивитесь: откуда такие решительные взгляды? Что служит основой для столь смелых выводов? Меня лично идеи Лидьярда опьяняют как вино. Я принял его принципы, верю в его догматы, поскольку их истинность была доказана мне вполне строго. Что же касается Лидьярда, то у него огромный практический опыт по всей проблеме в целом в результате экспериментов на себе и на других. Он обладает исчерпывающим пониманием того, что может выдержать организм при физических нагрузках и при физической бездеятельности и каковы будут результаты суровой тренировки, которую он рекомендует своим ученикам. Большая часть знаний, полученных в результате практического опыта, добыта им самим.

В 27 лет Артур Лидьярд жил как большинство новозеландцев. Он играл в футбол, плавал, бегал, но никогда не тренировался серьезно в каком-либо виде спорта. Как и большинство новозеландцев, он верил, что был достаточно тренированным, потому что участвовал в соревнованиях. Именно после того как Лидьярд бросил играть в футбол, ему стало ясно, как он ошибался. Однажды приятель уговорил Лидьярда пробежаться с ним на 6 миль*. Этот приятель был опытным стайером. Лидьярд не был. О том памятном беге он вспоминает следующим образом: «Мой пульс учащался очень быстро, я дышал тяжело и ловил ртом воздух, в легких и

* Дистанция 6 миль (9656 м) в странах, пользующихся английским языком, столь же популярна, как и 10000 м во всем мире. — *Прим. ред.*



*Гарт Гилмор и Артур Лидьярд после
воскресной утренней пробежки*

горле было такое ощущение, будто бы там жгли, а ноги стали резиновыми. Весь мой организм ощущал воздействие бега и те усилия, которые затрачивались, чтобы добежать до конца».

Лидьярд признает сегодня, что он бежал слишком быстро и на слишком длинную дистанцию для его физических возможностей в то время. Но тогда, начиная бег, он не сомневался, что вполне подготовлен для него. Урок, который получил Лидьярд к концу бега, заключался в том, что он узнал о

своей физической подготовленности. Она была достаточна лишь для того, чтобы тяжело дыша провести футбольную игру. Бег же с поддержанием определенной скорости на значительном расстоянии давал организму столь жесткие нагрузки, что к ним не подготовили бы целые сезоны непрерывной игры в футбол.

В большинстве своем между 25 и 30 годами мы думаем, что находимся в состоянии физической готовности, однако лишь немногие из нас подвергают это представление настоящей проверке. Те, кто это делает, обычно бывают неприятно удивлены.

В большинстве случаев человек, попавший в историю, где его выворачивает, как на дыбе, и сводит мышцы ног так, как это было с Лидьярдом во время шестимильного бега, поохает, когда будет приходить в чувство, а затем быстро забудет преподнесенный ему урок. С Лидьярдом так не случилось.

Когда он перенес все эти неприятности, то серьезно призадумался о причинах, которые их вызвали. И вот еще о чем он подумал: «Если я дошел до такого состояния от шести миль в 27 лет, что же со мной будет в 47?»

Мало-помалу Лидьярд пришел к выводу, что в его же интересах надо что-то делать со своим физическим состоянием. Может быть, именно тогда он впервые стал не похож на обычного новозеландца.

Вместо того чтобы горевать о своих болезненных мышцах, Лидьярд хорошо запомнил, как он реагировал на этот бег.

Он понял, что бег с поддержанием определенной скорости оказывает заметное влияние на весь организм в целом, и в особенности на его дыхательную систему и систему кровообращения. Поэтому очевидно, что бег, проводимый не спеша, без напряжения, может быть благотворным средством для здоровья в целом. Но почему и в какой степени? — вот что хотел знать Лидьярд.

Выводы были логичными, хотя и немногие беспокоились о том, чтобы прийти к ним. Но Лидьярд не довольствовался достигнутым. Он хотел знать больше. Поэтому, приспособив темп бега и дистанцию к пределам своих возможностей, он приступил к ежедневной беговой программе. По мере того как Лидьярд становился выносливее, он увеличивал длину дистанции и уже спустя несколько месяцев без особого труда мог покрывать расстояние до 25 км.

Однако Лидьярд, будучи упрямым и верным своим принципам, а главное, закаленным и стойким человеком, все еще не был полностью удовлетворен достигнутым. Он начал изучать, экспериментировать. Двадцать пять километров — это уже было в его силах. Но насколько дальше он сможет продвинуться и с какой быстротой?

Он экспериментировал несколько недель. Были недели, когда он бегал, бегал и бегал, покрывая километр за километром, столько, сколько было возможно пробежать человеку. Бывало, в жаркий летний день он пробежал 48—50 км в жестком темпе. Много раз он доводил себя почти до истощения и коллапса, но так или иначе, переходя то на ходьбу, то на бег, то просто волоча ноги, добирался домой. Он вел тщательный учет этих труднейших испытаний и обнаружил, что всегда, без исключения, чувствовал себя лучше из-за чрезмерных усилий в течение недели или 10 дней.

Эксперименты указывали Лидьярду на выгоды от включения времени от времени крайних усилий в физические упражнения, что с тех пор стало определенной частью тренировочных планов его учеников, а также фактором, который должен приниматься во внимание при проведении медленного бега в оздоровительных целях. При этом Лидьярд не рекомендует всем достигать своей готовности столь же фанатическим способом, каким достигал ее он сам.

Лидьярд обнаружил, что когда он заставлял себя работать сверх

своих обычных пределов, ему становилось все легче и легче достигать этих пределов снова и поднимать их уровень. Он заметил, что частота его пульса, которая раньше составляла 70 ударов в минуту, с течением времени снизилась и постоянно была ниже 60 ударов, а иногда опускалась и до 45 ударов. К тому времени, когда был достигнут этот минимум, он чувствовал себя по-настоящему неутомимым человеком, обладающим безграничной энергией. Теперь даже значительные расстояния не требовали больших усилий. Его первоначальные, вызвавшие тяжелые переживания шесть миль теперь были не более чем приятной разминкой.

Лидьярд мог встать с постели в 4 часа утра, пробежать 32—33 км, пойти на работу, а потом пробежать еще 24—25 км вечером, когда ему хотелось. И при этом никогда не был чрезмерно утомленным. Он часто чувствовал себя приятно уставшим, но ни разу до такой степени, когда нет иных желаний, кроме как плюхнуться куда попало.

Сейчас Лидьярд считает, что медленный бег на большие расстояния поддерживает его здоровье в наилучшем состоянии. Этот результат пришел взамен затраченного времени. Один врач как-то говорил мне, что, по его мнению, полчаса бега трусцой эквивалентны двум часам любых других упражнений, если речь идет о подъеме тонуса и эффективности сердца и легких. Лидьярд считает, что доктор недооценивает значение трусцы, но это лишь подтверждает, что, начав бегать, он стал поступать правильно.

При всем этом главной для Лидьярда была забота отыскать рецепт для того, чтобы оставаться здоровым, молодым и энергичным. И здесь ему, очевидно, удалось преуспеть. Сегодня, когда Лидьярду уже за сорок, у него все еще низкая частота пульса, вес сброшен до минимума, мускулатура необычайно свежа и гибка; он работает с той же быстротой и бесконечной энергией, какие были свойственны ему в период первых исследований в области длительного бега.

Если вы продолжите чтение, мне кажется, я смогу сделать то же самое и для вас, не призывая впадать в какую-либо из тех крайностей, в которые впадал Лидьярд.

Лидьярд получил и другие выводы от медленного бега. Будучи всегда физически свежим, он никогда не испытывал уже психической усталости, у него наладился хороший аппетит, сон; он стал наслаждаться жизнью несоизмеримо больше, чем раньше. Для него никакое усилие не казалось слишком большим, а его способность к восстановлению после энергетических затрат получила заметное развитие.

Лидьярд нашел также, что его образ жизни стал как бы автоматическим регулятором питания. После напряженных пробежек лишь определенная пища могла удовлетворить его. Жирная, богатая крахмалом еда потеряла для него привлекательность. Он узнал, не подвергая это положение экспериментальной проверке, что его желудок не примет не подходящую для него пищу. Обязательной частью его дневного рациона стали фруктовые соки, фрукты, постное мясо и салаты.

Другими словами, он усвоил, что природа наставляет того, кто ведет энергичную физическую работу, на правильный путь, подосаждает диктуй диету. Он считает это настолько важным, что сегодня не станет и пытаться определить для кого-либо, что ему следует есть. Он уверен, например, что его ученики съедят то, что для них полезно, и откажутся от того, что им не нужно, потому что их выбор стал совершенно естественным. Такая же вещь произойдет с бегунами, которые обретут спортивную форму.

Лидьярд продолжает развивать практические взгляды, утверждая, что то, что любит один, другой может не любить, а потому ничего хорошего не выйдет из попыток заставить каждого сидеть на специально разработанной, проконтролированной диете. Главное здесь — избежать уже упомянутой жирной, крахмальной пищи.

Лидьярд считал, что на Олимпийских играх в Риме в наилучшей форме находился Абебе Бикила. Определенно Бикила был тогда самым выносливым из всех. Таким же он оказался и спустя четыре года в Токио. Но если новозеландец лишь только посмотрит, что за пищу употребляет этот человек, он заболит.

Иначе говоря, вы не можете составить одну и ту же диету для африканца и новозеландца, американца или немца. То же самое можно сказать и в отношении индивидуального вкуса. К тому, что вам нравится, ваш брат, возможно, имеет глубокое отвращение. Поэтому если какая-то пища будет полезна для вас, она, по крайней мере, не будет таковой для вашего брата, главным образом потому, что вызовет депрессию в его пищеварительных процессах. Еда, хотя она и остается, в сущности, чистой необходимостью, все же есть нечто такое, что должно радовать.

Давайте понаблюдаем, и мы увидим, что люди, которые не делают физических упражнений, могут записывать в себя практически все что угодно, и в особенности как раз ту пищу, которая не будет для них полезна. Не утратив способности добротн поест, они обманывают себя, считая, что физически деятельны и здоровы. Но тот, кто напряженно занимается спортом, склоняется к доброкачественной здоровой пище независимо от того, много он ест

или мало. Такой человек берет то, в чем есть для него нужда, и будет ли он из тех, кто за столом лишь ковыряет в своей тарелке, либо тем, кто любит поесть как следует, — в обоих случаях физическое упражнения послужат ему с равной пользой.

Скорее всего, если человек тратит много энергии, он будет и есть весьма много. Я вспоминаю мой первый обед в кругу Халберга * и его семьи. Тогда я был очень удивлен величиной порций, которые Халберг накладывал себе в тарелку. Некоторое время я не видел его, и лишь после нескольких минут непрерывной еды его голова появилась из-за горы пищи. И после этого он съел вторую такую же порцию, и потом последовало невероятное количество фруктов и мороженого. То, что Халберг был весьма старательным в напряженной и скрупулезной тренировке, не мешало ему наслаждаться здоровой пищей. Вполне вероятно, что эта тренировка делала его наслаждение еще более значительным. Питер Снелл** был тоже чудовищный едок, однако он резко сократил прием пищи почти одновременно с прекращением тренировок.

Но возвратимся к Лидьярду. Заразившись бегом однажды, он «заболел» этим на всю жизнь. Он стал активным участником соревнований в стайерском беге и сделал для марафонского бега более, чем кто-либо другой в Новой Зеландии, избавив людей от предубеждения, будто бы марафон — соревнование для стариков. В 36 лет он стал чемпионом страны в марафонском беге главным образом потому, что был одним из немногих в Новой Зеландии, кто не боялся утруждать себя тренировкой в этом виде спорта. И среди этих немногих он оказался наиболее подготовлен по той причине, что тренировался больше их всех.

Затем Лидьярд стал работать разносчиком молока и перестал серьезно заниматься бегом и участвовать в соревнованиях. У него не было возможности тренироваться, потому что он был вынужден уже в половине седьмого вечера ложиться в постель. Разноска молока, как побочная работа, заставляла его вставать в полночь и трудиться до тех пор, пока не наступало время выполнять основные обязанности в качестве служащего одной из фабрик.

Все же в субботние и воскресные дни Лидьярд присоединялся к другим бегунам в 32—48-километровой пробежке, и при этом оказывалось, что ему вовсе не требуется прилагать каких-либо су-

* М. Хелберг — один из учеников А. Лидьярда, олимпийский чемпион в беге на 5000 м. — *Прим. ред.*

** П. Снелл — один из учеников А. Лидьярда, олимпийский чемпион в беге на 800 и 1500 м. — *Прим. ред.*

шественных усилий, чтобы держаться с ними, поскольку ранее проведенная беговая тренировка заложила в нем прочный фундамент выносливости.

Два года спустя Лидьярд перестал разносить молоко, чтобы снова включиться в настоящую беговую работу. Он решил помочь одному из своих парней, Рэю Пакетту, в марафонской тренировке. Пакетт был новичком на этой дистанции и не верил серьезно в то, что сможет справиться с ней. Лидьярд снова вошел в форму так быстро и тренировал Пакетта так хорошо, что по истечении девяти месяцев титул национального чемпиона завоевал ученик, а второе место занял учитель.

Этот случай открыл для неутомимого Лидьярда еще одну новость, которая заключается в том, что выгоды от тренировки мышц и внутренних органов путем бега на длинные дистанции обнаруживают себя даже годы спустя. Эти выгоды всегда можно получить заново, выполнив лишь легкую тренировочную программу.

В свое время причиной успехов великого бегуна Нурми считали его необычайную частоту пульса — 43 удара в минуту. Мы знаем теперь, что именно благодаря жесткой тренировке у него была столь низкая частота пульса. Если бы Нурми не занимался бегом с таким рвением, частота его пульса, вероятнее всего, была бы равна 70 ударам в минуту.

НЕТ, СИЛА ВАМ НУЖНА



Выносливость — вот простой и исчерпывающий ответ на вопрос, какова суть физической готовности. Именно развитие выносливости обеспечивает человеку важное для него состояние, при котором его организм не знает усталости.

Увы, многие тренеры путают выносливость с силой, а это уже совсем иная вещь!

Сила проявляется, когда исключительно большой вес человек поднимает один, два либо определенное число раз; выносливость — когда поднимают менее весомый груз неопределенно большое число раз.

Например, у Мюррея Халберга, как и у Барри Мэги, выносливость развита в высшей степени для жителя Новой Зеландии, однако вряд ли вы назовете их людьми сильными.

Найдите в своем кругу того, у кого самые большие мышцы, и предложите ему пробежать 1 милю в полную силу. Скорее всего, он упадет на землю, не пробежав и половины дистанции. Он может быть очень сильным, но при этом, вероятнее всего, будет обладать небольшой выносливостью.

Выносливость — это способность человека к продолжительной работе, создаваемая посредством общего развития сердечно-сосудистых и дыхательных органов и систематических тонизирующих упражнений для всей мускулатуры в целом, а не сознательной накачкой специфических мышц тела, которыми определяются способности к подъему тяжестей.

Чтобы Питер Снелл смог пробежать милю быстрее чем за 4 минуты, не было необходимости дополнительно развивать его силу. А вот чего действительно у него не было — это выносливости, которая позволила бы поддерживать врожденную быстроту на требуемой дистанции.

У Снелла не было недостатка в быстроте, ему не хватало выносливости. Когда он впервые заговорил с Лидьярдом о своей спортивной карьере, частота его пульса составляла 72 удара в минуту. Три месяца спустя она снизилась до 53, а к концу года упала до 38 ударов.

Первая попытка Снелла пробежать лидьярдовскую жесточайшую тренировочную трассу в 35 км 295 м по кольцу Вайатаруа потребовала от него трех с четвертью часов тяжелой борьбы. Сегодня он без труда пробегает ее за 2 часа 5 минут. Что же касается быстроты, то, по существу, быстрее, чем он был, Снелл не стал. Просто для него стало возможным поддерживать свою скорость гораздо дольше.

И тот факт, что теперь сердце Снелла, перекачивая кровь, производит один удар, когда раньше требовалось два, означает, что сердце его, выполняя ту же работу, что и раньше, работает теперь с вдвое большей легкостью.

Преобразование личных занятий и экспериментов Лидьярда в длительном беге в законченную систему тренировки легкоатлета происходило постепенно. Оно началось с того времени, когда к нему

впервые присоединились молодые бегуны, чтобы участвовать в пробежках и пользоваться его советами для улучшения своих результатов в соревнованиях на гравийной дорожке и на шоссе.

Лидьярд начал заниматься со своими учениками, развивая их выносливость, приводя ее в соответствие с их природной быстротой, уравнивая и приспособляя оба эти качества друг к другу. И это продолжалось до тех пор, пока он не обнаружил, что располагает вполне разработанной системой тренировки в беге на различные дистанции, на которые хотели бегать его юнцы. По существу, это и было началом появления его тренировочных планов и программ общефизической подготовки. Эта предварительная работа заложила фундамент группы Лидьярда, которая ныне насчитывает в своем составе обладателей мировых рекордов или высших достижений мира на 11 средних и длинных дистанциях.

Первые его ученики стали добровольными подопытными. Лидьярд знал, что может выдержать он как взрослый мужчина, но ему еще было неизвестно, какое влияние окажет тот же подход на юношеский организм. Он постепенно включал юных бегунов в тренировочные занятия и предъявлял к ним новые, более высокие, требования лишь после того, как в достаточной мере обнаруживался их прогресс. Лидьярда поражали результаты работы, которую могли выполнять его ученики.

Сегодня небольшая группа бегунов, которых тренирует Лидьярд, с успехом выступает на всех без исключения средних и длинных дистанциях просто потому, что практическим путем были определены оптимальные требования к организму в части диеты и физических упражнений.

В тренировке учеников Лидьярда нет ничего таинственного. Все, что я теперь предлагаю, заключается в том, что если вы хотите быть в состоянии физической готовности и быть здоровым до глубокой старости, то вам следует лишь усвоить в умеренном виде ту технику и решимость, благодаря которым бегуны Лидьярда были на переднем плане во многих соревнованиях, где они принимали участие в последнее десятилетие.

И пусть вас не отпугнет предубеждение, что для такой работы нужно быть суперменом и не с вашими данными за нее браться. До начала тренировок Мюррей Халберг и Питер Снелл были обыкновенными людьми, такими, как вы, такими, как был Лидьярд, когда он ошибочно считал себя хорошо тренированным в свои 27 лет.

Уже сейчас среди людей более старших возрастных групп немало таких, кто бегают на протяжении многих лет, не делая каких-

либо существенным образом сконцентрированных упражнений. Их прогресс за это время вызывает изумление. Я могу привести в качестве примера отца Мюррея Халберга — Джока Халберга. Он никогда раньше не бегал, не выступал в соревнованиях, не занимался спортом вообще, однако в 56 лет начал проводить медленные пробежки трусцой, а в 58 уже смог пробежать полную марафонскую дистанцию. В 60 лет Д. Халберг без напряжения мог пройти 81 км за 12 часов, в то время как другие выбивались из сил, заканчивая дистанцию вдвое меньшую, хотя они и во столько же раз были моложе Халберга. Я знаю, что говорю. Я был одним из таких и сошел на 56-м километре, потому что натер ноги.

При всем этом я сказал бы, что Халберг-старший все же умеренно занимается спортом. Он не помешался и не выполняет исключительную тренировочную работу, чтобы быть более работоспособным, чем люди его возраста. Он сполна наслаждается достигнутым не только оттого, что совершил подвиг, пройдя 80 км или пробежав марафон, но главным образом потому, что он деятелен и дорожит этим, удерживая завоеванное.

БАЦ — И ТРУСЦА РОДИЛАСЬ



Как появилась на свет идея медленного бега трусцой? Так вот, прежде чем рассказать об этом, еще несколько слов о Лидьярде.

Лидьярд — любитель бега трусцой и всегда им был. Он начал бегать потому, что любил бег, и потому, что бег делал его здоровым человеком и поддерживал в нем молодость, когда уходили годы.

Лидьярд осознал, что если ему удалось настроить спортсменов, заставляя их всего-навсего лишь бегать, то он может теперь приводить в порядок более старых людей и даже тех молодых, которые активно спортом не занимались.

В конце концов, на его беговую программу обратили внимание — и бац! Трусца родилась.

Первая группа бегунов была собрана по инициативе Колина Кея, позднее он был руководителем новозеландской команды на Британских играх в Окленде в 1962 году. Примерно 20 человек явились в ответ на общее приглашение, адресованное публике.



*Бег трусцой — серьезное занятие для этих молодых людей.
Но совсем неплохо посмеяться перед пробежкой*

Средний возраст собравшихся был 47 лет; это были люди разных судеб и в разной степени ослабленные физически. Они собрались в общественном парке Окленда, послушали речь врача, а затем Лидьярда, который изложил свои идеи, подчеркнув три главных момента. Во-первых, перед тем как начать, все любители бега должны сообщить своим докторам, что они собираются делать; во-вторых, им следует научиться поддерживать низкую скорость бега и, в-третьих, бегать только в хорошо пригнанной обуви.

Когда Лидьярд предостерег будущих бегунов против опасности быть чересчур агрессивными в соревновательном плане, послышался явственный смех. Они и представить не могли, что такая вещь с ними могла бы случиться. Но уже через три месяца кое-кто

из них выступал в эстафетном беге, включавшем круг с четвертью и барьеры по Авондейльской трассе в Окленде. Они бежали против молодых спортсменов и на финише не были последними.

Это был такой шаг вперед, значение которого невозможно переоценить, потому что во время первой своей встречи эти люди, которые годами вели физически бездеятельную жизнь, не смогли бы



Бег трусцой для них самое настоящее дело, а не поденная работа!

пробежать и 400 м. Они могли в лучшем случае проволочить ноги на этой дистанции. Один из любителей бега трусцой весил тогда 101,6 кг, а его пульс был около 80 ударов в минуту. Спустя восемь месяцев его вес снизился до 76 кг, а частота пульса — до 50 ударов, и он мог пробежать 42 км без чрезмерного напряжения.

Медленный бег захватил существо этого человека больше, чем других. Однако все они преуспели до такой степени, что легкий прогулочный бег трусцой быстро превратился у них в бег с весьма приличной скоростью. Сегодня это бегуны в полном смысле слова. Если раньше, собираясь по воскресеньям на совместные утренние пробежки, они после 1,5—3 км делали остановки, то сейчас радостно покрывают 16 и более километров.

Почтенные мужи, записавшиеся в группу бегунов, вскоре обнаружили, что бег трусцой требует небольших усилий. И то, что они раньше считали временем, пожертвованным в сомнительное предпринятие — учебе бегу, сейчас стало для них временем, которое они отдают радостно, освобождаясь от лени, получая новую энергию для работы, снимая физическую и моральную усталость.

Своим примером любители бега трусцой заразили сотни других людей, а тогда само слово «трусца» стало популярным во всей стране. Даже те, кто не хочет вложить в занятие бегом свое время, обсуждают сегодня все «за» и «против» трусцы. Беседы этих людей имеют по крайней мере то достоинство, что ведутся на здоровую тему.

Один из любителей бега трусцой весил 95 кг, когда взялся за дело. За три месяца он сбросил 7 кг и его пульс снизился с 78 до 60 ударов в минуту. К этому времени он научился пробегать на прогулке по 15 км, не обнаруживая ни малейшей усталости. Через год он освоил марафонскую дистанцию.

Участвуя в марафоне, этот человек случайно срезал угол и финишировал, пробежав дистанцию на семь с лишним километров короче. Когда ему указали на оплошность — а он перед этим подивился, каким образом ему удалось показать столь превосходное время, — он выбежал на трассу заново и покрыл недостачу. Не потому, что у него была какая-то возможность победить, а потому, чтобы доказать себе, что и в его возрасте, в котором он раньше определил себя на бездействие и старость, теперь он может позволить себе такую вещь. Поверьте мне, это большое достижение, когда человеку за пятьдесят и он пробегает 42 км 195 м меньше чем за 4 часа!

**ПУЛЬС -
МЕРИЛО ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**



Уже несколько раз я упоминал, что у людей, занимавшихся бегом трусцой, снижалась частота пульса. Каково значение этого факта? Что происходит в организме, когда мы нагружаем и стимулируем его бегом?

Согласно Лидьярду, частота пульса показывает общее состояние организма. Природа поддерживает все в равновесии. Поэтому если сердце справляется со своей работой легко, то же самое должно быть свойственно любому другому жизненно важному органу нашего тела.

Высокая частота пульса у мужчины обычно означает, что сосуды его организма содержат холестерин. Это уменьшает поток крови, доставляемой к различным частям тела, и сердцу приходится перекачивать кровь быстрее, чтобы требуемый объем ее перевести через развивающиеся преграды. Очевидно, что если холестериновым образованиям дать развиваться и дальше, то в какой-то момент неизбежно наступит общая катастрофа.

Бег вызывает ускорение потока крови и увеличивает его давление. Это увеличенное давление при более высокой температуре активизирует процессы сгорания, при которых из сосудов и из всего организма в целом удаляются жиры и отработанные продукты.

У бегуна на длинные дистанции холестерина фактически нет. Непрерывная тренировка и, следовательно, непрерывный процесс сгорания препятствуют образованию очагов, мешающих функционированию сосудистой системы бегуна.

По мере того как содержание холестерина снижается, увеличивается поток крови получает более свободный проход, что позволяет сердцу снизить частоту сокращений. И сердце продолжает так же работать в промежутках между упражнениями, когда тело свободно от напряжений. Вследствие этого частота пульса снижается.

Снижение частоты пульса происходит еще и потому, что сосуды, приспособляясь к частым ускорениям потока крови, становятся более эластичными и даже увеличиваются в объеме. Сердце также несколько увеличивается, сохраняя часть того расширения, которое было вызвано энергичным физическим упражнением.

Еще важно знать, что при выполнении незначительного объема упражнений специального характера и при отсутствии общеразвивающих упражнений сосудистая система обнаруживает тенденцию к сужению или ограничению в тех мышцах, которые в значительной мере не используются.

Бег, вследствие того что он в той или иной степени воздействует на большинство мышц тела, вызывает расширение сосудистой системы. Вены и артерии, почти прекратившие выполнение своих функций из-за малоподвижного образа жизни человека, вновь открываются и включаются в работу. А при большом числе каналов продвижения потока крови облегчается еще более.

И если в системе кровообращения будет какое-то препятствие, расширенная сеть каналов для потока крови обеспечит обходные пути, что значительно уменьшит опасность вредных остановок потока.

И запомните, что мозг, так же как и мускулатура тела, постоянно нуждается в кислороде и крови. По мере того как мышцы все более развиваются, наши рефлексы становятся более быстрыми, улучшается способность думать и действовать быстро и бодро. Мы получаем возможность лучше выполнить дневную работу, потому что духовное и физическое здоровье позволяет нам поддерживать уровень напряжения постоянным, не вызывая ни боли в пояснице, ни тумана в голове, что типично для столь многих конторских работников в середине дня.

Внезапное волнение или быстрая пробежка, чтобы успеть на автобус, для неподготовленного человека опасны просто потому, что его сердечно-респираторная система не развита. Возникающее в этих случаях возбуждение приводит к быстрому увеличению потока крови и повышению кровяного давления, и, если система кровообращения не может справиться с внезапным приливом, появляются круги перед глазами, тревожное сердцебиение и то чувство дурноты, из-за которого люди торопятся за помощью к врачу. Вместе с тем у человека, подготовленного продолжительным бегом трусцой, волнение или быстрая пробежка не вызовут столь резкой и нежелательной реакции.

Когда спринтер почти пролетает 100 м, то кровь в его организме перекачивается со скоростью 30 литров в минуту. Теперь сооб-

разите, сколько тысяч литров должно проциркулировать у спортсмена, который бежит непрерывно дистанцию более 30 км. Нетрудно представить себе, что за чудесный орган сердце, если оно способно обеспечить такое снабжение почти безупречно. Нагрузка, накладываемая на сердце и артерии таким объемом требований, огромна.

Тем не менее ваше сердце сконструировано так, что оно может работать во много раз напряженнее, чем ему приходится в обычных условиях. Правда, если вы будете заботиться о нем и о связанной с ним сосудистой системе. Пренебрежение к собственному сердцу приведет к тому, что в ответ на дополнительное физическое усилие наступит общий коллапс или в лучшем случае такой скачок пульса вверх, что его удары, исчисляющиеся сотнями в минуту, заставят вас почувствовать себя точно на смертном одре.

Когда вы отдыхаете, ваши сосуды находятся в суженном состоянии. Поэтому у делового человека, который ходит пешком лишь в пространстве от гаража до парадной двери и от машины до учреждения дважды в день, сосуды в суженном состоянии практически всегда. Они никогда не испытывают какого-либо существенного давления, поскольку этот человек не захочет подняться даже на один марш лестницы, если у него есть возможность вызвать лифт.

Подобно резиновой камере, сосудистая система расширяется, когда в нее нагнетается давление. Частое расширение и сужение сосудов постепенно будет растягивать их, пока их размеры не окажутся постоянно большими, чем в первоначальном, ненагруженном состоянии.

Если вы ежедневно бегаєте трусцой полчаса, непрерывное давление, оказываемое на сосудистую систему, дает ей эластичность, увеличивает ее объем в нормальном суженном состоянии и тем самым позволяет пропустить большее количество крови с большей легкостью. Другими словами, ежедневный медленный бег — простая, но полезная вещь, помогающая вашему организму освободиться от нежелательных холестерина и атеромы.

Один специалист-кардиолог сказал Лидьярду, что тот, кто бегає трусцой по 30 минут в день, спустя 18 месяцев может ожидать увеличения емкости своих главных сосудов вдвое. Эти взгляды хорошо поддерживаются частотой пульса Питера Снелла, которая теперь вдвое ниже, чем та, что была у него обычно. Он удвоил первоначальную емкость своих сосудов. Почему же этого не добиться и вам?

Проанализируем вкратце другой аспект: красные кровяные

тельца. Они содержатся в крови в громадном числе — 5—6 миллионов на кубический миллиметр и с общей поверхностью примерно 3000 квадратных метров, что гораздо больше, чем поверхность самого человеческого тела.

Главная их работа — переносить вещество, называемое гемоглобином. Это вещество соединяется в крови с кислородом и в таком виде становится агентом, который окисляет энергетическое топливо организма — гликоген. Гликоген хранится в печени и в мышцах. Производительность гликогена зависит от емкости крови, которая переносит кислород, требуемый для его окисления.

Пока степень мышечной активности невелика, потребление кислорода во время нормального вдоха является достаточным, но, как только человек выполняет энергичное упражнение, такое, например, как бег на 5 км, нормального вдоха для удовлетворения кислородного запроса уже не хватает.

В этих условиях гликоген не окисляется, а превращается в молочную кислоту. Такая реакция дает энергию, но не требует кислорода. Однако долгое время она продолжаться не может, поскольку молочная кислота накапливается и отравляет мышцы, приводя к утомлению и, в конце концов, к прекращению мышечных сокращений.

Это состояние известно как кислородная задолженность и приводит к замедлению бега и к истощению неподготовленного человека, когда тот впервые совершает пробежку. По существу, кислородная задолженность управляет всеми спортивными способностями.

Наиболее эффективный метод увеличения содержания кислорода в крови, для того чтобы отсрочить наступление кислородной задолженности и стабилизировать количество молочной кислоты, заключается в использовании систематических занятий бегом на длинные дистанции. Беговая нагрузка должна увеличиваться постепенно и в начале точно соответствовать возможностям каждого индивидуума. Следует сознательно избегать состояния кислородной задолженности.

Изменения в организме, совершающиеся под влиянием тренировки, налагают большую ответственность за проведение спортивной тренировки и занятий физкультурой в целом, и по этой причине достойно сожаления то обстоятельство, что в Новой Зеландии специалисты по легкой атлетике пока еще не могут наладить тесный контакт с медицинскими авторитетами. Более общее и глубокое понимание основ биологических изменений могло бы, несомненно, помочь как в тренировке, так и в общефизической подготовке.

Лидьярду повезло в том, что в начале своих экспериментов он работал в тесном сотрудничестве со своим семейным врачом, доктором Гектором Мейлом, который помогал во многих аспектах, когда Лидьярд формировал свои идеи в отношении бега на длинные дистанции.

Лидьярд тем не менее не предъявляет претензий на какие-либо серьезные познания в медицине — мы вместе изучили гораздо больше, когда началось наше сотрудничество в написании этой книги, однако уже с того дня, как ему стало известно о последствиях, которые могут возникнуть от его опытов, он стал собирать всю информацию, какую мог, по физиологии.

Мы изящны до тех пор, пока молоды и расходует («сжигаем») нашу энергию. Но когда мы перестаем расходовать эту энергию, продолжаем есть ту же вредную пищу в тех же количествах. Пока мы делаем это, мы не можем не ждать атеромы, холестерина, перегруженных сердец и всех других неприятных вещей, появление которых вытекает с логической последовательностью из факта образования в организме жировых отложений.

Слишком многие из нас с возрастом делают ошибку, миндальничая со своим сердцем. Мы избегаем напряженных усилий, боимся, что эти усилия могут перегрузить нас. Мы забываем, что организм обладает способностью работать в условиях значительно большего напряжения, чем те, которым большинство из нас согласятся подвергнуть его.

Именно тогда мы забываем о своих мышцах, перестаем использовать всю нашу сосудистую систему полностью и начинаем нагнетать давление на те сосуды, которые заняты, увеличивая в них жировые отложения.

Как-то один врач сказал Лидьярду: «У всякого в какой-то момент жизни появляется заблокированный сосуд». Он изучил мышцы на трупах и обнаружил, что мускулатура у бывших спортсменов и физически активных людей содержала гораздо более разветвленную систему вен и артерий, чем у служащих, занятых малоподвижным трудом.

Этот врач сказал также, что бег трусцой как средство развития внутренних органов имеет далеко идущие последствия.

Польза от занятий будет извлекаться неопределенно долго, даже если после какого-то времени бег трусцой будет заброшен. К этому заключению пришел сам по себе и Лидьярд.

Лидьярд и врач убеждены, что хотя у бывших спортсменов и у служащих сидячей профессии может появиться тромбоз, шансы избежать неприятностей у физически активного человека гораздо

выше, потому что его более развитая сосудистая система представляет дополнительные пути для потока крови, чего у малоподвижного человека нет.

Таков краткий обзор того, что происходит в нашем организме, когда мы занимаемся физическими упражнениями и когда о них забываем. Описанные реакции совсем не похожи на растягивание, расслабление и укрепление мышц, что, как вам могло показаться, должно было бы составлять основное воздействие упражнений на организм. Но для человека, который хочет сохранять способность к физической деятельности, несмотря на уходящие годы, эффективные внутренние системы имеют гораздо более важное значение, чем мускулатура.

Нам надо научиться проводить грань между нашими мышечной, сосудистой и дыхательной системами. Тот, кто хочет быть здоровым и жизнерадостным, не нуждается в горе мускулов. То, что ему необходимо, — здоровые системы дыхания и кровообращения. Нужно тщательно оценивать каждые упражнения и выбирать те их виды, наибольшая польза от которых доставляется именно этим важным системам.

Запомните еще, что системы кровообращения и дыхания тесно связаны. Они действуют заодно, разрешая общую задачу доставки тканям кислорода и удаления из них углекислого газа.

КАК НАЧАТЬ И ПРОДОЛЖАТЬ



Как же нам включиться теперь в это дело, т. е. начать занятия бегом трусцой? Я называю бег трусцой делом потому, что если вы хотите и впредь наслаждаться хорошим здоровьем, то это как раз самое настоящее дело. Но не поденная работа.

Прежде всего надо удостовериться, что ваше сердце в состоянии справиться с бегом трусцой. Прежде чем вы сделаете первый шаг, сходите к доктору и скажите ему, что вы собираетесь делать. Довольно много мелочей может повлиять на ваши способности к медленному бегу, и об этом лучше знать заранее, чем потом огорчаться.

У вас, возможно, было какое-либо заболевание, которое повлияло на сердечно-респираторную систему. Может быть, вы выражали беспокойство по поводу слабых шумов в сердце. Это может и не причинить вам вреда, но все равно необходимо посоветоваться с врачом, чтобы действовать наверняка.

Некоторые виды сердечной слабости, например, не являются помехой для того, чтобы пробегать полный марафон. Окллендс Лес Баркер — сейчас ему за шестьдесят — пробежал марафонскую дистанцию много раз, однако он не мог пройти предварительного, обычного перед соревнованиями медицинского осмотра. В сердце Баркера прослушивался определенный шум, который и был, должно быть, причиной того, что впервые обследовавший его врач не допускал его к бегу. Баркер всегда имел при себе справку от своего доктора, который, хорошо зная его недуг, разрешал ему участвовать в беге.

Я пока не могу кого-либо назвать, кому доктор запретил бы медленный бег, однако это может случиться. Поэтому пройти медицинскую проверку — вот первый совет, который я вам даю.

И впредь, если у вас позже снова возникнут какие-либо сомнения, поддерживайте связь с доктором ради вашего же спокойствия. Вашей жене, вероятно, также придется по душе официальное подтверждение того факта, что вам ничто не угрожает.

Кстати, в Новой Зеландии тратится примерно 8 миллионов фунтов стерлингов в год на медицинское обслуживание населения. Мне кажется, что мы пытаемся поддерживать здоровье людей медикаментами. Мы могли бы использовать часть денег со значительно большей пользой, если бы привили людям интерес к их собственному физическому благополучию.

Как я уже говорил раньше, для новозеландца спортивная жизнь заключается в основном в игре в футбол, пока ему не исполнится 28 или 30 лет. Затем уходит и это увлечение, и в последующие 15—20 лет новозеландец, по существу, ничем не занимается. И в это время он вдруг обнаруживает, что не только ожирел, но и начал страдать от повышенного кровяного давления и других явлений, заставляющих предполагать коронарный тромбоз. Сегодня в нашей стране двое из каждых пяти умирают потому, что не

позаботились вовремя что-либо сделать, чтобы предотвратить или задержать развитие этой болезни.

Итак, получайте «Добро!» от вашего доктора и затем экипируйте себя, чтобы добиваться физической готовности взамен жира.

Главное в экипировке — туфли для бега по шоссе или сандалии. Единственное специальное требование заключается в том, чтобы обувь была удобна и на толстой подкладке, особенно под пяткой. Вам может показаться несущественным, какой именно носить вид обуви, однако я настаиваю на этой предохранительной подкладке. Постоянные сотрясения от бега трусцой могут вызывать время от времени неудобства и даже полностью обескуражить бегуна.

Туфли должны быть не слишком свободны, но и не слишком тесны. Во время бега ступни распухают, и если туфли тесны, это будет одной из самых больших предпосылок для получения волдырей. То же можно сказать и в отношении носков, если вы собираетесь их надевать. Удостоверьтесь, что в них нет дыр или штопки, от которых могут появиться натертость или волдырь.

Забота о ступнях наиболее важна. Сделаете какую-нибудь глупость — натрете ступни, когда этого можно было бы избежать, либо набьете их из-за недостаточно толстой подкладки — и несколько дней тренировки и упражнений могут быть потеряны.

В любом случае, если есть возможность, начинайте бегать на травяной поверхности, если она не слишком мягка и болотиста. Трава для ног легче, особенно если ваш вес велик. Ноги возьмут на себя всю тяжелую работу, и поэтому они заслуживают всяческого внимания.

Бегая сначала по траве, вы дадите возможность своим мышцам и связкам стать крепкими и научитесь расслаблять их, прежде чем подвергнуть их трудному испытанию при беге по бетонной или асфальтовой дороге.

После первых пробежек могут возникнуть определенные неудобства, особенно если все ваши упражнения в последние несколько лет ограничивались нажатием тормозной педали и выжиманием сцепления вашего автомобиля. Слабые мышцы ног не могут вначале эффективно поддерживать связки и суставы. Таким образом, в добавление ко всему вам нужна сила духа в начальном периоде, когда прогресс может быть затруднен неожиданными и непривычными болями и потергостями.

Человеку весом 100 кг, который топает по твердому грунту, возможно, придется испытать в течение некоторого времени неприятные переживания, связанные с болевыми ощущениями в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Как только он на-

учится бегать правильно, то не будет уже с силой ударять ногами во время бега, и опасность временной травмы исчезнет.

Излишне полный бегун, например, может обнаружить, что его ноги в голеностопных суставах опухли. С этим можно бороться, надевая эластичный бинт, а также выполняя как можно больше упражнений для укрепления лодыжек. Лучший метод укрепления голеностопных суставов — встать носками на доску, оставив пятки на полу, и подниматься и опускаться на подушечки ступней.

Как правило, после первых дней бега появляется боль в мышцах. К сожалению, именно она отвела многих от занятий бегом трусцой, главным образом потому, что они не понимали как следует, в чем тут дело. Кое-кто из подобных бегунов не бегали 20 или 30 лет. Их предупреждали, что мышцы будут болеть, и те действительно заболели. Одна из причин, вызывающих боль в мышцах, заключается в том, что увеличивающийся поток крови пробивает себе путь и открывает заново капилляры, которые долгое время бездействовали. Другая причина состоит в образовании кислородной задолженности, поскольку неподготовленный бегун не имеет достаточного количества гемоглобина и у него накапливается молочная кислота, ограничивающая мышечные сокращения. Иногда возникает боль даже вокруг груди из-за постоянного использования мышц, связанных с дыханием.

По существу, эта боль в то же время является здоровым свидетельством того, что в вашем организме происходят перемены к лучшему. Взгляните на это дело с такой точки зрения, и вы даже будете гордиться, чувствуя свои мышцы укрепленными в течение нескольких дней.

Таким образом, если у вас появилась боль в мышцах, не прекращайте занятий. Может быть, следует снизить нагрузку, но имейте в виду, что боль в мышцах — почти неизбежный барьер, который нужно преодолеть. И единственный способ его преодоления с минимумом неудобств заключается в том, чтобы бегать регулярно.

Другим источником боли, особенно для излишне полных бегунов, может быть потертость. Эта боль смягчается простым смазыванием оливковым маслом тех мест, где возникла потертость.

Далее, если вы бегаєте в группе, не превращайте эту утреннюю или вечернюю прогулку в испытание выносливости или в какую-либо форму состязания. Не позволяйте увлечь себя другими, более быстрыми, бегунами. По различным причинам, стыдиться которых вам нет нужды, они могут развить выносливость быстрее, чем вы, и обогнать вас в своем прогрессе.

Вы должны знать собственные возможности и держаться в их

пределах. У вас есть свой личный мотив для тренировок. Он не в том, чтобы пробежать мило быстрее чем за 4 минуты. Он в том, чтобы вернуть вам хорошее здоровье, энергию и дерзание, а всего этого не получить, если вы будете пытаться устраивать со своими соседями гонки по вечерам. Процесс должен быть постепенным, особенно для того, кто не занимался физической культурой в последние 10 или 15 лет.

Начиная бег, не забывайте об основном принципе Лидьярда: тренироваться, но не перенапрягаться. И если вам посчастливится развить выносливость быстрее других, не сбивайте с толку более медленных. Вам не будет никакого вреда от того, что вы приведете «вой темп бега в соответствие с темпом более слабых и будете держаться с ними в одной компании. Если вы действительно почувствуете, что беговая нагрузка для вас невысока, то можете на финише пробежать еще раз вокруг дома по кварталам, когда ваши товарищи уже закончат бег. Увеличение дистанции принесет больше пользы, чем увеличение скорости.

До тех пор пока вы не устраиваете из пробежек подобие состязания, возраст не является существенным фактором. Человек и в пожилом возрасте может извлечь из упражнений пользу в полной мере при условии, что он выполняет их легко. Если во время пробежек пожилой человек позволяет себе отдых в виде эпизодической ходьбы, он все еще поступает с пользой для себя. Но если он старается бежать с более быстрыми, более молодыми бегунами, которые не учитывают его возможностей, значит, он стремится к прежнему состоянию.

Я пытаюсь убедить каждого привыкнуть к темпу самого медленного бегуна, что не всегда легко. Но бег трусцой должен быть общим, несоревновательным, объединенным усилием с целью укрепления, когда вся группа бежит как одно целое.

НАЧИНАЙТЕ СБРАСЫВАТЬ ЛИШНЮЮ ОДЕЖДУ



Нет более вознаграждающего занятия, чем бег на большие расстояния. Спросите, что думают на этот счет Халберг и Снелл. Спросите любого побегавшего трусцой некоторое время. И ведь требуется совсем немного времени, чтобы каждый либо каждая смогли научиться бежать непрерывно в продолжении получаса и более в своем собственном темпе. Бегун постепенно и непроизвольно начинает бежать быстрее, по мере того как становится все более подготовленным. Этого, правда, не случится, если он будет пытаться подогнать свой темп под чей-нибудь еще.

Но вернемся к проблеме одежды. Все, что вы носите, имеет гораздо меньшее значение, чем туфли, однако запомните несколько советов на этот счет. Одежда должна быть свободной. Нельзя допускать, чтобы эластичные бандажи ограничивали движения беде; не пользуйтесь тугими поясами или бандажами.

Трусы или шорты лучше, чем спортивные брюки, потому что они дают большую свободу движениям. Однако в холодную погоду всегда надевайте брюки или рейтузы. Нижнее белье не должно быть тесным.

Верхнюю часть туловища облекайте в минимум одежд. При хорошей, теплой погоде достаточна лишь майка или рубашка с короткими рукавами. Свободный свитер или джемпер желательны тогда, когда идет дождь или дует сильный ветер. Как бы то ни было, если вы оделись сверх меры, вы перегреетесь и начнете сбрасывать с себя одежду, прежде чем вам удастся отбежать от дома на значительное расстояние.

Тот, кто хочет согнать вес и притом быстро, вначале должен надевать больше одежды, чтобы способствовать потоотделению, но даже и он должен снимать лишнее, как только почувствует, что его вес уменьшается до разумных пределов.

Когда вы будете в состоянии физической готовности, тепло вашего тела, ваша новая собственная закалка станут единственной и надежной защитой, в которой вы нуждаетесь в холодную или жаркую погоду. Вы будете получать истинное удовольствие от бега в майке и трусах, и вам будет достаточно тепло, в то время как прохожие будут мерзнуть в пальто и перчатках.

В начале занятий бегом трусцой шерстяные или эластичные наколенники и голеностопники помогут сохранять тепло, пока эти суставы не приспособятся вновь к нормальной работе.

Для неподготовленного бегуна я рекомендую минимальные начальные пробежки. Бежать пять минут от дома и назад. Если для возвращения домой от точки поворота потребуется десять минут, что ж, вы начинаете познавать себя. Вы поймете, что бежали от дома слишком быстро для ваших возможностей в данный момент, а также и то, что пять минут туда — это достаточно длинный путь, если вам предстоит вернуться обратно.

В следующий раз начинайте полегче. Стремитесь установить равномерный темп на протяжении всей пробежки. Когда вы сможете пробегать по десять минут без остановки и без особого напряжения, попытайтесь пробежать десять минут туда и десять обратно. Затем прибавляйте постепенно к этому времени по несколько минут. Вас удивит, насколько быстро вы освоите пробежки по полчаса и более, и получите при этом истинное удовольствие.

Смею совершенно серьезно утверждать, что скоро вы не будете испытывать особого затруднения от бега в продолжении часа и даже двух, если, конечно, будете помнить, что всегда нужно бежать в пределах собственных возможностей, так, чтобы ваш бег был равномерным и ненапряженным.

Время, проведенное на ногах, — именно время, а не скорость — приносит наибольшую пользу. И еще запомните, что наибольшую пользу вы получите тогда, когда почувствуете утомление, но заставите себя пробежать немного дольше.

Это дополнительное усилие, очевидно, будет слишком непомерным для вас, когда вы только еще начинаете бегать. Но, когда вы побегаете несколько недель, сделать дополнительную пробежку по кварталам около дома либо добавить еще один-два километра к замкнутой трассе будет и вызовом себе и наградой. А затраченные усилия окажутся не больше, чем усилия новичка на дополнительных 100 м бега в первую неделю.

Вот основные положения для освоения бега трусцой. Начинайте и продолжайте бег легко. Разумно поступать так, чтобы система кровообращения могла работать не образуя кислородной задолжен-

ности, которая приведет вас к утомлению. Бегите легко. Дайте вашему организму возможность почувствовать пользу от той работы, которой вы его нагружаете. Не набрасывайтесь на бег трусой, как бык на ворота.

На первых стадиях может быть подспорьем легкий массаж, а горячие ванны всегда полезны. И помните, что мышцы всегда нужно держать в тепле.

Главной целью должен быть регулярный бег в разумных пределах ваших возможностей. Вам не потребуются продолжительного времени, чтобы избавиться от всякой боли в мышцах, — и тогда вперед. Дополнительный километраж, дополнительные минуты бега приходят естественным путем. Увеличение скорости бега, которое к тому же несущественно, также наступает естественно.

Некоторые испытывают трудности дольше, чем другие, возможно, из-за образа жизни, к которому они привыкли. Тот, кто сидит или стоит целый день, не делая большого числа движений, поддерживающих интенсивное кровообращение, будет чувствовать затруднения совсем недолго, потому что в продолжение своего рабочего дня он вполне может привести себя в состояние, при котором кислородная задолженность станет незначительной.

Награда в качестве дополнительной выносливости приходит благодаря сознательному усилию. Возможно, вы станете выкуривать меньше сигарет, выпивать меньше пива или вина. Вы начнете заново отдавать себе отчет в вашем физическом самочувствии и делать то, что будет способствовать еще большему вашему оздоровлению.

Я не считаю, что человек, которому курение и выпивка доставляют удовольствие, обязательно должен покончить с тем и другим. Но вполне разумно ограничить до умеренного свои привычки как в отношении табака, так и алкоголя. Представьте дело таким образом: тот, кто не пьет, не курит и не занимается физическими упражнениями, не будет так физически подготовлен, как тот, кто пьет, курит и упражняется, делая все это в разумной порции.

Теперь, начав непрерывную физическую подготовку, вы можете спросить, нужно ли продолжать занятия до конца своих дней?

Лидьярд на основании личного опыта считает, что у того, кто тренировался в течение года следуя изложенным здесь рекомендациям, а затем прекратил тренировки и вернулся к прежнему образу жизни, частота пульса возвратится к той, что была до начала занятий, не раньше чем через три или четыре года. Иначе говоря, если потратить на развитие выносливости год, то по инерции мож-

но будет пользоваться ее плодами еще три-четыре года. Во всяком случае, возможные неприятности окажутся далеко позади.

Ежедневный бег трусцой от 15 до 30 минут в течение 18 месяцев может увеличить вдвое эластичность и емкость сосудов. Однако перерождение тканей сосудов, если упражнения будут прекращены, происходит во много раз медленнее.

Атерома не может развиваться до угрожающих пределов за ночь. Для этого нужны годы. Это означает очень простую вещь, а именно: если вы за год развили свою выносливость до высокого уровня, вы можете ослабить усилия и поддерживать ее на том же уровне за счет сильно облегченной программы.

Если вы сузили свою беговую программу, важным моментом явится проведение по крайней мере одной разумно продолжительной пробежки, скажем, в течение часа или около того еженедельно. Но я готов поспорить, что коль скоро однажды вы вошли в приятную колею бега трусцой и этот бег сделался частью вашей повседневной жизни, вы очень неохотно откажетесь от него или уменьшите его объем.

Бегать трусцой — как класть деньги в банк. Чем больше вложили, тем больше ваш интерес. И здесь, конечно, лучше вкладывать понемногу ежедневно, чем час в один день и ничего в следующие три или четыре дня.

Ценность одной еженедельно выполняемой продолжительной пробежки будет наибольшей в том случае, если вы в промежутках между такими пробежками регулярно будете выполнять менее продолжительную работу. Это признанный принцип тренировочных планов для учеников Лидьярда. Седьмой день каждой тренировочной недели — а это означает 52 недели в год, резервируется для продолжительного легкого бега на 24—42 км.

Я не отстаиваю стремления к бегу на марафонскую дистанцию, хотя многие из наших бегунов успешно преодолевают ее. Они заинтересовались развитием своей выносливости и горят желанием знать, до каких пределов ее можно развивать. Я могу добавить, что эти бегуны проходили марафон в своем темпе без неприятных ощущений, не пытаясь соревноваться с более молодыми спортсменами.

Длительная пробежка раз в неделю быстро обнаружит свою ценность. Благодаря ей вы намного быстрее достигнете последующих пиков тренированности. Возможно, вам понадобится преодолеть психологический барьер в пробежке такой продолжительности, особенно если вы бегаєте в одиночестве, поэтому я не рекомендую вам пытаться бегать по дорожке стадиона. Это скучное занятие. Бегайте по избранной вами трассе.

Очень вероятно, что, совершив однажды пробежку длительностью в один час, вы захотите знать, как далеко вы можете зайти. Я наблюдал это часто.

Как бы то ни было, многие, очень многие бегуны, занимающиеся бегом трусцой, сознают, что никогда раньше они не были так хорошо тренированы. Они убеждены, что теперь находятся в лучшем состоянии, чем были в свои двадцать с небольшим лет, когда они и не надеялись совершить непрерывную пробежку в течение трех, двух или даже одного часа. А сейчас некоторым из них за шестьдесят.

ЗАЧЕМ ОТЖИМАТЬСЯ, ЕСЛИ МОЖНО БЕГАТЬ



Почему именно бегать? Почему не заниматься в гимнастическом зале на снарядах или с тяжестями?

Я думаю, вопрос обстоит следующим образом. Мы все люди занятые, с ограниченным временем. Мы должны использовать свое время с наилучшей для себя пользой. Мы вовсе не хотим, чтобы «поддержание физической готовности» доминировало в какой-либо степени над простым нашим желанием иметь хорошее здоровье.

И если вы желаете удостовериться, какие упражнения имеют преимущества, проведите маленький эксперимент. Опуститесь на пол и сделайте несколько отжиманий. Я верю, что вы отождествитесь раз 20 или около того, прежде чем наступит момент, когда вы уже не сможете оторвать свой живот от пола. Когда вы встанете, ваши руки и плечи будут чувствовать усталость, но утомления вы не почувствуете, а остальные части тела вовсе не будут испытывать на себе какое-либо воздействие.

Теперь выйдите на улицу и пробежитесь по дороге в резвом

темпе, скажем, 800 м. Немного, а? Ну, так как вы теперь себя чувствуете? Вы склонились к забору, дышите, как паровоз, и у вас такое ощущение, будто в горло вам засунули раскаленную кочергу и вырвали легкие с корнем. Ваши ноги точно резиновые, вы изрядно вспотели, и вам хочется знать, появится ли у вас снова нормальное дыхание когда-нибудь. Точно так же, как чувствовал себя Лидьярд в свои 27 лет.

Пробежка по дороге отнимет у вас времени ненамного больше, чем когда вы справлялись с отжиманиями. Однако воздействие ее на организм совершенно иное. Отжимания вызвали крайнее напряжение рук и плеч и слабое возрастание частоты пульса. Бег заставил работать весь организм и сделал бешеным пульс.

Из этого эксперимента вы узнали, что наиболее важной для физической деятельности и здоровья является сердечно-респираторная система. Эксперимент показал также, что посредством медленного бега можно воздействовать именно на нужные органы.

Занимаясь бегом трусцой, вы стимулируете систему кровообращения эффективнее, чем упражнениями в гимнастическом зале, и в этом главное из того, что мы с Лидьярдом пытаемся вам внушить.

Я согласен, что в сырой вечер более привлекательны занятия в помещении, чем перспектива мокнуть на дорогах, но незначительные неудобства, связанные с дождем и холодным ветром, стоят того, чтобы получить несравнимые с ними ценные результаты.

До тех пор пока вы не прекращаете двигаться и сохраняете тепло, вам можно не беспокоиться о простудах. Как только пробежка закончена, немедленно идите принимать ванну или душ. Не дожидайтесь, пока проступивший пот начнет охлаждать вас. Я гарантирую, что с течением времени у вас разовьется иммунитет к простудам.

Удивительно приятно работать среди людей, кашляющих и сморкающихся от гриппа, и все же никогда не испытывать ни недомогания, ни даже страха от кого-то заразиться. В такое состояние гимнастический зал вас не приведет. Это действительный факт, что не только при занятиях медленным бегом, но и в спортивной тренировке тренеры обычно не видят разницы между упражнениями, воздействующими на мышечную систему, и упражнениями, способствующими развитию сердечно-респираторной системы. Они не сознают особой важности сердечно-респираторной системы в развитии выносливости человека, его способности к значительным мышечным напряжениям без быстрого утомления.

Вопрос не в том, чтобы вначале развить мышечную силу, а в том, чтобы наделить сердечно-респираторную систему способностью напряженно работать в течение долгого времени.

Всякий раз, когда вы встаете после долгого сидения, ваше сердце начинает работать сильнее. Но оно может быть во много раз сильнее, чем в нормальных условиях. Цель физических упражнений — найти благоприятную середину между нормальной работой и максимально возможным усилием. Такой серединой будет та, что заставляет сердце работать достаточно напряженно, чтобы сердечно-респираторная система начала совершенствоваться без значительного образования кислородной задолженности.

Бег содержит своей составной частью поднимание тела против силы тяжести. При этом производится усилие, заставляющее сердце работать интенсивнее. Степень интенсивности зависит от скорости бега. При беге трусцой скорость недостаточно велика, чтобы заставить сердце функционировать с исключительной нагрузкой. Нагрузка будет умеренной, постоянной и продолжительной.

Человек, стоящий спокойно и поднимающий тяжести, напрягается, но это напряжение не такое, какое заставляло бы работать сердце — а тем самым и сердечно-респираторную систему — равномерно и непрерывно.

Пловец на длинные дистанции в чем-то схож с бегуном, хотя степень усилий здесь неодинакова из-за того, что вес тела в воде уменьшается.

Велогонщик также перемещает вперед облегченный вес, исключая случаи, когда он встает на педалях, чтобы преодолеть горку. Пока сидит в седле, он получает поддержку против силы тяжести. То же самое происходит с гребцом в лодке.

В сравнении с видами физических упражнений, при выполнении которых в значительной мере помогает техника, ценность бега становится очевидной.

Бегун не только интенсивно нагружает сердечно-респираторную систему, но и обеспечивает подвижность в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, в пояснице, плечах, шее, локтях и запястьях путем полных и постоянных движений каждой части тела.

Всякий вид спорта требует выносливости, поэтому для каждого тренера или спортсмена очень важно уделять большое внимание общефизической подготовке и развитию выносливости задолго до интенсивных мышечных нагрузок. Пловец, гребец, футболист, в сущности, все спортсмены должны тренироваться 365 дней в году, чтобы держать себя в нужной для своего вида спорта форме.

Спортсмен должен особенно много и регулярно бегать в межсезонье, чтобы сохранить выносливость на высоком уровне, которую как база для специализированной работы в его виде спорта.

Спортсмен может подкрепить развитие выносливости в межсезонье выполнением несложных гимнастических упражнений, чтобы слегка тонизировать мышцы, выполняющие основную работу в его виде спорта. С приближением сезона он должен забыть о беге на длинные дистанции, исключая эпизодически проводимый медленный бег, и начать концентрироваться на таких упражнениях, которые совершенствуют развитие его мышц для специального вида.

Если спортсмен входит в сезон имея сердечно-респираторную систему, обеспечивающую ему выносливость, его результаты могут значительно улучшиться. Тогда, например, первая игра в теннис не окажется столь утомительной, и спортсмен будет свеж для следующей игры, а потому гораздо более восприимчив к урокам тренировок и матчей.

Большинство людей проживают свой век не сознавая, каковы их атлетические способности в настоящем или были в прошлом. Они просто не интересуются этим серьезным вопросом, вопросом правильного физического развития в продолжение длительного периода времени. Я не верю, что человек с нормальным пульсом может знать, насколько хорош он в любом виде спорта, до тех пор, пока не снизит частоту пульса до 45 ударов в минуту. Это верно потому, что, пока не будет такого снижения, спортсмен не достигнет главного, что характеризует состояние физической готовности. А если он не готов в главном, как может он сосредоточить внимание на более тонких, более технических аспектах своего вида спорта?

Как, например, может регбист сконцентрировать внимание на точной обработке и передаче мяча, если у него начинается одышка после 20-метрового спринта? Если его легкие работают с трудом, где он найдет силы для дополнительного рывка в случае необходимости уйти от захвата или прорваться сквозь брешь к линии ворот?

Сможет ли фехтовальщик пройти через серию отборочных соревнований против соперников всевозрастающей силы, если его мышцы начинают болеть и реагируют более медленно, если он устает до такой степени, что его удар на долю секунды медленнее, чем должно быть?

Как часто один, обладая не лучшей техникой, побеждает другого просто потому, что тот не в состоянии выдерживать столь же быстрый темп!

На Британских играх 1962 года в Перте первую медаль принесла Новой Зеландии фехтовальщица Дот Коулмэн. Для многих это явилось совершенной неожиданностью. Однако мисс Коулмэн была наиболее физически подготовленной в пулке, потому что за несколько месяцев перед играми она оставила свои обычные занятия и работала почтальоном, чтобы физически окрепнуть и развить выносливость. Эта перемена окупилась великолепным образом.

Все, что Лидьярд сделал со спортсменами вроде Питера Снелла, заключалось в том, что он вводил их в состояние, при котором спортсмен не знает усталости. Поэтому, например, когда Снелл встретился с Джорджем Керром, который на 200-метровой дистанции мог опередить Снелла на несколько метров, на финишную прямую в конце длительной борьбы Снелл вышел будучи способным использовать весь свой запас природной быстроты.

Противник Снелла, в свою очередь, устал настолько быстро, что не мог использовать свою природную быстроту. Посмотрите, как Снелл пробивался на Олимпийских играх 1964 года через преграды шести состязаний на протяжении восьми дней. За счет своей выносливости в финале он был так же быстр, как и в предварительных забегах. А затем он возвратился в Новую Зеландию и установил еще два мировых рекорда без какого-либо напряжения.

Выносливость нужна во всех видах спорта. Регбист, которому недостает выносливости для поддержания силы в конце игры, в схватке будет облакачиваться, но не бороться. Какие у него шансы против игрока, тренированного на выносливость, который еще может продемонстрировать наилучшие действия в схватке вокруг мяча, у границ и посреди поля?

Вполне понятно, что человек, который прекращает тренировку по окончании сезона, теряет форму. Как и в делах, вы двигаетесь либо вперед, либо назад. Вы не можете стоять на месте. В день, когда вы тренируетесь, вы выбиваете почву из-под ног того, кто не тренируется. В день, когда вы не тренируетесь, вы теряете ее сами. И потеряете очень много, если не будете тренироваться в течение всего межсезонья!

Продолжительный скоростной бег или чрезмерно интенсивные упражнения не обеспечивают выносливости в такой степени, как непрерывный бег с разумно умеренной скоростью.

Продолжительный скоростной бег будет постоянно создавать кислородную задолженность, и нарушение функций в организме станет столь значительным, что вряд ли возможна какая-либо польза от упражнения. Однако тот, кто регулярно тренируется с

постоянным, одинаково минимальным увеличением нагрузки по сравнению со своими духовными и физическими возможностями, будет постоянно накапливать силы и повышать пределы своих способностей.

В день, когда вы начнете терпеть неудачи и станете напрягаться, ваша работоспособность начнет падать. Это заметно на тех спортсменах, которые выполняют большую скоростную работу в тренировке без предварительного развития выносливости. Они теряют свою форму столь же быстро, как и приобретают ее. Они могут достигнуть максимального уровня своих результатов довольно быстро, но не в состоянии удержаться на этом уровне так, как те, кто тренирован на выносливость. Вместо того чтобы добиваться максимума своих результатов постепенно, а затем держаться на уровне последовательных подъемов к вершине своей спортивной формы, как это происходит у спортсменов, тренированных на выносливость, они достигают пика однажды, а затем их результаты снижаются.

Не обладающие достаточной выносливостью быстро устают при выполнении физических упражнений. Вот почему так важно готовить свой организм исключительно хорошо и осторожно, тем более если вы хотите показывать высокие результаты постоянно в течение долгого времени.

Некоторые скептически настроенные люди высказывали предположение, что система физической подготовки Лидьярда — бег по 160 км в неделю — сжигает спортсменов, что этот бег изнуряет и потому вреден. Но в 32 года, после 12 лет выступлений на международной арене, Халберг добился наилучшего своего результата на 10000 м. И таких ветеранов в марафоне, как Билл Бейли, Джефф Джулиан и Рэй Пакетт, вряд ли можно назвать сгоревшими.

Вы можете спросить: какое все это имеет отношение к бегу трусцой? Самое непосредственное, потому что здесь как раз те принципы, которые вы должны применять, чтобы поддерживать способность к физической деятельности.

Я вполне согласен, что ваша цель отлична от цели учеников Лидьярда, однако способ достижения обоих один и тот же.

Вашей задачей не является сделать себя более быстрым и сильным, чем ваш сосед, но разве не замечательно сознавать, что вы проживете более долгую и счастливую жизнь! И вы не добьетесь этого, врываясь в ваши занятия трусцой, как спринтер. Вы получите удовольствие от временного повышения тренированности, но затем начнете регрессировать.

Достигайте своей цели спокойно и непрерывно, всегда оставаясь в пределах собственных возможностей, допуская время от времени дополнительные нагрузки, чтобы дать процессу физической закалки импульс, и вы неизбежно подниметесь к вершине физической активности. Конечно, вы достигнете ее несколько медленнее, но, взойдя на эту вершину однажды, вы удержитесь на ней, подобно бегуну, прошедшему марафонскую тренировку, выполняя в дальнейшем меньшую нагрузку. Разведя огонь на хорошо подготовленном костре, вам нужно лишь слегка подбрасывать в него топливо для поддержания пламени.

Не спешите! Помните, для этого у вас целая жизнь!

ХОЛОДНЫМ УТРОМ,
ПРОХЛАДНОЙ НОЧЬЮ
ИЛИ НА ПУТИ К РАБОТЕ



Когда тренироваться? Некоторые находят, что бегать лучше всего утром. Однако в этом случае необходимо помнить, что организм нуждается в некоторой настройке, для того чтобы из теплой постели выбраться на свежий воздух. Сниженная частота пульса и общее состояние бегуна будут восставать против желания ввергнуть организм в бег по дорогам в холодный серый рассвет.

До тех пор пока кровообращение не наладится должным образом, те, кто проводит бег ранним утром, в какой-то период времени будут чувствовать себя не совсем хорошо. Но и в данном случае организм, естественно, позаботится о том, чтобы приспособиться и к раннему вставанию и к раннему бегу. Возбуждающая чашка чая или кофе может быть полезной перед бегом.

Если вы преодолеете начальную инертность — а мы предупреждаем вас, что это не так легко, — в дальнейшем у вас неудобств не будет. И для тех, кто приходит с работы домой довольно

поздно и, следовательно, поздно ест, утренние пробежки, возможно, будут более целесообразными.

Лидьярд предпочитает тренироваться перед ужином. Он считает разумным бегать при относительно пустом желудке и в то время, когда организм полностью разбужен. Я тренируюсь поздними вечерами, так как это отвечает условиям моей работы.

Если вы тренируетесь поздним вечером, подождите два-три часа, чтобы еда успела перевариться. Пища, непереваренная в желудке, занимает пространство у сердца и легких, которые нужно для этих органов, расширяющихся под воздействием упражнений.

Помните также, что на процесс пищеварения требуется до одной трети кровоснабжения всего организма. А оно нужно вам и для бега.

Некоторое число оклендских бегунов решили проблему времени для бега тренировкой во время следования к месту работы и обратно. Это те, у кого оказались подходящие условия с переодеванием и душем. Можно назвать нескольких видных деловых людей, которые отказались от автомобилей, зонтов и портфелей ради трусов и беговых туфель, в чем теперь без всякого стеснения входят в свои учреждения или выходят оттуда. А при заторах уличного движения в больших городах времени на дорогу уходит ненамного больше и, кроме того, достигается выполнение необходимых упражнений без затраты свободного времени.

Как я уже говорил раньше, не привередничайте с едой. Пусть организм сам будет здесь контролером. Пейте то, что вам надо, в любое время. Жидкость не мешает бегу. И если вы относитесь к тем, кто легко потеет, вам можно порекомендовать подсоленные напитки, чтобы возместить потерю солей. Лучше всего принимать соль с напитками, стимулирующими сердечную деятельность: четверть чайной ложки на стакан. С фруктовым соком или чистой водой солевой раствор желудок может не принять.

И в заключение о технике бега. Если возможно, вначале бегайте по относительно ровной поверхности. Подождите, пока вы не научитесь расслабляться и не наберете достаточно сил, чтобы перейти к бегу на холмистой местности. Холмы — слишком серьезное препятствие, и если позже они станут отличным средством достижения быстрых успехов, то вначале могут оказать деморализующее действие. Бег по холмам приучает также к замедленному выносу ног, пока они еще недостаточно сильны и гибки, чтобы противостоять утомлению.

Когда вы приобретете выносливость, то лучшим средством для

ее поддержания, лучшим доктором для вас будет медленный бег раз в день в течение четверти часа. Это все, что потребуются, чтобы поддерживать необходимый уровень выносливости, не считая одной продолжительной пробежки в неделю.

Если вы потянули мышцу или испытываете какие-либо иные неудобства, не прекращайте бега. Бегайте медленнее, бегайте по мягкой траве, но продолжайте бегать. Несколько легких вечерних пробежек сохранят вашу физическую активность и помогут намного быстрее и надежнее избавиться от повреждений, чем пассивное выжидание, пока вам станет лучше.

Американские врачи считают, что сердечно-респираторная система начинает ухудшаться с 13 лет, если не заниматься физическими упражнениями. Они доказали также, что бегун на длинные дистанции (на выносливость) может рассчитывать на 10—12 лишних лет жизни по сравнению с обычными людьми.

Человек, которого американцы называли именем «мистер Марафон», потому что он 1000 раз или больше пробежал марафонскую дистанцию, умер, когда ему было около 80 лет. И сердце его не имело никакого отношения к смерти. Было установлено, что стержень левой коронарной артерии был в четыре раза больше нормального. Врачи, обследовавшие этого человека после смерти, пришли к заключению, что он ни в коем случае не мог умереть от коронарного тромбоза.

Было установлено также, что у шведа, который продолжал бегать марафон и после 70 лет, завещавшего свое тело после смерти науке, сосудистая система была полностью чистой, если не считать легких признаков атеромы. Он также умер не от болезни сердца.

Колотье в боку также не может быть проблемой для вас. Колотье появляется в результате повышенного давления на диафрагму, вызванного увеличенными в объеме и более быстро работающими сердцем и легким. Упражнения на расслабление и гибкость помогут избавиться от колотья.

Одно из самых простых и наиболее эффективных упражнений заключается в том, чтобы отжиматься от края стола, прогибаясь в спине как можно больше при далеко отставленных ступнях. И я предлагаю вам тот же совет, касающийся физических упражнений, который дает своим ученикам и Лидьярд: избегайте всех упражнений, которые ограничивают амплитуду движений, и делайте их только в том случае, если у вас останется свободное время после должной пробежки. Упражнения не должны заменять бега.

Некоторые бегуны с неохотой выходят на тренировки в сырую

и холодную погоду, хотя она и не настолько плоха. Вам безразлично, какая погода будет во время ваших похорон! Зачем же разбираться тогда, когда вы хотите оставаться в живых?

Конечно, вы можете компенсировать бег энергичными прыжками в закрытом помещении — формой бега на месте, но я не думаю, чтобы эти прыжки были такими же ценными, как бег. Или такими же привлекательными.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЖЕНЩИН



Да, у нас в Новой Зеландии женщины также занимаются бегом трусцой. И они считают, что получают от этого не меньшую пользу, чем мужчины. Больше беспокоясь о своей фигуре, чем любой мужчина, женщины были очень рады познать, что смогут восстановить кое-что от девичьей фигуры ежедневными занятиями бегом трусцой. Некоторым из этих женщин 50 лет, и они пробегают 8 км без перерыва.

Одна женщина, живущая недалеко от площадки для игры в гольф, пробегает около 5 км, возвращается домой вовремя и успевает все сделать по дому. Правда, она закупает продукты с вечера. Другие женщины занимаются бегом трусцой вместе с мужьями и детьми вечером, после того как приготовят ужин. Бег трусцой стал неотъемлемой частью их жизни.

В Новой Зеландии женщина в среднем лучше подготовлена в физическом отношении, чем мужчина, потому что ее домашняя ежедневная работа требует постоянных упражнений. Однако не все женщины настолько подготовлены, чтобы им нечего было делать для улучшения своего здоровья.

Что касается расстояния, то Лидьярд советует женщинам бегать, пока это им нравится. И нет причин, которые могли бы им помешать бегать 30 минут или больше. Он считает, что этим жен-

щины принесут себе пользу. Но, как и мужчины, они прежде всего должны посоветоваться с доктором, рассказать ему, что собираются делать.

Лидьярд всегда предлагает женщинам больше бегать по траве, нежели по дорогам. Их мышечная система не такая крепкая и выносливая, как у мужчин, поэтому обычно женщины не могут так же хорошо противостоять ударам при приземлении. Если они не в форме, то приземляются неправильно. Опытные бегуны владеют



На дорогу выходят любительницы бега трусцой

техникой постановки ступней и правильным размещением веса тела.

Эти замечания касаются и мужчин, начинающих заниматься бегом трусцой. Овладение рациональной техникой приходит с практикой, а для смягчения ударов при приземлении используются подходящие резиновые прокладки или каблуки. С повышением уровня подготовленности сотрясения уменьшаются и бегуны испытывают меньше неприятных ощущений.

При постоянных сотрясениях и неправильном беге по твердому грунту можно повредить позвоночник, а это может привести к дальнейшим осложнениям как у женщин, так и у мужчин.

Очень хорошо, когда вес тела распределяется равномерно на всю длину ступни. При этом стопа касается грунта прежде всего внешним краем, а затем уже делает перекат на всю ее ширину.

Это не так трудно, как кажется. Перекат удобен и почти естест-

вен для большинства. Практика обеспечивает эластичность и легкость постановки ступни, а это исключает и сотрясения.

Не надо обращать внимание на длину шага или на такую сторону техники, как сгибание колена или подъем голени сзади. Просто надо помнить, что необходимо ставить ступню правильно и бежать так, как более всего удобно. Длина шага будет достигнута естественным путем по мере повышения уровня подготовленности, так как различные мышцы, участвующие в беге, окрепнут.

Твердых правил движений руками нет, но тело необходимо держать прямо, руки нести свободно вниз, не допуская движений поперек тела или поднимания рук до груди.

Женщины должны помнить, что бег трусцой не ведет к развитию массивной мускулатуры. В отличие от некоторых других видов спорта, для которых характерны быстрые и неритмичные сокращения и растягивания мышц благодаря быстрым изменениям направления и равновесия, бег трусцой, будучи ровным и плавным, обеспечивает эластичную, длинную и тонкую мускулатуру.

Поэтому не бойтесь, что бег приведет к резкому развитию мускулатуры. Чемпионка Новой Зеландии на длинные дистанции миссис Мили Сэмпсон, которая успешно пробегала тренировочную трассу Вайатаруа длиной 35 км 295 м со значительно лучшим временем, чем многие мужчины, выглядит стройной женщиной, без каких-либо признаков чрезмерного увеличения мышц.

Она служит лучшим примером тому, что я имел в виду.

21 КИЛОМЕТР В ДЕНЬ СВОЕГО 72-ЛЕТИЯ



Гарольд Уилле, 72-летний фермер из Гаверы, прислал письмо автору книги, которое с его разрешения перепечатывается почти полностью:

«Я не знаю, пришлось ли кому-либо из вас иметь дело с бегуном 72 лет, но совсем не думаю, что то, что я сделал, является примечательным. Сколько лет самому старшему бегуну, с которым Вы и Артур Лидьярд имели дело? Я не возражаю, если вы используете подробности, касающиеся моих достижений, и не потому, что хочу известности. Я хотел бы, чтобы мой опыт оказал помощь другим пожилым людям и чтобы они получили такую же пользу, как и я.

В прошлом я не был спортсменом и после окончания школы играл только в теннис в загородном клубе. Всю жизнь я был фермером, но несколько лет назад оставил это занятие. С тех пор я много времени отдаю работе в садах: подстригаю газоны, поддерживаю в порядке изгороди, заготавливаю сено и силос, забочусь о ферме, являясь ее пайщиком.

Теперь о моем беге трусцой. Побудило меня начать заниматься бегом то, что я начал полнеть. Рост мой 181 см, а вес достиг 101,6 кг.

Иногда у меня были легкие приступы дурноты, и я чувствовал боли в сердце. Я знал, что это плохо. Затем я услышал в нашем пресвитерианском клубе в Гавере выступление мистера Лидьярда и решил бегать. Я собирался заниматься бегом трусцой главным образом для того, чтобы сбросить лишний вес. Живу я в 800 м от парка, там и бегаю по траве, хотя часть времени бежал и по асфальтированным улицам и дорогам.

Когда я начал заниматься бегом, вес мой был около 100 кг. 800 м до парка я шел, а затем начинал бегать. В первое утро я пробежал 400 м, почувствовал одышку, отдохнул несколько минут, пробежал еще 400 м и затем отправился домой.

Я увеличивал дистанцию понемногу и наконец стал пробегать 8 км до завтрака. К моему удивлению и разочарованию, я потерял в весе только полкилограмма за 7 недель. На мою жалобу другу об этом я получил ответ: «Ты слишком много ешь. Ешь вдвое меньше и увидишь, что получится».

Должен сказать, что у меня всегда был хороший аппетит, и я люблю поесть. Зная, что часто ел больше, чем надо, я решил уменьшить рацион. Теперь на завтрак у меня были грейпфруты, хлеб, мед и стакан какао. В полдень такой же, как и раньше, обед: мясо (большей частью холодная или горячая баранина), различные овощи, парной пудинг, пирожки с фруктами, компот.

После полудня не было ни чая, ни ужина, кроме двух апельсинов или бананов и чашечки какао перед сном.

При такой диете, пробегая от 8 до 16 км перед завтраком, я

уменьшил свой вес в первые 12 дней на 3,5 кг — с 99,5 до 96 кг. В последующие 7 дней сбросил еще 900 г. Затем за 17 дней я похудел еще на полкилограмма.

Я подумал, что мне необходимо бегать быстрее, чтобы быстрее худеть, и увеличил скорость бега. Вместо 12 кругов за час по беговой дорожке я стал пробегать 15 кругов и за 8 дней сбросил еще около 2 кг.

В последующие 10 дней, пробегая только по 9 кругов в час из-за плохой погоды, я преодолевал самые длинные дистанции в день (от 6,5 до 21 км). 21 км я пробежал в день своего 72-летия. К этому времени мой вес снизился до 92 кг.

До уменьшения рациона я похудел всего на полкилограмма за 49 дней, а после уменьшения рациона — на 8 кг за 44 дня.

После этого я выехал на неделю из Гаверы и прервал занятия бегом трусцой, а ел больше, чем должен был. Вернувшись домой, я убедился, что за 8 дней прибавил в весе 2 кг.

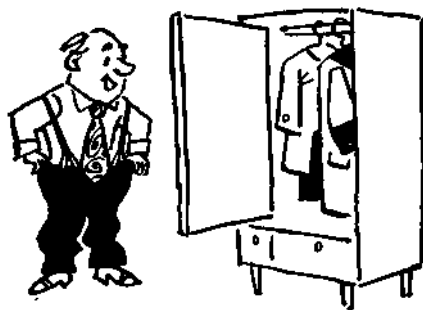
В течение следующей недели, поранив ногу, я смог побегать всего дважды. Но я уменьшил наполовину рацион и довел свой вес снова до 92 кг. Вот это мой вес сейчас, когда я пишу вам письмо.

Я еще хочу потерять в весе: 90 кг с лишним очень много для меня. Чувствую себя хорошо и не думаю, что пробежать иногда 24 км трусцой до завтрака будет для меня особенно трудно.

Я не испытываю утомления после бега трусцой. Но время от времени воображаю, что я Питер Снелл, и делаю бросок в полную силу но последних 40—50 м или около этого, и только тогда чувствую себя утомленным в течение 2—3 часов. Иногда пробегаю 100 м с высокой скоростью, но, конечно, не за 10,5 секунды. Я не курю и не пью».

Гарольд Уилле пробежал 21 км в день своего рождения за три с четвертью часа. Врач, осмотревший его в тот же день, сказал, что Уиллс совершенно здоров.

3000 В ШТАТЕ ОРЕГОН,
США



В декабре 1962 года Билл Бауэрмен, известный тренер Орегонского университета по легкой атлетике, приехал в Новую Зеландию. В первый же день пребывания в нашей стране он купил пару спортивных брюк размером в талии 102 см. При отъезде из Новой Зеландии окружность его талии была равна 91,5 см.

Вот как это произошло. Однажды Артур Лидьярд пригласил американского тренера посмотреть бег группы бегунов Окленда. Бауэрмен с удовольствием принял приглашение и даже участвовал в беге. Он присоединился к самой медленной группе, в которой бежал 74-летний Энди Стедман, кстати самый старший среди бегунов, известных автору.

Лидьярд бежал в быстрой группе и после бега заметил, что Бауэрмен был хмурым.

— Что случилось? — спросил Лидьярд.

Бауэрмен ответил угрюмо:

— Я не допущу, чтобы это повторилось снова.

— Что такое?

— Этот старикан, — сказал Бауэрмен, указывая на Стедмана, — меня дождался.

Потом Бауэрмен провел 5 недель вместе с Лидьярдом, путешествуя по стране. Он вставал каждое утро в 6 часов и отправлялся бегать трусцой, чтобы войти в нужную форму.

Перед отъездом из Новой Зеландии Бауэрмен с Лидьярдом оказались в Куинстауне, в самом красивом городе Южного острова. Добравшись на машине до города Эрроутауна, они побежали оттуда вместе вверх по долине по каменистой дороге, которая пересекала извилистый ручей около 20 раз. Пробежав около 19 км до Мейстауна, старого шахтерского городка, оба тренера сделали здесь поворот и тем же путем вернулись обратно, преодолев 38,5 км немногим больше чем за 4 часа.

Новую Зеландию Бауэрмен покинул с талией на десять сантиметров тоньше, с твердым намерением поддерживать достигнутую физическую форму и начать культивировать бег трусцой в Соединенных Штатах Америки.

В сентябре он писал: «Вы хотите знать мое мнение о беге трусцой. Артур Лидьярд внес огромный вклад в мировую легкую атлетику. Нет необходимости объяснять это, так как такие парни, как Билл Бейли, Мюррей Халберг, Питер Снелл и другие, показали, чего он достиг.

Но мне думается, что самым большим его вкладом для Новой Зеландии является то, что бег трусцой стал массовым движением.

Я привез бег трусцой в Орегон, но мы не следуем точным образцам новозеландцев. Бегом трусцой сначала начали заниматься около 50 человек, затем эта цифра быстро поднялась до 500, вскоре на встрече в городе Юджине уже было 3000.

Мы издали небольшую брошюру о беге трусцой и распространили ее по всему штату. В данное время в штате, по моему мнению, насчитывается до 3000 человек, занимающихся бегом трусцой. Конечно, это намного меньше, чем в вашей стране. Наши бегуны занимаются небольшими группами — от двух до шести человек. Иногда мы собираемся вместе, однако не чаще одного раза в месяц.

Все они высоко оценивают пользу от бега трусцой, а я являюсь наиболее благодарным последователем Артура».

Его небольшое руководство для бегунов трусцой, изданное в Портленде, несет знаменитое предписание Лидьярда «тренироваться, но не перенапрягаться» и содержит следующие заслуживающие повторения рекомендации:

«Кто?» Кто угодно от 6 до 106 лет, мужского или женского пола.

Когда? Раз в день, если сможете выбрать время. Повторить — значит не только улучшить результаты, но и получить больше удовольствия.

Что? Бег трусцой немного быстрее, чем ходьба. Начинать с коротенькой дистанции (50—100—150 м), затем дистанцию увеличивайте, как только будете чувствовать себя лучше. Бегайте до тех пор, пока не станет тяжело дышать, затем переходите на ходьбу, пока дыхание не восстановится. Повторяйте все, пока не пробежите полтора-три или пять километров. Если вас смущает дистанция, можете пробежать 5, 10, 15 или даже 30 минут.

Где? Везде. Дома начинайте бег, как только вышли из помещения. В городе, деревне, на местности или по дорожке — безразлично. Бегайте вместе с другом со скоростью, лучше подходящей ме-

нее подготовленному. Сократова смекалка — идеал для того, чтобы выполнять план, когда поездки или плохая погода мешают регулярным занятиям бегом. Используйте номер в гостинице или любое помещение внутри своего дома. Бегайте на месте в течение 3, 5 или 7 минут без отдыха, держа руки, плечи и голову свободно. Это идеальная замена действительного бега.

Терпение + Работа = Улучшение».

Брошюра содержит план ежедневных занятий на 6 недель и следующие дополнительные советы:

«Снаряжение. Пользуйтесь удобными, хорошими спортивными туфлями с толстой, умеренно мягкой подошвой. Что касается остального снаряжения, надевайте то, что удобно вам в соответствии с погодой.

Поза. Держитесь прямо, руками работайте свободно. Чем лучше ваша поза, тем легче бежать. Не напрягайтесь, это затрудняет бег.

Диета. Руководствуйтесь умеренной. Ешьте то, что хотите, если хотите выпить, выпейте, хотите курить, закурите... но помните, что чувство меры во всем — лучший гид в здоровой жизни.

Контроль. Если вас тревожит состояние здоровья, проконсультируйтесь с врачом о ваших занятиях, прежде чем приступить к ним.

Встречи. Большинство клубов бегунов трусцой проводит встречи раз в неделю на несколько минут перед началом бега. В клубе нет официальных лиц, не надо платить членские взносы, нет протоколов, переключки, просто товарищеское общение, лучшее здоровье и лучшие взгляды на жизнь вообще.

Счастливого вам бега. Помните, тренироваться, но не перенапрягаться».

Бауэрмен занимается бегом трусцой иногда по 7 раз в неделю, но не менее 4. Каждое воскресенье он вместе с друзьями пробегает от 8 до 24 км в Каборг Хиллз.

Совсем недавно в Портленде на встрече с футболистами Бауэрмен рассказывал целый час о теоретических основах бега трусцой и о пользе для тех, «кто примкнет к этому замечательному занятию». В заключение он сказал: «Артур Лидьярд — пророк, а я его апостол».

В ноябре в газете «Портленд Орегониан» Дон Феар писал о беге трусцой:

«Бег трусцой не мимолетная фантазия, по крайней мере у тренера по легкой атлетике Билла Бауэрмена из Орегона и у нескольких легкоатлетов Уэбфута. Бауэрмен, кого можно считать самым большим рационализатором-любителем в спорте, изучил и прове-

рил на практике материал для подошв беговых туфель нужной легкости и ребристости и нашел фабриканта». «Материал, — утверждает Бауэрмен, — может быть использован на любой поверхности: на асфальте, на беговой дорожке, на траве. Он не скользит и смягчает толчки, когда мы бежим по твердому покрытию, например по бетонированной дороге».

Действительно, Бауэрмен сделал заказ на такой материал и скоро изготовит три дюжины туфель со специальной подошвой.

Тренер Орегонского университета безраздельно предан этому виду физических упражнений. Он занимается бегом трусцой ранним утром во все дни, кроме воскресенья, и по меньшей мере дюжина семейных пар собирается у него дома в Каборг Хиллз. В то время как жены совершают пешую прогулку, мужья бегают трусцой... В прошлое воскресенье беговой корпус Бауэрмена пробежал 19 км с лишком.

Интересные со спортивной точки зрения результаты были получены кандидатами в сборную баскетбольную команду Орегона после бега трусцой под руководством Бауэрмена в течение 2 недель.

Стив Белко, наставник баскетболистов, передал своих подопечных Бауэрмену для беговой подготовки. В первый день Бауэрмен заставил баскетболистов бежать со скоростью 5 минут километр и потребовал поддерживать такую скорость в течение 15 минут. Спустя 10 минут все были истощены. На следующий день на занятия к Бауэрмену никто не явился. Стив Белко исправил дело назначением Джимми Джонсона старостой группы, и занятия возобновились. После 2 недель все баскетболисты были в состоянии поддерживать скорость бега 5 минут километр в течение 45 минут.

«О чем это говорит? — размышляет Бауэрмен. — Я думаю, что хотя баскетбол и беговой вид спорта, однако он требует коротких, быстрых бросков. Бег трусцой вырабатывает выносливость, и возникающая у баскетболиста усталость не выводит его из строя».

**„СЕЙЧАС НЕТ ДАЖЕ
НАСМОРКА“**



«Я родился с грыжей, и она не была удалена до 13 лет. Кроме того, мои легкие были весьма слабо развиты, по-видимому, из-за недостатка физических занятий в детстве». Это начало рассказа Билла Симонса из Стокс Вэлли, 54 лет, у которого бег трусцой вошел в обычай с мая 1962 года.

Конец рассказа следующий: «Я не интересуюсь экс-чемпионами крикета, футбола и вообще всех видов спорта. Я интересуюсь только теми людьми, которые при условии, что они в общем здоровы, занимаются бегом трусцой для укрепления своего здоровья. Я сделал бы все возможное, чтобы помочь любому из них в этом».

Давайте постараемся разобраться в том, почему Билл Симонс из человека со слабым здоровьем превратился в физически крепкого и достаточно здорового, чтобы заботиться о здоровье других.

Помимо всего у Симонса были слабые легкие, он очень часто болел. Каждую зиму время от времени он лежал в постели один-два дня с бронхитом. Несколько лет назад был в больнице с воспалением легких.

«Во время этих частых заболеваний моя жена обычно заставляла меня соблюдать постельный режим, давала все необходимые лекарства.

Нет нужды говорить, что я всегда чувствовал себя усталым, никаких упражнений не делал. Единственными упражнениями для меня была незначительная работа по дому или в саду.

Затем, прочитав в местной газете объявление, которое поместил Билл Скаллион (также из Стокс Вэлли), я посетил собрание, где было решено организовать клуб любителей бега трусцой. В то время я бегал только от одного фонарного столба до другого, и это была чрезвычайно тяжелая и изнурительная работа.

Вскоре нас посетил Артур Лидьярд. Я очень внимательно слу-

шал его и с того времени решил бегать так, как он говорил. Я начал пытаться бегать насколько возможно дальше, без неоправданного напряжения.

Так или иначе после 15 месяцев я поднимался в 3 часа 45 минут, выходил из дому в 4 часа утра и пробегал от 6,5 до 8—9,5 км. Возвращался домой, принимал горячий душ, брился и уходил на работу, чувствовал себя физически окрепшим и был готов ко всему».

Билл Симоне делал все это регулярно начиная с мая 1962 года, кроме тех 6 недель, когда у него были порваны связки ног. До середины зимы он в среднем пробегал 56 км в неделю и столько же стал пробегать опять, как только по утрам стало светлее.

До начала занятий бегом трусцой он проверил состояние своего здоровья и позже, через 12 месяцев, снова посетил доктора.

«Между прочим, он сказал, что, когда я был у него первый раз, у меня было астматическое дыхание и что сейчас это полностью исчезло. Еще он сказал, что я стал хорошим бегуном и могу бегать трусцой до самой смерти.

Бег трусцой в совокупности с уравновешенной диетой помог мне значительно уменьшить вес. Сейчас я воспрянул духом, у меня появился интерес к нескольким любимым занятиям. Теперь я чувствую себя отлично и хочу что-нибудь делать все время. Я читал, что Билл Бейли подстригал газон после своего мирового рекорда на 20 миль *. После своего короткого пути я также могу прийти домой, подстричь газоны и выполнить любую работу, иными словами, ничто меня не беспокоит».

Билл обычно пробегал свои 8 км за 1,5 часа, включая бег по одному крутому и небольшому холму. Сейчас 8 км он свободно пробегает за 1 час.

«Польза неисчислимая. Но я должен отметить, что не нашел легкого пути, чтобы достичь отличного состояния. Мой путь заключался в беге, беге и еще раз беге».

Билл добавляет, что он читал книгу «Бег к вершинам мастерства» с большим интересом и думает, что она «будет хорошим подспорьем тысячам людей, подобных мне».

Далее он говорит: «Человек, который наблюдал большие перемены во мне — это моя жена. Она часто делает замечания о переменах в моем здоровье, отражающихся в повседневной жизни».

Его постскрипtum: «Я никогда не был простужен, не имел даже легкого насморка с тех пор, как начал заниматься бегом трусцой».

* 32 км 180,6 м. — *Прим. ред.*

**ИМЕН НЕ НАЗЫВАЕМ,
НО И ЯЗВ НЕТ**



Эта история была рассказана бегуном, который пожелал остаться безымянным. Она касается вопроса, о котором Лидьярда спрашивали несколько раз, а именно: приводит ли бег трусцой к расширению вен? Лидьярд отвечает: определенно нет.

Расширение вен отмечается у мужчин, которые проводят значительную часть жизни стоя, за неподвижной работой. Подобно рабочему у станка, а также парикмахеру или продавцу, которым не нужно много двигаться, чтобы обслужить клиента.

Повседневная жизнь таких людей очень инертна. У них отсутствует стимул, необходимый для регулярного чередования расслабления и сокращения мышц, благодаря которому возможна циркуляция крови против тяжести от ног обратно к сердцу. Частота их пульса варьируется незначительно, потому что дополнительные усилия довольно редки. Поэтому кровь проталкивается недостаточно эффективно, чтобы завершить полный круг кровообращения.

В конце концов вены на ногах начинают растягиваться, образуются узлы, потому что кровь имеет тенденцию застаиваться. Результат — расширение вен. Если болезнь прогрессирует, то обычно больного отправляют в больницу. И часть лечения в этом случае заключается в том, чтобы ноги больного располагались выше сердца, так, чтобы кровь могла свободно циркулировать.

Бег трусцой помогает циркуляции крови, и здравый смысл подсказывает нам, что он должен оказывать на сосудистую систему, и в частности на расширенные вены, скорее положительное, чем отрицательное воздействие.

Беременные женщины также иногда страдают от расширении вен из-за сходных процессов в брюшной полости.

Я знаю двух человек, болезни которых, вызванные расширени-

ем вен, были излечены бегом трусцой только благодаря стимуляции кровоснабжения. Давайте позволим одному из этих рассказать свою собственную историю. Он не хочет, чтобы упоминали его имя, но желает, чтобы другие знали о фактах. Вот его рассказ:

«Я начал заниматься бегом трусцой с декабря 1962 года и в среднем пробегал 32 км в неделю. Почему я выбрал бег трусцой? На работе я должен стоять непрерывно долгое время, до 14 часов в день. Поэтому я страдал язвенным расширением вен в такой степени, что был вынужден перенести три операции и готовился к четвертой.

Но я начал заниматься бегом трусцой. Прежде всего я стал бегать по 5 минут дома и вне дома, всего 10 минут. Постепенно я увеличивал время бега и сейчас пробегаю 30 минут каждый день, везде, где возможно.

Сейчас язвы на ногах у меня исчезли и я чувствую себя вполне подготовленным, чтобы стоять в течение более длительного периода времени. Исчезновение язв, может быть, произошло совершенно случайно и не имеет никакого отношения к бегу трусцой. Но, однако, мое общее состояние здоровья действительно улучшилось. Я играю в духовом оркестре (это мое любимое занятие) и сейчас не испытываю таких неприятных ощущений на сцене, как раньше. Более того, должен сказать, что сейчас мои нервы находятся под большим контролем, чем раньше, что я отношусь за счет того, что уменьшилась частота пульса.

История, касающаяся моих прежних занятий спортом, бедна. В юности я играл в футбол, но за последние 16 лет мои физические упражнения заключаются в работе в саду и быстрой маршировке с оркестром. Между прочим, мой возраст 37 лет».

„Я НАЧАЛ ИЗ-ЗА ТРЕСКА В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ“



Я автор этой книги, поэтому никто не может помешать мне сказать то, что я хочу.

В то время когда Лидьярд и я написали половину нашей первой книги «Бег к вершинам мастерства», он попросил меня перед группой атлетов и официальных лиц, включая Мюррея Халберга и Питера Снелла, постараться сделать простые приседания. Я постарался. Это было просто. Но все остальные чуть не умерли со смеху, когда мои 36-летние колени издавали треск, подобный выстрелам из пистолета. Артур смотрел на меня с некоторым сожалением. «Да, — сказал он, — но даже ты можешь бегать марафон!»

Через неделю я и еще один из этой группы приняли участие в беге с Артуром. Это был мой первый бег через 16 лет, не считая неудачного участия в соревнованиях, в горах, где я финишировал безнадежно последним, достигнув вершины чуть позже того, когда победитель Билл Бейли спустился вниз, получил приз и отправился домой.

Артур был Артуром — совершенный атлет. Мы пробежали по крайней мере пять километров, из которых, по моему мнению, 110% были в гору. Все пальцы моих ног за исключением одного были в волдырях, все мышцы ног без исключения — в узлах, и потребовалась неделя для их восстановления. Я решил, что Артур либо сумасшедший, либо хотел убить меня.

Но я купил себе спортивные туфли и решил доказать ему, что он ошибается, доказать ему, что я не могу бегать марафонскую дистанцию. Я со всеми согласен. Это не легко. Много раз я шлепал на пустынных отрезках дороги, громко вздыхал и говорил: «Что я здесь делаю?»

Я бегаю обычно поздним вечером, так как днем занят на работе, а по ночам сначала работал над книгой «Бег к вершинам мас-

терства» и затем над книгой о Мюррее Халберге и над этой книгой. Все это привело к заметному ограничению сна, и иногда мой рабочий день продолжался от 15 до 19 часов без перерыва, но моя жена настаивала — в тех редких случаях, когда видела меня, — чтобы я продолжал выполнять такой распорядок дня, потому что все это было мне на пользу.

Вскоре я стал понимать, что от комбинации «мало сна и много бега» я получаю больше пользы, чем раньше, когда спал много. Затем я пришел к выводу, что Артур совсем не сумасшедший. Он просто не терпит дураков.

По природе я легкого телосложения, и в течение нескольких лет мой вес колебался между 58,7 и 67,3 кг. После занятий бегом в течение трех месяцев я весил 72,4 кг и чувствовал себя ужасно. Но я также успешно осилил все-таки тот проклятый круг Лидьярда — Вайатаруа. Последние километры я пробежал на резиновых, нечувствительных ногах, и время, помню, было что-то более 3 часов. Однако я осилил круг и, полагаю, доказал, что Артур был прав. Через несколько дней я чувствовал себя физически так хорошо, как никогда раньше.

После этого у меня были периодические перерывы в беге, примерно до 2 месяцев кряду. Но я всегда был в состоянии восстановить свою прежнюю форму; мои записи показывают, что, даже занимаясь бегом трусцой нерегулярно, не надо больших усилий, чтобы преодолеть 16—24 км.

Вторично приняв участие в горных соревнованиях в 1961 году, я занял первое место среди ветеранов и остановился на вершине, чтобы посмотреть, как мои соперники преодолевают подъем. Честно говоря, мне самому нужна была короткая передышка.

Спал я хорошо, отсутствием аппетита не страдал. Соображал быстрее и, думается, даже с большим эффектом. Я мог работать 18 часов в день, не испытывая ни физической, ни умственной усталости, а раньше после 40-часовой недели все было иначе. Возможно, это чисто психологическое, но я даже не предполагал, что могу чувствовать себя лучше, если бы не треск в моих коленных суставах в тот вечер.

Мне думается, что бег трусцой лучшее средство против умственной усталости из всех, о которых я знал. Даже лучшее, чем сон.

Самое большое, что я пробежал за неделю, это 192 км. Не могу сказать, почему я пробежал столько. В этом не было необходимости. Сейчас в среднем преодолеваю около 50 км, и это столько, сколько мне нужно!

Мой пульс, который был 78 ударов в минуту, когда трещали коленные суставы, стал реже. Наименьший доходит до 51 удара, и, когда он равен 58, это значит, что я все еще нахожусь в хорошей физической форме и могу бегать на дальние расстояния в собственном темпе, когда этого захочу.

Я стал меньше курить и выпивать. Довольно странно, но я не получаю сейчас такого удовольствия от этого, как раньше, даже от того количества, к которому привык.

Я уже указывал, что бег трусцой не легкое дело. Из своих записей перечислю некоторые:

- 19.2.62. 6245 м за 38 мин. 19 сек. Ноги в отличном состоянии. Сильный ветер. Бросил курить.
- 23.1.63. 6245 м за 36.23 На последних 3 км гвоздь в пятке. Сильнейшая боль.
- 6.3.63. 17,7 км за 1:39.49. Упал после 3000 м. Содрал кожу с колена. Остаток дистанции хромал.
- 1.4.63. 11,77 км за 59.43. Дождь, сильный ветер.
- 3.4.63. 8 км за 39.13. 2 часа дня, сильный мороз. Откуда такой холод?
- 28.4.63. 8 км за 48.28. Бежал медленнее после того, как левый башмак развалился. Закончил дистанцию с одной босой ногой, волдыри, синяки, кровотечение.
- 13.5.63. 15,7 км за 1:18. Слабый темп. На последних полутора километрах сопрошждала собака. Левая ступня окончательно прошла после потергостей.
- 5.6.63. 12 км 70 м за 57.32. Ветрено. Ушиб пятку. Споткнулся о камень на первом километре. На последних 5 км почувствовал боль в левом колене.
- 6.6.63 8 км за 39.34. Очень сыро после грозы.

И так далее и тому подобное. Конечно, случаются иногда и веселые встречи. Возвращающиеся с поздней вечеринки могут спросить вас, не думаете ли вы, что вы Питер Снелл. А раз собака, немецкая овчарка, бежала за мной так близко, что вынудила меня перейти на обочину. Потом она пыталась войти со мной в дом.

Но самое важное в отдале беге: вы чувствуете себя на седьмом небе; у вас желание вернуться вновь на дорогу, пробежаться еще раз сразу же после того, как вы финишировали со скоростью, которая несколько месяцев назад уложила бы вас в гроб.

Что касается меня, то я нахожу огромное удовольствие в занятиях бегом трусцой, а если бег трусцой помогает хотя бы одному человеку чувствовать себя лучше, значит, он заслуживает внимания.

**„Я ПОЛУЧАЮ
УДОВОЛЬСТВИЕ
КАЖДЮЮ МИНУТУ“**



Бегуны-мужчины бегают ныне по главным улицам многих городов Новой Зеландии. Они бегают вокруг общественных парков, территорий, а нередко мимо парадных дверей отелей или учреждений. Они уже преодолели то чувство неловкости, которое наблюдалось в начале занятий бегом.

Женщины остаются более скромными. Большой частью они бегают в вечернее время и там, где их не могут увидеть. Однако домашняя хозяйка Лоррина Хамфрис из Стокс Вэлли сделала заявление, которое, вероятно, характерно для всех женщин — любительниц медленного бега:

«История моих занятий бегом трусцой обычная, и я не могу утверждать, что бег излечил какие-либо недомогания или даже то, что я потеряла в весе.

Я начала заниматься бегом трусцой около двух лет назад, после того как побывала на встрече с Лидьярдом в Стокс Вэлли. Я пробегаю 3—5 км 4 раза в неделю довольно регулярно. Исключением был короткий промежуток времени, когда я была вынуждена удалить миндалевидную железу. Чаще всего бегаю одна, хотя время от времени некоторые женщины присоединяются ко мне. Но ни одна из них не делает этого регулярно.

Хотя я не утверждаю, что бег является средством лечения или средством, ведущим к снижению веса, я ни на что не жалуюсь и не имею много лишнего веса, все же я могу честно признаться, что получаю удовольствие от бега каждую минуту и чувствую себя значительно лучше. Даже самый лихорадочный день дома теперь меня не утомляет. А четверо детей от 2 до 12 лет могут иногда сделать жизнь поистине тяжелой.

Танцевальный вечер или вечер в ресторане теперь совсем мне физически не труден, и я, конечно, получаю больше удовольствия.

Бег трусцой, может быть, имеет, а может, и не имеет тех специфических достоинств, которыми его наделяют, но та польза, которую я получила, делает его стоящим».

**ПРОДОЛЖАЙТЕ БЕГАТЬ,
ДАЖЕ ЕСЛИ У ВАС
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА**



Повстречайтесь с Дейви Баллом. Вот его адрес: Уэймейт, Южный остров, владелец мастерской по ремонту машин и велосипедов. Ему 40 лет, рост 167,5 см, вес был 79,4 кг до того, как он начал заниматься бегом трусцой.

Дейви говорит: «Не обязательно быть ученым из Родоса, чтобы из этих данных заключить, что такой вес несколько великоват».

На работе Дейви не очень занят. «Чтобы устранить прокол в шине, большой активности не проявишь», — сделал вывод Дейви и с тех пор, как ушел с работы из гаража, прибавил в весе еще 6 кг. После того как Дейви побывал на встрече с Лидьярдом, он, возвратившись домой, сказал жене о своем желании начать бегать трусцой. Но постоянная боль в колене — травма от игры в футбол в былые времена — мешала ему, и он главным образом расхаживал по Уэймейту, убеждая каждого начать заниматься бегом.

«Наконец я выбрался в парк вблизи своего дома на Куин-стрит и начал с ходьбы и бега трусцой».

В первое время я был настолько скован, закрепошен, что, когда меня спрашивали, не болен ли, я не имел достаточно мужества, чтобы сказать им, что занимаюсь бегом трусцой. Но когда мои мышцы пришли в норму, я почти сразу же почувствовал себя лучше. Я убедился, что жизнь моя еще не кончена».

Дейви в свое время занимался спортом и бегал на короткие дистанции. Будучи спринтером, он тренировался мало и бросил бегать в 26 лет. Позже он играл в настольный теннис, много работал в спорте на административных должностях, был тренером, и в те

чение 15 лет по-настоящему занимался мало, так как его постоянно беспокоило колено.

«Теперь, после того как я пробежал 800 км, я забыл о том, что у меня когда-то болело колено. Единственное беспокойство — это сознание того, что меня окружает много других бегунов. Я не могу подавить в себе дух соревнования. После занятий бегом трусцой в течение четырех недель я не мог отказать себе в том, чтобы удлинить шаг и увеличить темп бега. Однажды утром я бежал в компании дюжины других бегунов, среди которых был 30-летний врач. На одной из прямых я как следует рванул и сразу же почувствовал, что у меня сердечный приступ. Полное смятение.

Я остановился, схватился за грудь и уцепился за кол изгороди, пока не подбежал доктор. «Что случилось?» — спросил он. Я был взволнован: «Знаю, что должен был пройти медосмотр. Но я думал, что здоров. Сейчас я чувствую себя ужасно. По-моему, у меня сердечный приступ».

Доктор спокойно прощупал мой пульс, посмотрел на меня внимательно: «Извини, Дейви, — сказал он, — но ты можешь бежать дальше. У тебя слегка расстроился желудок».

И, сказав, что темп бега был несколько высок, он продолжал свой путь.

Этот случай, однако, меня не образумил. Я подбил мягкой накладкой подошвы туфель и начал бегать по дорогам. Ко мне присоединился 22-летний друг — любитель футбола, и я стал бегать каждое утро по 30—45 минут. Обычно на обратном пути мы бежали быстрее, соревнуясь между собой так, что, подбегая к дверям дома, я едва не падал в изнеможении».

В заключение Дейви с сожалением отмечает: «Не всем из нас дано от природы спокойно бегать по дорогам, и я не знаю, что в этом отношении можно сделать».

Тем временем в Уэймейте с населением 3500 человек на кругу Дейви занимались бегом трусцой почти 30 человек, включая 4—5 женщин. Самому старшему из бегунов в парке около 60 лет. 15 человек присоединились к Дейви во время его бега по дорогам.

Когда в Уэймейт пришла зима и в отдельные недели мороз доходил до 14—18 градусов или с запада дул непрерывный ветер, многие из бегунов бросили бег, и Дейви тоже.

«Я знаю, Артур Лидьярд говорит, что мы должны привыкать ко всему этому, но я не собираюсь участвовать в олимпийских играх, и поэтому мне лень сделать над собой усилие, чтобы выйти из дому в шортах и начать бег, когда дует ветер и вода мерзнет в лужах».

Рассуждая подобным образом, Дейви ограничил свои занятия воскресными пробежками, с тем чтобы поддерживать мышцы в нужном тонусе, и возобновил регулярные занятия, как только погода стала улучшаться. И другие бегуны тоже быстро возобновили занятия.

«За это время мой пульс снизился с 84 до 65—64 ударов в минуту, при этом обычно я пробегал не более 50 км в неделю. Мой пульс теперь приходит к норме во много раз быстрее, чем когда-либо раньше.

И в духовном отношении я стал намного активнее. Работа больше меня не беспокоит. Мастерскую в течение всего лета открываю в 7.15, на работе нахожусь до 17.30, обедаю, иду в парк, занимаюсь тренерской работой.

Год назад начал играть в гольф и едва мог закончить игру. Сейчас я могу соревноваться с любым и думаю, что немногие могут победить меня. Для меня бег трусцой — самое лучшее из всего, что когда-либо было».

ГАРВАРДСКИЙ СТЕП-ТЕСТ



Лидьярд и я обязаны профессору А. У. Слоану, работающему на факультете физиологии и фармакологии Кейптаунского университета, за выдержки из его статьи, касающиеся определения динамической подготовленности степ-тестом Гарвардского университета. Степ-тест представляет собою диагностическую и статическую проверку физической готовности, но длительные исследования его с различных сторон говорят и о его пригодности для определения физической готовности, нужной бегунам трусцой.

Цитирую профессора Слоана:

«Гарвардский степ-тест представляет собой диагностическое исследование не в обычном смысле для установления диагноза болезни, а в смысле определения степени динамической готовности.

Этому тесту подверглись здоровые люди с целью определения их способности к большим физическим усилиям. Поскольку тест этот суровый, ему предшествовали систематические обследования, чтобы исключить лиц с открытыми проявлениями сердечно-сосудистых и дыхательных заболеваний.

Тест оказался ценным при подборе лиц для тяжелой военной службы, при отборе спортсменов и определении их реакции на последующие тренировки, а также в выявлении молодых мужчин и женщин, у которых способность переносить напряжения настолько низка, что им рекомендуется заниматься специальными физическими упражнениями.

Физическая готовность включает в себя не только отсутствие физических недостатков или болезней, не только способность эффективно выполнять сложные задачи, но также и чувство физического благополучия, способности к действиям в непредвиденных случаях, требующих непривычных физических усилий*.

Галахер и Броуха (1944 г.) ввели некоторые уточнения в довольно расплывчатое понятие физической готовности, усматривая в ней три категории:

- 1) статическая готовность;
- 2) динамическая готовность;
- 3) двигательная техническая готовность.

Статическая готовность — это отсутствие любых физических недостатков или болезней. Динамическая готовность — это способность выполнять тяжелую физическую работу, не требующую умения.

Двигательная техническая готовность — это способность выполнять специальные координированные движения, такие, которые имеют место в плавании, метаниях или прыжках.

Тест на динамическую готовность должен подвергнуть большую группу мышц напряжению в такой форме, при которой работоспособность субъекта будет ограничена возможностями системы кровообращения и дыхания, но не усталостью работающих мышц. Упражнения для рук, такие, как подтягивания, для определения динамической готовности не годятся, так как ограничивающим фактором в этом случае будет местное утомление работающих мышц.

* Требование «отсутствие физических недостатков», на наш взгляд, представляется излишним. Олимпийский чемпион 1960 г. в беге на 5000 м Мюррей Халберг, как известно, бегал с парализованной рукой. И этот пример далеко не единичен. — *Прим. ред.*

Более подходящими упражнениями являются ходьба, особенно-вверх по склону, или нашагивание на скамейку и соступание с нее.

Гарвардский степ-тест для определения динамической готовности, разработанный Броухой, Грейбилем и Хитом (1943) в лаборатории утомления Гарвардского университета, удовлетворяет требованиям эффективного теста определения динамической готовности и весьма прост в выполнении.

Субъект нашагивает на скамью или платформу высотой 50 см и сходит с нее 30 раз в минуту в течение 5 минут или до тех пор, пока он не прекратит это из-за усталости. Сразу же после выполнения упражнения он садится, и у него измеряется частота пульса за периоды 1—1,5, 2—2,5 и 3—3,5 минуты после упражнения. Индекс физической готовности высчитывается следующим образом: продолжительность упражнения в секундах умножается на 100, делится на сумму ударов пульса за три полуминуты, умноженную на 2.

Если используется счет ударов пульса за 1—1,5 минуты после упражнения, то вычисление происходит так: продолжительность упражнения в секундах умножается на 100 и делится на сумму ударов пульса, умноженную на 5,5.

По результатам этих исследований индивидуумы могут быть подразделены на три категории: индекс физической готовности ниже 50 — плохой; 50—80 — средний; свыше 80 — хороший.

По замыслу этот тест был разработан для взрослых, но с соответствующими поправками его можно использовать для женщин, юношей и девушек. Опыты, проведенные в Кейптауне, показали, что женщины, нашагивавшие на скамью высотой 43 см, имели тот же индекс физической готовности, что и мужчины, нашагивавшие на скамью высотой 50 см.

Профессор Слоан отмечает три момента:

«Высокий индекс физической готовности, который зависит от редкого пульса после упражнений, может быть отнесен за счет редкого пульса в спокойном состоянии, но это не всегда так. У спортсменов пульс имеет тенденцию оставаться редким как до» так и после упражнений.

Наблюдаемый в тесте элемент силы воли показывает, что тест предназначен не только для определения физической готовности. Он весьма полезен и для определения динамической готовности, так как осуществление напряженных усилий требует и физических и духовных качеств.

Броуха и его коллеги установили, что индекс физической готов-

ности студентов Гарвардского университета находится в пределах 15—120. Индекс готовности студентов Кейптаунского университета в течение нескольких лет был в пределах 18—118. Затопек и Баннистер во время тренировки имели индекс готовности равный 172.

Тест был проведен, чтобы показать действенность физической подготовки в увеличении способности к тяжелой физической работе».

Эти комментарии и выводы, полученные в результате различных исследований, подтверждают все то, что мы уже определили как главные преимущества и цели бега трусцой.

ВЕЛОСИПЕД НА УИМПОУЛ-СТРИТ



Доктор Кристофер Вудард, 50 лет, проживающий на Уимпоул-стрит, консультант по медицинским вопросам английской олимпийской команды по велосипеду, вступил в кружок выносливых в июле 1963 года. Он бросил вызов членам Лондонского института административных работников преодолеть 80 км за 8 часов на велосипеде ради их здоровья.

«Общий уровень здоровья административных работников не может быть ниже того, каким он является в данное время, — сказал он, — число умирающих от сердечных болезней в возрасте старше 40 лет вызывает тревогу у нас всех».

Когда Вудард показывался на Уимпоул-стрит, местные жители жаловались ему на болезни сердца. Но сам факт его появления в трусах на велосипеде и был, по существу, ответом на вопрос, как укреплять сосуды и ослабевшее сердце.

«У очень многих административных работников сердце и тело

слабое, потому что они не занимаются физической деятельностью, по едят, пьют и курят много», — говорит доктор Вудард.

Здоровье британской нации просто удручающее. В особенности это относится к лицам среднего возраста, которые заняты административной работой и имеют лишний вес. Они сидят за большими столами, секретари открывают им окна, закрывают двери и подают сигареты.

Вы не из таких?

СЕДЬМЫМ В МАРАФОНЕ



Три года назад в июне пестрая группа оклендцев среднего возраста, «молодых стариков» и «старых юнцов», бежала, волочила ноги и шла пешком под солнцем в Корнуолл-парке. Коренастый неутомимый Артур Лидьярд бежал впереди людей, которые представляли замечательный набор комплекций и одежды.

В то время как Лидьярд давал советы тем, кто бежал рядом с ним, опытные бегуны рыскали вокруг остальных, подобно овчаркам, охраняющим стадо овец.

60 с лишним человек были инициаторами первой встречи оклендского клуба бегунов трусцой, и было очевидно, что большинство из них нуждалось в физических упражнениях, но они не были в состоянии выполнять их, разве что в мизерных количествах.

К тому времени, когда группа пробежала 800 м, некоторые были позади на 400 м; некоторые совсем прекратили бег и возвращались к своим машинам.

Среди тех, кто привлек внимание «овчарок» в беге на 800 м, был и 47-летний Вин Нелмес.

«Берт Пейн подбежал ко мне, посмотрел на меня озабоченно и сказал: «Я думаю, вам лучше вернуться назад», — вспоминает Нел-

мес. В действительности я не чувствовал в тот момент себя плохо. Я думаю, что Берт был введен в заблуждение моим естественным ярко-красным цветом лица».

Нелмес хорошо загорел, и на его щеках был яркий румянец, который отлично отражается в призе, стоящем в его доме.

Нелмес выиграл этот трофей спустя два года после той вступительной встречи бегунов трусцой, показав хороший результат в ежегодном марафоне клуба Оуэйрейка. Выступая в марафоне второй раз, он пробежал 42 км 195 м за 3 часа 26 минут.

В забеге участвовали 100 человек, 90% из них были действующие спортсмены. Имея фору, Нелмес закончил дистанцию седьмым. Ему не хватило 11 минут до квалификационной нормы, чтобы представлять Окленд на соревнованиях марафонцев.

Что же произошло за это время?

«Я отправился на встречу бегунов трусцой, потому что меня беспокоило появление жира вокруг талии», — говорит Нелмес. — Я работаю в бюро путешествий, целый день сижу и прибавляю в весе, что очень меня тревожит. После того как я прослушал Лидьярда, моя озабоченность превратилась в настоящий страх.

До этого я не занимался спортом, если не считать нескольких соревнований по бегу на милоу в армии 20 лет назад. Мы очень мало тренировались к этим соревнованиям. Я дошел до такого состояния, что если мне нужно было идти в магазин, садился в машину, ехал 100 м, но пешком не ходил. Я не занимался никакими видами спорта после того, как окончил школу.

Я проверил сердце и приступил к бегу трусцой. После первой пробежки в Корнуолл-парке я начал заниматься регулярно, пробегая по 800 м вокруг жилого квартала 5 раз в неделю вечерами и отправляясь по воскресеньям па встречу с бегунами трусцой.

Очень скоро я мог пробежать 6,5 км, затем 13, 19,5, а однажды утром наша группа пробежала от парка до аэропорта Мангери и обратно, покрыв расстояние в 32 км. Было тяжело, но не чересчур.

Все это достигнуто за один год, и теперь я в группе, которая регулярно пробегает 21—32 км по утрам в воскресенье.

Мы используем часть трассы Лидьярда Вайатаруа с возвращением к месту старта, от которого нам приходится преодолевать сплошной подъем в 4,8 км. Мне кажется, что я особенно хорошо чувствую себя на холмах и достиг такой выносливости, что могу преодолевать их спринтерским бегом.

В 1963 году я участвовал в первом моем марафоне и пробежал дистанцию за 3 часа 32 минуты. Во втором марафоне я уже показал 3 : 26. Мне бы хотелось сейчас выполнить квалификационную

норму — 3:15, так как я думаю, что 50-летний мужчина еще никогда не представлял Окленд в марафоне».

Нелмес был одним из светил в клубе бегунов трусдой в Окленде с самого начала работы клуба и присутствовал при организации подобных клубов в Хендерсоне, Хоувике, Пьюкекохе и на Северном побережье. Он был одним из участников эстафеты в этом году, бежавших из Окленда до Пьюкекоха более чем 48 км.

«Я получаю удовлетворение, помогая другим, — продолжает Нелмес. — Я знаю, что может сделать бег трусдой. Сейчас я легче почти на 6,5 кг, чем вешу обычно. Я стал более энергичен, сплю хорошо, и у меня нет того отвратительного послеполуденного сонливого состояния, которое, как мне кажется, является бичом деловых людей.

Я ограничил себя бегом на 8 км вечером и 40 км в субботу и воскресенье, покрывая всего за неделю 80 км. Конечно, километраж несколько увеличивается, когда я готовлюсь к марафону.

Должен подчеркнуть, что в марафоне я не соревнуюсь. Я устанавливаю и поддерживаю свой собственный темп и стараюсь бежать, насколько возможно, ровно. Мне нравится атмосфера соревнований, но участвую в них исключительно ради удовольствия, и если я бегу быстрее, то только для того, чтобы побить себя.

У меня были обычные неприятности с ногами, когда я начинал заниматься бегом трусдой. Но с тех пор они меня беспокоили только тогда, когда я готовился к участию в первом марафонском беге. По чьему-то совету я решил, что для совершенствования мне необходимо поработать над скоростью. При первой попытке бежать с полной скоростью я растянул мышцы. Мне пришлось прекратить занятия бегом. Больше я не думаю о совершенствовании формы и о беге на скорость».

Будущее Вина Нелмеса? Он не думает, что прекратит бег.

**4500 КИЛОМЕТРОВ
ЗА СЕМЬ МЕСЯЦЕВ**



Сержант Отдела регулирования движения Окленда Ред Уильямс, 49 лет, пытался разрешить проблему транспорта города настолько рьяно, что перед ним самим возникла серьезная проблема. Однажды он обнаружил печальный факт, что весит значительно больше, чем 95 кг.

Уильямс был страстным пловцом и преодолевал большие расстояния на воде. Но вес все же не уменьшался, и это его беспокоило.

Как-то Уильямс прочитал, что Артур Лидьярд организует клуб бегунов трусцой для мужчин средних лет, которым можно было бегать. Он причислил себя к этой категории.

«Слушая Лидьярда, я воодушевился и решил заниматься бегом, — пишет Уильямс. — Большое воздействие оказал на меня и на других покровитель клуба Колин Кей.

Я начал заниматься обычным путем. Посоветовавшись с доктором, стал бегать от 15 до 30 минут по траве соответственно своим силам. Когда уставал, переходил на ходьбу.

По мере того как улучшалось мое физическое состояние, у меня появлялось желание бежать дальше и дальше. Но не быстрее! Я был настолько удивлен общим улучшением здоровья и постоянным уменьшением веса, что начал задумываться над тем, что фактически я могу сделать.

Лидьярд уверил меня, что я не перегружаюсь. Большинству из нас он говорил о его трассе Вайатаруа, трассе, на которой он тренировал своих бегунов, и не прошло много времени, как некоторые из нас решили испробовать ее.

Вначале я пробежал по этой трассе один. Это было менее чем через 6 месяцев после начала занятий. Я бежал один, потому что

опасался, что не пробегу всю дистанцию, и не хотел ударить лицом в грязь перед другими.

Закончилось хорошо. Я пробежал все 35 км 295 см, хотя пришлось делать зигзаги, поднимаясь вверх по холмам, чтобы не перейти на ходьбу. Я все время избегал остановок во время бега, боясь нарушить ритм. Затем один пробежал по этой трассе еще раз и только после этого бежал в группе с Вином Нелмесом, Биллом Бенстэдом, Нейтом Джеффи, Колином Кейем и Питером Ивансом. Даже с ними я бежал своим темпом. Время меня совершенно не интересовало, просто хотелось пройти всю дистанцию.

Я уже пробежал по кольцу Вайатаруа 55 раз, часто добавляя на вершине лишние 3—5 км, а также официально участвовал в марафонском беге 3 раза и в 80-километровом двойном марафоне по побережью.

В среднем я пробежал трассу Вайатаруа за 3 часа 35 минут — не очень быстро, если принять во внимание, что Снелл и его товарищи преодолевали эту же дистанцию за 2 часа с небольшим, — но я бежал так, как хотел. Мое лучшее время было 2 часа 55 минут.

80 км 600 м я пробежал за 9 часов 1 минуту. Я сделал это только для того, чтобы показать, чего могут добиться мужчины моего возраста, если они захотят, и это была настоящая нагрузка для бегуна трусцой. Большинство других бегунов помогали мне на пути, а многие из них были настолько воодушевлены, что улучшили свои рекорды дальности бега.

Клуб марафонцев, членством в котором я очень горжусь, помог мне, сообщая время и считая круги, а Кейт Скотт был со мной все девять часов. Последние 8 км я бежал с трудом — думал, что 72 км мой предел, но остановился только один раз на 3 минуты.

В период подготовки к первым двум забегам на марафонскую дистанцию в сезоне 1962/63 года я дважды пробежал по 160 км в неделю подряд в течение 14 недель. Это очень большое расстояние, но я получал удовольствие от каждой минуты бега.

С тех пор в среднем я пробегаю километр за 6 минут, и вы можете подсчитать, сколько минут доставили мне удовольствие.

Первый марафонский бег был довольно интересным. Я сделал неверный поворот на последнем круге и закончил дистанцию почти на 2,5 км короче. Джефф Джулиан сказал, что я могу продолжать бег и закончить его и тогда все будет в порядке, так как он согласовал этот вопрос с судьями. Я был на финише уже около 15 минут, затем быстро надел туфли, отправился в путь и закончил дистанцию. Эти последние километры были, по-моему, самыми трудными для меня.

Затем у меня был перерыв. Я растянул связки — полагаю, из-за чрезмерной тренировки на холмах. Не занимался бегом несколько месяцев и поддерживал свою форму частым плаванием на 800 м или немного более 900 м. Когда я возобновил занятия бегом, то был в достаточно хорошем состоянии и пробежал марафонскую дистанцию через 6—7 недель за 4 часа.

Я убедился, что, хотя марафонская выносливость достигается относительно легко, она теряется не так быстро. Я все еще пробегаю около 100 км в неделю. Я бегаю больше, чем нужно, потому что мне нравится бегать.

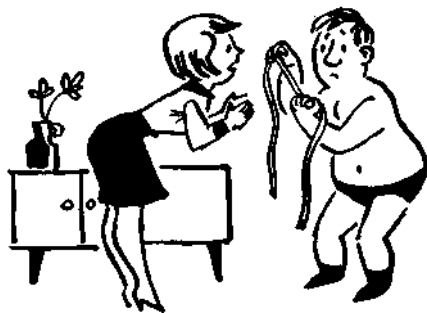
Мой вес сейчас всего 79,4 кг, сон стал лучше, работать легче, энергии больше. Ему что хочется, люблю шоколад и пирожные. Кроме того, употребляю много меда и глюкозы, а в остальном привычки в еде не изменились по сравнению с днями до начала занятий бегом трусцой.

Большей частью бегаю по утрам до работы, хотя нередко совершаю получасовые пробежки или проплываю 800 м днем. В этом году я не пропустил ни одного утра для бега, даже в грозу.

Недавно в чрезвычайно плохую погоду я пробежал без малого 27,5 км и удивился, почему мне потребовалось времени на 12 минут больше, чем обычно, да и на финише чувствовал себя очень усталым. Причина была найдена, когда я взвесил одежду. Костюм был такой мокрый, что весил в 3 раза больше нормального. В это утро на мне был толстый свитер.

Конечно, нет необходимости бегать столько, сколько я, чтобы получать удовольствие от бега трусцой. Полчаса в день вполне достаточно. Мне нравятся длинные дистанции, и даже сейчас, в 53 года, я могу бежать на те же дистанции, что и ведущие спортсмены, нисколько не чувствуя усталости. Мне думается, что нет ничего, что могло бы помешать любому мужчине моего возраста делать то же при условии, конечно, что у него нормальное сердце. Себя я не считаю исключительным».

ОБЩИТЕЛЬНЫЙ БЕГУН НА 6 МИЛЬ



Высокий, прямой, с проседью бизнесмен просещает почти все встречи в воскресенье по утрам в клубе бегунов трусцой в Окленде. Он сверстник мастеров бега на милю Вина Нелмеса и Реда Уильямса, о которых шел рассказ в предыдущих двух главах. Но его история совсем иного плана и подчеркивает одно из главных положений Артура Лидьярда: «Чтобы получить пользу для здоровья от бега трусцой, нет необходимости пробегать большие расстояния, если вы этого не хотите».

Тед Пирси из Римуеры раньше спортом не занимался. Он заметил, что увеличение окружности талии с годами происходит злоеще быстро. В возрасте 39 лет талия его была 98 см, в 40 соответственно 100. Лицо округлилось. Вот что сказал Пирси: «Я начал играть в сквош *, но этот вид спорта требует физической подготовленности с самого начала. Я порвал связку на пояснице. Игра мне очень нравилась, но я решил, что будет разумнее бросить ее».

Я продолжал ощущать настоящую потребность в физических упражнениях и вечерами совершал две или три пробежки. Затем прочел о движении за организацию клуба бегунов трусцой и решил вступить в этот клуб. Конечно, очень смешно при мысли, что я собираюсь заниматься бегом. Но я начал и с тех пор регулярно бежал по утрам в воскресенье».

История Пирси отличается тем, что, если не считать нескольких вечерних пробежек — в одной из них ему удалось пробежать дальше своего 22-летнего сына, — вся его тренировка заключалась в утренних пробежках.

«Дружеская атмосфера в клубе, — продолжает Пирси, — как и все остальное, мне очень по душе. Мы все разные по характеру,

* Игра, напоминающая теннис. — *Прим. ред.*

но общее у всех нас — бег. Тренироваться в такой компании — истинное удовольствие!

Я из тех людей, которые не могут бегать в одиночестве. Я нуждаюсь в компании, но по соседству других любителей бега нет. Поэтому регулярно я не бегаю.

Возможно, я бегал бы значительно больше по воскресеньям, если бы постарался, но не думаю, что от этого было бы больше пользы. При моем беговом рационе около 10 км в неделю я чувствую себя хорошо, сбавил в весе 9,5 кг, живот исчез, исчезли подбородки.

Я никогда не страдал от боли или усталости мышц, потому что не стремился покрывать больших расстояний и обычно усиливал темп бега к концу, чтобы как следует «проработать» себя и вызвать обильное потоотделение.

Очевидно, мне нет необходимости бегать более раза в неделю, чтобы получить пользу от бега трусцой».

Так говорит, возможно, идеальный бегун трусцой, человек, который не интересуется увеличением дистанции, не думает ни о скорости, ни о соревнованиях, ни о каких-либо чудачествах. Человек, который наслаждается возможностью общения посредством бега и чувствует себя теперь в 45 моложе, чем в 20 с лишним лет.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к 3-му советскому изданию.	5
Предисловие к 1-му и 2-му изданиям.	13
Предисловие к новозеландскому изданию.	18
За деньги здоровье не покупается.	20
Как работает сердце.	24
Излишний вес и недостаточная нагрузка.	32
Самый безжалостный убийца — ваше сердце.	37
Ожирение, физическая деятельность и утомление.	39
В свое время и он думал, что был хорошо физически под- готовлен.	49
Нет, не сила вам нужна.	55
Бац — и трусца родилась.	58
Пульс — мерило вашего здоровья.	62
Как начать и продолжать.	67
Начинайте сбрасывать лишнюю одежду.	72
Зачем отжиматься, если можно бегать.	76
Холодным утром, прохладной ночью или на пути к работе	82
Специально для женщин.	85
21 километр в день своего 72-летия.	87
3000 в штате Орегон, США.	90
«Сейчас нет даже насморка».	94
Имен не называем, но и язв нет.	96
«Я начал из-за треска в коленных суставах».....	98
«Я получаю удовольствие каждую минуту».....	101
Продолжайте бегать, даже если у вас расстройство желудка	102
Гарвардский степ-тест.	104
Велосипед на Уимпоул-стрит.	107
Седьмым в марафоне.	108
4500 километров за семь месяцев.	111
Общительный бегун на 6 миль.	114

Гарт Гилмор

БЕГ РАДИ ЖИЗНИ

Редактор **А. Ю. Гринштейн**

Художник **И. П. Борисов**

Художественный редактор **Г. М. Чеховский**

Технический редактор **Н. Н. Бузова**

Корректоры **З. Г. Самылкина, Р. Б. Шуликова**

Подписано к печати 23/1 1973 г. Бумага тип. М1 2, глазир. Формат 60x84¹/₈». Печ. л. 7,5. Усл. п. л. 6,98. Уч.-изд. л. 6,19. Бум. л. 3,75. Тираж 75 000 экз. Издат. М 4926. Цена 30 поп. Зак. 704.

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат «Союзполиграфпрома» при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ярославль, ул. Свободы, 97.

**В 1973 г. в издательстве
«Физкультура и спорт»
выйдут следующие книги из серии
«Физкультура и здоровье»**

Физическая культура в семье, 3-е изд.

Эта книга — своеобразная энциклопедия физического воспитания. Ее авторы популярно излагают основные сведения о физической культуре, многочисленных средствах применяемых для укрепления здоровья и воспитания полезных гигиенических навыков. Читатель найдет в книге практические советы о том, как и чем заниматься, чтобы быть здоровым, бодрым, жизнерадостным. Материал изложен по возрастному принципу, начиная от рождения ребенка и до преклонного возраста.

Книга богато иллюстрирована.
Для широкого круга читателей.

Сиолевский В. М. Внимание: и раз, и два...

Книга адресована молодым мужчинам (20—35 лет), которые хотят заниматься утренней гимнастикой. В ней даны гимнастические упражнения и комплексы, подробно рассказывается о методике проведения индивидуальных занятий дома с целью поддержания хорошего настроения, здоровья и работоспособности. Книга хорошо иллюстрирована. Выпускается в улучшенном оформлении.

Га и к ц к ни А. В. Щедрый жар.

Книга построена в форме живых бесед с историками, писателями, медиками, массажистами, известными тренерами и спортсменами. Она рассказывает о русской бане, о ее оздоровительном значении и о том, как ею надо пользоваться при занятиях спортом. Для массового читателя.

Кривекков С. А. Твое здоровье в твоих руках.

Автор этой книги на собственном опыте познал целебную силу занятий физкультурой и спортом. Они излечили его от многих болезней, помогли вернуться к активной жизни. В книге немало конкретных рекомендаций, которые помогут читателям вернуть бодрость, трудоспособность, физическую и творческую активность.

Для массового читателя.

Родионенко А. Ф., Чумаков А. Н. Уроки Геркулеса.

Книга предназначена детям младшего школьного возраста и является для них своеобразным руководством по физическому воспитанию.

Каждый ребенок, взяв книгу, под руководством родителей сможет постичь начальные основы упражнений, которые необходимы ему как с оздоровительной точки зрения, так и для подготовки к занятиям спортом.

Книга содержит также советы по личной гигиене ребенка и некоторые рекомендации, носящие образовательный характер.

Книга хорошо иллюстрирована.

Заказы на книги направляйте в местные отделения Книготорга.