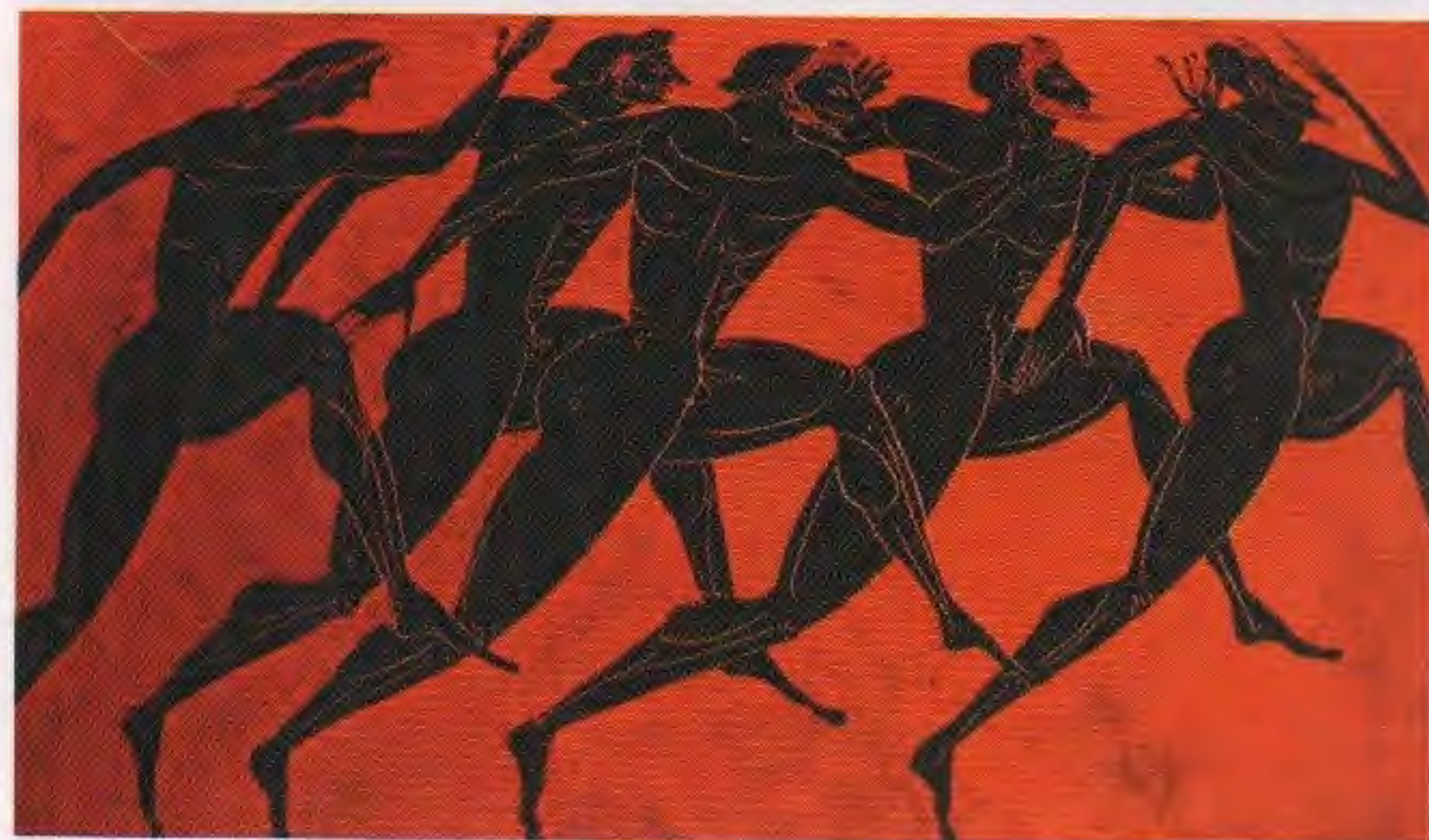


Краткая история бега: от добычи до здоровья

Древние люди бегали, чтобы добыть пропитание, современные – чтобы укрепить сердце



В VIII веке до нашей эры на Олимпийских играх проводились первые официальные беговые соревнования

Труд сделал из обезьяны человека, а бег – сытого человека. Во всяком случае, многие антропологи убеждены, что первые способы охоты древних людей, еще не знавших оружия, связаны именно с их умением долго и без усталости бегать, изнуряя добычу. Так что бег, пожалуй, можно считать одним из древнейших видов спорта.

А еще бег, наряду с ходьбой, является естественным для человека способом передвижения. Чтобы плавать в воде, ездить на велосипеде и водить машину, нам приходится специально этому учиться, а вот бегать и ходить мы умеем с раннего детства, эти навыки приобретаются сами собой. В общем, нет ничего удивительного в том, что состязания по бегу люди

устраивали испокон веков. О древних Олимпийских играх из школьной программы знают все. Именно на них еще в восьмом веке до нашей эры проводились первые официальные беговые соревнования. А в Древнем Египте бегуны состязались в скорости еще раньше: примерно за 2000 лет до нашей эры. Без тренировок на беговую выносливость немислима военная подготовка в античных армиях.

Участники ульяновского полумарафона мечты. 10 августа 2019. Фото Михаила Шнейдера





Элиуд Кипчоге первым пробежал марафон быстрее двух часов. Октябрь 2019

Широко известно предание, согласно которому древнегреческий воин Фидиппид в 490 году до нашей эры принес в Афины весть о победе греков в битве при Марафоне. Несчастному Фидиппиду для этого пришлось преодолеть расстояние от Марафона до Афин бегом. Это оказалось настолько сложно, что бедолага умер, едва успев передать весть о триумфе. Зато в программе современных Олимпийских игр в память об этом событии неизменно присутствуют соревнования по бегу на марафонской дистанции: 42 километра 195 метров. Кстати, совсем недавно, в октябре прошлого года, кенийский бегун Элиуд Кипчоге первым пробежал марафон быстрее двух часов. Правда, забег был неофициальным, поэтому новый рекорд спортсмену не засчитали.

В Средневековье бег как самостоятельный вид спорта не развивался. Лишь в XIX веке соревнования стали проводить в Англии. Но наиболее бурное развитие бега началось с возрождением олимпийского движения. Сейчас профессиональные и любительские соревнования по бегу на средние и длинные дистанции проводятся в тысячах городов по всему миру. В 2019 году беговым городом стал и Ульяновск, где с мая по август было организовано сразу три забега на разных дистанциях до 25 километров. В соревнованиях в общей сложности приняло участие несколько тысяч человек.

Наверное, каждый неоднократно видел бегунов в парках и на улицах. В наше время бег в Ульяновской области, равно как и во всей России, да и в мире, находится на пике популярности. Но так было не всегда. В краеведческих публикациях об истории симбирского спорта упоминаний о наших бегунах дореволюционного периода немного. Самым ярким спортсменом того периода стал самарец Василий

Сивинцев, поселившийся в Симбирске в 1914 году. Будучи футболистом, он успешно проявил себя и в других видах спорта, в том числе в беге. Так, на первой Поволжской олимпиаде 1916 года (она проходила в Нижнем Новгороде), выступая за Симбирск, Сивинцев взял «золото» в беге на 400 метров и «серебро» на дистанциях 1500 и 5000 метров.

А вот советские годы для ульяновского бега стали золотыми. Одной из ярчайших спортивных традиций современного Ульяновска является ежегодная областная эстафета на призы газеты «Ульяновская правда». Она берет начало в военном 1943-м, и в этом году будет проводиться уже в 77-й раз!



Участники областной эстафеты на призы газеты «Ульяновская правда». 1976

В историю отечественного спорта навсегда вписано имя ульяновского бегуна Владимира Крылова, который в 1988 году в Сеуле выиграл золотую олимпийскую медаль в престижнейшей дисциплине – эстафете 4x100 метров. А рекорд России, установленный Крыловым на 200-метровке в 1987 году, до сих пор не может превзойти никто из наших соотечественников.

Современная популярность бега связана с его всеобщей доступностью. Чтобы начать бегать, не нужны ни специальные навыки, ни дорогостоящая экипировка, ни какое-либо оборудование. Достаточно иметь пару кроссовок, футболку, немного времени и желание. Тем, кто увлекается бегом всерьез и надолго (а таких сейчас все больше), бег дает хорошее самочувствие, крепкое сердце, отличный внешний вид.

Виталий Ахмеров

Как бы ни трудно было в это поверить, но бег приносит физическое наслаждение. Правда, лишь в том случае, если бегать правильно. До весны – рукой подать. Вместе с ней придет и новый беговой сезон. «Мономах» предлагает читателям, решившим заняться бегом, три базовых совета, которые помогут не отбить желание на первых порах, не навредить здоровью и научиться получать от этого процесса удовольствие.

1. Подберите правильную обувь. Хорошие кроссовки помогут избежать травм даже новичкам, поскольку амортизируют ударную нагрузку на суставы. Выбор обуви – очень важный этап, отнеситесь к нему серьезно: посмотрите видеоролики в интернете или посоветуйтесь с продавцом в спортивном магазине при покупке.

2. Не торопитесь. Бегайте медленно и не стесняйтесь переходить на шаг, если чувствуете, что вам тяжело. Помните, что ваша цель – не спортивные рекорды, а здоровье и удовольствие, которые дает только медленный бег. Когда организм будет достаточно тренирован, чтобы бежать быстрее, вы это почувствуете.

3. Следите за дыханием и пульсом. Дыхание во время бега должно быть ровным, без сильной одышки, пульс не должен превышать 150 ударов в минуту (посчитать его можно как вручную, так и с помощью современных гаджетов). Если во время пробежки вы можете вести разговор и ваше дыхание при этом не сбивается, значит вы все делаете правильно.