

**Мешаян Олег Леонович**

студент

**Вишина Алла Леонидовна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **О ЧЕМ Я ГОВОРЮ, КОГДА ГОВОРЮ О БЕГЕ**

***Аннотация:** бег становится одной из опорных колонн повседневного существования. В работе перечислены полезные свойства бега.*

***Ключевые слова:** бег, здоровье, наука, литература, самопознание.*

*Бег – это величайшая метафора для жизни, потому что ты получаешь от него столько же, сколько в него вкладываешь.*

*Опра Уинфри*

Мой день начинается с мешков под глазами, вечным опозданием в университет, а заканчивается работой и беспредельной усталостью. Рутинная жизнь отбирает много сил и совсем не дает времени на довольствование простыми вещами.

Однако, буквально недавно, я открыл для себя бег. Какое это удовольствие без скованности и экономии своих действий, устремляясь вперед, просто бежать, не думая ни о чем, и одновременно обо всем. Чувства обостряются, напрягаются мышцы, сухожилии; я чувствую себя, свой организм – сердце, легкие, мозг, насыщенный кислородом. Это свобода.

Моя цель – показать бег, да и спорт в целом, с иной стороны, через собственное отношение. Спроецировать многогранность такого явления и, в силу личного опыта, его влияние.

Несомненно, физические тренировки способствуют не только оздоровлению тела, но и нормализации психологического состояния (об этом чуть позже).

Итак, чем для меня стал полезен бег?

Во-первых, это один из немногих стимулов после тяжелого рабочего дня, чтобы выйти на улицу.

Во-вторых:

- при тренировках задействуются почти все мышцы организма, позволяющие сохранять тело в тонусе;

- оздоровительный бег улучшает кровообращение, тренирует сердечно-сосудистую систему – дыхание постепенно становится более глубоким, что повышает жизненную емкость легких, увеличиваются функциональные возможности сердца, улучшается кровообращение;

- активизируется обмен веществ, стимулируется работа эндокринной системы;

- при постоянных тренировках снижается в крови содержание холестерина, что является профилактикой гипертонической болезни, инфаркта миокарда, атеросклероза, инсульта;

- происходит очищение организма, поскольку с потом выделяются всевозможные вредные для организма компоненты – токсины, шлаки;

- бег нормализует работу центральной нервной системы, оказывает благотворное влияние на иммунную систему;

- регулярные пробежки на свежем воздухе способствуют закаливанию.

В-третьих, это открытие новых граней жизни. Бег – это наука.

Ученые выяснили, что за 70 лет жизни человек совершает в среднем 500 миллионов шагов и преодолевает путь, примерно равный расстоянию от Земли до Луны (380 тыс. км). При беге такой темп сократился бы вдвое.

При ходьбе происходит рекуперация энергии, т.е. ее сохранение путем перехода кинематической энергии в потенциальную и обратно, а при беге этот вид отсутствует. Зато значительно более выражен другой вид рекуперации – переход кинематической энергии в потенциальную сокращающихся мышц,

действующих подобно пружине. Таким образом, чем выше скорость, тем больше энергии высвобождается, а значит больше производятся затраты на энергию, от чего движения становятся более эффективными.

Для оптимизации бега необходимо минимизировать непроизводительные энергозатраты:

- выбор оптимальной скорости, фокусировка тела – длина шага, темпа, энергия затраты рук;

- снижение вертикальной и поперечной колебаний (проще говоря, чем меньше совершаешь лишних движений, и сосредотачиваешься на активных мышцах тела, тем интенсивнее будет результат). Ручаюсь, такими знаниями пользуются все олимпийские чемпионы.

В отношении психологической пользы бег стал для меня началом понимания и мироощущения происходящего. Это стало для меня философией. В минуты вечерних пробежек я принадлежу самому себе, физическая нагрузка отвлекает от вороха второстепенных мыслей, навязанных проблем. Все больше замечаешь глупость и пустоту навязанных стереотипов, непреодолимо влечет стремление к настоящему.

Вот, чему меня научил бег:

- отношению к поражениям, которых не избежать даже после самой тщательной подготовки;

- цифры не важны, важен процесс;

- пользы страданий время от времени для души и тела.

В конце концов, для каждого бег является отображением своего метода, цели, философии или науки, но вряд ли кто-то поспорит, что это еще и свобода.

### ***Список литературы***

1. «О чём я говорю, когда говорю о беге» (яп. 走る ことについて 語る とき に 僕の 語る こと Хасиру кото ни цуитэ катару токи ни боку но катару кото): Сборник автобиографических очерков Харуки Мураками, выпущенный в 2007 году. В своих воспоминаниях писатель рассказывает о своих занятиях

бегом на длинные дистанции, упоминая о своём участии в марафонах и ультрамарафоне, а также сравнивает спорт с литературным трудом.

2. Рецензия Панфилова Е.Л. «О чём я говорю, когда говорю о беге» Харуки Мураками [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/2016/04/12/murakami-about-running/>

3. Стельников А.В. Биомеханика ходьбы и бега [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.bsu.ru/content/page/1415/hecadem/strelnikov\\_av/biomehanika/files/mzip\\_394\\_18868/index.htm](http://www.bsu.ru/content/page/1415/hecadem/strelnikov_av/biomehanika/files/mzip_394_18868/index.htm)