

МАРАФОН: ИСПЫТАНИЕ ДУХА И ТЕЛА

А. С. Комелькова

*Челябинское отделение Русского географического общества,
Фонд содействия развитию культуры и спорта «Всемирная эстафета гармонии», Челябинск, Россия*

24 октября 2015 г. в пос. Слюдорудник прошёл XI Международный марафон «Путь к роднику». В соревновании испытали себя известные бегуны вокруг света — Йеспер Ольсен (Дания), Тони Манган (Ирландия) и 160 спортсменов из Финляндии, Казахстана и городов России, от Санкт-Петербурга до Новосибирска.

Ключевые слова: марафон, соревнование, спортсмены, выносливость, испытание, обмен опытом.

Гонка началась после коллективной фотосессии на фоне уральских гор, церемонии поднятия флага соревнования всемирно известными гостями из зарубежных стран Йеспером Ольсеном и Тони Манганом, приветственных напутствий знаменитых стайеров, пробежавших вокруг Земли, и громкого удара в гонг. Маршрут трассы проходил по горной дороге через перевал [8].

За первые места боролись сильные спортсмены. Победителями стали Алексей Малыхин из Верхней Пышмы, установивший рекорд трассы, Светлана Кораблёва из Каменска-Уральского, а также Антон Головин из Заречного, Владимир Бычков из Челябинска, Ольга Пашагина и Ирина Ханина из Екатеринбурга. Среди почётных участников были Эрик Хасанов из Екатеринбурга, челябинки: мастер спорта по марафонскому бегу Татьяна Тесленко и мастер спорта, чемпионка России Марина Турковская и др.

«В этом году марафон “Путь к Роднику” был посвящён десятилетию со дня финиша первой кругосветки в Лондоне в 2005 году, — подчеркнул директор марафона Александр Радченко, главный организатор мероприятия, марафонец, пропагандист здорового образа жизни. — Состав участников был представительным, и новички держались хорошо. Я рад, что герои — энтузиасты мирового бегового движения смогли к нам приехать и мероприятие состоялось» [12].

Изюминкой соревнования стало участие почётных гостей — членов клуба «Ассоциации бегунов вокруг Земли» — Йеспера Кенн Ольсена (Дания) и Тони Мангана (Ирландия), а также Юсиана Рейна, финского бегуна, за плечами которого 200 марафонов в 40 странах мира. 10 лет назад на Урале был организован клуб единомышленников философии бега вокруг Земли — WORLD RUN. Йеспер Ольсен стал почётным президентом

этого клуба. Йеспер участник шестисуточного бега «Self-Transcendence» в Нью-Йорке в 2012 г. по 140 км ежедневно; 48-часового бега в Каире в 2009 г., где он преодолел за первые сутки 200 км и занял 1-е место, и 214 км в суточных соревнованиях в Берлине в 2008 г. (1-е место) [7].

Тони Манган, обладатель двух действующих мировых рекордов, перед марафоном посетил Челябинск и успел прогуляться по Кировке, сходить в краеведческий музей, сфотографироваться на фоне метеорита, дать интервью. Мы сопровождали Тони по Челябинску и области и пять дней общения с ним удивлялись его скромности, внутренней силе, искренности, простоте и выдержке. В 2007 г. он пробежал 426 км 178 м в Брно в Чехии в рамках Jami BRNO Spring Ultramarathon, установив рекорд по 48-часовому бегу в помещениях. Тони первым в истории преодолел по 200 км два дня подряд (в первый день — 223 км, во второй — 203 км). В 2008 г. он преодолел 405,22 км на экспо ирландского марафона в Лонгфорде и установил новый рекорд книги рекордов Гиннеса по 48-часовому бегу на дорожках.

При преодолении дистанции некоторые спортсмены испытывают трудности, связанные с техникой бега. По мнению Энрико Арсели и Ренато Канова, они связаны с ошибками в технике движений. Для улучшения спортивных результатов в марафонском беге следует избегать вертикальных колебаний тела, уменьшать «тормозящее» действие стопы в фазе касания с поверхностью, следить за тем, чтобы движения рук были максимально плавными, избегать сокращения неработающих или минимально задействованных мышц и не допускать чрезмерно длинных беговых шагов и беговых шагов с низкой частотой [5].

Выступая с докладом на VI конференции по медицинским аспектам спорта в 1968 г.

в Кингстоне (штат Род-Айленд, США), психиатр Б. Б. Монгилло, ссылаясь на спортивную практику, перечислил основные достоинства и ценности спорта: «Спорт способствует сохранению психического здоровья и душевного равновесия... При этом можно дать выход природной агрессивности и стремлению к соперничеству. Спорт уменьшает число правонарушений, преступлений и насилия» [4].

Американские авторы Браун и Грэхем (1989) отметили, что для успешного преодоления марафона необходимо последние 12 недель перед стартом бегать ежедневно минимум по 12 км, или по 80–100 км в неделю, что значительно больше бегового оптимума.

Для каждого спортсмена важны соответствующий настрой, регулярность, правильная техника бега, правильное отношение к себе и своему телу. Об этом пишут Анатолий Алексеев, Карл Льюис, Василий Скакун, Джон Робсон и Николай Романов, Андрей Чирков и др. Для начинающих бегунов рекомендую замечательную книгу Джона Робсона и Николая Романова «Позный метод бега». Кристофер Макдугл, автор книги «Рождённый бегать», прекрасно написал о самых выносливых бегунах мира — индейцах та-раумара.

Гордон Пири в книге «Бегай быстро и без травм» призывает соблюдать меру и помнить, что тренировочная программа важна, но она должна быть гибкой. Излишне активная тренировка может разрушить подготовку. «Если в тренировке не соблюдается правильный баланс нагрузок, включающий спринт, интервальную тренировку, силовую работу, бег по холмам и длительный бег, то тело попросту не сможет адаптироваться к стрессу, предъявляемому ежедневными тренировками», — рекомендует Г. Пири [3].

Исследования ряда авторов, в частности А. Ц. Пуни, П. А. Рудика, А. С. Егорова, Ю. З. Захарьянц, В. И. Силина, Е. Н. Суркова и др., были одними из первых в России о волевой регуляции двигательной активности и доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки [1].

Заслуживает особого внимания многолетнее научное исследование Анатолия Васильевича Алексеева «Преодолеть себя», автора научно-популярного фильма «От мысли к движению». А. В. Алексеев использует техники йоги. Он соз-

дал систему аутогипноидеомоторики (АГИМ), облегчающую овладение точностью движений. Его концепция «оптимального боевого состояния» уникальна. В апреле 1966 г. он одним из первых разработал новую методику психорегулирующей тренировки (ПРТ), которая берёт начало из аутогенной тренировки Йоганна Генриха Шульца (1932) на основе индийской йоги. И. Г. Шульц, врач-практик, ездил в Индию, где познакомился с учением и системой йогов и стал успешно применять на практике в Германии. Йоги одни из первых начали применять метод самовнушения. Их система появилась задолго до нашей эры. Цель её — сделать человека совершенным [1].

Шри Чинмой, индус, йог, автор многих книг о самопознании, спортсмен, десятиборец, марафонец и основатель серии открытых соревнований Self-Transcendence («Самопреодоление») — международного марафона, 6-дневного и 10-суточного пробегов и ультрапробега на 3 100 миль (5 000 км) в Нью-Йорке, в своей книге «Бег внутренний и бег внешний» даёт свою методику и раскрывает йогические секреты бега. Благодаря медитации мы можем развить колоссальную силу воли и добиваться прекрасных результатов во внешнем беге. Когда мы медитируем, ум становится тихим и спокойным. Мгновение такого покоя может стать неукротимой силой. Через эти соревнования Шри Чинмой (создал хорошие комфортные условия, высокие стандарты помощи бегунам) подарил всему миру уникальные техники и возможности для высоких спортивных достижений в результате применения практики медитации. По мнению Шри Чинмой, высший секрет бега или цель заключается в том, чтобы превосходить собственные способности [6].

И на практике это доказывают участники таких ежегодных соревнований. Например, это Пратишрути Светлана Хисамутдинова из Смоленска, Стутишил Лебедев из Киева, наши земляки-челябинцы Джаяшалини Ольга Абрамовских, Лариса Псюкалова, Ринат Хужин и Сергей Комельков, занявший 2-е место в своей возрастной категории в беге на 10 суток в апреле 2015 г. (Сергей Аркадьевич использует технику «позного» бега.) Особо следует отметить удивительное достижение неоднократной участницы триатлона «Аэромен» Джаяшалини Ольги Абрамовских. В 33 года она первая среди девушек России и стран СНГ смогла покорить су-

пердистанцию в 5 000 км за 52 дня в Нью-Йорке в 2014 г. и убедиться, что «невозможное возможно». В ней бежала душа России, и её победа над собой наше национальное достояние [9; 11].

Организатором соревнований «Самопреодоление» является марафонская команда Шри Чинмоя. В городах России и во многих других странах мира она проводит забеги на 2 мили, 10 км, полумарафон, марафон, 50 и 100 км, дуатлоны, триатлоны и др. Например, ежегодно в Челябинске в начале августа с целью развития и пропаганды здорового образа жизни и массового спорта в ЦПКиО им. Гагарина у муниципальной лыжной базы проходит традиционный международный сверхмарафон «Самопреодоление» по бегу на 50 и 100 км, в котором участвуют бегуны со всей России и ближнего зарубежья. В парке им Ю. Гагарина каждое третье воскресенье месяца в любую погоду проводится соревнование «2 мили “Самопреодоления”», дистанции 1 300 м для детей и 2 мили — 3 км 218 м для взрослых. Многие дети и любители бега постоянно участвуют в этом забеге и совершенствуют своё беговое мастерство, сравнивая результаты по итоговому протоколу. В частности, Анур Ижанбаев бежит «Самопреодоление» с пяти лет и сейчас в 10 лет уже спокойно бежит полумарафон. Нина Шульгина в 75 лет улучшает свой результат. Таким образом, активисты и волонтеры марафонской команды Шри Чинмоя вносят свой посильный вклад в развитие спорта в Челябинске и России [9; 10].

Первопроходец беговой кругосветки Йеспер Ольсен дважды пробежал вокруг Земли в первый раз за 22 месяца 26 000 км через Европу, Россию, Китай, Японию, Австралию и Америку. Во второй раз его маршрут «Север–Юг–Север» составил 37 000 км за 4 года через Европу, Африку, Аргентину, Чили, Перу, Кубу, Америку и Канаду. Вторым стал Тони Манган, ирландец, с октября 2010 г. по октябрь 2014 г. оставивший за плечами 50 000 км за 1 620 дней. «Я медленный бегун, — говорит о себе Тони. — Я бежал в среднем по 43,3 км в день. Когда я стартовал, мне было 53 года, а финишировал в 57 лет. Конечно, большие нагрузки сильно влияют на здоровье. Одна бедренная мышца сильно уменьшилась в размере. В целом, я счастлив, что смог сделать это благодаря дисциплине и труду».

Что двигало ими? Ведь зачастую спортсменам приходится преодолевать себя, физическую

боль, болезни, невероятную усталость, трудности пути, встречи с дикими животными, отсутствие крыши над головой, недостаток питания, да и качество дорожной пищи оставляет желать лучшего. Для бегунов спортивное путешествие является самым дешёвым и непосредственным. Ведь только методом полного погружения в культуру, традиции и быт других народов и стран можно лучше узнать друг друга и найти что-то общее и обрести единство, родство душ, вывести вперёд лучшие человеческие качества. И по-настоящему почувствовать себя частью мировой семьи. Тони больше всего понравилось в Бирме и Иране. Йеспер считает наиболее гостеприимной Россию, ведь он пробежал её от Москвы до Владивостока. Есть ли предел человеческим возможностям и каков наш внутренний потенциал, мы и сами не знаем. И проблема в том, что многие и не пытаются узнать, на что они способны. И об этом наверняка лучше спросить Йеспера Ольсена и Тони Мангана, прошедших испытание бегом почти на всех континентах.

Вдохновляющие достижения Йеспера и Тони — подарок всему человечеству, и вечером после мероприятия они провели семинар по бегу на длинные дистанции и мастер-класс, щедро делясь богатейшим опытом и впечатлениями. Они провели вдохновляющую презентацию своих ультрабеговых проектов, показали фотографии и рассказали о трудностях преодоления пути, проблемах, дружбе и единстве. Уральские спортсмены смогли задать им вопросы о тренировочном процессе, методике подготовки к многодневным пробежкам, питании, укреплении тела. Мы благодарны Йесперу и Тони за помощь и рекомендации. Их пример прекрасен и бесценен вклад в укрепление и развитие мира на Земле. Огромная сила воли, бесстрашие, мужество, дисциплина, ответственность, решимость, жизнерадостность и любовь в действии — вот составляющие их успеха.

В нашей стране, также как и в других странах мира, в настоящее время беговой бум набирает обороты, привлекая всё новых сторонников здорового образа жизни доступностью и массовостью. Радость бега делает человека счастливым. И для многих сейчас бег по зову души — это не просто увлечение, а образ жизни.

«Многим удалось улучшить свои результаты, — рассказал главный судья соревнования, исполнительный директор Ассоциации бега

России Уральского отделения Эрик Хасанов из Екатеринбурга. — Я убедился, что мы будем продолжать проводить это соревнование. Все были в хорошей форме и некоторым удалось установить личные рекорды. Хотя из-за снега и гололёда были трудности, но это не помешало марафонцам выдержать испытание и победить, сохранив хорошее настроение и бодрость духа» [12].

Выносливость и терпение, может быть, главные секреты бега на длинные дистанции. Все бегуны были рады новому достижению и на финише ударом в большой гонг отмечали новую победу. Таким образом, традиция продолжается, организаторами накоплен богатый опыт. Во время соревнований идёт активный обмен опытом. Примечательно, что все стартовавшие 160 человек финишировали. Следующий забег состоится 15 октября 2016 г.

Список литературы

1. Алексеев, А. В. Преодолеть себя / А. В. Алексеев. — М. : Физкультура и спорт, 2003.
2. Макдугл, К. Рождённый бегать / К. Макдугл ; пер. с англ. А. П. Исаевой. — М. : Астрель : Полиграфиздат, 2012.
3. Пири, Г. Бегай быстро и без травм / Г. Пири ; пер. А. Б. Шаталина. — М., 2002.
4. Сингер, Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта / Р. Н. Сингер ; пер. с англ. А. В. Родионова. — М. : Физкультура и спорт, 1980.
5. Арсели, Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арсели, Р. Канова. — М., 2000.
6. Чинмой, Ш. Бег внутренний и бег внешний : пер. с англ. / Ш. Чинмой. — М. : ИП Васильев А. В., 2010.
7. Радченко, А. А. Йеспер Ольсен — дважды вокруг Земли [Электронный ресурс] / А. А. Радченко // Спорт в городе Первоуральске. — URL: prvsport.ru/http://prvsport.ru/blog/novosti-sporta/jesper-olsen-dvazhdyi-vokrug-zemli.html (30.10.2015)
8. Комелькова, А. С. В Челябинске состоялся полумарафон «Самопреодоление» / А. С. Комелькова [Электронный ресурс] // Твой спортивный Челябинск. — URL: <http://sportevents74.ru/news-and-events/v-chelyabinske-sostoyalsya-polumarafon-samopreodolenie/> (28.10.2015)
9. Комелькова, А. С. 17-й сверхмарафон «Самопреодоление» 50 и 100 км в Челябинске: стремление к совершенству [Электронный ресурс] / А. С. Комелькова // Твой спортивный Челябинск. — URL: <http://sportevents74.ru/http://sportevents74.ru/news-and-events/17-y-sverhmarafon-samopreodolenie-50-i-100-km-v-chelyabinske-stremlenie-k-sovershenstvu/> (28.10.2015)
10. Комелькова, А. С. Да, я могу. Я, конечно, могу! : 2 мили «Самопреодоления» в Челябинске [Электронный ресурс] / А. С. Комелькова. — URL: <http://sportevents74.ru/http://sportevents74.ru/news-and-events/da-ya-mogu-ya-konechno-mogu-2-mili-samopreodoleniya-v-chelyabinske/> (30.10.2015)
11. Олиферчук, В. Бегом по жизни / В. Олиферчук // Вечер. Челябинск. — 2015. — 14 авг. — С. 21.
12. В Слюдоруднике прошёл международный марафон «Путь к роднику» [Электронный ресурс] // Сайт Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области. — URL: <http://www.chelsport.ru/Publications/News/Show?id=1378/> (30.10.2015)

Поступила в редакцию: 24 октября 2015 г.

Для цитирования: Комелькова, А. С. Марафон: испытание духа и тела / А. С. Комелькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 131–135.

Информация об авторе

Комелькова Айгуль Сатвалдыевна — член Челябинского отделения Русского географического общества, координатор Фонда содействия развитию культуры и спорта «Всемирная эстафета гармонии». Челябинск, Россия. as031270@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 131–135.

Marathon: Test Mind and Body

A. S. Komelkova

Chelyabinsk, Russia
as031270@mail.ru

October 24, 2015 in the village of Slyudorudnik took place the XI International Marathon «A Path to the Spring». Runners from all over the world tested their abilities in the competition: Jesper Olsen (Denmark), Tony Mangan (Ireland) and 160 athletes from Finland, Kazakhstan and Russian cities of St. Petersburg and Novosibirsk. Marathon is a school of spirit, it allowed for an effective exchange of experience.

Keywords: *marathon, competition, athletes, endurance test, the exchange of experience.*

References

1. Alekseev A.V. *Preodolet sebya* [Overcome yourself]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 2003. (In Russ.).
2. Makdugl K. *Rozhdennyiy begat* [Born to Run]. Moscow, 2012. (In Russ.).
3. Piri G. *Begay byistro i bez travm* [Run Fast and Injury-free]. Moscow, 2002. (In Russ.).
4. Singer R.N. *Mifyi i realnost v psihologii sporta* [Myths and Reality in Psychology of Sport]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1980. (In Russ.).
5. Arseli E., Kanova R. *Trenirovka v marafonskom bege* [Training in the Marathon: a Scientific Approach]. Moscow, 2000. (In Russ.).
6. Chinmoy Sh. *Beg vnutrenniy i beg vneshniy* [The inner Running and the Outer Running]. Moscow, 2010. (In Russ.).
7. Radchenko A.A. Jesper Olsen — dvazhdyi vokrug Zemli [Jesper Olsen — around the Earth Twice]. *Sport v gorode Pervouralske* [Sport in the City of Pervouralsk]. Available at: prvsport.ru/http://prvsport.ru/blog/novosti-sporta/jesper-olsen-dvazhdyi-vokrug-zemli.html, accessed 30.10.2015. (In Russ.).
8. Komelkova A.S. V Chelyabinske sostoyalsya polumarafon «Samopreodolenie» [In Chelyabinsk Held a Half Marathon «self-overcoming»]. *Tvoy sportivnyiy Chelyabinsk* [Your Sports Chelyabinsk]. Available at: <http://sportevents74.ru/news-and-events/v-chelyabinske-sostoyalsya-polumarafon-samopreodolenie>, accessed 28.10.2015. (In Russ.).
9. Komelkova A.S. 17 sverhmarafon «Samopreodolenie» 50 i 100 km v Chelyabinske: stremlenie k sovershenstvu [The 17th Supermarathon «Self-overcoming» of 50 and 100 km in Chelyabinsk]. *Tvoy sportivnyiy Chelyabinsk* [Your sports Chelyabinsk]. Available at: <http://sportevents74.ru/http://sportevents74.ru/news-and-events/17-y-sverhmarafon-samopreodolenie-50-i-100-km-v-chelyabinske-stremlenie-k-sovershenstvu>, accessed 28.10.2015. (In Russ.).
10. Komelkova A.S. Da, ya mogu. Ya, konechno, mogu!: 2 mili «Samopreodoleniya» v Chelyabinske [Yes, I can. Of course I can!: 2 mile «Self-overcoming» in Chelyabinsk]. Available at: sportevents74.ru/http://sportevents74.ru/news-and-events/da-ya-mogu-ya-konechno-mogu-2-mili-samopreodoleniya-v-chelyabinske, accessed 30.10.2015. (In Russ.).
11. Oliferchuk V. Begom po zhizni [Running through Life]. *Vecherniy Chelyabinsk* [Evening Chelyabinsk], 2015, August 14, p. 21. (In Russ.).
12. V Slyudorudnike proshel mezhdunarodnyiy marafon «Put k rodniku» [In Slyudorudnik Passed the International Marathon «Way to Spring»]. *Sayt Ministerstva po fizicheskoy kulture i sportu Chelyabinskoy oblasti* [The website of the Ministry of physical culture and sports of the Chelyabinsk region]. Available at: <http://www.chelsport.ru/Publications/News/Show?id=1378>, accessed 30.10.2015. (In Russ.).