

Содержание

НУ, ПОБЕЖАЛИ!	4
ИСТОРИЯ БЕГА.....	6
БЕГ В РАЗНЫХ СТРАНАХ	8
ВИДЫ ДИСТАНЦИЙ	10
КОРОТКИЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	12
ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.....	14
КАК ПРОХОДИТ ЗАБЕГ	16
УЛЬТРАМАРАФОН	18
ПОДГОТОВКА К ЗАБЕГУ	20
ЭКИПИРОВКА.....	22
КРОССОВКИ ДЛЯ БЕГА	24
ОФП И СБУ.....	26
ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ.....	28
ЧАСЫ ДЛЯ БЕГА.....	30
ВИДЫ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК	32
ГДЕ МОЖНО БЕГАТЬ.....	34
БЕГОВОЙ МАНЕЖ	36





СЕКЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	38
БЕГОВОЙ КЛУБ	40
ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТЕЛОМ ВО ВРЕМЯ БЕГА	42
ЧТО У БЕГУНА В ГОЛОВЕ	44
КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ВЫЙТИ НА ПРОБЕЖКУ	46
ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ БЕГУНА	48
ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАБЕГИ	50
ТРЕЙЛ	52
БЕГ В КОМАНДЕ	54
ТРЕШ-ЗАБЕГИ	56
БЕГОВОЙ ТУРИЗМ	58
МАРАФОНЫ-МЕЙДЖОРЫ	60
ЖЕМЧУЖИНЫ ЗАБЕГОВ РФ	62
ТРИ ГОРОДА — ТРИ ЗАБЕГА	64
БЕГОВАЯ ЭЛИТА	66
НЕОБЫЧНЫЕ БЕГУНЫ	68
ЧТО СМОТРЕТЬ И ЧИТАТЬ ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ	70



НУ, ПОБЕЖАЛИ!

Привет, дорогой читатель! Я Вика, иллюстратор и бегун-любитель. Однажды, устав от сидячей работы, я решила размяться, надела самые простые кроссовки и отправилась на пробежку в парк рядом с домом. Тогда я осилила не больше двух километров, но мне понравилось. С тех пор прошло много времени, но я продолжаю бегать, только кроссовки теперь специальные и километраж прибавился. К самостоятельным пробежкам добавились занятия в клубе и с тренером, личные рекорды и городские старты с обязательными медалями. Я бегала по набережным, паркам и бездорожью, под музыку и в тишине, одна и в компании единомышленников. Узнавала все больше об этом спорте и самой себе.

Эта книга — путеводитель в картинках для тех, кто, как и я когда-то, только начинает бегать и хочет попробовать больше. Я надеюсь, что ты откроешь для себя много нового и интересного, вдохновишься на утренние кроссы и участие в массовых забегах. Но, пожалуйста, имей в виду, что это не учебное пособие и вся информация о тренировках имеет ознакомительный характер. Чтобы бег приносил удовольствие и пользу, проверь здоровье у врача, проконсультируйся с тренером и ориентируйся на свое состояние.



Причины, по которым люди бегают

- **ДОСТУПНОСТЬ.** Нужна только спортивная форма. Место может быть любым: улица, парк, стадион, беговая дорожка. Время суток и продолжительность пробежки — тоже.
- **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.** Бег улучшает сердечно-сосудистую систему, позволяет контролировать вес и укреплять иммунитет.
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ.** Во время занятия спортом вырабатываются эндорфины («гормоны счастья»), снижается стресс и повышается самооценка.
- **ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ.** Дисциплина, преодоление трудностей, путь к цели — бег становится настоящей философией.
- **КОМПАНИЯ И ЕДИНОМЫШЛЕННИКИ.** Беговое сообщество — место для знакомств, поддержки и совместного развития.





Спорт объединяет.
Кто-то бежит с друзьями
или членами семьи,
а кто-то — с новыми
знакомыми. Можно
вместе ездить на сорев-
нования и смотреть
трансляции стартов.

Отличная техника!
Давно бегаешь?

У бегунов есть негласная
традиция приветствовать
друг друга на уличной
пробежке кивком
или поднятой рукой.

Бег помогает побыть наедине
с собой, в том самом «момен-
те», здесь и сейчас. Можно
концентрироваться на темпе,
отрабатывать технику или
не спеша трусить, наблюдая
за сменой пейзажа, слушая
музыку в наушниках или пение
птиц.

Только что доделала
интервалы.

Ты — мой чемпион!

БЕГ — для всех: для пожилых
и юных, опытных и новичков,
для рекордсменов и тех,
кто преодолел свой первый
километр.

Беговые клубы и секции — это
не только серьезные трениров-
ки и новые результаты, но и от-
личные люди: всегда есть кому
тебя подбодрить.

ИСТОРИЯ БЕГА

Едва освоив прямохождение, древние люди уже оценили преимущества бега. Тогда он гарантировал сытость и выживание. Сейчас же это вид спорта, хобби, стиль жизни — кому что больше нравится. К такому мы пришли, а точнее прибежали, за долгие тысячелетия.

1 СТАДИЙ (единица измерения, равная 192 м) — первая олимпийская дистанция.
ДВОЙНОЙ БЕГ — 2 стади.
ДОЛГИЙ БЕГ — 7 или 24 стади.
БЕГ ГОПЛИТОВ — 2 стади в шлеме, ножнах и со щитом.

**130 000–40 000
ГОДЫ ДО Н. Э.**

Предки современного человека преследуют добычу и убегают от хищников.

**2665–2645
ГОДЫ ДО Н. Э.**

Древнеегипетский фараон Джосер совершает ритуальный бег в честь праздника Хеб-Сед.

776 ГОД ДО Н. Э.

Проводятся первые соревнования по бегу на Олимпийских играх в Древней Греции. Атлеты соревнуются обнаженными.

490 ГОД ДО Н. Э.

Греческий воин Фидиппид после битвы при Марафоне пробегает около 40 км до Афин, чтобы сообщить о победе. По легенде на финише он умер от истощения.

395–392 ГОДЫ ДО Н. Э.

С установлением христианства Олимпийские игры прекращаются.

1490–1600 ГОДЫ

В эпоху Возрождения скороходы-бегуны выполняют функции курьеров.

476–1500 ГОДЫ

В Средние века рыцари бегают в рамках общей физической подготовки.



1912 ГОД

Основана Международная любительская легкоатлетическая федерация (IAAF).

1936 ГОД

Впервые проведена эстафета олимпийского огня.



1896 ГОД

В Греции возобновлены Олимпийские игры, теперь они международные.

1837 ГОД

В Великобритании проходят первые соревнования по легкой атлетике среди студентов колледжа в Рагби.



1960 ГОД

На Олимпиаде в Риме Абебе Бикила первым финиширует в марафоне, причем босиком!



1967 ГОД

Катрин Швитцер — первая женщина на Бостонском марафоне.



1960–1970 ГОДЫ

В США и Европе проводятся городские старты для всех желающих, бег становится частью массовой культуры.



1980 ГОД

Компания «Полар» запускает в производство первые часы с пульсометром.



1988 ГОД

Первый допинговый скандал на Олимпиаде в Сеуле с лишением медали.



2009 ГОД

Усэйн Болт устанавливает рекорд на дистанции 100 м — 9,58 секунды!



2017 ГОД

«Найк» выпускает первую модель карбоновых кроссовок. Это революция в мире бега: теперь скорость все выше, а рекордов все больше!



2000–2020-Е ГОДЫ

Благодаря «умным» часам, трекерам, пульсометрам, мобильным приложениям бег становится удобнее и технологичнее.



2026 ГОД

В Лондоне Себастиан Саве и Йоимиф Кеджелча первыми в мире официально завершают марафон меньше чем за 2 часа. Новый прорыв в истории бега!



БЕГ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

Бег объединяет людей по всему миру. Где-то этот вид спорта стал популярным относительно недавно, а где-то имеет длинную богатую историю. В одних странах это способ заработка, в других — вид отдыха от работы. И везде есть свои любопытные традиции, факты и рекорды.

Кения

Кенийские бегуны лидируют на мировой арене последние 30 лет и занимают 80% призовых мест. В основном это жители высокогорья, вынужденные с детства преодолевать бегом большие расстояния. В этой стране спортивная карьера — билет в лучшую жизнь.

Россия

Каждый год количество бегунов в РФ увеличивается на 25–30%. Сейчас их, а точнее нас, около 2 млн, половина из которых регулярно участвует в различных забегах.

Япония

В Японии регулярно занимаются бегом 10 млн человек. Причем 70% из них старше 40 лет. Традиционный командный эстафетный бег — экиден — даже популярнее Олимпиады! В этом соревновании коллективная победа гораздо важнее, чем индивидуальный результат.

Германия

На Берлинском марафоне было установлено больше всего рекордов: восемь мужских и семь женских. Считается, что каждый четвертый немец выбирает бег в качестве физической активности.

Бразилия

В Бразилии распространен бег по пляжу. Протяженная береговая линия вдоль океана и комфортные погодные условия сделали это вид активности культурной традицией.

Великобритания

За последние годы в этой стране резко выросло число женщин, занимающихся бегом: с 20% до 50%. Такой скачок обусловлен заботой о здоровье, популяризацией спорта и вкладом профессиональных спортсменов.

США

США занимают первенство по количеству массовых стартов (более 30 000 соревнований в год), а нью-йоркский забег считается одним из крупнейших в мире.

ВИДЫ ДИСТАНЦИЙ

Мы с тобой можем выйти на улицу и бегать в свое удовольствие сколько захотим. Километр, два, десять, пока не устанем... Однако в профессиональном спорте действует строгий регламент: в зависимости от расстояния все забеги делятся на категории. Большинство атлетов готовятся к определенной дистанции и специализируются на ней всю жизнь.



СТИПЛЬ-ЧЕЗ — бег с преодолением препятствий (барьеров и ям с водой) на 3000 м.

БЕГ С БАРЬЕРАМИ: 100 м для женщин, 110 м для мужчин, 400 м.



Короткие дистанции

ДИСТАНЦИЯ: 100 м, 200 м, 400 м

Спортсменов называют: спринтеры

- Требуют максимальной скорости и взрывной силы
- Ключевые факторы — реакция на старт и удержание скорости до финиша

Спринтеры развивают внушительную скорость, прямо как гепарды. Их старт подобен броску, но на длинной дистанции они быстро утомляются.





Дистанции на стадионе
измеряются в метрах,
а на шоссе — в километрах.

Средние дистанции

ДИСТАНЦИЯ: 800 м — 1 миля (1609 км), 1500 м — королевская дистанция

Спортсменов называют: средневики

- Сочетают в себе скорость и выносливость
- Важны тактика и распределение сил

Если продолжить сравнение с животными, то показательные средневики — это лошади. Они способны быстро бежать некоторое время, но с повышением скорости начинают уставать.

Давайте не будем сравнивать бегунов с животными! У людей совершенно другое строение тела и уникальная система терморегуляции.



Длинные дистанции

ДИСТАНЦИЯ: 3000 м и больше. Самые популярные среди любителей — 10 км, 21,1 км (полумарафон) и 42,2 км (марафон)

Спортсменов называют: стайеры

- Чаще проводятся на шоссе и городских улицах
- Необходим запас физической прочности и терпения
- На маршруте спортсмены получают питание

Путь верблюда через пустыню можно сравнить с марафоном и даже ультрамарафоном. Благодаря выносливости эти животные могут передвигаться крайне долго, хоть и не так быстро.

Выбор дистанции у спортсменов часто зависит от конституции тела и преобладающего типа мышечных волокон.

У спринтеров больше быстрых белых мышечных волокон **ТИПА IIb**.

У средневиков преобладают промежуточные мышечные волокна **ТИПА IIa**.

У стайеров — медленные красные мышечные волокна **ТИПА I**.



IIb



IIa



I