

# Если ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...

Издание 2<sup>е</sup>,  
дополненное



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
МОСКВА 1965

*Составитель И. Сенин*  
*Художник И. Борисов*

Каждому человеку ненавистны недомогания и болезни. Все хотят быть здоровыми и сильными, сохранить как можно дольше молодость, красоту, работоспособность.

Как же достичь этой цели?

Ученые доказали, что средняя продолжительность жизни людей может быть намного увеличена. Споры идут сейчас лишь о том, сколько может жить человек — 100, 150 или даже 200 лет.

В нашей стране человек, освобожденный от ярма эксплуатации, имеет все возможности прожить счастливую долгую жизнь. Простое перечисление всех мероприятий Коммунистической партии и Советского правительства, направленных на охрану здоровья трудящихся, заняло бы много страниц.

Результаты такой заботы о нуждах простых людей налицо: средняя продолжительность жизни в СССР увеличилась, смертность является самой низкой в мире, общее физическое развитие народа улучшилось.

Однако есть люди, которые подрывают свое здоровье и сокращают срок жизни не из-за плохих условий или недостатка лекарств. Они удивительно мало знают о своем организме и его потребностях, ведут неправильный, малоподвижный образ жизни, а поэтому быстро дряхлеют, теряют здоровье и работоспособность. Вот для таких-то людей, еще не познавших магического действия физической культуры, написан этот сборник.

«Если хочешь быть здоров» — таково заглавие сборника, определяющее его содержание. Полезные советы найдут здесь мужчины и женщины, взрослые и подростки, люди самых разнообразных профессий.

Представители медицинской науки, заслуженные ветераны спорта и журналисты, объединившиеся во имя создания этой книги, рассказывают о целительной силе физической культуры, дают практические рекомендации.

Значительная часть сборника посвящена гимнастике. Она оказывает замечательное воздействие на еще не окрепший организм ребенка и возвращает молодость пожилому человеку; уменьшает усталость у людей умственного и физического труда, помогает укрепить ослабевшее сердце, дает возможность успешно бороться с тучностью, сохранить красоту тела. Обо всем этом авторы подробно рассказывают в своих очерках и статьях.

Отдельные статьи посвящены способам закаливания организма, наиболее разумному режиму дня, туристским походам и смелым восхождениям альпинистов.

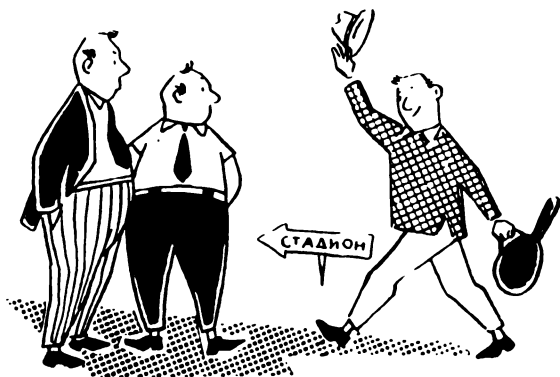
Трудно охватить в одной книге все многообразие средств и методов, с помощью которых укрепляется здоровье человека. Можно было бы рассказать не только о физической культуре, но и о различных видах спорта и их благотворном влиянии на здоровье.

Молодежь, получив первое представление о физической культуре и вкусив ее радости, не остановится на этом и неизбежно придет к занятиям спортом. В этом случае молодым читателям будут полезны многочисленные специальные издания, посвященные отдельным видам спорта.

Прекрасен мир, где безраздельно царит движение в самых различных его формах. Это — мир физической культуры и спорта, мир здоровых, жизнерадостных людей, сильных телом и духом.

Пусть же число их увеличивается с каждым днем! Этой благородной цели и посвящают авторы свой скромный труд.

## ЗДОРОВЬЕ — В ТВОИХ РУКАХ



Одного философа спросили, что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава. Подумав минуту, мудрый старик ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Полнота счастья человека зависит от его умения сохранить на всю свою жизнь работоспособность, ясность мысли, энергию и активность. Только здоровый человек в состоянии познать радость жизни, творчества в любой области своей деятельности — в учебе, на производстве, в кабинете или в лаборатории.

Здоровье — источник счастья человека.

Благодаря заботам партии и правительства многие заболевания почти исчезли в нашей стране. В царское время малярия, холера, тифы и другие болезни уносили в могилу тысячи людей. Но существуют еще заболевания, которые, развиваясь иногда с молодых лет, становятся причиной ранней инвалидности и преждевременной смерти. К ним относятся гипертония, атеросклероз, болезни сердца.

В появлении большинства этих заболеваний повинен сам человек, его инертное отношение к собственному здоровью и нежелание уделить самое незначительное внимание своему организму.

Современная наука не только с достаточной полнотой раскрыла перед нами причины всевозможных заболеваний, но и уделила большое внимание определению сущности здоровья и мерам его сохранения — профилактике.

Советское здравоохранение своей основной задачей считает не только лечение заболевшего, но главным образом предупреждение болезни. Оно следует в этом отношении славным традициям и умению великих русских ученых-гуманистов Мудрова, Боткина, Пирогова, Лесгафта и других представителей медицинской науки.

Великая Октябрьская социалистическая революция устранила социальные причины, которые вели к вымиранию трудящихся и сокращали жизнь человека. Забота о человеке, о его здоровье, создание условий, благоприятствующих продлению жизни, стали одной из величайших задач, осуществляемых страной победившего социализма.

В дореволюционной России здоровью населения, повышению его трудоспособности, увеличению долголетия, предупреждению и снижению заболеваемости не уделялось достаточного внимания. Из-за отсутствия широких профилактических и лечебных мероприятий 50% людей умирало не достигнув 5-летнего возраста, 60% умирало в возрасте до 30 лет, 80% не доживало до 60 лет. Средняя продолжительность жизни равнялась 30—32 годам.

Советская наука, советское здравоохранение осуществляют широкие мероприятия по предупреждению заболеваний, непосильные по своим грандиозным масштабам ни одной капиталистической стране мира.

Одними из первых законодательных актов после Великого Октября, подписанных В. И. Лениным, были декреты об охране труда и здоровья населения. Теория советского здравоохранения представляет собой науку, изучающую законы предупреждения и лечения болезней. Она включает стройную систему государственных и общественных мероприятий, целью которых является создание здоровых условий для воспитания детей, условий труда и быта, организацию общедоступной квалифицированной медицинской помощи. Среди профилактических

мер, направленных на охрану и укрепление здоровья народа, широко используются средства физической культуры.

Научно-исследовательские институты физкультуры и институты гигиены труда провели большую работу. Они определили методические основы использования средств физической культуры среди людей разного возраста и пола, больных и здоровых, а также на производстве с целью поднятия трудоспособности.

Построено большое количество стадионов, гимнастических залов, водных и лыжных станций, плавательных бассейнов и других спортивных сооружений. На промышленных предприятиях, в колхозах и совхозах, в учреждениях и учебных заведениях созданы коллективы физической культуры, которые объединяют миллионы спортсменов.

Специальные мероприятия по охране здоровья населения, проводимые в жизнь Советским государством, и массовое физическое воспитание приносят замечательные результаты. Многочисленные работы, опубликованные в советской печати, говорят об огромных положительных сдвигах в здоровье народа, о повышении производительности труда, снижении брака и травматизма на предприятиях.

Средняя продолжительность жизни в СССР достигла 70 лет. Смертность населения по сравнению с 1913 годом снизилась вчетверо, а детская смертность сократилась почти в 7 раз. СССР имеет высокий уровень рождаемости — более 25 родившихся на тысячу человек населения. Естественный прирост населения за последнее время превысил 3,5 миллиона человек в год.

Физическая культура, в широком понимании этого слова, а также и спорт являются для нашей молодежи и всего советского народа неиссякаемым источником здоровья, бодрости и красоты. К использованию этого источника призывали нас не только представители научной медицины, но и такие titаны человеческой мысли, как Маркс, Энгельс, Ленин.

Владимир Ильич Ленин придавал огромное значение систематическим занятиям физическими упражнениями. Не раз приводились в нашей печати его письма к матери и сестре Марии Ильиничне. В них говорится о важности и пользе ежедневных занятий гимнастикой.

Большое значение придавал физической культуре и спорту М. И. Калинин. Отмечая, что важнейшими предметами в школе являются родной язык, математика и физическое воспитание, М. И. Калинин в следующих словах охарактеризовал значение физической культуры и спорта для молодежи:

«Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания?

В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми советскими гражданами» (М. И. Калинин. О коммунистическом воспитании).

То, что основным источником народного здоровья являются труд и движения, стало общепризнанной истиной еще в глубокой древности. Движения, воплощенные в различных формах физических упражнений, привлекали к себе внимание представителей медицины, философии, законодателей. Интерес к физической культуре нашел яркое отражение в литературе, поэзии, изобразительном искусстве.

Особенно широкое распространение получила гимнастика, зародившаяся в Древней Греции еще в V веке до н. э. Грекам принадлежит честь доведения гимнастики до степени искусства. Она вдохновляла скульпторов Греции, ее воспевали в стихах и одах, ей посвящали свои трактаты знаменитые ученые и философы.

Платон утверждал, что «гимнастика есть целительная часть медицины» и что она (медицина) «должна быть приложена ко всем гимнастическим упражнениям». Великий римский ученый Гален писал, что он тысячи раз возвращал здоровье больным посредством упражнений. Уже в то отдаленное время был ясен вопрос о значении физических упражнений для организма человека.

Сначала этот вывод был сделан только на основании имевшегося опыта. Но в дальнейшем появились точные научные данные, подтверждающие целительное действие физических упражнений и трудовых движений на все органы и жизненные системы человека.

В нашей стране особенно ярко проявляется благотворное влияние физической культуры на здоровье населения. Так, например, значительно улучшились показатели физического развития населения. Длина тела и вес новорожденных у нас из года в год увеличиваются.



В настоящее время наши юноши и девушки развиваются на 1—2 года быстрее, чем прежде.

Благодаря массовому физическому воспитанию в стране повысилась общая трудоспособность населения, изменился внешний облик советских людей.

В годы до первой мировой войны, по данным проф. В. Е. Игнатьева, средний рост мужчин в России равнялся 165 см, а женщин — 155 см. Уже в 1926 году, когда начался восстановительный период в стране, средние данные физического развития выражались в следующих показателях: у мужчин рост — 167,8 см, вес — 62,3 кг, окружность груди — 87 см, жизненная емкость легких — 3900 куб. см, а у женщин соответственно: 155,1 см, 54 кг, 79,8 см, 2600 куб. см (по данным М. А. Минкевич).

В настоящее время произошли еще большие сдвиги в сторону улучшения физического развития. Средние показатели физического развития, по данным врачебно-физкультурных диспансеров трех областей РСФСР (Московской, Ростовской и Свердловской), выразились в следующих цифрах: у мужчин рост вновь увеличился на 4—5 см; вес увеличился на 2—5,4 кг, окружность грудной клетки — на 2,5—5 см, жизненная емкость легких — на 640—1000 куб. см. У женщин соответственно: на 3,5—5 см, 2,2—2,5 кг, 1,7—3,1 см, 460—870 куб. см.

Стало уже неопровержимым фактом улучшение трудоспособности рабочих и служащих, уменьшение заболеваемости среди них, повышение производительности труда на предприятиях, где систематически проводится производственная гимнастика перед началом работы и в форме физкультурных пауз.

Физическую культуру было бы неправильно рассматривать исключительно с точки зрения использования одних физических упражнений, включающих спорт, гимнастику, подвижные игры. Физическая культура — это общественная и личная гигиена, гигиена труда и быта, использование естественных природных факторов, правильный режим труда и отдыха. Это признанная школа здоровья, в которой человек воспитывает у себя прочные навыки и привычки, соответствующие требованиям повседневной гигиены.

Вся жизнь систематически занимающихся физической культурой и спортом подчиняется своеобразному ритму, в котором выполнению мероприятий, посвященных

уходу за телом и укреплению всех органов и систем, придается большое значение.

Автор этих строк посвятил много лет выяснению причин, способствующих долголетию. Были использованы материалы, имеющие многовековую давность, а также современные источники. Хотелось установить закономерность, общую для всех людей, проживших свыше 100 лет, найти ключ к пониманию сложных процессов, совершающихся в их организмах, в которых длительно сохраняется работоспособность важнейших органов и систем.

Напрасно многие исследователи ищут причины долголетия в отказе от мяса или убеждают в значении климата и доказывают преимущество юга с его излишками ультрафиолетовых лучей в воздухе и отрицательной ионизацией. Не эти причины определяют жизненную стойкость организма. Столетние люди живут и на Крайнем Севере, и на востоке страны, и на западе. Одни из них питаются преимущественно мясной пищей, другие растительной.

Через жизнь абсолютного большинства людей, проживших более века, красной нитью проходит их стремление к труду. Они все время пребывают в движении, максимальное время находятся на свежем воздухе.

Кто не читал в нашей печати о колхозниках 100, 120, 130-летнего возраста, исправно выполняющих свои трудовые нормы и отличающихся прекрасным здоровьем? Имя Махмуда Эйвазова, азербайджанского колхозника, умершего на 151-м году жизни, известно всей стране. В г. Тырнове (Болгария) жила Мария Паланиева 188 лет, которая исправно работала до последних дней своей жизни.

Специальная экспедиция ученых, обследовавшая в 1955 году долгожителей Абхазии, констатировала, что все долголетние люди трудятся до самой глубокой старости, а те, кто не работает, быстрее дряхлеют и умирают.

Факт положительного влияния физических упражнений на продолжительность жизни, на удлинение молодости, на предупреждение заболеваний, и особенно таких, как гипертоническая болезнь, грудная жаба, атеросклероз, встречающихся чаще у людей старшего возраста, не подлежит никакому сомнению. В этом убеждают наблюдения над людьми среднего и пожилого возраста, занимающимися физическими упражнениями в специальных группах.

Люди с определенным отпечатком солидности, свойственной среднему и пожилому возрасту, медлительные в своих движениях, привыкшие рассчитывать каждый свой шаг, избегающие порывистых жестов, буквально преобразуются, приступая к гимнастическим упражнениям, принимая участие в играх. Куда девается их напряженность, манерность, настороженность, привычная боязливость от мысли, не случится ли что-либо с сердцем, с поясницей, с коленями, плохо сгибающимися при подъеме!

И как-то незаметно сглаживается различие между маститым академиком, ответственным работником и рядовым служащим — членами одной и той же гимнастической группы.

Человек будто рождается заново, повышается тонус его нервной системы, возникают положительные эмоции, способность отрешения от забот, от привычных житейских волнений, неизбежных в жизни каждого из нас. В этом и следует искать причину той особой радости и возбуждения, которые испытываются каждый раз после физических упражнений. Это состояние весьма положительно отзывается на процессах, совершающихся в центральной нервной системе, а через нее передается всем остальным органам.

Трудно переоценить роль центральной нервной системы, т. е. головного мозга, и особенно коры больших полушарий, в появлении и развитии болезней у человека, а также в избавлении от этих болезней. Не случайно природа позаботилась о сохранности этого изумительного органа, состоящего приблизительно из 10 миллиардов нервных клеток (в 4 раза больше, чем людей на земном шаре), и заключила его в прочную черепную коробку.

Природа не только приняла меры охраны от повреждений этих нежных клеток, но и позаботилась об увеличенном их питании. При небольшом весе мозга, составляющем только 2% веса тела, он потребляет до 25% всего кислорода, поступающего в легкие. На питание мозговых тканей расходуется около одной пятой всей крови организма.

Кора головного мозга управляет работой всех наших органов, изменяет ее, определяет нормальное состояние организма. Если она истощается, происходит нарушение и всех жизнедеятельных процессов, которые соверша-

ются в органах: в сердце, легких, печени, желудке и т. д. Длительные нервные возбуждения вызывают различного рода заболевания, ослабляют организм.

Всевозможные излишества, неприятности, горе, а также употребление спиртных напитков, курение, переутомление, систематическое переедание и многие другие раздражители непрерывно возбуждают кору головного мозга. Это отрицательно влияет на все жизненно важные органы человека, сокращает его жизнь.

Велико воздействие физических упражнений на центральную нервную систему, на умственный труд. Еще Сеченов и Павлов обращали наше внимание на большое влияние, которое оказывают на процессы, совершающиеся в мозгу, импульсы, идущие к нему при мышечной работе. Под воздействием их нормализуется мозговая работа и развивается выносливость, бодрость, активность, повышается работоспособность.

В этом следует искать причину неизменной привязанности Пушкина, Толстого, Репина, Бернарда Шоу и многих других выдающихся людей к гимнастике. Ею занимались многие знаменитые представители разных отраслей знания во всем мире и видели в ней одно из средств повышения творческих возможностей и сохранения здоровья. И для многих из них гимнастика была такой же обязательной потребностью, как питье воды и еда.

Другое весьма отрадное явление при использовании физических упражнений независимо от пола и возраста — тренировка сердечно-сосудистой системы, укрепление сердечной мышцы и повышение функциональных способностей сердца.

Многим известно полотно художника, изобразившего старого анатома, только что вынувшего из груди молодой, прекрасной женщины ее сердце и внимательно разглядывающего его при тусклом свете в анатомическом покое. Художник своим произведением хотел показать, что значит в жизни человека сердце, показать распластанное мертвое тело, не способное совершить без сердца хотя бы малейшее движение.

Жизнь живого организма начинается с первым биением, или, как прозаически говорят в науке, с первым сокращением, сердца и прекращается с последним ударом, с последним сокращением сердечной мышцы.

У всех людей по-разному протекает работа этого неутомимого труженика, поддерживающего нашу жизнь, удлиняющего или сокращающего наше пребывание на земле. Работа молодого сердца отличается от работы сердца пожилого человека, деятельность больного сердца—от здорового, тренированного—от нетренированного.

Уже многие века наука внимательно изучает деятельность этого маленького, величиной с кулак, органа. И какая изумительная картина открылась перед взорами исследователей! Ученые установили, что вся кровь человека, насчитывающая около 5 литров, проходит через сердце быстрее чем за 1 минуту, а в течение суток прогоняется сердцем по всему нашему телу от 1500 до 2000 раз.

За сутки сердечная мышца сокращается свыше 100 000 раз. И если бы за этот период сердце не прогоняло нашу кровь в сосуды, а накачивало бы ее в какую-либо цистерну, то в ней скопилось бы от 6 до 8 тонн крови.

Сердце при каждом своем сокращении выполняет работу, необходимую для поднятия 1 кг на высоту 20 см. Если бы силу сердечных сокращений можно было использовать для подъема груза, то в течение суток эта сила могла бы поднять человека на крышу 100-этажного небоскреба, а за 18—20 дней такой работы и на вершину Эльбруса!

Вот какую грандиозную работу выполняет маленькое сердце, вес которого составляет только лишь одну двухсотую часть всего тела. Поистине мощным мотором снабдила природа человека! Пределы этой мощности она поставила в прямую зависимость от деятельности его мышечной системы. Работоспособность сердца еще больше повышается, еще сильнее и выносливее делается оно под влиянием разумной и систематической тренировки. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом сердце становится сильнее, выносливее.

На основании многочисленных наблюдений мы можем уверенно сказать, что систематические и правильно назначаемые физические упражнения в соответствии с возрастными особенностями способны настолько вытренировать сердце, что остается лишь удивляться беспредельности человеческих возможностей.

Мы знаем, что 84-летний М. С. Свешников побеждал молодых на одиночке-скифе в академической гребле, 42-летний пловец доктор Файзулин проплывал 200 км по Амуру, 80-летний бегун Ф. А. Забелин побеждал в беге на дистанцию 25 км и т. д.

Газета «Комсомольская правда» писала о награждении в Дании 75-летней женщины золотым значком. Эта женщина пробежала 200 м за 43 секунды и прошла дистанцию 9 км за 73 минуты.

Потенциальные возможности даже больного и ослабленного сердца, не говоря уже о здоровом, огромны. Каждый врач может привести примеры своих диагностических ошибок, в отношении сердца лечившихся у него больных. Поспешные диагнозы, в большинстве случаев носившие пессимистический характер, часто не оправдывались. Больное и, казалось, совсем истощенное сердце вдруг пробуждалось к активной деятельности, начинало уверенно работать, больной уходил из клиники, чтобы больше в нее не возвращаться.

Современная медицина отметила, что под влиянием физических упражнений, назначаемых в соответствии с возрастом и спортивной подготовкой занимающихся, сердце не только не слабеет, а, наоборот, даже в пожилом возрасте, приобретает удивительную работоспособность и выносливость. Этот отрадный факт позволяет рекомендовать людям в среднем возрасте заниматься физическими упражнениями и спортом в соответствии со своими силами и возможностями.

Если исключить случаи тяжелых органических поражений сердца, прогрессирующей слабости его на почве неизлечимых хронических недугов, то даже больное сердце пожилого человека при разумном применении гимнастических упражнений способно удивить нас более успешным восстановлением своей деятельности, чем это бывает после использования испытанных лекарственных средств официальной медицины.

Мне приходится повторно проверять каждый год сердца людей среднего и пожилого возраста, недавно начавших заниматься физической культурой и спортом. Порой удивляешься, как быстро этот маленький орган укрепляется и приспособляется к физическим нагрузкам различной интенсивности.

Первоначальное чувство непреодолимой усталости, боли в мышцах, тяжелое дыхание, сердцебиение, наблюдаемые иногда в первые дни занятий, постепенно начинают сменяться радостным чувством растущей силы мышц, уменьшением и почти полным исчезновением одышки, нормальным биением сердца.

Человек молодеет, забывает о своих годах, о своих неприятных ощущениях, которые он привык считать стариковскими, и ему особенно хочется жить, работать и творить.

Физические упражнения, усиливая кровообращение, улучшают работу не только сердца, но и всей кровеносной и лимфатической системы. Из крови систематически занимающегося гимнастикой поглощается свыше 60% кислорода против обычных 40%. Кровь у людей, занимающихся физическими упражнениями, более приспособлена для борьбы с инфекцией, чем у нетренированных.

Во время мышечной работы увеличивается количество капилляров, т. е. мельчайших кровеносных сосудов, по которым может протекать кровь. Кроме того, из так называемого «кровяного депо» — селезенки, из печени, подкожного слоя клетчатки в кровеносные сосуды поступают запасные количества крови. Благодаря всему этому питание мышц улучшается.

А какое большое значение приобретают, особенно в процессе обмена веществ, упражнения тех 600 мускулов, которые составляют 44% веса тела! Взгляните на ожирелых, лениво передвигающихся по улицам наших городов людей, задыхающихся под влиянием весовых излишков, вслушайтесь в жалобы подагриков на боли в суставах, на ограничение подвижности в коленях. Этих явлений не найти у людей, занимающихся гимнастикой в преклонном возрасте. Под влиянием физических упражнений увеличивается жизненная емкость легких, более эластичными становятся реберные хрящи, укрепляются дыхательные мышцы, и грудь глубоко и ритмично вдыхает воздух.

Не меньшее значение имеют физические упражнения для восстановления эластичности суставов, особенно коленных, у лиц пожилого возраста. Потеря подвижности в суставах у них является источником постоянных страданий при сгибании конечностей и наклонах.

Большое влияние оказывают физические упражнения на работу желудочно-кишечного тракта, устраняя запоры, застойные явления в тазовой полости.

Физические упражнения помогают пожилым людям сохранить работоспособность до глубокой старости, так как они активизируют нервные процессы, повышают функциональную подвижность коры головного мозга, способствуют улучшению деятельности всех органов.

В этом и заключается верный и надежный секрет молодости, которым должен овладеть каждый человек, приближающийся к грани сорокалетия или успевший перешагнуть через нее. Иногда встречаешь людей 30—35-летнего возраста, жалующихся на различные болезни, старательно посещающих клиники и поликлиники, глотающих микстуры или тщательно отсчитывающих капли в напрасном ожидании своего излечения.

Хочется им напомнить старое изречение о том, что «движение может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движений».

Огромное значение физической культуры для здоровья человека очевидно. И все же нельзя еще сказать, что каждый советский гражданин пользуется в полной мере живительным эликсиром из неиссякаемого источника здоровья, каким являются спорт, физические упражнения, закаливание, выполняет элементарные требования, предъявляемые гигиеной. Даже утренней гигиенической гимнастикой занимаются не все, а ведь это — тяжчайшее преступление по отношению к собственному здоровью.

Невольно вспоминаются слова великого русского критика Н. А. Добролюбова, который в середине прошлого столетия писал: «Посмотрите, в самом деле, как презрительно смотрим мы на телесный труд, как мало обращаем внимания на упражнения телесных сил». Прошло почти 100 лет с тех пор, как были написаны эти гневные слова, а можем ли мы и сейчас положив руку на сердце сказать со спокойной совестью, что они в какой-то мере не касаются наших современников?

Настоящий сборник, посвященный различным средствам оздоровления и укрепления организма советского человека, стремится напомнить о широкой и светлой дороге, ведущей к здоровой и долгой жизни, к вершинам



советского спорта. Этим путем шли многие из замечательных спортсменов, прежде чем именами их начал справедливо гордиться наш народ.

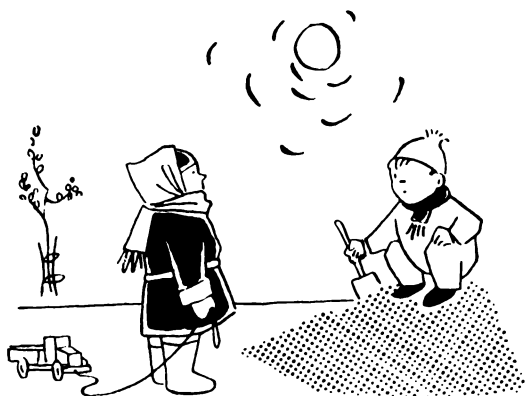
На этот путь вступили и те, которые давно забыли о своих преклонных годах и, полные сил и энергии, активно работают сейчас на благо любимой Родины, гордые сознанием того, что они здоровы и счастливы.

Физические упражнения, спорт, закаливание должны стать составной частью нашего быта с младенческого возраста и до глубокой старости.

И чем скорее каждый из нас поймет, что его здоровье находится в его собственных руках, тем быстрее будет возрастать число здоровых и счастливых людей, активных строителей нового, невиданного в истории, общества.



## ВЗРОСЛЫМ О ДЕТЯХ



— Детка моя, маленький мой, лучше уж я слегла бы вместо тебя,— шепчет мать, склонившись над изголовьем больного ребенка...

Кто в детстве не слышал этих слов? Кто не видел тревожного страдания любви в глазах матери? Кто в бредовом жару не ощущал ласковую прохладу материнской ладони на своем пылающем лбу?

Все родители хотят, чтобы их дети росли, не зная болезней, крепкими, выносливыми и красивыми.

Без здоровья мало радости в жизни. Болезненному ребенку трудно учиться в школе; нелегко работать и взрослому человеку, если он слаб физически и устает после 2—3 часов напряженного труда.

А для того, кто с детства закален, у кого не понижают устало плечи и яркие огоньки блестят в зрачках после рабочего дня, для того труд в радость. Многого достигнет такой человек в жизни, с жизнерадостным упорством преодолевая все преграды, встающие на его пути. Именно такие люди нужны нашей Родине, прокладываящей дорогу всему человечеству в светлое будущее.

Осеннее яркое, но холодное солнце. Прозрачны аллеи сквера; золотом светится в солнечных лучах поредевшая листва. На детской площадке с ее традиционным ящиком желтого песка мелькают разноцветные детские фигурки, неумолчно звенят ребячьи голоса.

Седобородый человек читает газету. Рядом с ним, положив локти на скамью, стоит мальчик в зимнем пальто и теплой шапке. Он снизу вверх глядит на старика и непрерывно повторяет:

— Деда! Скучно. Хочу домой.

Старый человек, наконец, отрывается от газеты и смотрит на часы.

— Еще рано,— говорит он,— поиграй. Только не бегай, простудишься.

Неровно шагая, мальчик тащит на веревочке игрушечный грузовик. Он часто останавливается, вынимает из грузовика мишку, укутывает его лучше и снова вразвалку двигается вперед. Сделав круг по площадке, малыш возвращается к деду и снова тянет:

— Хочу домой. Холодно.

Мужчина наклоняется, ощупывает руки мальчика, и на лице его появляется растерянность: пальцы у малыша как лед.

— Что же ты раньше не сказал, что холодно. Давай игрушки.

Медленно шаркают ноги дедушки, и так же тяжело шагает рядом четырехлетний внук, не умеющий бегать и играть.

А на соседней скамейке две пожилые женщины ведут оживленную беседу. Одна из них, не теряя нити разговора, то и дело вскакивает и кому-то грозит пальцем или пронзительно кричит:

— Женья! Не снимай платок!

А через минуту:

— Владик! Владик! Кому я говорю, скверный мальчишка, надень шапку!

— Так жарко же, бабушка,— возражает Владик, играющий в пятнашки со своими сестрами и двумя мальчишками.

И верно, ребятам очень жарко. Попробовала бы бабушка так побегать в зимнем пальто, пуховом шарфе и

шапке-ушанке, когда на улице 6° тепла и ярко светит солнце.

Но бабушка неумолима.

...Сколько таких сценок приходится наблюдать на детских площадках, во дворах и в квартирах. Папа решил воспитывать сына по-спартански, а мать или бабушка кутают ребенка. Порой родители дружно оберегают своих детей от движений, бега. И малыши, которым как воздух необходимы подвижные игры, бег, прыжки со скакалкой, отвыкают от энергичных движений и в 5—7 лет двигаются так же степенно, как взрослые люди.

Больше всего родители боятся простуды. Поэтому они и кутают детей, забывая о том, что чрезмерно теплая одежда обычно бывает первой причиной простудного заболевания.

Раз в неделю паровая баня только полезна здоровому человеку. Но если париться ежедневно с утра до вечера, то и самый крепкий организм не выдержит. А ведь родители, кутаящие ребенка, создают для него своего рода постоянно действующую баню.

В паровой бане температура достигает 40—45°. Примерно такое же тепло сохраняется под слишком тяжелой одеждой ребенка. Нужно помнить, что во время энергичных движений — подвижных игр, катаний на коньках, лыжах и т. п. — организм вырабатывает много тепла. Поэтому, если кожа ребенка не охлаждается притоком свежего воздуха, то температура его тела повышается сверх нормы, порой до 40°. В результате воздушная прослойка под одеждой нагревается и насыщается парами пота. Чем же это не баня?

Немудрено, что дети, приученные к слишком теплой одежде, часто простужаются. Организм такого ребенка изнежен паровым теплом. Достаточно легкого сквозняка, чтобы возникло простудное заболевание.

...На Тверском бульваре в Москве можно было наблюдать поучительную картину. Объединившиеся родители из одного дома по очереди приводили на бульвар группу своих детей и руководили их играми. Осенью, когда стояла холодная погода, ребята были одеты в лыжные костюмы и осенние пальто. Дежурная — мать или бабушка — усаживалась на скамейку и что-то объясняла детям.

Затем ребята снимали пальто, складывали их на

скамью и затевали игру. Чаше они играли в «Палочку-выручалочку». Палочка лежала на скамейке рядом с дежурившей женщиной, и ребята все время подбегали к ней, чтобы «выручиться», т. е. постучать палочкой о скамью. После игр ребяташки надевали пальто и отправлялись домой. Шли дружно, слушая, как сопровождавшая их женщина хвалила тех из них, кто лучше сегодня играл.

Что же, в данном случае взрослые поступают вполне разумно.

Иногда родители забывают, что комната — не улица. Придя домой, ребенок должен снять чрезмерно теплую одежду и обувь. Порой он ходит по комнате в теплом свитере. Это недопустимо. Одежда ребенка всегда должна соответствовать температуре воздуха. Ни детские капризы, ни тем более забывчивость не могут служить оправданием, когда нужно переодеть или раздеть ребенка, вернувшегося домой после прогулки.

Костюм всегда должен быть теплым, однако в меру. Чем старше дети, чем лучше они закалены, тем легче может быть одежда. Но нельзя сразу делать резкий переход от теплой одежды к легкой. Нужно постепенно приучать ребенка к действию на его кожные покровы свежего воздуха, воды и солнца.

Кожа, как и одежда, предохраняет организм от переохлаждения и перегревания. Но для этого ее надо приучить к резким переменам температуры, закалить. Если закаливание ведется постепенно и регулярно, то ребенок реже болеет и в значительной мере застрахован от солнечного или теплового удара. Если же ребенок не приучен к изменениям температуры, то у него не отрегулирована теплоотдача и организм не застрахован от переохлаждения и перегревания.

Например, кожа у ребенка, привыкшего к непомерно теплой одежде, под которой прослойка воздуха всегда нагрета до 37—38°, не сможет защитить его от переохлаждения даже в относительно теплую погоду. Такие дети нередко простужаются не только зимой, но и летом.

Напротив, сопротивляемость простуде и эпидемическим заболеваниям у хорошо закаленных ребят бывает очень большой.

Мой маленький знакомый Коля Петров, ученик одной из московских школ, спал на чердаке, где он оборудовал

себе комнатку из фанеры. Зимой там стоял мороз. Утром Коля, выбравшись из-под теплого одеяла, проделывал зарядку, причем на нем были только трусы и туфли. В этом костюме он спускался с чердака, чтобы принять холодный душ и умыться. Затем красный, как индеец, снова поднимался на чердак и одевался.

Во время эпидемии гриппа вся семья переболела. Только Коля остался здоровым.

Тепло в организме вырабатывается особенно интенсивно при мышечной работе. Поэтому воздушные ванны в прохладную погоду, обтирание и обмывание тела холодной водой, купание в реке всегда сопровождаются энергичными физическими упражнениями. Они возвращают телу тепло. Благодаря этому не может получиться переохлаждение.

Закаливание прекрасно действует на нервную систему. Ребенок становится более уравновешенным, веселым, уверенным в себе, лучше спит, отличается большей работоспособностью.

К закаливанию надо приступать с большой осторожностью. Ребенок благодаря более быстрому, чем у взрослого человека, обмену веществ скорее теряет тепло, легче может простудиться. Поэтому начинать закаливание надо летом. Рассмотрим отдельные приемы ухода за телом и закаливания.

**Баня.** Мытье в бане или горячей ванне необходимо для сохранения чистоты тела. Дети должны мыться в бане 1—2 раза в неделю. Лучшее время — за час перед вечерним приемом пищи. Не следует приучать ребят париться веником и находиться более 5 минут в жарком отделении.

Нужно научить их самостоятельно мыться мочалкой и мылом. Это должно быть вполне усвоено к 7 годам. Перед выходом из бани полезно несколько раз облиться водой, постепенно понижая ее температуру до слегка тепловатой. Соблюдать это указание особенно важно зимой, потому что постепенный переход к более прохладной температуре предохраняет от простуды при выходе на улицу.

**Утреннее обтирание и обливания.** Утреннее обтирание водой служит главным образом для закаливания.

Обтирание делают полотенцем, тряпочкой или губкой, намоченной в воде. Надо следить, чтобы они всегда были

чистыми. Не следует долго смачивать кожу. Несколькими движениями быстро обтирают руки, затем туловище и, наконец, ноги. При этом не рекомендуется пользоваться мылом, так как оно чрезмерно сушит кожу.

Обтирание начинают летом, причем необходимо предварительно посоветоваться с врачом, поскольку при некоторых заболеваниях оно противопоказано. Обтирание можно делать сразу после сна, но лучше прежде заняться утренней гимнастикой, чтобы ребенок согрелся и как следует проснулся. После упражнений — минутный перерыв, затем обтирание.

Перед обтиранием ребенку должно быть тепло! Нельзя начинать процедуру, если тело покрыто «гусиной кожей». После обтирания надо энергично растереть кожу полотенцем до покраснения — у ребенка появляется приятное ощущение теплоты.

Если после растирания кожа остается бледной и ребенку холодно, то это значит, что или вода была чрезмерно прохладной, или ребенок озяб до водной процедуры, или, наконец, он нездоров. Во всех этих случаях обтирание вредно.

Первое время воду для обтирания надо подогревать до 30—36° С. В дальнейшем на протяжении месяца температуру ее постепенно снижают до комнатной. При обтирании в помещении температура воздуха должна быть не ниже +18° С. Если она ниже, то ограничиваются обтиранием по пояс.

Когда ребенок привыкнет к обтиранию, можно перейти к более сильно действующему средству — обливанию или душу. В летнее время душ и обливание полезны всем здоровым детям.

Водные процедуры следует делать ежедневно и очень постепенно снижать температуру воды. Если же выполнять их с пропусками в несколько дней, то ребенок может простудиться.

Ежедневно перед отходом ко сну детям рекомендуются, особенно в жаркую погоду, мыть ноги тепловатой водой. Это предохраняет ноги от потливости, потертостей и кожных заболеваний.

Детям нервным, возбудимым и плохо засыпающим большую пользу приносит обтирание тела теплой водой (+35—36° С) непосредственно перед сном. Это действует успокаивающе на нервную систему, и ребенок быстрее

засыпает и крепче спит. Однако, прежде чем начинать вечерние обтирания, надо посоветоваться с врачом.

**Купание.** Летом здоровые дети, если есть возможность, должны ежедневно купаться в реке, озере или в море. Слабые ребята — только с разрешения врача. Особой осторожности требует купание в море, так как насыщенная солями морская вода сильно действует на нервную систему.



Начинают купание при температуре воды  $+20^{\circ}\text{C}$  для детей до 7 лет и  $+18^{\circ}\text{C}$  для детей 8 лет и старше. В дальнейшем, когда ребенок привыкнет к купанию, можно входить в воду и при более низкой температуре — до  $+16^{\circ}\text{C}$  для младших и  $+14^{\circ}\text{C}$  для старших ребят.

Перед купанием полезно принять непродолжительную солнечную ванну. Лучшее время для купания—11—12 часов, в южных районах—9—11 часов. В жаркие дни перед входом в воду рекомендуется 2—3 минуты посидеть в тени, чтобы тело немного остыло. Если на воздухе прохладно, то вместо солнечной ванны полезно побегать, попрыгать, поиграть в салочки или другую подвижную игру. После кратковременного отдыха можно купаться.

Следует приучить ребенка быстро входить в воду и сразу окунаться. Первое время пребывание в воде ограничивается 1—3 минутами, а затем постепенно увеличивается до 15 минут для младших и до 20—25 минут для старших ребят, однако при холодной воде оно должно быть не более 5 минут. В жаркие дни можно разре-



шить здоровым детям купаться 2 и даже 3 раза: утром после зарядки — кратковременное окунание, за час до обеда — основное купание и в 5—6 часов вечера — купание в течение 10—15 минут.

Привычку к воде надо прививать детям с самых ранних лет.

**Воздушные ванны.** Действие свежего воздуха на обнаженное тело чрезвычайно полезно. Воздух закаливает организм примерно так же, как и вода, но действует «нежнее». Не следует думать, что воздушные ванны принимают обязательно лежа.

Пользование воздухом обычно соединяется с физическими упражнениями. Отсюда два основных правила: 1) при температуре воздуха не ниже  $+12^{\circ}\text{C}$  любыми физическими упражнениями занимаются в легком спортивном костюме (трусы и майка, при более высокой температуре — только трусы); 2) если воздушная ванна принимается в помещении, то его нужно предварительно основательно проветрить.

Детям с повышенной нервозностью полезны перед отходом ко сну кратковременные (3—10-минутные) воздушные ванны, не сопровождаемые физическими упражнениями, при условии, если температура воздуха не ниже  $+18^{\circ}\text{C}$ .

В летнее время здоровым и слабым детям очень полезны воздушные ванны в тени. Слабый ребенок только после подготовки посредством таких ванн может в дальнейшем перейти к приему солнечных ванн. Принимая воздушную ванну, ребята могут заниматься физическими упражнениями, играми, рисованием и т. п.

**Солнечные ванны.** Действие солнечных лучей на организм ребенка благотворно. Солнечным светом лечат ряд тяжелых болезней: костный туберкулез, малокровие, рахит и др. Под влиянием лучей кожа делается более упругой, закаленной, здоровой. Усиливается кровообращение, дыхание становится более глубоким, улучшается аппетит. В крови увеличивается количество красных кровяных телец.

В результате общего улучшения состояния здоровья у ребенка повышается умственная деятельность, лучше становятся память, внимание, сообразительность.

Но оздоровительное действие солнечные лучи оказывают лишь в том случае, если ребенок не злоупотребляет

солнечными ваннами и вообще пребыванием в обнаженном виде под солнечными лучами.

Солнечные ожоги вызывают лихорадочное состояние с повышением температуры тела иногда до 40°. Кроме того, злоупотребление солнцем, даже не сопровождаемое солнечными ожогами, плохо влияет на нервную систему. Ребенок становится скучным, апатичным и в то же время раздражительным и капризным. У него нарушается правильный сон, аппетит. Словом, налицо все признаки нервного расстройства.

При сильном покраснении кожи нужно смазывать ее детским кремом, свежим сливочным маслом или сметаной и не допускать ребенка к приему солнечных ванн, пока не будут ликвидированы последствия ожога. Если образовались пузыри, ни в коем случае не следует прокалывать их или обдирать шелушащуюся кожу. Это может внести инфекцию в организм.

Особая осторожность необходима при закаливании солнцем детей дошкольного возраста. Их кожа нежна и быстрее подвергается солнечным ожогам. Во время приема солнечной ванны трудно заметить, что ребенок получил ожог, так как покраснение кожи наступает не сразу. Поэтому родители должны следить по часам, сколько времени длится облучение солнечными лучами. Также нужно быть осмотрительным при приеме солнечных ванн на юге, особенно на берегу моря. Здесь действие солнечных лучей в несколько раз сильнее, чем в средней полосе страны.

Не следует разрешать детям находиться на солнце в обнаженном виде непосредственно перед едой и после нее: под действием лучей кровь приливает к коже, количество ее в брюшной полости уменьшается, а хорошее пищеварение возможно только при условии, если пищеварительные органы обеспечены достаточным притоком крови. Солнечная ванна должна заканчиваться не позже чем за 40—50 минут до обеда, и ее можно принимать не ранее чем через час после завтрака.

Основные правила приема солнечных ванн следующие:

1. Продолжительность солнечной ванны вначале не более 5 минут, в дальнейшем постепенно увеличивается и доводится до 20 минут для детей 3—7 лет и до 40 минут для ребят старше 7 лет.

2. Лежать надо так, чтобы голова была несколько выше ног, нужно закрывать голову легкой панамой, соломенной шляпой.

3. Равномерно подставляют под лучи солнца сначала грудь и живот, затем бок, спину и другой бок, поворачиваясь через каждые 3—5 минут (вначале через 1—2 минуты).

Детям полезно гулять, играть, заниматься физическими упражнениями и работать на солнце. Во время всех этих занятий они могут быть в одних трусах. Но нельзя оставаться на солнце более 15 минут, а после того как кожа покроется крепким загаром, — более 1 часа.

В особенно жаркую погоду ( $+30^{\circ}\text{C}$  и выше) на солнце нельзя играть и проделывать физические упражнения: возможен солнечный удар.

В жару надо занять ребят малоподвижными играми, чтением, лепкой и т. п. в тени деревьев или на открытой веранде.

Приучать детей к солнечным лучам надо систематически, не пропуская ни одного погожего дня. Ребенок, несколько лет подряд принимавший солнечные ванны, менее подвержен солнечным ожогам.

## **СКОЛЬКО МИКРОБОВ „УЛЕТАЕТ“ В ФОРТОЧКУ**

Когда в комнату сквозь щель в ставнях или гардинах проникает солнечный луч, то в воздухе появляется узкая полоска света, в которой как бы плавают бесчисленные блестки. Это — мельчайшие частицы пыли.

Трудно сосчитать, сколько таких пылевых частиц летает в комнате. Их количество определяется тем, как тщательно и часто убирается и проветривается помещение. Поэтому запыленность воздуха в комнате полностью зависит от живущих в ней людей.

Для здоровья не так страшна сама пыль, летающая в воздухе, как имеющиеся в ней микроорганизмы. А их число возрастает пропорционально со степенью запыленности воздуха. Например, в спортивном зале после утренней уборки бактериальная обсемененность воздуха на  $1\text{ м}^3$  равна 13 000—16 000. Через 2—3 часа занятий число микробов возрастает до 38 000—40 000 на  $1\text{ м}^3$ , а к концу дня — до 56 000—60 000.

Такое увеличение числа микроорганизмов наблюдается в том случае, если в течение дня помещение недостаточно проветривается и не убирается после каждой группы занимающихся. Если же зал все время проветривается и подвергается неоднократной влажной уборке, то количество микроорганизмов в воздухе снижается в 3—5 раз.

Конечно, в хорошо убранной жилой комнате насыщенность воздуха пылью и микробами возрастает не так быстро, как в спортивном зале, где непрерывно занимаются физическими упражнениями большие группы людей. Однако и в самой чистой комнате не мало пыли (а следовательно, и микробов) в воздухе. В этом можно убедиться, включив пылесос, лежащий на стуле или табурете. Через 15 минут его мешочек покроется налетом пыли.

Если комната, где живет ребенок, не проветривается и плохо убирается, то количество микробов в воздухе может быть и значительно большим, чем в спортивном зале. Особенно тщательной должна быть уборка и проветривание помещения, если в квартире есть больные туберкулезом, а также во время эпидемических заболеваний.

Ребенок, в особенности зимой, значительную часть времени проводит в помещении. Забота о санитарном состоянии квартиры — одно из главных условий сохранения здоровья детей. При уборке нужно отодвигать все предметы, находящиеся в комнате, и вытирать под ними пыль. В комнате, где живут дети, нежелательно иметь громоздкую мебель, ковры, гардины, безделушки. Все эти предметы затрудняют уборку и служат местами скопления пыли.

Кровать ребенка надо ставить так, чтобы к ней был свободный доступ свежего воздуха и света. Постельное белье должно быть всегда чистым и ежедневно проветриваться. Если эти требования не соблюдаются, то ребенок вынужден всю ночь дышать испарениями грязной постели, что, конечно, вредит здоровью.

Не следует оставлять на столе пищу, невымытую посуду. Это привлекает мух, являющихся переносчиками заразных болезней (особенно желудочных).

Недопустимо курить в комнате, где живет ребенок. Насколько вредно действует на организм пребывание в

прокуреном помещении, свидетельствуют многочисленные факты.

На одной из северных строек в небольшой конторе жил техник. Когда настала долгая полярная ночь, окно в комнате наглухо закрыли, все щели замазали и заклеили бумагой. Несмотря на то, что помещение не проветривалось, техник много курил. Через месяц он почувствовал недомогание, а к весне совсем расхворался. Врач не мог установить причину заболевания. Техник вел деятельный образ жизни, хорошо питался, почти целый день был на воздухе.

Причина болезни выяснилась весной, когда была выставлена вторая рама и настежь открыто окно. В комнату влетел воробей и сел на шкаф. Птичка нахохлилась и, казалось, уснула. Через минуту она свалилась на бок и застыла. Ее убил никотин, пропитавший в комнате все предметы и воздух.

Никотин действует на детей сильнее, чем на взрослых. Ребенок, живущий в прокуреной комнате, утрачивает аппетит, плохо спит, страдает головными болями и малокровием. Кроме того, подражая отцу, мальчики начинают курить в 10—12 лет. Вот почему совершенно недопустимо курить в помещении, где живут дети.

Нужно заботиться, чтобы в комнате всегда был чистый воздух. Летом окна должны быть открыты круглые сутки, их можно закрывать только при сильном ветре, несущем пыль, и во время грозы.

Зимой, если в комнате достаточно тепло ( $+18—22^{\circ}\text{C}$ ), надо оставлять на ночь форточку открытой (хотя бы неполностью) и не менее 2 раз проветривать помещение днем. Если в квартире холодно, то ее нужно проветривать утром и особенно вечером перед сном.

Ребенок обычно проводит много времени во дворе. Поэтому родители должны заботиться, чтобы и двор отвечал требованиям гигиены, содержался в чистоте. Необходимо оборудовать площадку для детских игр и развлечений, посадить деревья, кустарники, организовать поливку.

Ошибочно думать, что гигиеническая обстановка имеет значение только для здоровья детей. Она воспитывает. Чистота и порядок в помещении и во дворе приучают к аккуратности. В чистом помещении только совершенно некультурный человек разрешит себе плюнуть на

пол. В грязной же, неубранной комнате, в засоренном дворе редко кто постесняется бросить бумажку, пустую спичечную коробку. Привыкнув к чистоте и порядку, ребята будут сами поддерживать их, и не только в домашней обстановке, но и повсюду.

## МАЛЕНЬКИЕ ТОЛСТЯКИ И ХУДЫШКИ

Мальчика звали Володя Живоглядов, а ребята в школе дали ему кличку «сырой человек».

Володя отличался необычайной потливостью. Когда школьники отправлялись на лыжную прогулку, то он плелся позади всех и пот катился с него градом. Через 10 минут свитер промокал на Володе настолько, что спина покрывалась толстым слоем инея.

Весной, когда класс сдавал нормы по бегу, Володя не смог пробежать 500 метров. После первой трети дистанции у него появилась такая одышка, что пришлось прекратить бег.

Учитель физкультуры Николай Степанович послал Володю на повторный медицинский осмотр. Школьный врач подтвердил свое первоначальное заключение. Мальчик вполне здоров, хорошо развит физически и только упитан сверх меры.

Тогда учитель решил навестить родителей Володи. Николай Степанович застал семью за утренним завтраком и был поражен аппетитом своего ученика. Он съел глубокую тарелку гречневой каши, до краев наполненную молоком, и выпил четыре стакана чая с молоком, заедая бутербродами.

Из беседы с родителями учитель узнал, что за обедом Володя съедает две тарелки супу, хорошую порцию мясного и обязательно выпивает два-три стакана молока. Когда Николай Степанович подсчитал пищевой рацион, то оказалось, что за день мальчик поглощал более 5 литров супа, молока и чая.

Учитель долго убеждал родителей, что такое количество жидкой пищи вредно. Но мать возражала:

— Питание — первое дело при росте, — говорила она, — молоко и суп не водка. Потому мой Володенька и крепок, как молодой дубок, что кушает с аппетитом.

И все же с помощью отца питание мальчика было изменено. Через месяц-другой Володю трудно было узнать:

Он стал действительно крепким мальчиком, сильным и выносливым. Теперь ему ничего не стоило пробежать 500 метров, а на следующий год оказалось, что и во время лыжных походов Володя не уступает товарищам по классу.

Почему же Володя не мог бегать и быстро уставал во время лыжных прогулок, когда употреблял слишком много жидкой пищи?

Если завязать один конец резиновой трубки и налить в нее воду, то стенки трубки легко будут продавливаться при нажиме на них пальцами. Но попробуйте надеть свободный конец трубки на водопроводный кран и наполните ее водой под напором. Стенки трубки станут неподатливыми, как железо.

То же самое происходит в кровеносной системе организма, когда человек употребляет слишком много жидкой пищи. Жидкость попадает в кровь и увеличивает ее объем. Стенки кровеносных сосудов растягиваются и в то же время в силу своей эластичности давят на заключенную в них кровь. Вследствие этого повышается кровяное давление, что затрудняет работу сердечной мышцы.

В результате у человека даже при незначительной физической нагрузке появляется одышка. Кроме того, излишнее количество жидкости вызывает повышенную потливость и дает большую работу почкам. Все это ослабляет организм.

Володя Живоглядов был абсолютно здоровым мальчиком, и только неправильное питание вызвало у него временное нарушение слаженной работы организма. Еще более внимательным надо быть к детям, страдающим неправильным обменом веществ и по этой причине склонным к ожирению.

Таким ребятам необходимо диетическое питание и систематические занятия физическими упражнениями, назначаемыми врачом. Если своевременно не позаботиться о профилактическом лечении такого ребенка, то он вырастет нетрудоспособным, будет страдать ожирением сердца.

...В одной из московских школ учился маленький толстяк Витя Воронов. В 3-м классе он впервые попал на урок физкультуры к опытному учителю. Все дети занимались в спортивных костюмах, а Витя стеснялся раздеться и заплакал, когда преподаватель потребовал, чтобы

мальчик надел трусы и майку. Учитель, выяснив, что Витя стесняется своего ожиревшего тела, разрешил ему заниматься в длинных тренировочных брюках и просторной рубашке.

На уроках Витя отставал от сверстников и горько переживал свою физическую неполноценность. Он не мог ни прыгать, ни бегать, ни лазить по канату. Учитель всячески его подбадривал, назначал ему облегченные упражнения, но заметного улучшения в движениях у Вити не было.

Тогда учитель вызвал родителей мальчика и долго с ними беседовал. Витю показали врачу — специалисту по заболеваниям, связанным с нарушением обмена веществ в организме. Для мальчика была установлена диета и назначены ежедневные занятия утренней гимнастикой, прогулки пешком и на лыжах, игры на свежем воздухе.

И Витя начал худеть — исчез второй подбородок, растаяли складки жира на животе и груди, его тело стало плотным и упругим, улучшились дыхание и работа сердца. В 5-м классе Витя приходил на уроки физкультуры, как все ребята, — в трусах и майке. Он не стыдился больше своего тела.

А сколько радости испытывал мальчик всякий раз, когда ему удавалось впервые какое-либо упражнение, недоступное раньше! Как сияло его лицо, когда он смог влезть по канату, перепрыгнуть через гимнастического коня, пробежать не хуже других 60 метров!

И ребята стали относиться к нему иначе. Мальчишки не любят маленьких толстяков, и пока Витя не похудел, ему не раз приходилось глотать слезы, когда в классе его называли «обжорой», «комодом» и «студнем».

Витя отличался упорством. Диетическое питание, особенно в первое время, вызывало у него постоянное чувство голода. Но ни дома, ни в школе он никогда не просил лишней тарелки супа. Ему трудно было вставать утром на 15 минут раньше, чтобы проделать утреннюю зарядку. Но как только отец будил его, мальчик вскакивал и начинал выполнять упражнения.

Витя почти ежедневно ходил в Сокольниках на лыжах, катался на коньках, играл с ребятами в баскетбол. Он с увлечением отдавался этим занятиям. И с каждым годом становился сильнее, выносливее, трудоспособнее.

В 7-м классе Витя уже был в сборной команде школы



и с успехом участвовал в лыжных соревнованиях на приз газеты «Пионерская правда». Он поверил в свои силы, стал живым, веселым. И это бодрое состояние сказалось на его успехах в учебе. Витя окончил школу с медалью.

В воспитании детей очень важен правильный режим жизни. Если они поздно ложатся спать, не вовремя принимают пищу, слишком часто бывают в кино или часами сидят у телевизора, то это неблагоприятно сказывается на их здоровье. Ребенка, режим которого неупорядочен, можно узнать по внешнему виду. Он недостаточно упитан, а нередко и непомерно худ, под глазами у него синяки, его движения беспорядочны, иногда он непоседлив, а порой, напротив, движется медленно, как утомленный взрослый человек.

Неправильный режим прежде всего отражается на нервной системе. Ребенок делается раздражительным, капризным, доставляет много хлопот родителям и учителям в школе. Вот что рассказала об одной такой девочке ее учительница.

«Нина Проскурякова — ученица 2-го класса — очень неровно держит себя на уроках физкультуры. Иногда ее поведение становится недопустимым. Она шиплет и толкает других девочек, выбегает из строя, громко разговаривает, не желает выполнять упражнения. На одном из уроков после нескольких замечаний я предложила ей уйти из зала в класс и посидеть там вместе с девочками, освобожденными от занятий гимнастикой по состоянию здоровья. Нина надула губы, стала посреди зала и так, молча, не двигаясь с места, простояла до звонка на перемену. Я сделала вид, что не замечаю ее, и продолжала вести урок.

На другой день я пошла к родителям Нины. Мы долго беседовали. Нина — единственный ребенок в семье. Отец и мать исполняют все ее желания и никогда не делают замечаний дочери.

— Она очень обидчива, — сказала мать, — на нее лучше действует ласка. Девочка и без замечаний поймет, если сделает что-нибудь плохое.

Как это часто бывает в семьях, где один ребенок, Нина превратилась в своего рода божка. Не слушая робких упрасиваний матери, она до полуночи сидит у телевизора; если девочке захотелось съесть конфету перед обедом, то и в этом ей не могут отказать. Иногда она по несколь-

ку дней не выходит на прогулку, так как, по словам родителей, ее часто обижают во дворе подруги.

О каком же режиме можно говорить в такой семье! Родители не только создали условия, вредно отражавшиеся на нервной системе девочки, но и избаловали ее, она росла эгоисткой, думавшей только об удовлетворении своих желаний. Я рассказала о поведении Нины в школе и посоветовала родителям предъявлять больше требований к девочке. Мы условились, что Нина будет ложиться спать в 9 часов вечера, завтракать, обедать, ужинать, готовить уроки и гулять в точно установленные часы, помогать матери в домашнем хозяйстве и ежедневно отчитываться перед ней в своем поведении в школе и дома. Теперь Нина ведет себя лучше».

Часто родители сетуют:

— Какая у меня дочь худышка, ничего не хочет есть.

Не всегда жалобы на плохой аппетит справедливы. У некоторых родителей есть склонность перекармливать детей. Но нередко у ребенка действительно слабый аппетит. В этом случае нужно внимательно проанализировать весь режим жизни и найти причины отсутствия аппетита.

Достаточно ли гуляет ребенок на свежем воздухе? Не накурено ли в помещении, где он живет? Проветривается ли комната перед сном и не слишком ли в ней высокая температура? Вовремя ли он принимает пищу или ест в разные часы и к тому же лакомится конфетами и мороженым, когда ему заблагорассудится? Занимается ли он ежедневно физическими упражнениями, играми, физическим трудом? Вовремя ли ложится спать и хорошо ли засыпает? Любая из этих причин может повлиять на аппетит.

Очень важное значение для того, чтобы ребенок ел с аппетитом, имеет правильный сон. Недосыпание вредно для центральной нервной системы, угнетает организм, ослабляет его, и поэтому у ребенка может снизиться потребность в пище.

Нужно приучить ребенка засыпать всегда в один и тот же час. Детей 3—5 лет следует укладывать в постель в 7 часов вечера; 6—7 лет—в 8 часов; 8—9—в 8 часов 30 минут; 10—11—в 9 часов; 12—13—в 9 часов 30 минут; 14—15 лет—в 10 часов; утром будить всех детей в 7 часов.

Младшим ребятам родители ежедневно напоминают о времени отхода ко сну и следят, чтобы они умывались на ночь, чистили зубы и вовремя ложились в постель. Начиная с 10-летнего возраста дети должны учиться самостоятельно соблюдать часы отхода ко сну. Покажем на примере, как действовать с этой целью.

Вале десять лет. Без четверти девять он должен умываться, приготовить свою постель и ровно в девять лечь спать. Родители не говорят ему, что настал час отхода ко сну. Мальчик и без напоминаний ложится спать в установленное время. Прошло около полугода с тех пор, как отец сказал:

— Теперь ты большой и должен сам следить за часами и вовремя ложиться спать. Сумеешь?

— Сумею, — ответил Валя.

— Давай условимся, — продолжал отец, — ни я, ни мама не скажем тебе ни слова, если ты ляжешь позже. Но на другой день тебе придется лечь в постель раньше на столько минут, на сколько ты просрочил накануне. Ведь ты знаешь, что недосыпать вредно, а утром тебе все равно придется вставать в семь часов, чтобы не опоздать в школу.

Условие, заключенное между отцом и сыном, соблюдалось как закон. Лишь первое время Валя иногда засиживался на 20—30 минут позднее установленного срока. Тогда отец многозначительно поглядывал на часы и говорил матери:

— У Вали сегодня очень серьезные дела.

Мальчик вскакивал и бежал умываться. Через минуту он влетал в комнату, на ходу вытирая лицо полотенцем. Отец строго спрашивал:

— Ты и зубы успел почистить?

— Нет, — отвечал мальчик, — я не успел, уже поздно.

— Иди и умойся, как следует, — говорил отец, — ты не маленький и знаешь, что перед сном надо почистить зубы, вымыть лицо и шею.

Старательно умывшись, Валя стелил постель, быстро раздевался, складывал на стул в определенном порядке свою одежду. В девять сорок пять, уже лежа в постели, он говорил просительно:

— Я лучше три дня буду ложиться без четверти де-  
вятъ.

— Зачем же три дня? — серьезно отвечал отец. — Ляжешь завтра в восемь пятнадцать и отоспишься.

Если отец задерживался на работе, то мать или бабушка контролировали, как Валя выполняет свое обязательство.

Ребенок дошкольного возраста нередко капризничает, когда пришло время спать. Он требует от матери то одно, то другое, плачет. Такое поведение перед сном обычно объясняется перевозбуждением в вечерние часы. У детей постарше реже наблюдаются капризы. Но тем не менее если ребенок возбужден, то долго не может заснуть.

Вот почему непосредственно перед отходом ко сну нельзя разрешать ребятам готовить уроки, читать книги, посещать кино или смотреть телевизионную программу, участвовать в подвижных играх, слушать «страшные» рассказы и новые сказки. Перед сном полезен час спокойных занятий — рисование, тихое пение, легкий ручной труд, настольные игры. Еще лучше, если перед отходом ко сну ребенок полчаса погуляет на свежем воздухе, но не занимаясь в это время играми и бегом.

Правильный режим необходим в равной мере всем ребятам — и крепышам, и маленьким толстякам, и худышкам.

## **НУЖНО ЛИ ДЕТЯМ ДВИГАТЬСЯ ПО-ДЕТСКИ?**

В школе-интернате № 2 Ленинграда ввели «час игр» для учащихся 1—4-х классов. Он проводился 1 раз в неделю. Под руководством учителей школьники из 1 и 2-х классов занимались только играми, а учащиеся 3 и 4-х классов — играми и физическими упражнениями. Кроме того, все ребята ежедневно делали утреннюю зарядку и 2 раза в неделю занимались физическими упражнениями и играми на уроках физкультуры.

Руководители школы-интерната решили выяснить, как влияет «час игр» на физическое развитие детей. Для этого в начале учебного года у школьников были проведены антропометрические измерения: вес, рост, объем груди, жизненная емкость легких (количество воздуха, выдыхаемого за один раз после глубокого вдоха), динамометрия правой и левой кисти (количество килограммов, показываемое стрелкой динамометра при его сжа-

тии рукой). Весной эти измерения были повторены. Таким образом выяснили, насколько улучшились показатели физического развития.

У ребят, участвовавших в «часе игр», все показатели, в том числе данные роста, оказались выше, чем у тех, кто не участвовал в играх. Большая разница в росте наблюдалась у девочек — в среднем около 1 см, у мальчиков же она была незначительной — только 0,2 см. Это не трудно объяснить: мальчики более подвижны и много бегают и играют и вне организованных занятий; девочки, если их не организовать, меньше занимаются подвижными играми.

Преподаватель сейчас же подсчитал: если проводить больше занятий физкультурой, то ежегодное дополнительное увеличение роста у детей даже на полсантиметра даст за 10 лет учебы в школе около 5 см.

— Пусть даже четыре сантиметра, — говорил он, — и то хорошо! Тогда из нашей школы будут выходить не только физически крепкие, но и рослые ребята.

Прав ли этот преподаватель? Может быть, дополнительное увеличение роста в связи с занятиями физическими упражнениями возможно только у детей младшего школьного возраста?

Нет, это не так. Врачи г. Тулы проверили, насколько увеличивается рост у юношей старших классов, занимающихся физкультурой 1 и 2 раза в неделю. Оказалось, что ученики, с которыми проводилось два урока физкультуры в неделю, выросли в течение учебного года на полсантиметра больше, чем их одноклассники, имевшие еженедельно один урок физических упражнений.

О том, что разумно проводимые физические упражнения положительно влияют на рост, свидетельствуют и наблюдения ученых. Научные работники в течение ряда лет делали рентгеновские снимки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых, занимавшихся и не занимавшихся физическими упражнениями. И было совершенно точно установлено, что у физкультурников несколько больше, чем у остальных людей, увеличивается не только толщина, но и длина костей.

Значит, если человек систематически занимается физическими упражнениями, то у него на протяжении детства и юности лучше развивается и растет скелет: увеличивается длина и толщина костей голеней, бедер, рук, ре-

бер, позвонков. В результате он становится выше ростом, шире в плечах, имеет более вместительную грудную клетку.

В человеческом организме все органы неразрывно связаны между собой в единое целое. Рост и развитие скелета неотделимы от роста и развития нервной и мышечной систем, внутренних органов.

Когда ребенок бежит, прыгает, занимается со сверстниками подвижными играми, бросает и ловит мяч, то он выполняет большую физическую работу: его мышцы то напрягаются, то расслабляются, производя точные движения, управляемые центральной нервной системой. Вследствие этого центральная нервная система тренируется, ее функциональные возможности развиваются, и она все лучше регулирует деятельность организма и всех его органов.

Мышечная работа улучшает обмен веществ в организме, так как работающие мышцы требуют усиленного притока кислорода и питательных веществ и в то же время обильно выделяют в кровь углекислоту и продукты деятельности клеток. Во время физических упражнений возникает более быстрое и полное дыхание. Это благотворно сказывается на развитии легких и грудной клетки.

Ускоренный обмен веществ в организме немаловажен также без усиленного кровообращения: сердечная мышца начинает работать с большей силой и быстротой. В результате такой работы она крепнет и развивается, мышечные стенки сердца становятся толще, сильнее, работоспособнее.

Таким образом, во время физических упражнений, подвижных игр энергично работают все органы и системы организма. И все они обильно снабжаются через кровь веществами, необходимыми для их роста и развития. Поэтому после занятий физическими упражнениями, подвижными играми у ребенка улучшается аппетит и хорошо усваивается организмом принятая пища. Вот почему он лучше растет и развивается физически.

Эта простая истина давно установлена наукой и проверена практикой. И все же есть родители, которые всеми мерами охраняют своих детей от движений. «Не бегай — устанешь», «Не прыгай так много, а то похудеешь», «Не играй, посиди спокойно, ты уже вспотел и запыхался» — такие реплики можно услышать во многих семьях.

К счастью, потребность в энергичных движениях у детей так велика, что ни запреты, ни уговоры родителей не в силах остановить детских игр и беготни. Ребята не могут не двигаться по-детски; подвижные игры, бег, прыжки, игра в мяч и т. п. необходимы им как воздух.

И нужно предоставить возможность детям двигаться в соответствии со своим возрастом, т. е. больше играть, бегать и скакать.

Конечно, занятия играми и физическими упражнениями должны проходить организованно, в точно установленное время. Младшим ребятам (до семилетнего возраста) полезно играть 2—3 раза в день по 20—30 минут, детям 7—8 лет — по 40—50 минут в день, 9—10 лет — по часу в день, ребятам постарше — до полутора часов в день.

## О СИНЯКАХ И ШИШКАХ

Трехлетний Толик начинал капризничать и плакать, как только отец приходил с работы. Причина капризов была проста: отец не давал мальчику играть. А игры у Толика были самые мальчишеские: он то носился по комнате, расправив руки, как крылья, воображая себя лётчиком, парящим над облаками, то с радостным криком «би-би» бешено мчался вокруг обеденного стола и мнил себя за рулем «Волги».

Отец, увидев сына, шел к нему, низко наклонившись и широко расставив руки.

— Перестань бегать, Толик! — испуганно восклицал он. — Расшибешься насмерть...

Толик, скривив лицо, отступал от отца, но, в конце концов, попадал к нему в руки. После этого начиналась скучная жизнь. Отец усаживал мальчика на диван, давал ему старую, давно надоевшую детскую книжку и говорил:

— Посмотри, сыночек, картинки, пока я пообедаю.

После обеда отец читал газету, а мальчик продолжал листать книжку. Наконец ему становилось невмоготу. Толик осторожно сползал с дивана и тихохонько пробирался в комнату соседки. Там с ним играли, и он снова становился весел и подвижен. Если же удрать не удавалось, то сын капризничал, плакал и отталкивал отца, старавшегося его успокоить.

Боязнь ушибов — одна из причин, побуждающих некоторых родителей лишать своих детей подвижных игр. Но это неразумный путь. В играх ребенок приобретает ловкость, выручающую его в затруднительных положениях.

Если дети мало играют в раннем детстве, то обязательно падают и ушибаются, став постарше. Причем вследствие неловкости у них нередко бывают очень серьезные травмы при падениях.

Всякий человек в детстве бывает «бедным Макаром», на которого «все шишки валятся». Через это испытание



проходят все дети. Надо только предохранить их от серьезных ушибов, создать такие условия во время игр, чтобы у «маленьких Макаров» шишек было поменьше. Тогда дети научатся быть осмотрительными, будут вовремя замечать камень, о который можно споткнуться.

Если ребенок играет в комнате, то надо следить за тем, чтобы на полу не валялись предметы (игрушки, кубики), о которые он мог бы споткнуться. Нужно также прикрыть чем-либо мягким углы мебели, о которые он может ушибиться.

Полезно давать задания, побуждающие детей быть осмотрительными во время игр. Например, расставить стулья так, чтобы между ними можно было пройти бочком, и предложить ребенку пробраться, не коснувшись ни одного стула. Начиная с 5 лет, рекомендуется заниматься бегом по разложенным на земле кольцам, изготовленным из резиновых трубок или ивовых прутьев.



Кольца — это «кочки на болоте», надо бежать по ним так, чтобы ни разу не оступиться «в трясину».

Раскладывая кольца на различных расстояниях одно от другого, предлагая то бегать, то прыгать по ним на одной ноге, родители приучат ребенка смотреть под ноги во время бега и прыжков, ловко изменять направление и длину шагов в зависимости от препятствий, возникающих на пути. Дети, прошедшие такую подготовку, не будут падать, когда им придется бежать в лесу среди пней, корневищ или по дороге, усеянной камнями.

Тщательно также надо следить за тем, чтобы во дворе, где играют ребята, не валялись кирпичи, камни, битое стекло, старое железо и т. п. Для детских игр нужна ровная площадка, посыпанная песком, а еще лучше — покрытая газоном.

## **ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА НЕ ТОЛЬКО КРАСИВА**

Семилетний Володя готовился лечь в постель. Он снял рубашку и, положив ее на спинку стула, выпрямился. В это время отец, сидевший позади, заметил, что одно плечо у сына чуть выше другого.

— Постой, Володя, — сказал он, — стань совершенно прямо.

Мальчик выпрямился. Теперь его плечи находились почти на одном уровне, но нижний угол правой лопатки был все же чуть выше, чем левой. Сомнений не оставалось: у Володи возникло боковое искривление позвоночника, так называемый правосторонний сколиоз.

Искривление было очень незначительным, но родители забеспокоились. Кому же приятно, если сын вырастет кривобоким?

На другой день мать пошла в школу, чтобы посоветоваться с учителем физкультуры и школьным врачом. В школе подтвердили, что у мальчика правосторонний сколиоз. Учитель физкультуры вместе с врачом составили комплекс корригирующей гимнастики, которую Володя должен был ежедневно выполнять, и сказали матери, что делать дома для исправления дефекта, обнаруженного в осанке мальчика. И, несмотря на то, что у Володи было очень незначительное искривление позвоночника, прошло около 3 лет, прежде чем оно выправилось.

Если бы родители не заметили, что у сына одно плечо

чуть выше другого, то с каждым годом искривление позвоночника увеличивалось бы, становилось все более стойким. Тогда его было бы очень трудно исправить. Существует несколько степеней искривления позвоночника.

Искривления позвоночника первой степени полностью исчезают, когда ребенку предлагают хорошенько выпрямиться и стать прямо. Значит, в этом случае искривление не что иное, как привычная для ребенка неправильная поза.

Искривления второй степени уже более стойки. Здесь позвоночник выпрямляется только при вытяжении, например когда ребенок повиснет на руках, взявшись за перекладину. У Володи было именно такое искривление. Поэтому и потребовалось длительное время для ликвидации дефекта.

Искривления третьей степени не распрямляются полностью даже при вытяжении позвоночника. Это запущенные, образовавшиеся в течение нескольких лет дефекты, при которых происходят изменения формы позвонков и ребер. Искривления позвоночника третьей степени нередко вызывают ощущения усталости и боли, значительно снижают здоровье, работоспособность.

Легче всего предупредить возникновение искривлений позвоночника. При большом упорстве и постоянной требовательности к ребенку родители легко могут исправить искривления позвоночника первой степени. Значительно больших усилий и времени затратит семья и школа для исправления дефектов осанки второй степени. Наконец лечение искривлений позвоночника третьей степени возможно только в специальных кабинетах корригирующей гимнастики, причем и здесь нельзя достигнуть полной ликвидации дефекта.

Отсюда понятно, как важно предупредить возникновение искривлений позвоночника, а если они уже возникли, то немедленно приступить к лечению. Ведь неправильная осанка не только некрасива. Она препятствует полному физическому развитию организма и здоровью ребенка.

Как известно, соединения костей позвоночника, ребер и грудной кости образуют полость, в которой заключены жизненно важные внутренние органы — сердце, легкие и печень. Костный «футляр» прикрывает эти органы и защищает их от ушибов и ранений. Если кости, составляю-

щие такой футляр, расположены правильно, то грудная клетка объемиста и важнейшие органы получают наиболее благоприятные условия для своего развития. Напротив, при неправильной осанке грудная клетка становится плоской, ее объем уменьшается, что не дает возможности легким развиться до своих естественных размеров. Кроме того, согнутая или искривленная спина нарушает нормальное положение ребер, ограничивает их подвижность, отчего значительно уменьшается разница в объеме груди при вдохе и выдохе. Другими словами, снижается емкость легких.

Между тем для человеческого организма дыхание имеет огромное значение. Недаром врачи, измеряя количество воздуха, захватываемого при глубоком вдохе, называли его жизненной емкостью легких. Этот воздух необходим для жизни организма, и чем больше его вводится, чем больше жизненная емкость легких, тем больше шансов, что ребенок будет здоровым и сильным.

Искривления позвоночника особенно легко возникают у детей, ослабленных каким-либо заболеванием, например рахитом, длительным гриппом и т. п. Ведь для того чтобы держаться прямо, нужна сила и бодрость. Недаром здоровый человек испытывает после сна желание хорошенько выпрямиться, потянуться. Напротив, вечером после напряженного рабочего дня, когда чувствуется большая усталость, сама собой сгибается спина, опускается голова.

Чем крепче ребенок, тем дольше он не устает. Поэтому он обычно и держится более прямо, чем слабые дети. Значит, первым условием предупреждения возникновения дефектов осанки является укрепление здоровья и развитие физических сил. А для этого нужно правильно питаться, соблюдать режим, побольше находиться на свежем воздухе, систематически заниматься физическими упражнениями и играми.

Иногда и у сильного ребенка бывает неправильная осанка. Поэтому нельзя ограничиваться заботой о здоровье и укреплении сил детей. Нужно создать такую обстановку в школе и дома, которая содействовала бы формированию правильной осанки.

Прежде всего надо позаботиться о том, чтобы постель ребенка не была слишком мягкой, а подушка высокой. Перины, матрац с ослабевшими пружинами сильно про-

давливаются под весом тела. Поэтому, когда ребенок спит на такой постели, его тело всегда несколько согнуто, что может вызвать искривление позвоночника. Следует приучать ребят начиная с 5 лет спать на жесткой постели, например на раскладушке дачного типа. Такую постель легко убрать утром и освободить место для игр.

Большое значение имеют размеры мебели. Они должны соответствовать росту детей. Если ребенок сидит за слишком высоким столом, партой, то у него может образоваться правосторонний сколиоз; работа за слишком низким столом приведет к образованию сутулости. Если в комнате нет места, где бы можно было установить детский стол, то надо изготовить специальный стул с подножкой. Детский стул, табурет (или подножка на высоком стуле) должны быть такой высоты, чтобы ребенок мог сесть удобно и поставить ступни обеих ног на пол или на подножку.

Неправильная поза при работе за столом и недостаточное освещение могут вызвать развитие близорукости. Когда ребенок пишет, рисует, читает, свет должен падать на стол слева.

Очень важно вызвать у ребенка желание иметь хорошую осанку. У малышей это желание можно пробудить, прибегая к образным примерам и сравнениям: «Как красиво стоят солдаты в строю. Они не сутулятся». «Посмотри на меня. Так стоят физкультурники (стать прямо), а вот так — дряхлая старушка».

Детям постарше (начиная с 5—6 лет) следует разъяснить, что дурная осанка вредит здоровью. Девочкам больше говорить о красоте правильной осанки, мальчикам — о том, что плохая осанка — признак слабости. Полезно рассказывать ребятам школьного возраста о наиболее выдающихся спортсменах, обладающих отличной осанкой (показать фотоснимки).

Пробудив стремление правильно держаться, надо закрепить его. А для этого необходимо почаще напоминать ребенку, чтобы он держался прямо, когда сидит, стоит и ходит.

Нередко дети хотят держаться прямо, но у них это не получается из-за неумения. Стараясь выпрямиться хорошенько, ребенок слишком прогибает поясницу, выпячивает живот, запрокидывает назад голову. Чтобы научить

его держаться правильно, полезно повторять с ним несложные упражнения. Например, стать спиной к шкафу (стене) так, чтобы касаться его стенки затылком, всей спиной, плечами, ягодицами и пятками. Отойти от шкафа, не меняя положения головы и всего тела. При этом надо сказать ребенку: «Иди так, как будто шкаф движется за тобой и все время касается твоего затылка и спины». Или положить на голову мешочек, неплотно наполненный песком, а затем стоять и садиться, ходить на прямых и полусогнутых ногах, не роняя мешочка. Вес мешочка — 300—500 г для детей 5—6 лет и 1—2 кг — для детей 7—12 лет и старше.

## ПО ПРИМЕРУ ОТЦА

Мальчик лежал в постели и еще сонными глазами следил за движениями отца. Отец, стоя в одних трусах перед окном, приседал, наклонялся, шумно дышал. Через открытую форточку комнату наполняла утренняя прохлада. Смочив холодной водой пушистую мочалку, отец, покряхтывая от удовольствия, начал растирать грудь, руки, спину. Тело розовело, как будто кожа покрывалась краской.

«Ишь, какой сильный, и не холодно ему», — подумал сын.

Отец рано уходил на работу, и мальчик не в первый раз с интересом глядел, как он проделывает зарядку.

А однажды утром в выходной день отец проснулся от испуганных возгласов матери:

— Ты с ума сошел! Простудишься.

Семилетний сын стоял против открытой форточки и быстро растирал свою узенькую грудь мокрой мочалкой. По выступающим под тонкой кожей ребрышками скатывались светлые капли.

— Три сильнее, чтобы жарко стало, — сказал отец.

— Мне и так жарко. Я, знаешь, какую зарядку сделал — ого! Постой, вырасту и буду страшно сильный, как ты!

Могучая воспитательная сила примера побудила мальчика заниматься утренней гимнастикой. Отец подобрал для него упражнения, нарисовал их на большом

листе бумаги. Самодельный плакат повесили на стену. Ежедневно, встав с постели, мальчик, поглядывая на него, проделывал свою зарядку. Иногда он ленился: хотелось понежиться лишних 15 минут под одеялом. Тогда мать говорила:

— А еще хвастал: буду, как папа. Соня!

Сын вскакивал, убирал постель и, открыв форточку, проделывал упражнения.

Утренняя гимнастика создает бодрое настроение, способствует физическому развитию ребят, предупреждает возникновение дефектов в осанке. Дети, привыкшие ежедневно выполнять зарядку, становятся уравновешенными, редко капризничают, лучше учатся.

Приучать ребят к утренней гимнастике полезно с дошкольного возраста. Зарядка младшего дошкольника — это своего рода игра, в которой вместе с ребенком участвует мать или отец. Детям 3—4 лет достаточно проделать 3—4 игровых упражнения, 5—6 лет — 4—6 упражнений.

Упражнения в комплексе утренней гимнастики подбираются в определенном порядке: сначала движения рук, сочетаемые с полным выпрямлением тела — потягиванием, затем движения туловища и, наконец, движения ног и всего тела. Каждое упражнение повторяется 4—6 раз. После всех упражнений надо спокойно походить по комнате. Потом следует обтирание водой и умывание.

Упражнения в зарядке дошкольников должны быть простыми и в то же время разнообразными. Рекомендуется менять их через каждые 10—14 дней. Тогда они не наскучат. Но не следует изменять упражнения ежедневно. В этом случае дети не научатся выполнять их правильно.

Хорошо если в зарядку включаются упражнения не только без предметов, но и с предметами. Например, 10 дней — без предметов, следующие 10 дней — с мячом среднего размера, затем — с веревочкой длиной 80 см, далее — с флажками, с палкой, наконец снова без предметов.

Частота движений (темп) при выполнении упражнения должна быть такой, чтобы ребенку легко и удобно было дышать. Нельзя слишком задерживать частоту движения. Иначе ребенок вынужден останавливаться в напряженных позах и будет задерживать дыхание. Если же

движения чрезмерно быстры, то дыхание делается поверхностным.

Вот несколько примеров, показывающих, как придать игровую окраску гимнастическим упражнениям для детей 3—4 лет.

Мать становится перед ребенком и поднимает над его головой руки. Расстояние между повернутыми вниз ладонями матери 40—50 см. Ребенок, делая глубокий вдох, старается достать руками ладони матери, для чего вытягивается всем телом вверх. Затем он опускает руки вниз и хлопает себя ладонями по бедрам.

Ребенок бежит по комнате (20—25 секунд), а мать делает вид, что хочет его поймать.

Ребенок стоит, расставив ноги на ширину плеч, спиной к матери, держащей мяч над его головой. Вытягиваясь всем телом вверх, ребенок берет мяч, наклоняется и, пронеся его между ног, передает матери. Мать снова поднимает мяч над головой ребенка.

Мать бросает мяч, а ребенок гонится за ним и приносит его матери. Игра продолжается около минуты.

Родители должны помнить, что дети не сразу приучатся к утренней зарядке. Понадобится не мало упорства со стороны взрослых, пока зарядка прочно войдет в быт ребенка. Зато потом ребята будут проделывать упражнения и водные процедуры по привычке. А кто привык к утренней гимнастике, тот испытывает такую же потребность в ней, как в утреннем умывании.

## СДЕЛАЮ САМ!

Полуторагодовалая Танечка, присев на корточки, старательно тычет пушистый ершик в широкое горло молочной бутылки. Ершик непослушен: выскакивает из бутылки, как живой, и так трудно заставить его влезть в бутылочное горлышко! Девочка пыхтит от старания, но отказывается от помощи матери.

— Не надо! — кричит она. — Я сама!

В бутылке нет воды. Но Танечка еще долго чистит ершиком ее вымытое до блеска стекло. И каждый раз, когда ей удастся воткнуть ершик в горлышко бутылки, лицо Танечки сияет от восторга...

Труд привлекает малышей не меньше, чем игра. Для них труд и игра — одно и то же. И нужно умело использовать тягу детей к физическому труду, приучить их систематически трудиться.

Физический труд необходим для нравственного и физического развития ребенка. Выполняя задания родителей по домашней работе, дети впервые испытывают чувство ответственности. Следя за чистотой в своем детском уголке, ребенок приучается соблюдать порядок, что в дальнейшем скажется на его поведении, выполнении режима, заботе о гигиенических условиях в помещении. А все это очень важно для здоровья ребенка.

Есть два вида физического труда: самообслуживание, помощь родителям в домашних делах (уборка помещения, мытье посуды и т. п.) и производительный труд, когда ребенок мастерит различные предметы, выращивает растения, ухаживает за домашними животными.

Самообслуживание и помощь родителям в домашних делах обычно не привлекают ребят. Эта работа однообразна, в ней мало творчества. Многие родители полностью освобождают своих детей от этих скучных обязанностей. «Пусть играют, вырастут — научатся», — говорит обычно мать. Это неправильно. В таких семьях нередко вырастают белоручки и эгоисты, старающиеся свалить на других «скучную» работу.

Уже с 3-летнего возраста детей надо приучать к самообслуживанию, к помощи родителям. Ребенку дают небольшие, легкие задания, которые он мог бы выполнять ежедневно в течение длительного срока. Если задания, даваемые родителями, случайны и меняются каждый день, то ребенок ничему не научится и у него не будет воспитано чувство ответственности за порученное дело.

Чем младше возраст ребенка, тем проще и меньше по времени выполнения должна быть работа.

Детям 3—4 лет можно давать следующие задания: содержать в порядке свои игрушки, укладывать их после игры в коробку (ящик и т. п.); вытирать тряпочкой пыль со своего детского стола, стула, игрушек; самому раздеваться и одеваться, аккуратно класть свою одежду на стул, ставить ботинки рядом (а не бросать).

В 5—6 лет ребенок может выполнять уже более слож-



ные задания: содержать в полном порядке свои детские книжки, тетрадки для рисования, карандаши, краски, санки, лыжи; вытирать полотенцем чайную посуду, вымытую матерью (девочки); поливать из маленькой лейки два-три комнатных растения (мальчики и девочки); подбирать щепки и подметать сор в деревянном сарае, когда отец колет дрова (мальчики).

В 7—8 лет дети должны уметь почистить свою одежду и обувь, пришить пуговицу, убрать постель; в полном порядке содержать свое рабочее место, аккуратно убирать книги и тетради после приготовления уроков; вытирать пыль на письменном столе, на полке; мыть чайную посуду (один раз в день); расчищать во дворе небольшой участок от снега или сора.

К 14-летнему возрасту как мальчики, так и девочки должны уметь заштопать чулки и носки, наложить заплату, убрать комнату, вымыть пол, приготовить пищу, наколоть дрова, починить штепсель и т. п.

Самообслуживание и помощь родителям в домашних делах не должны отнимать у детей много времени. Задания распределяются таким образом, чтобы ребенок понемногу научился делать все то, что ему понадобится, если бы он жил самостоятельно.

Каждое новое дело ребенок выполняет сначала с помощью родителей, которые учат его действовать наиболее экономно, не расходуя попусту сил и времени. Такое обучение и проверка исполнения задания осуществляются в течение длительного срока. Только тогда, когда приемы работы будут хорошо освоены ребенком, когда у него образуется привычка ежедневно и аккуратно выполнять ее, можно несколько ослабить контроль.

Большое значение имеет пример родителей, их разъяснения и рассказы о том, какую роль играет в жизни советских людей умение хорошо выполнять домашнее дело. Например, можно рассказать, как на полярной станции люди сами чинят свою одежду и обувь, как матросы на кораблях «драят» палубу. Благодаря таким рассказам скучное задание получает романтическую окраску, пробуждает интерес и стремление выполнить его возможно лучше.

Еще большее значение в воспитании ребенка имеет производительный физический труд. Чтобы изготовить

своими руками полочку, шкатулку, скворечник, починить треснувшую лыжу, переплести книгу и т. п., нужно обладать точными, ловкими движениями, глазомером, умением обращаться с рабочими инструментами, быть аккуратным и терпеливым. Такой труд развивает творческие способности. Вначале, овладевая его техникой, ребенок копирует виденные им вещи. Но скоро он переходит от копирования к творчеству, придумывая сам формы изготавливаемых предметов, украшая их орнаментами, окрашивая в различные цвета.

Простейшие работы такого типа доступны детям примерно с 4 лет. Они могут плести коврики из полосок разноцветной бумаги, корзиночки из бересты, сшивать и склеивать домики и коробочки из картона. В 5—6 лет мальчики и девочки с удовольствием склеивают из заготовленных и пригнанных одна к другой дощечек полочки, шкатулки, игрушечную мебель, плетут из ивовых прутьев корзиночки для ягод и грибов. Девочкам доставляет большое удовольствие мастерить платья и шляпы для своих кукол, вышивать крестиком; мальчики с не меньшим удовольствием готовят удочки для рыбной ловли и т. п.

С 11—12 лет мальчики увлекаются резьбой по дереву, выпиливают лобзиком замысловатые орнаменты, интересуются радиотехникой, авиамоделизмом. Девочки могут выполнять сложные вышивки, сшить трусики, лыжную шапочку.

Летом, если ребенок живет за городом, надо отвести ему место, где он самостоятельно или с помощью родителей мог бы разбить одну-две небольшие грядки или клумбы и посадить овощи и цветы. Пусть он сам выпалывает сорную траву, взрыхляет и удобряет землю, ежедневно поливает грядку, а затем уберет урожай. Особенно интересна такая работа, если ребенок экспериментирует, делает опыты. Например, посадив четыре куста картофеля, применяет различные удобрения и различные способы окучивания, а затем выясняет, какой куст дал больший урожай. Чтобы руководить такими опытами, родители знакомятся с соответствующей литературой.

В городских условиях дети имеют меньше возможностей заниматься садоводством и огородничеством. Но и здесь, если имеется двор, можно найти место, где ребя-

та сами могут разбить цветник, посадить декоративные растения и деревья и ухаживать за ними.

Для физического развития ребенка особенно полезен труд на свежем воздухе, дающий значительную работу всем мышцам тела. В зимнее время это будет уборка снега во дворе, оборудование снежной горки для катания на санках, заливка катка или хотя бы ледяных дорожек и уход за ними, а в относительно теплую погоду — изготовление снежных «крепостей», «домов», макетов зверей.

Летом большую пользу принесет работа лопатой, мотыгой, садовыми граблями, поливка растений из лейки, перевозка на тачке и переноска на носилках песка для посыпания дорожек, спортивной площадки.

К труду, дающему относительно большую физическую нагрузку, следует приучать детей с 5—6 лет. Условия работы должны быть приспособлены к силам детей. Рабочий инвентарь ребенка, конечно, имеет «игрушечные» размеры: ведра и лейки вместимостью 2—3 литра, маленькая тачка для перевозки земли весом до 5 кг; соответствующие росту и силам ребят размеры граблей, лопат, носилок, мотыги.

Особенно надо следить за тем, чтобы дети не перенапрягались при переноске различных грузов. У мальчиков в возрасте 9 лет и старше нередко появляется склонность похвастать своей силой, и они поднимают и переносят непосильные тяжести.

До 15 лет дети не должны носить полные ведра воды, тяжело нагруженные носилки, мешки. Лишь в 15—16 лет можно разрешить мальчикам, если они хорошо развиты физически, относительно тяжелый физический труд.

Занятия физическим трудом в летнее время лучше проводить в утренние и вечерние часы, когда не слишком жарко. Продолжительность непрерывного физического труда не должна превышать для детей 5—6 лет 15—20 минут; 7—8 лет — 30 минут; 9—10 лет — 35 минут; 11—12 лет — 40 минут. После работы необходим перерыв для отдыха 5—10 минут. Затем работа может быть возобновлена на такой же срок.

В семьях, где исподволь, любовно, но настойчиво приучают детей к труду, создается особая атмосфера дружеского общения их с родителями.



Многим родителям могут показаться чрезмерными некоторые требования, о которых говорилось выше. Однако иного пути нет. Здоровье ребенка, формирование его личности зависят от правильного физического развития и воспитания. Долг родителей — не забывать об этом.





## **ЧЕЛОВЕК ВЕРНУЛСЯ В СТРОЙ**

Николай учился на втором курсе одного из московских вузов, когда я увидел его впервые. Приехав из провинции, он быстро освоился со столичной жизнью, но попал под влияние нескольких бездельников, любителей ресторанов и кафе. Началась беспорядочная жизнь.

Спать он ложился в час-два ночи, а иногда и позже. Питался нерегулярно и большей частью всухомятку. Вставал так поздно, что не успевал не только сделать зарядку, но даже и позавтракать. Просыпаясь с тяжелой, больной головой, не выспавшийся, злой, он, кое-как умывшись и одевшись, мчался в институт. На занятия являлся запыхавшийся, измученный боязнью опоздать (и все-таки часто опаздывал).

После занятий в институте немного работал в библиотеке и читальных залах, а затем отправлялся на сборный пункт своей веселой компании, с которой проводил ве-

чера и даже ночи. Учеба давалась ему вначале легко, и он считался успевающим студентом. Но постепенно учиться становилось все труднее.

Появилась быстрая утомляемость, сонливость, Николай начал курить, но прилива сил и бодрости от никотина не ощущал. Наоборот, небольшое возбуждение после выкуренной папиросы очень быстро сменялось упадком сил. Пришлось курить чаще.

Пробовал он «бодрить» себя и водкой. Но не помогало и это. У него появились головные боли, повышенная потливость, неприятные ощущения в области сердца. С ужасом он стал замечать, что не может сосредоточиться на изучаемом предмете и что от прочитанного у него в голове не остается ничего. И наконец понял, что не в состоянии больше продолжать учебу.

Вот при этих-то обстоятельствах я и познакомился с Николаем.

— Доктор! Помогите мне получить отпуск по болезни на один год. Поверьте, что я не могу сейчас учиться.

Студент умоляюще смотрел на меня. А я сидел и думал о том, как мне поступить. Врачебный опыт подсказывал, что у сидящего передо мной молодого человека развивается истощение нервной системы, которое может погубить его.

Но другой опыт, опыт педагога и отца, заставлял думать и о том, что будет с этим человеком, если он прекратит учебу. Сможет ли он отдохнуть без учебы? Или будет еще чаще отравлять себя никотином и алкоголем, растрачивать оставшиеся силы в ночных гулянках и бесцельном времяпрепровождении в течение многих месяцев безделья? Задавая себе эти вопросы, я смотрел на своего молодого пациента, который по возрасту годился мне в сыновья, а выглядел чуть моложе меня.

Я всесторонне обследовал больного. Ни осмотр, выстукивание и выслушивание, ни электрокардиограмма, ни рентгеноскопия органов грудной клетки, ни результаты анализов и исследований — ничто не указывало на наличие у него каких-нибудь серьезных органических изменений в сердце, легких и других внутренних органах и крови.

Мое предположение оказалось правильным. У студента было функциональное расстройство нервной системы, вызванное систематическим недосыпанием, неправиль-

ным питанием и всем его жестоким, издевательским отношением к своему организму. Для меня все это уже было знакомым: к сожалению, Николай был не первым человеком, обратившимся ко мне с подобными симптомами. И я наметил план лечения.

Когда он пришел, чтобы узнать о результатах исследований, я твердо и прямо сказал ему о том, что с ним происходит и каковы причины его болезни. Николай со мной согласился.

— Хорошо, доктор, пусть будет так. Но ведь, какова бы ни была причина моего состояния, сейчас я не могу продолжать учебу. И я еще раз прошу вас помочь мне получить отпуск по болезни для лечения и отдыха.

— Нет, в получении отпуска по болезни я вам содействовать не стану,— ответил я.— Если вы хотите снова стать здоровым и успешно продолжать учебу, я помогу в этом. Сейчас вы можете идти. Подумайте хорошенько, и если решите лечиться и выполнять все, что я от вас потребую, тогда приходите завтра.

Николай сделал кислое лицо и, не простившись, вышел из кабинета.

На следующий день он ко мне не явился. Прошло еще несколько дней. Я уже перестал его ждать, как вдруг он пришел ко мне с извинениями за свое поведение и опоздание.

— Я много за эти дни передумал,— сказал он.— Вы, наверно, правы. Мне очень дорог мой институт и мои товарищи по учебе, я не хочу отставать от них. Помогите же мне восстановить силы. Скажите, что я должен делать?

Я рассказал студенту о значении правильного режима дня, полноценного сна, рационального питания, о пользе физической культуры и спорта, т. е. о том, о чем я собираюсь говорить и с вами, мои читатели.

Мы вместе с Николаем составили распорядок и режим его рабочих и выходных дней, и я потребовал от него твердого их выполнения. Я потребовал от него также, чтобы он бросил курить и пить, ложился спать не позднее 11 часов, а вставал в 7 часов утра и ежедневно занимался утренней гимнастикой.

Решили встретиться через месяц. Прошел месяц, и точно в назначенный день и час Николай явился. Нет, не явился, а ворвался ко мне в кабинет, совершенно пре-

ображенный, подтянутый, помолодевший и весь сияющий от счастья. Он крепко сжал мне руку.

— Доктор, спасибо! Вы меня спасли от гибели.

Николай так благодарил меня, словно не он, а я за него стал соблюдать правильный режим дня, ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, вовремя питаться и ложиться спать.

Так мы познакомились и подружились с Николаем. В прошлом году он успешно окончил институт и получил назначение на очень интересную работу за границей. В одном из своих писем Николай написал: «Уважаемый Владимир Иванович! Вы не можете себе представить, как я рад, что окончил институт и добился того, о чем мечтал с детских лет. Если бы вы видели, как довольны и горды мои родители. Это ведь по вашему совету я начал соблюдать правильный режим дня и нашел в себе силы порвать с компанией, которая отвлекала меня от учебы, превращала меня, сына рабочего, в лодыря и стилигу. Я очень многим обязан вам, моим товарищам по учебе и комсомолу за то, что все вы помогли мне остаться в строю. Правильный режим дня и занятия гимнастикой и спортом укрепили мое здоровье и волю. А дружеская критика товарищей помогла мне правильно оценить свое поведение. И я теперь с отвращением вспоминаю, каким жалким и несчастным я выглядел тогда, когда в первый раз пришел к вам с гнусной целью спасти себя от исключения из института медицинской справкой. Как хорошо, что вы не послушали меня тогда...»

## **ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ**

Правильный распорядок дня имеет громадное значение для сохранения здоровья и хорошей работоспособности у людей всех возрастов и профессий.

Соблюдать правильный режим дня — это значит регулярно питаться, вовремя ложиться спать, обеспечить организм необходимым и достаточным для восстановления его сил отдыхом, оздоровить свой быт и труд, соблюдать личную и общественную гигиену, заниматься физической культурой, спортом.

Жизнедеятельность человека связана с постоянной затратой тепловой, механической и других видов энергии. Расход энергии происходит постоянно, не только при



физической или умственной работе, но даже и при полном покое. Энергия расходуется у человека на поддержание постоянной температуры его тела, на сокращение сердечной и дыхательных мышц, на работу желудка, кишечника, печени, почек, поджелудочной железы, желез внутренней секреции и других органов, деятельность которых не прекращается ни днем, ни ночью.

Главными источниками энергии в организме человека являются углеводы, жиры и частично белки. Эти вещества вводятся в организм с пищей. Чем регулярнее будут поступать в организм человека питательные вещества, чем полнее окажется запас в нем источника различных видов энергии, тем выше будет работоспособность всех его органов.

Естественно, что у человека, принимающего пищу 1—2 раза в сутки, запасы питательных веществ в организме будут израсходованы прежде, чем они пополнятся во время очередного приема пищи. Чтобы продолжать свою деятельность, организм такого человека вынужден расходовать свои собственные белки, жиры и углеводы, что может при систематическом нарушении режима питания привести к нарушениям обмена веществ и истощению. Очень важно принимать пищу в определенное время. При этом условии к моменту приема пищи начинает вырабатываться в желудке пищеварительный сок, появляется аппетит. А то и другое — необходимое условие хорошего пищеварения.

У людей, питающихся всухомятку и принимающих пищу в самое различное время суток, как правило, теряется аппетит и развиваются различные заболевания желудочно-кишечного тракта (катары желудка и кишечника, запоры и т. п.).

Не меньшее значение для здоровья имеет и правильный режим отдыха и сна.

Сон является лучшим отдыхом для нервных клеток.

Если человек систематически лишает свои нервные клетки, свой мозг отдыха, то это очень быстро их истощает и приводит к различным заболеваниям. Очень важно ложиться спать в один и тот же час. В этом случае вырабатывается привычка засыпать в определенное время.

У людей, систематически недосыпающих, беспорядочно питающихся, изнуряющих себя работой или ночными

кутежами, рано или поздно начинается бессонница или, наоборот, сонливость. Появляются апатия, потливость, дрожание пальцев и век. Ослабевают память, внимание и умственная восприимчивость, начинается падение веса тела. Часто ко всему этому добавляется изменение кровяного давления.

Молодость таких людей укорачивается, и они несут суровое наказание за нерадивое отношение к своему здоровью, заболевая гипертонической болезнью, истощением нервной системы, подагрой, импотенцией, ранним склерозом, катарами желудка, кишечника и т. п.

Правильный режим дня — могучее оружие в борьбе с заболеваниями и ранним наступлением старости. Борьба за долголетие человека немыслима без внедрения в жизнь людей правильного режима дня. Все взрослые люди сами, а подростки и дети под руководством родителей должны составить практически осуществимый и разумный распорядок каждого дня недели.

В распорядке отдельных дней и всей недели в целом должно быть отведено время, необходимое для работы на производстве (в учреждении) или для учебы, общественной работы, домашних, хозяйственных и других дел. Обязательно надо предусмотреть время для самостоятельных занятий, чтения художественной литературы, посещения кино и театра, для утренней гимнастики и занятий каким-нибудь видом спорта, водных процедур, активного отдыха. Нужно указать время и для вечерних прогулок, приема пищи, сна, отдыха днем, ухода за полостью рта, волосами и т. д.

Для того чтобы определить время утреннего подъема, следует учесть, сколько минут необходимо для туалета, уборки постели, утренней гимнастики, водных процедур, одевания, завтрака и езды, а лучше ходьбы, к месту работы или учебы.

В качестве примера приведу режим дня, рекомендованный мною студенту Николаю, о котором говорилось выше. Поскольку Николай жил в общежитии, расположенном в 30 минутах ходьбы от института (учебные занятия начинались в 9 часов утра), ему надо было вставать в 7 часов утра, чтобы успеть сделать утреннюю гимнастику, принять душ, одеться, позавтракать, убрать постель и привести комнату в порядок. Учитывая, что продолжительность сна должна быть равной 8 часам, мы

установили время отхода ко сну — 23 часа. В 11 часов 50 минут Николай закусывал в буфете, а по окончании занятий в 15 часов обедал в институтской столовой.

После обеда он занимался общественной работой, а затем пешком медленным шагом возвращался в общежитие и отдыхал до 17—18 часов. Во время отдыха слушал передачи по радио, читал художественную литературу, газеты, журналы. А если занятия его очень утомляли, ложился «подремать».

В 17—18 часов Николай пил чай и приступал к самостоятельным занятиям в читальном зале или общежитии института.

В 21 час он ужинал и продолжал заниматься до 22 часов 30 минут. Оставшиеся до отхода ко сну 30 минут уходили у него на вечернюю прогулку, туалет и пр. В 23 часа он уже лежал в постели.

Два раза в неделю Николай посещал бассейн. В театр и кино он ходил по субботам. В день отдыха подъем от сна был установлен на час позднее, чем в рабочие дни. После утренней гимнастики, водной процедуры и завтрака Николай обычно уезжал за город, где в зависимости от времени года гулял в лесу, катался на лыжах, лодке, удил рыбу. Иногда посещал музеи, выставки, ходил на каток, навещал знакомых. Вечером выполнял домашние задания.

Ясно, что приведенный выше распорядок дня не может быть рекомендован всем людям. Так, в режиме дня детей надо выделить больше времени для игр на воздухе, для чтения или слушания художественной литературы, сна, послеобеденного отдыха и вечерней прогулки.

У работающих людей режим дня будет несколько отличаться от режима дня учащихся, так как они возвращаются с работы только после 17 часов.

При работе в первую смену рабочим и служащим надо обязательно во время перерыва обедать или организовать себе второй завтрак. В последнем случае обедать им надо дома в 18 часов 30 минут — 19 часов. После обеда (или чая) следует отдохнуть до 20 часов — 20 часов 30 минут. В 21 час поужинать, затем почитать или заняться домашними делами. А с 22 часов начать готовиться ко сну (проветрить комнату, сходить на прогулку, вымыть ноги, почистить зубы, умыться и т. п.). В 23 часа лечь спать.

Рабочим и служащим, так же как и учащимся, надо ежедневно выполнять по утрам гимнастические упражнения и принимать водные процедуры, 2 раза в неделю кататься на лыжах или лодках, гулять в лесу, купаться и загорать на солнце. Таков режим дня людей, работающих или обучающихся в первой смене.

Естественно, что у лиц, занятых во вторую смену, он будет иной.

Например, при начале работы в 15—16 часов можно рекомендовать ложиться спать в 12—1 час ночи, а вставать в 8—9 часов утра. В этом случае утренняя гимнастика, водная процедура, переодевание и т. п. займут время до 9—10 часов, а завтрак, уборка комнаты, работы по хозяйству, домашние занятия, чтение и пр. — до 13—14 часов. Наиболее целесообразно пообедать в 13—14 часов, после чего отдохнуть или продолжать занятия до 14 часов — 15 часов 30 минут. Во время перерыва на работе надо закусить и выпить чая, а если есть возможность, то и поужинать.

Занятия физкультурой и спортом для работающих в вечернюю смену следует перенести с вечера на дневные часы, например на 11 часов утра. Заниматься и в этом случае надо 2 раза в неделю по 1,5—2 часа (с водными процедурами).

Для учащихся вторых смен распорядок дня будет примерно таким:

Подъем в 7—8 часов утра.

Утренняя гимнастика и водные процедуры с 7 часов 10 минут — 8 часов 10 минут до 8—9 часов.

Завтрак в 8 часов 10 минут — 9 часов 10 минут.

Уборка комнаты — до 9—10 часов.

Самостоятельные занятия с 9—10 часов до 11 часов 30 минут — 14 часов 30 минут.

Занятия в школе, вузе с 12—15 часов до 18—21 часа.

Вечерний чай (обед) в 15 часов 30 минут — 18 часов.

Отдых, прогулка, игры, катание на коньках и пр. с 18—21 часа до 20—22 часов.

Ужин в 20—22 часа.

Чтение, прогулка перед сном, туалет и пр. с 20—22 часов до 22—23 часов.

Занятие спортом школьникам удобнее всего проводить с 12 до 14 часов или с 18 часов.

Работающим в ночной смене (например, с 12 часов

ночи до 6—8 часов утра) ложиться спать рекомендуется с 7—9 часов утра, а вставать в 13—14 часов. Второй завтрак у них будет в 14—15 часов. Чтение, прогулка до 18—19 часов. Обед в 18—19 часов. Отдых после обеда, чтение и пр. до 20—21 часа. Сон с 20 до 22 часов. Уход на работу в 23 часа 30 минут. Ужин на работе в 2—3 часа ночи. Завтрак дома в 7 часов — 8 часов 30 минут утра.

При ночной смене заниматься физкультурой и спортом целесообразно (2 раза в неделю, помимо выходного дня) с 15 до 18—19 часов, а комнатной гимнастикой — ежедневно в 13—14 часов и в 22 часа. В последнем случае гимнастика может быть непродолжительной (10—12 минут).

Для людей, не работающих и не связанных с учебой, распорядок, режим дня также следует упорядочить. Нам кажется, что наиболее целесообразно согласовать его с режимом для остальных членов семьи.

Вряд ли следует доказывать, что в семье должен быть выработан какой-то единый распорядок дня. Если же каждый член семьи будет жить по-своему, то может получиться, что один будет обедать в 12 часов, другой в 14, а третий в 16; один будет ложиться спать в 23 часа, второй в час ночи, а третий в 2 часа ночи и т. д. Ясно, что если так будет продолжаться ежедневно, то это издержает в первую очередь хозяйку дома, а затем и остальных членов семьи, которые будут мешать друг другу отдыхать.

Не следует, однако, делать вывод, что если кому-нибудь из членов семьи необходимо вставать в 5—6 часов утра или ложиться в 2 часа ночи, то и все члены семьи должны приспосабливаться к нему. Мы подчеркиваем, что необходим какой-то основной распорядок дня в семье, приемлемый для большинства ее членов, и отступления от него должны быть сведены к минимуму.

## **ПРОБУЖДЕНИЕ**

Мы в самых общих чертах набросали несколько примерных схем распорядка дня. Хочется подробнее остановиться на некоторых основных моментах, из которых складывается наша жизнь в течение суток и в течение недели.

Начнем с пробуждения человека от сна. Условимся, что оно происходит в строго определенное время — за 2—3 минуты до подъема, например в 6 часов 58 минут. Ровно в 7 часов надо встать с постели и откинуть с нее одеяло с пододеяльником для проветривания накопившихся за ночь испарений от тела. После этого надеть на ноги чистые носки (специально выделенные для ношения дома), снять с себя ночное белье, надеть спортивный костюм (трусы и майку или одни трусы) и спортивные тапочки (лучше кожаные или резиновые, но с тонкой войлочной, кожаной или картонной стелькой). Носить тапочки без носков не следует. Это не гигиенично и способствует заражению кожи грибковыми и другими заболеваниями. Открыть форточку или окно (летом), посетить туалетную комнату\*. Затем вымыть руки и прополоскать рот теплой водой. После этого можно приступать к утренней гимнастике. Гимнастические упражнения можно выполнять и босиком, но в этом случае рекомендуется подстилать под ноги коврик. Для упражнений лежа на полу надо иметь какую-нибудь чистую мягкую подстилку.

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Не останавливаясь на описании упражнений утренней гимнастики, мы коснемся лишь ее продолжительности и основных гигиенических правил применения водных процедур, которыми настоятельно рекомендуем завершать утреннюю гимнастику.

Продолжительность и интенсивность утренней гимнастики (зарядки) может быть различной. Для людей слабого физического развития, а также страдающих каким-нибудь заболеванием легких, сердечно-сосудистой системы, нервной системы и пр. она должна длиться не

---

\* Перед утренней гимнастикой следует обязательно освободить кишечник и мочевой пузырь. Необходимо самым энергичным образом бороться с запорами, которые могут быть следствием несвоевременного опорожнения кишечника. Нужно заставлять себя освобождать кишечник ежедневно в строго определенное время, лучше всего в утреннее время, непосредственно после подъема от сна, и, в конце концов, выработать у себя к этому привычку.

больше 10 минут; для абсолютно здоровых людей, привычных к большим физическим нагрузкам, — 15—20 минут.

Утренняя гимнастика не должна вызывать утомления. Поэтому ее продолжительность, количество упражнений, число повторений каждого из них и темп выполнения движений следует устанавливать, сообразуясь со своим здоровьем, физическим развитием, возрастом, полом и самочувствием непосредственно после гимнастики и в течение всего дня.

Мы рекомендуем лицам, никогда не занимавшимся физическими упражнениями и напряженным физическим трудом, а также больным (хроникам) и пожилым людям проводить утреннюю гимнастику в течение 10—12 минут, при среднем темпе движений, с непродолжительным отдыхом между отдельными упражнениями. Для большинства таких людей наиболее целесообразно заниматься утренней гимнастикой, передаваемой по радио.

Постепенно, по мере втягивания организма в физическую работу и приспособления его к физическому напряжению, нагрузку надо повышать, вначале за счет количества повторений каждого упражнения, затем увеличивая число самих упражнений, усложняя их и (в последнюю очередь) ускоряя темп движений.

Для лиц, физически хорошо развитых, здоровых и тренированных, утренняя гимнастика с большой пользой для укрепления здоровья и улучшения общей и даже специальной физической подготовки может проводиться как небольшое, 30—40-минутное, тренировочное занятие, с включением в него гимнастических упражнений с различными отягощениями (гантелями и т. п.), упражнений в висах, упорах, лазании, беге, прыжках, метаниях.

Осенью, зимой и весной большинство людей занимаются утренней гимнастикой в комнате. Поэтому для разнообразия и большей эффективности эти занятия следует проводить в виде своеобразного гимнастического урока с использованием домашних средств в качестве отягощения и снарядов. Например, притолока двери может быть использована для подтягиваний, для выполнения упражнения «угол» в висе; утюги — вместо гантелей и т. д.

## ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, САМОМАССАЖ И УТРЕННИЙ ТУАЛЕТ

Прежде чем приступить к водной процедуре, надо тщательно, с мылом, вымыть руки. Наши руки постоянно соприкасаются с различными предметами, которые могут их не только загрязнить, но и инфицировать. Если человек начнет растирать свое тело (например, под душем) загрязненными руками, то он легко может заразить себя микробами, которые способны вызвать гнойные заболевания кожи.

Здоровая, неповрежденная кожа является непреодолимым барьером для большей части микробов. Но уже самые незначительные царапинки и ссадинки, незаметные для нашего глаза, становятся для них «входными воротами». Вот почему надо беречь свою кожу от всяких, даже небольших, травм.

Сама водная процедура после утренней гимнастики должна быть непродолжительной. Ее надо проводить быстро и энергично. Из гигиенических соображений в начале водной процедуры можно воспользоваться теплой водой и хорошим, не вызывающим раздражения (например, детским), мылом. В конце же водной процедуры обязательно следует переходить на прохладную или холодную воду с целью закаливания организма.

Продолжительность водной процедуры и температура применяемой воды зависят от общего состояния здоровья человека и его привычки (закалки) к холоду. Во всяком случае, водная процедура не должна вызывать озноба, чувства холода, дрожи в теле, посинения кожи, видимых слизистых оболочек, кистей рук и ногтей.

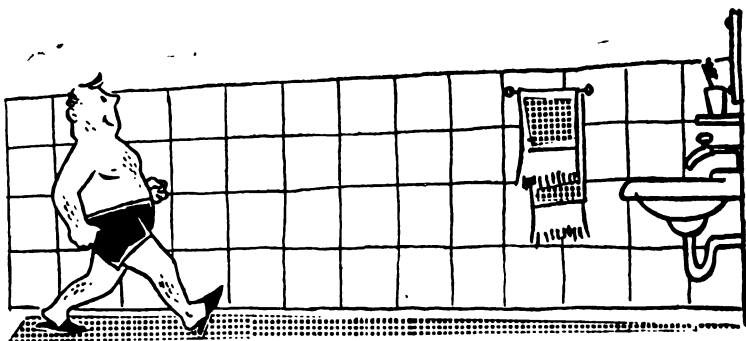
Для того чтобы каждый из читателей знал приблизительную температуру воды, которой он пользуется в обычных условиях и во время водной процедуры, напомним ему, что температура воды выше  $40^{\circ}\text{C}$  ощущается как горячая, температура воды  $37\text{—}40^{\circ}\text{C}$  — как теплая; от  $33$  до  $36^{\circ}\text{C}$  — как безразличная; от  $21$  до  $33^{\circ}\text{C}$  — прохладная и ниже  $20^{\circ}\text{C}$  — как холодная.

После водной процедуры (желательно, чтобы она включала в себя и мытье ног) необходимо как можно тщательнее обтереть тело полотенцем. Затем энергично растереть кожу нижних и верхних конечностей, лица, шеи, плеч, груди, живота, поясницы и спины ладонями



(если они не настолько огрубели, чтобы поранить кожу). При растирании верхних конечностей надо надавливать ладонями на кожу только при движении от пальцев к подмышечным впадинам, а при растирании нижних конечностей — от пальцев к паховым областям, т. е. по току венозной крови и лимфы.

При растирании туловища следует придерживаться такого порядка: грудь, верхнюю часть живота, боковые поверхности грудной клетки и спину растирать в направ-



лении к подмышечным впадинам, нижнюю часть живота, пояснично-крестцовую область и ягодицы — в направлении к паховому сгибу.

При массаже лица надо как бы разглаживать имеющиеся на лице складки. А тем счастливым людям, на кожу которых время еще не наложило своего отпечатка, поглаживать лицо по такому принципу: лоб — от линии бровей вверх к волосам и от середины к вискам; нос и щеки — от спинки носа к ушным раковинам и от них вниз к нижней челюсти и шее; губы и подбородок, щеки возле углов рта, веки и кожу возле углов глаз следует массировать, делая движения руками (пальцами) по ходу лимфатических сосудов, т. е. в направлении к жевательным мышцам, ушным раковинам и нижней челюсти.

Шею рекомендуется растирать движением массирующих пальцев сверху вниз и спереди назад. Кожа головы массируется концами пальцев в виде поглаживания и вибрационного движения ими в направлении спереди назад.

Растирание тела после водной процедуры проводят в такой последовательности: левая нижняя конечность, правая нижняя конечность, грудь и живот, боковые поверхности грудной клетки, верхняя часть спины, пояснично-крестцовая область и ягодицы, лицо, голова, шея, левая верхняя конечность и правая верхняя конечность.

Растирание нижних конечностей производится обеими руками; кисти охватывают их в виде кольца.

Правая половина груди растирается левой рукой, левая — правой. Боковые поверхности грудной клетки — одноименными руками. Области лопаток — разноименными руками; живот, пояснично-крестцовая область и ягодицы — обеими руками одновременно.

Голова, лицо и шея массируются двумя руками. Верхние конечности растираются поочередно. Ладонью растирающей руки проводят то по ладонной (сгибательной), то по тыльной (разгибательной) поверхности растираемой верхней конечности.

Растирание каждой указанной области тела производится четырьмя-шестью быстрыми движениями. Таким образом, на растирание всего тела потребуется всего 3—4 минуты.

Закончив растирание, надо еще раз протереть сухой, мягкой и чистой тканью (или полотенцем) стопы и особенно тщательно пальцы. Следует помнить о том, что если надеть носки на влажные ноги, то легко может возникнуть опрелость кожи пальцев. Опрелость же кожи легко приводит к образованию в ней очень болезненных трещин и является благоприятной почвой для возникновения различных кожных заболеваний.

Сухость кожи ног имеет громадное значение для здоровья человека. Поэтому после водных процедур ноги надо тщательно и насухо вытирать. Лицам, у которых имеется повышенная потливость ног, рекомендуется ежедневно перед обуванием припудривать пальцы, ступни порошком «Гальманин», который продается в каждой аптеке.

После туалета ног следует быстро одеться, обуться, убрать постель, привести в порядок комнату, сложить и убрать коврик для гимнастики, закрыть форточку (зимой) и сесть завтракать.

В настоящее время всеми физиологами и специалистами в области питания признан наиболее рациональным четырехразовый прием пищи в течение суток. Более полезно для организма человека такое питание, которое обеспечивало бы постоянное пополнение расходуемых им пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) и витаминов.

Для людей, работающих в первой смене, первый завтрак должен содержать 25%, второй завтрак 15%, обед 40—45% и ужин 15—20% всего суточного рациона.

Суточный рацион может быть различным, в зависимости от возраста человека, характера и интенсивности его работы, конституции, веса тела, времени года и т. п. Длительные перерывы между приемами пищи, нерегулярное питание, плохое пережевывание пищи, отсутствие в суточном рационе горячей пищи, недоедание, переедание и т. п. вредно отражаются на здоровье. Все это способствует возникновению различных заболеваний желудка, кишечника, печени и других органов, нарушает обмен веществ и может вызвать другие, еще более тяжелые, явления.

Последний раз пищу и жидкость следует принимать не позже чем за 2—2,5 часа до отхода ко сну. Ужин должен состоять из легко перевариваемых, не объемистых, но питательных пищевых продуктов.

Завтрак совершенно обязателен для каждого. Тот, кто утром уходит на работу не позавтракав, подрывает свое здоровье.

## УХОД ЗА ЗУБАМИ И ДЕСНАМИ

Для чистки зубов рекомендуется пользоваться обычным зубным порошком. Он дешевле, практичнее и, по мнению многих врачей-стоматологов, содержит меньше химических примесей, чем паста.

После завтрака надо обязательно полоскать рот. Полоскать рот и чистить зубы следует теплой водой, так как горячая, а также холодная вода действует раз-

дражающе на слизистую оболочку полости рта и разрушает эмаль зубов\*.

Чистить зубы лучше и правой, и левой рукой. Щетка должна двигаться в горизонтальном, вертикальном и в круговом направлениях, захватывая и наружные, и внутренние поверхности зубов и десен.

Надо ухаживать не только за зубами, но и за деснами. Каждая чистка зубов должна быть одновременно и массажем десен. Заболевания десен трудно излечиваются, поэтому лучше их предупреждать, систематически ухаживать за полостью рта.

В том случае, если уже имеются кариозные зубы и заболевание десен, надо немедленно приступить к их лечению у зубного врача, так как иногда больные зубы и десны являются причиной возникновения у человека тяжелых заболеваний.

## УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА

Если до места работы недалеко, то полезно ходить на работу пешком. Приятно пройти в утренний час по улицам родного города. Пройтись без спешки, без тревожных взглядов на часы.

Может быть, кое-кому покажется вначале трудным преодолеть сразу все расстояние. В таком случае пусть они пройдут часть пути, столько, сколько в состоянии проходить с наслаждением, без признаков утомления, без чувства усталости. Через несколько дней им обязательно захочется пройти побольше, и, наконец, наступит день, когда они без всякой усталости будут проходить весь путь до места работы, если он не очень длинен.

Советуем использовать с пользой для своего здоровья те 30 минут, которые запланированы на проезд к месту работы.

А как же быть тем, кому приходится затрачивать на проезд по 40—50 минут и больше? Нам кажется, что им следует немного раньше вставать, но и раньше ложиться

---

\* В целях «местного закаливания» лицам, легко подверженным заболеваниям верхних дыхательных путей, полезно 2 раза в день полоскать горло и промывать нос дезинфицирующими растворами или простой водой. Промывание носа нужно делать так, чтобы вода проникала до полости рта.

спать, и таким образом сохранить нормальную продолжительность сна.

Если это будет выполняться, то и лица, живущие от места работы сравнительно далеко, все-таки смогут и заниматься утренней гимнастикой, и проделывать водные процедуры, и даже выкроить время для того, чтобы часть пути на работу пройти пешком.

Как бы ни был занят и перегружен работой и домашними делами человек, все же (это можно с уверенностью сказать) у него какое-то количество времени растрачивается попусту. Всегда можно найти путь к тому, чтобы заняться укреплением своего здоровья. Утренняя прогулка (а живущие за городом могут включать в нее и пробежку) является замечательным средством для этой цели.

## ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя прогулка завершена. Начинается рабочий день.

Каждая работа в той или иной степени имеет свою профессиональную вредность и вызывает чувство усталости и утомления.

Так, например, у людей умственного труда, учащихся и лиц, работа которых связана с длительным пребыванием в положении сидя или выполняется стоя, происходит застой крови в венах нижних конечностей, тазовой области и брюшной полости, ослабляются мышцы спины, брюшного пресса и нижних конечностей, уплощается грудная клетка. А это ведет к развитию сутулости, уменьшению емкости легких, геморрою, расширению вен нижних конечностей, заболеваниям органов пищеварения, запорам.

Нет нужды приводить все возможные случаи вредного воздействия некоторых трудовых процессов на организм человека. Наша задача — помочь читателям бороться с этими воздействиями, помочь парализовать их вредное действие.

К числу самых действенных средств борьбы с утомлением относятся физическая культура и спорт в самом широком их понимании.

Мы рекомендуем нашим читателям, кто бы они ни были по профессии, независимо от их возраста и пола,

заниматься так называемой производственной гимнастикой, т. е. выполнять в течение рабочего дня 2—3 раза небольшие комплексы несложных гимнастических упражнений, для того чтобы усилить кровообращение во всем теле, и особенно в тех его частях, которые находятся в статическом (неподвижном) положении.

Эти комплексы могут заменяться прогулками, играми с мячом и т. д., в зависимости от условий, режима, организации и специфики труда и выполняемой работы. Занятия производственной гимнастикой — полезное оздоровительное мероприятие, и к ним надо относиться со всей серьезностью.

Уже около двух лет производственная гимнастика передается по радио. Эта передача производится два раза в день — в 11 и 15 часов. Если имеется возможность, производственной гимнастикой следует заниматься 2—3 раза в течение рабочего дня. Время, затраченное на то, чтобы размяться, усилить кровообращение, поглубже подышать, распрямить спину и расправить грудь, с лихвой окупится тем подъемом работоспособности, который наблюдается после занятий гимнастикой.

Такой активный отдых куда полезнее и эффективнее, чем «отдых» от работы и учебных занятий, который заключается... в выкуривании одной-двух папиросок. У нас, к сожалению, им еще очень многие пользуются (в том числе и наша вузовская молодежь).

## **ПРОГУЛКА И ОТДЫХ ПОСЛЕ РАБОТЫ**

После работы, если есть возможность, надо умыться или принять душ и переодеться. Возвращаясь домой, полезно пройтись пешком. Прогулка после работы способствует перераспределению крови в организме человека и ликвидирует застойные явления в различных участках тела, образовавшиеся в процессе работы.

По возвращении домой надо почистить свою одежду (не в комнате, конечно), переодеться в домашний костюм и умыться. Как раз в это время наступает час обеда для тех, кто не обедал на работе, или час вечернего чая для пообедавших. Переодеваться дома в домашнее платье (легкую куртку, пижаму) и умываться по возвращении с работы необходимо всем. Особенно важно выполнять это людям, у которых в семье есть маленькие дети.

На одежде и невымытых руках очень легко занести домой какую-нибудь инфекцию. От нее в первую очередь будут страдать маленькие детишки, так как большинство взрослых людей стремится взять их на руки и приласкать.

Переодевшись и умывшись, надо пообедать или выпить чая и закусить. После обеда (чая) можно прилечь и послушать радиопередачи или почитать. Пожилым людям и маленьким детям отдохнуть после обеда особенно полезно.

Спустя 2—2,5 часа после обеда можно уже приступать к физической работе, а к учебным домашним занятиям, к умственной или легкой домашней хозяйственной работе — и через 30—45 минут после обеда.

Физическая работа (пилка и колка дров, расчистка дорожек от снега, работа на огороде, в саду) или тренировочные занятия по какому-нибудь виду спорта или гимнастике могут длиться 1,5—2 часа.

Мы уже упоминали о том, что тренировочные занятия надо проводить 2 раза в неделю (кроме воскресенья). В вечера, свободные от тренировок (т. е. четыре вечера в неделю), можно побывать в кино, театре, навестить друзей, заняться домашними делами; учащимся и научным работникам использовать это время для своих занятий.

За 2—2,5 часа до отхода ко сну нужно поужинать. После ужина — открыть форточку или окно и как следует проветрить комнату.

## ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГУЛКА

Гулять по вечерам надо ежедневно и не менее 15—20 минут.

Прогулка перед сном должна совершаться в спокойном темпе. Важно, чтобы она ни в коем случае не возбуждала ни центральную нервную систему, ни сердечно-сосудистую систему. Цель вечерней прогулки — успокоить нервы, отвлечься от мыслей о том предмете или деле, которым пришлось заниматься вечером, отвлечься от мыслей, вызывающих раздражение и возбуждение нервной системы.

Гуляя, надо стараться не думать ни о чем важном и серьезном, а отдыхать, созерцая окружающее вас.

При составлении распорядка и режима дня необходимо совершенно точно установить время пробуждения и подъема после сна, а также время отхода ко сну.

Хотите добиться быстрого засыпания вечером, глубокого сна и полноценного отдыха ночью и легкого пробуждения с бодрым настроением утром? Тогда выработайте привычку ложиться вечером спать и утром пробуждаться от сна и вставать с постели в строго определенное время.

Возможно, что вначале это покажется трудным. Но если вы серьезно решили оздоровить свой режим и по-настоящему, не на словах, а на деле, заняться своим физическим воспитанием, то мобилизуйте свою волю. Научитесь преодолевать все трудности, которые будут встречаться при проведении в жизнь своих собственных решений или указаний старших в семье.

Если человек систематически в течение нескольких дней, недель будет ложиться спать и утром вставать в определенное время, то постепенно у него образуется условный рефлекс на время.

На образование условного рефлекса влияет и обстановка, и весь вечерний, предшествующий отходу ко сну, ритуал: умывание, чистка зубов, мытье ног, проветривание комнаты, прогулка, приготовление постели, переодевание в ночное белье, вид чистого постельного белья, полумрак в комнате, тиканье часов и т. п. Все эти факторы являются условными раздражителями, организм будет реагировать на них сном.

Каждый, наверное, знает, что если вечером, ложась спать, решаешь, что завтра надо проснуться, например, в 6 часов утра, то именно так и получается: проснешься около 6 часов утра. Этот факт объясняется тем, что во время отдыха нервных клеток кора больших полушарий бодрствует. Благодаря этому временные связи между ними не разрываются. Условный рефлекс, выработанный на время, не угасает и во время сна. Вот поэтому и необходимо ложиться спать в определенное время, чтобы не разрушать выработанный условного рефлекса.

Сон — самый лучший отдых для нервной системы. Во время сна в утомленных нервных клетках наиболее полно осуществляются восстановительные процессы, и нерв-



ная ткань освобождается от накопившихся в ней в течение рабочего дня продуктов обмена веществ.

Нервные клетки коры головного мозга быстро истощаются и погибают, если человек не дает им отдыха. Дети, у которых нервная система очень легко истощается, нуждаются в более длительном сне, чем взрослые.

Всем известно, что новорожденные спят почти по целым суткам, просыпаясь только для того, чтобы поесть. Детям в возрасте от 2 до 4 лет спать рекомендуется по 16 часов, от 4 до 7 лет — по 12 часов, от 7 до 12 лет — по 10 часов, и от 12 до 17 лет — по 8,5—9 часов в сутки.

Для взрослых людей с истощенной нервной системой, а также для людей, занятых напряженным нервным трудом или спортом, совершенно необходимо спать больше. Их сон должен быть не меньше 8,5—9 часов.

Детям, пожилым и нервным людям, кроме ночного сна, следует давать отдых своей нервной системе и днем. Дневной сон после обеда в течение 1—2 часов служит для этих лиц важным оздоровительным мероприятием.

Часто причиной различных нервных заболеваний является хроническое недосыпание. Истощение центральной нервной системы, неврозы, астенические состояния, похудание, расстройство сна (бессонница ночью, сонливость днем) — вот далеко не полный перечень тех заболеваний и отдельных симптомов, которые развиваются у людей, нарушающих свой режим и лишаящих себя нормального, своевременного, здорового сна.

Насколько важным физиологическим актом для организма является сон, можно судить еще и по тому, что сном успешно лечат многие психические заболевания, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, некоторые формы гипертонической болезни, трофические язвы.

Занятия физической культурой и спортом вызывают в организме человека здоровое утомление и способствуют нормализации сна. Сон у людей, разумно занимающихся своим физическим воспитанием, всегда глубокий, полноценный, без сновидений. Такой сон освежает человека, восстанавливает его силы, делает более продуктивным его труд.

Удобство постели, тишина и полумрак в комнате, так же как и определенное время отхода ко сну, способствуют быстрому наступлению сна.

Очень мягкая постель не дает возможности телу принять наиболее свободное и непринужденное положение, так как тело в такой постели будет проваливаться. Слишком высокое изголовье (большая подушка) затрудняет кровоснабжение мозга, а низкое — ведет к усиленному приливу к голове. И то и другое нежелательно.

Одеяло надо подобрать такое, чтобы под ним спать не было очень жарко, но и не чувствовать холода. После сна под очень теплым одеялом всегда ощущается разбитость, вялость. Холод также нарушает полноценность сна.

Наиболее правильное положение во время сна — на правом боку, со слегка согнутыми в тазобедренных и коленных суставах ногами. У детей руки должны лежать поверх одеяла.

Ни взрослым, ни детям не следует спать укутавшись одеялом с головой, так как при этом приходится вдыхать воздух, загрязненный испарениями тела и углекислым газом выдыхаемого воздуха.

Ночное белье должно быть мягким, свободным. Спать в одних трусах можно только при наличии пододеяльника или верхней простыни, которая используется вместо пододеяльника. Вообще же спать в трусах, без ночной рубашки (сорочки) и пододеяльника негигиенично, так как при этом очень быстро загрязняется одеяло, что в дальнейшем может быть причиной возникновения различных заболеваний и раздражения кожи.

Ввиду того что маленькие дети очень чувствительны к теплотерям, их нужно укладывать спать в ночных рубашечках с длинными рукавами.

Здоровые, сильные люди обычно спят всю ночь, не просыпаясь до самого подъема от сна. Чтобы не давать лишней работы сердцу и почкам, не следует перед сном пить много жидкостей. Лучше после ужина совсем ничего не пить. Напоминаем, что пиво, арбуз, молоко, творог, вино и ряд других продуктов питания являются сильными мочегонными средствами. Поэтому их надо избегать перед сном. Прием перед сном жидкостей или

пищевых продуктов, действующих мочегонным образом, вызывает переполнение мочевого пузыря, прерывает у человека сон и заставляет ночью подниматься с постели.

Обильное питье перед сном — одна из причин частых поллюций у подростков и юношей и ночного недержания мочи у детей.

Если у человека выделяется по ночам мочи больше, чем днем, и это не связано с нарушением питьевого режима (т. е. он не принимает большого количества жидкости на ночь), то это служит одним из признаков нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, о чем надо немедленно сообщить врачу.

Поскольку мы коснулись вопроса, связанного с деятельностью почек, будет вполне уместным здесь же сказать несколько слов и о функции мочевого пузыря.

Систематические задержки мочи, например по ночам, когда некоторые люди ленятся встать, хотя у них имеются повелительные позывы, или днем, когда обстановка не позволяет опорожнить мочевой пузырь, могут вызвать воспалительные процессы (циститы и пр.), а у мужчин и отрицательно повлиять на половую функцию.

Поэтому мы еще раз напоминаем читателям о необходимости не только придерживаться правила не принимать пищу и не пить жидкости за 2—2,5 часа до отхода ко сну, но и ограничивать себя в питье перед посещением театра, собрания, длительной ездой в поезде и т. д.

## РЕЖИМ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Большое значение для здоровья человека и повышения работоспособности имеет правильно организованный отдых в выходные дни.

К сожалению, многие люди отдыхать не умеют. Обычно на выходной день откладываются всякие хозяйственные дела. В этот день обязательно надо и пол вымыть, и белье постирать, и в магазин сходить, и обед приготовить, и уроки выучить... И не успеет человек оглянуться, а день и на исходе. Так отдыхать нельзя!

Выходной день должен быть днем отдыха, праздником. В этот день собираются вместе все члены семьи. Надо побольше уделить времени своим детям, побывать у друзей, сходить в театр, в музей, посетить выставку,

выехать за город, погулять на лыжах, летом — покататься на лодке, позагорать и покупаться на реке, совершить пешеходную прогулку по лесу и т. д.

Люди, которые отрываются от природы, бывают наказаны ею. Вид у таких людей болезненный, хилый, и в этом, помимо других причин, большую роль играет и то, что они, вместо солнца, поклоняются валериановым каплям и другим медикаментам.

Конечно, очень хорошо, что у нас стало много парков культуры и отдыха, со множеством всевозможных аттракционов и развлечений. Но разве отдых в лесу, в поле, на реке можно сравнить с отдыхом в самом «культурном» парке?

Чистый воздух наших лесов, аромат лесных и полевых цветов, чудесное зрелище могучих рек и широкой глади озер — разве все это не прекрасно!

Надо только стряхнуть с себя лень, отказаться от привычки просиживать чуть ли не весь выходной день у дома. Взять заплечный мешок с нехитрой провизией и всей семьей или с товарищами — за город, туда, где простор и красота природы, как сказочная живая вода, помогают людям сохранить здоровье и молодость.



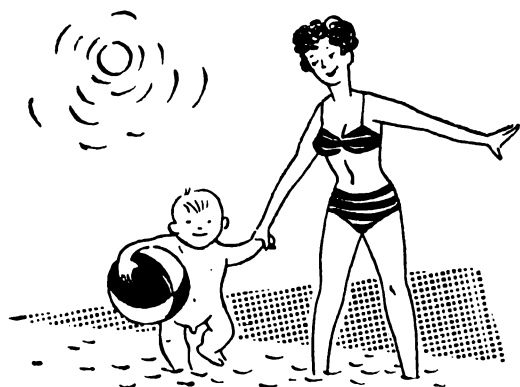
Велико значение правильного режима дня для здоровья людей. Регулярное, здоровое питание, полноценный сон, занятия физической культурой и спортом, длительное пребывание на свежем воздухе, строгий распорядок жизни благотворно влияют на организм.

Всем известно, как укрепляется здоровье людей после пребывания в санаториях или домах отдыха в течение всего лишь одного месяца. А ведь там едва ли не главным средством в руках врачей является правильный режим дня.

Нетрудно понять, что если придерживаться твердого распорядка дня повседневно, результаты будут поистине разительными.

Каждый человек — хозяин собственного здоровья. И если оно ему дорого — а иначе и быть не может, — он должен соблюдать правильный режим дня.

## СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА



Здоровье — самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Веками искали люди «эликсиры здоровья», эффективные средства для борьбы с болезнями, дающие возможность сохранить молодость и работоспособность до преклонных лет. И одним из них, бесспорно, стало систематически проводимое закаливание. Благодаря ему удастся повысить устойчивость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды и тем самым избежать многих болезней, продлить жизнь.

Закаленный человек успешно трудится в самых сложных метеорологических условиях: в сибирскую стужу он прокладывает в тайге дороги, под палящими лучами солнца строит в пустыне каналы, в жгучие морозы ведет наблюдения в Антарктике, в знойном климате субтропиков возводит заводы.

Закаливание доступно любому человеку. Вспомните великого русского полководца Александра Васильевича Суворова. Он рос хилым и болезненным мальчиком. И только благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию Суворов сумел стать вы-

носливым, стойким человеком, который до преклонного возраста сохранил неукротимую энергию.

«Он ходил несколько часов обнаженным, чтобы приучить себя к холоду и превозмочь слабость своей природы. При этой привычке и обливании себя холодной водой он, можно сказать, закалил свое тело от влияния непогод, казался существом сверхъестественным», — вспоминал позднее подкамердинер полководца сержант Иван Сергеев.

Хорошо известно также, какую важную роль сыграло закаливание в спортивной судьбе знаменитых советских бегунов Серафима и Георгия Знаменских. В детстве братья часто болели. Однако настойчивое и систематическое закаливание и занятия физическими упражнениями укрепили их здоровье и помогли им добиться выдающихся спортивных результатов.

А разве не поучителен опыт 70-летнего жителя Подмосковья Е. Василевского? Ребенком он переболел почти всеми детскими болезнями и воспалением легких. По совету врача родители стали ежедневно по утрам обтирать шестилетнего мальчика прохладной водой. С тех пор Е. Василевский не прекращает водных процедур. Он довел организм до такой степени закаленности, что зимой ходит без теплой одежды, купается в ледяной воде в любые морозы, совершает пробежки в метели и снегопады.

Благодаря закаливанию укрепил свое здоровье и житель города Чапаевска Г. Симонов. В детстве, по его словам, он не знал ни зимних игр, ни удовольствия прогуляться на лыжах или побегать на коньках. В холодные зимние дни мальчика не пускали на улицу — как бы не простудился, а летом оберегали от вредного, по мнению родителей, влияния солнечных лучей. Снабженный медицинскими свидетельствами о своих заболеваниях, он был освобожден от занятий физкультурой в школе. В итоге часто хворал, кашлял, из-за хронического насморка и бронхита плохо учился. Частые ангины дали осложнение на сердце и ноги — Г. Симонов заболел ревматизмом и приобрел порок сердца. Но вот он заинтересовался проблемой закаливания организма и решил испытать все средства закалки на себе.

Начал Г. Симонов с обтирания тела водой комнатной температуры и, постепенно снижая ее, перешел к обливаниям ледяной водой из колонки на зимнем воздухе.

Попутно он начал заниматься спортом: боксом и бегом на длинные дистанции. И вот чудеса! Уже через несколько месяцев здоровье окрепло. Недуги испарились, словно их и не было.

Что же следует понимать под словом «закаливание»?

«В русской речи, — писал профессор В. В. Гориневский, — понятия эти возникли на основании аналогии, которая существует между превращением железа и стали из одного состояния в другое и теми приемами, которые ведут к укреплению организма и его выносливости». Академик Г. Н. Сперанский отмечает, что понятие «закаливание», взятое из техники, где под ним подразумевают метод превращения относительно мягкого металла в более твердый, упругий и прочный, по отношению к человеку включает в себе повышение сопротивляемости организма всем вредным влияниям. Другой академик — И. Р. Тарханов — также утверждает, что слово «закаливание» по аналогии со сталью и железом само напрашивается для выражения приобретаемой организмом твердости и устойчивости по отношению к внешним вредным влияниям. Суммировав современные научные данные, профессор А. П. Парфенов определил закаливание человека как частный случай тренировки, направленной на совершенствование способности организма выполнить работу, связанную с повышением стойкости своих тканей по отношению к действию вредных влияний.

В более узком смысле слова под закаливанием обычно понимают различные мероприятия, направленные на повышение с помощью разумного использования естественных сил природы — солнца, воды и воздуха — сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов.

Для правильного понимания закаливания и его успешного осуществления необходимо знать, каким образом человеческий организм может приобрести устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Еще в 1888 году академик И. П. Павлов прозорливо указал на то, что организм человека и животных состоит как бы из двух половин: собственно теплокровной, с колебаниями температуры в норме не более 1—2°, и холодокровной, допускающей колебания температуры без неблагоприятных влияний на здоровье — 10 и даже 20°. В последние годы предположение великого русского фи-

зиолога было подтверждено экспериментальными исследованиями.

Человеческий организм можно представить как бы состоящим из внутреннего ядра, имеющего постоянную температуру, и наружной оболочки, меняющей температуру. Эта оболочка толщиной 2,5 см составляет примерно половину всей массы тканей организма. Температура ее зависит главным образом от влияния внешней среды и кровенаполнения кожных сосудов.

Таким образом, в явлениях физической терморегуляции целостного организма важная роль принадлежит процессам, совершающимся в так называемой наружной оболочке.

Всем известно, что температура тела здорового человека является практически постоянной, хотя в жизни ему приходится переносить и жгучие морозы и изнурительный зной. Обусловлено это тем, что организм обладает способностью регулировать свою температуру. Иначе без такого механизма, поддерживающего постоянную температуру тела, жизнь была бы, по высказыванию академика И. П. Павлова, «игрушкой в руках внешних температурных условий».

Регуляция тепла осуществляется путем выработки тепла организмом (теплопродукция) и путем отдачи его в окружающую среду (теплоотдача). Непрерывное протекание жизненных процессов в организме сопровождается образованием тепла. За сутки человек, даже находящийся в покое, вырабатывает примерно столько тепла, что его хватило бы на нагревание 15 литров воды до кипения. Величина теплопродукции зависит от количества вовлеченных в работу органов и тканей. Естественно поэтому, что во время выполнения физической работы теплопродукция резко возрастает.

Кроме тепла, которое образуется в самом организме в результате обмена веществ, человек в жаркое время года получает тепло из окружающей среды. И если одновременно с приходом тепла в организме не происходит теплоотдачи, человек может погибнуть от перегревания.

Расчет показывает, что если бы по каким-либо причинам у человека прекратилась теплоотдача, то температура его тела повышалась бы каждый час на 2,5° и к концу суток привела к смерти, так как поднялась бы вы-



ше 60°, т. е. до температуры свертывания белковых частей тканей.

Ведущая роль в процессе терморегуляции принадлежит высшим отделам центральной нервной системы. Повышение или понижение температуры окружающей и внутренней среды организма воспринимается особыми нервными окончаниями — терморепцепторами, заложенными в нашей коже и внутренних органах. Возникающие в них нервные импульсы передаются в центральную нервную систему, которая и осуществляет ответную реакцию организма. Вот почему на изменение температуры не только реагирует участок тела, непосредственно подвергающийся раздражению, но и наступают изменения в функциях всего организма.

Так, при понижении температуры окружающей среды происходит рефлекторное сужение кровеносных сосудов кожи, вследствие чего количество протекающей через них крови уменьшается, а следовательно, падает и отдача тепла. Выработка тепла во внутренних органах, главным образом в печени, увеличивается. Благодаря этому организму удастся сберечь тепло и сохранить постоянную температуру тела. При повышении температуры внешней среды ответная реакция организма, наоборот, выражается в усилении теплоотдачи: расширяются кожные сосуды, увеличивается количество протекающей через них крови, усиливается потоотделение и учащается дыхание. Выработка тепла при этом снижается, и тем самым организм избегает перегревания.

Однако пределы терморегуляции отнюдь не безграничны. Следует избегать нарушения теплового равновесия организма, потому что это нарушение, как правило, причиняет существенный вред здоровью.

Чрезмерное охлаждение ведет к ослаблению организма, снижению его устойчивости, уменьшению сопротивляемости болезнетворным микробам.

Академик И. П. Павлов говорил, что «простудный элемент есть специальный раздражитель кожи холодом вместе с сыростью; это специальное раздражение ведет к возбуждению задерживающего нерва, понижает жизнедеятельность организма, его отдельных органов — легких, почек и др. И тогда все виды инфекции, которые всегда в наличии и которым, так сказать, только не

дается ходу, берут перевес и дают то нефрит, то пневмонию и т. д.»

Исследования советских ученых показали, что у человека при погружении ступней ног в холодную воду происходит прилив крови к слизистым оболочкам носа и верхних дыхательных путей, повышение их температуры и увеличение количества выделяемой слизи.

Все это создает благоприятные условия для развития микробов, попадающих на слизистые оболочки. Быстрое увеличение числа микробов и одновременное ослабление сопротивляемости организма ведут к возникновению воспалительных процессов, простудных заболеваний — катару верхних дыхательных путей, ангине, воспалению легких.

Вместе с тем было замечено, что люди неодинаково реагируют на охлаждение и что не у всех возникают простудные заболевания. У некоторых уже при одном упоминании о холодной воде начинают бегать «мурашки» по телу. Но немало есть людей, которые безболезненно переносят резкие колебания и холода и тепла.

Оказалось также, что степень чувствительности к холоду зависит не от врожденных особенностей организма, а от условий жизни. «Чрезмерная простудность, по преимуществу, дело наживное», — писал еще в конце прошлого столетия академик И. Р. Тарханов.

Действительно, согласно исследованиям, не у всех людей терморегулирующий аппарат действует одинаково хорошо. У людей, постоянно подвергающих свой организм температурным влияниям, он обычно тренируется и совершенствуется: на любое изменение атмосферных условий организм отвечает более быстрой и правильной реакцией. И, наоборот, у тех, кто привык чересчур тепло одеваться, кто старается в помещении поддерживать одну и ту же температуру, искусственно создавая для себя слишком однообразные климатические условия, терморегулирующий аппарат в этих случаях редко вступает в работу, получает слабое функциональное развитие. Он уже не может служить надежной «броней» против изменяющихся атмосферных условий. В итоге приспособляемость организма к капризам погоды ухудшается, и он становится подверженным простудным заболеваниям.

Каждый знает, что лицо и руки мы меньше всего защищаем от холода, и хотя они нередко, обычно зимой,

сильно охлаждаются, человек избегает злополучных простуд и остается здоровым.

Небезынтересно в связи с этим вспомнить рассказ об афинянине, удивлявшемся, как могут скифы ходить нагими в снег и мороз.

— Отчего, — спросил в ответ скиф, — твое лицо может выносить холодный воздух?

— Мое лицо привыкло к этому, — ответил грек.

— Представь же себе, что я весь лицо, — заметил скиф.

В словах скифа скрыт глубокий смысл. Дело в том, что терморегулирующий аппарат действует значительно лучше на участках тела, которые постоянно подвергаются действию метеорологических факторов (лицо, руки), и хуже работает на тех частях, которые постоянно закрыты одеждой (грудь, спина).

Отсюда вытекает важный вывод: избегая смены тепла и холода, мы не даем возможности упражняться нашему терморегуляторному аппарату. В результате организм теряет способность своевременно реагировать на меняющиеся температурные условия, делается изнеженным и легче подвергается простудным заболеваниям.

«Что бы, например, произошло, если бы наподобие того, как мы закутываем свои холодовые точки, стали бы также предохранять глаза от всякого действия света, уши — от всякого звука и шума и т. д.? — писал тот же академик Тарханов. — Стоит припомнить, например, какая светобоязнь возникает у людей, бывших долго в темноте, или какая сильная звукобоязнь развивается после долгого пребывания в полной тишине, чтобы понять, в какое ненормальное состояние высокой болезненной восприимчивости мы приводим и наши холодовые точки кожи, раз мы устраним их во время всей почти жизни от действия».

Чтобы оградить себя от простудных заболеваний и повысить устойчивость организма, необходимо постоянными и систематическими упражнениями добиться такого укрепления терморегулирующего аппарата, при котором человек мог бы безболезненно переносить любые температурные колебания внешней среды.

В этом и заключается цель закаливания — путем целенаправленных воздействий развить имеющиеся в орга-

низме защитные силы и выработать в нем способность быстро и безотказно мобилизовать их.

Благодаря закаливанию организм получает способность реагировать на изменение температуры раньше, чем наступит чрезмерное охлаждение или перегревание.

Помимо улучшения сопротивляемости организма по отношению к климатическим факторам, закаливающие процедуры оказывают благотворное влияние на весь организм, улучшая кровообращение, повышая тонус центральной нервной системы и обмен веществ, способствуя воспитанию характера.

Однако слишком сильное охлаждение или согревание может нарушить здоровье и работоспособность человека независимо от его закали.

Приступая к закаливанию, необходимо обязательно посоветоваться с врачом. Он не только проверит ваше здоровье, но и поможет установить форму закаливающих процедур, их продолжительность и т. д.

При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать процедуры нельзя. Но частые катары верхних дыхательных путей, ангины, фурункулез служат показаниями для назначения закаливания. Всевозможные наблюдения свидетельствуют о том, что люди, страдавшие этими заболеваниями, избавлялись от них путем систематически проводимого закаливания. Время от времени необходимо консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ**

Закаливание может быть успешным только при правильном проведении необходимых процедур. На основании исследований и практического опыта были установлены некоторые правила закаливания. Строгое соблюдение их обеспечивает надежный эффект и исключает возможность нарушения здоровья человека.

Каковы же эти правила?

Прежде всего закаливающие процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю, иначе вы не получите желаемого результата. Для достижения закаленности обязательна повторность воздействия того или иного метеорологического фактора. «Секрет» закаливания как раз и состоит в том, что при регулярных про-

цедурах последующие раздражения падают на следы, оставшиеся от предшествующих. Таким образом происходит постепенное изменение реакции организма на данное раздражение. Организм привыкает к холоду, например, быстрее, если охлаждение производится ежедневно по 5 минут, нежели через день по 10 минут.

Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2—3 недели после прекращения процедур понижается устойчивость организма. Отсюда очевидно, что для сохранения закаленности требуется непрерывное выполнение закаливающих процедур. Если же перерыв был вынужденным, то закаливание необходимо возобновить снова, начиная с «мягких» процедур и постепенно переходя к более сильным.

Следовательно, закаливание целесообразно проводить систематически с детских лет до глубокой старости. При этом используются самые разнообразные способы, позволяющие применять их во все времена года, менять дозировку в связи с возрастом и степенью закаленности.

Только такое, неотступно проводимое в течение всей жизни, закаливание позволило Льву Николаевичу Толстому до преклонных лет сохранить привычку с ранней весны до поздней осени ходить босиком; восьмидесятилетнему Ивану Петровичу Павлову носить в течение всей зимы легкое осеннее пальто и купаться в Неве до первых морозов, а престарелому Илье Ефимовичу Репину спать круглый год с открытым окном.

Второе правило закаливания — принцип постепенного усиления того или иного раздражителя. Закаливание обычно надо начинать с небольших доз, в дальнейшем непрерывно их увеличивая.

Пренебрежение этим может привести к печальным последствиям. Безрассудно начинать борьбу за свое здоровье сразу с обтирания снегом или купания в проруби. Такое «закаливание» наверняка приведет к тяжелым заболеваниям.

Иногда приходится слышать такие жалобы: «Мне закаливание не помогает» или «Закаливание не для меня. Как начну обливаться холодной водой, так обязательно заболею». Обычно в таких случаях из расспроса выясняется, что закаливание проводилось неправильно: сразу же был выбран слишком сильный раздражитель — хо-

лодная вода или чрезмерно длительное пребывание в обнаженном виде на солнце или на воздухе.

Только постепенный переход от малых доз к большим по времени, по количеству и по форме принимаемых процедур обеспечивает хороший эффект.

Принцип постепенного и последовательного увеличения дозировки процедур особенно важно соблюдать при закаливании детей, а также взрослых, непривычных к действию тех или иных внешних факторов (солнцу, холоду, ветру, дождю).

При назначении и проведении закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности. Дело в том, что реакция организма людей на эти процедуры неодинакова. Дети обладают большей чувствительностью к влиянию внешних факторов, чем взрослые. Лица, слабо физически развитые или недавно перенесшие какое-либо заболевание, также гораздо сильнее реагируют на воздействие метеорологических факторов по сравнению со здоровыми людьми.

Как уже говорилось, в результате закаливающих процедур происходит расширение и сужение кровеносных сосудов кожи. Обычно к 40—50 годам, а тем более в последующие годы отмечаются возрастные изменения кровеносных сосудов. Поэтому люди старшего возраста не должны пользоваться сильнодействующими закаливающими средствами и увлекаться длительными процедурами.

Закаливающие процедуры разделяются на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела.

Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов самые чувствительные места наименьшего сопротивления — ступни, горло и т. п.

Высокий закаливающий эффект дает применение контрастных процедур, когда согревание организма быстро сменяется охлаждением и наоборот. Они оказывают сильное воздействие, но у неподготовленных лиц могут вызвать простудные заболевания. Поэтому без проведения необходимой подготовки ими увлекаться не следует.

Ученые установили, что эффективность закаливания по-

вышается, если во время процедур выполнять какую-либо мышечную работу, физические упражнения. Особенно высокая закалка была отмечена у лиц, применяющих процедуры в сочетании с такими физическими упражнениями, выполнение которых проходило при резко меняющихся температурных условиях. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжный и конькобежный спорт, легкая атлетика, альпинизм и туризм, дают высокий закаливающий эффект.

Организм реагирует повышением устойчивости только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла, наоборот, только к теплу. Стало быть, для того чтобы быть всесторонне закаленным, легко переносить жару и холод, дождь и ветер, нужно использовать различные средства и методы закаливания.

Приступать к закаливанию можно в любом возрасте — от детского до пожилого. Но следует помнить, что чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм.

О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить по ряду простых признаков. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов является крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т. д. Появление бессонницы, раздражительности и головных болей, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное закаливание. В этих случаях необходимо изменить формы и дозировки процедур.

## **В ВОЗДУШНОМ ОКЕАНЕ**

С древних пор и до настоящего времени естественные силы природы — воздух, вода и солнечные лучи — являются непревзойденными средствами закаливания. Используя их, можно быстро повысить стойкость организма по отношению к изменяющимся условиям внешней среды. Эти средства всегда доступны каждому человеку, многогранны по своему действию, легко дозируются, обеспечивают всестороннее закаливание и укрепляют здоровье.

Огромное значение для нашего организма имеет окружающий нас воздушный океан. Он, как известно, является источником кислорода, без которого немислима жизнь. Если без еды человек в состоянии обходиться десятки дней, без воды — 3 дня, то без воздуха он не проживет и 10 минут. Воздух — прекрасное средство укрепления и закаливания организма. Из естественных сил природы воздушные ванны рассматриваются как наиболее «нежные» и безопасные закаливающие процедуры. С них обычно рекомендуется начинать систематическое закаливание организма.

Закаливающее действие воздуха зависит от его температуры, влажности и скорости движения. Чем ниже температура окружающего воздуха, тем большему охлаждению мы подвергаемся. Потеря тепла организмом резко увеличивается при значительной влажности и большой скорости движения холодного воздуха.

Наиболее доступная форма закаливания — **воздушная ванна**. Она может быть общей, если действию воздуха подвергается вся поверхность тела, или частичной, когда обнажается только часть тела — туловище, руки, ноги и т. д.

Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению подразделяются на тепловатые — при температуре от 30 до 20°, прохладные — от 20 до 14° и холодные — от 14° и ниже. Такое подразделение, конечно, условно, оно рассчитано на «рядового» человека. Естественно, у закаленных людей ощущение холода возникает при более низкой температуре.

При воздействии холодного воздуха на большую поверхность тела организм отвечает определенной реакцией. В первый момент вследствие большой отдачи тепла возникает ощущение холода, но затем кровеносные сосуды кожи расширяются, приток крови к ней увеличивается и ощущение холода сменяется чувством приятной теплоты. Для получения хорошей реакции надо раздеваться сразу.

Рекомендуется начинать прием воздушных ванн в предварительно проветренном помещении. Затем, по мере закаливания, переносить их на открытый воздух. Лучшее место для ванны — затененные участки с зелеными насаждениями, удаленные от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, вредными газами. Прини-



маются ванны лежа, полулежа или в движении. Во время прохладных и холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения.

В сырую и ветреную погоду продолжительность ванн сокращается. При дожде, тумане и скорости движения воздуха свыше 3 метров в секунду процедуры на открытом воздухе лучше не проводить.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Последнее удобнее, так как температура воздуха во многом зависит от погоды.

Первые воздушные ванны для здоровых людей должны длиться 20—30 минут при температуре воздуха 15—20°. В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится таким образом до 2 часов.

Следующий этап закаливания воздухом — воздушные ванны при температуре 5—10° продолжительностью до 15—20 минут. В это время нужно обязательно выполнять энергичные движения.

Холодные ванны могут приниматься лишь хорошо закаленными людьми и только после врачебного обследования. Продолжительность таких ванн не должна превышать 5—10 минут.

При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить себя до озноба. Как только почувствуете охлаждение тела, сделайте пробежку и несколько гимнастических упражнений.

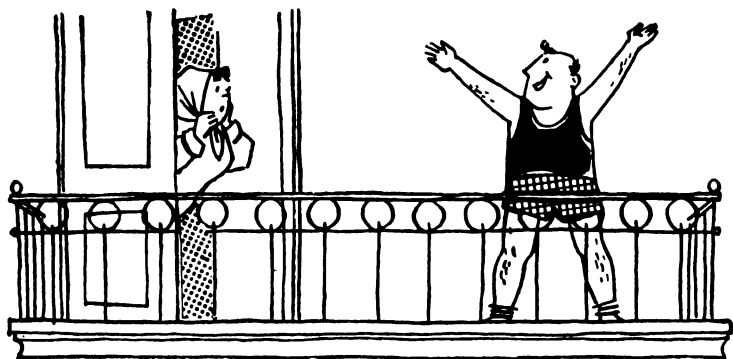
Холодные воздушные ванны заканчивайте растиранием тела и теплым душем.

Часто приходится слышать: «Закройте окно — сквозняк!» Действительно, сквозняки нередко служат причиной простудных заболеваний. Действуя неожиданно и притом на небольшие участки тела, они вызывают охлаждения, которые сразу не замечаются и не вызывают достаточно активных защитных реакций организма. Поэтому повышение устойчивости к токам воздуха имеет важное значение для сохранения здоровья. Обычные прохладные и холодные воздушные ванны, а также другие методы закаливания повышают устойчивость к сквознякам. Однако в дополнение к этому желательно использовать в качестве раздражителя и сквозняки, добиваясь,

чтобы они действовали на всю поверхность тела равномерно.

Помимо специальных воздушных ванн, весьма полезны прогулки на свежем воздухе в любую погоду, сон в течение всего года при открытой форточке. И то и другое повышает устойчивость верхних дыхательных путей к охлаждению.

Определенный закаливающий эффект наблюдается также при ношении более легкой одежды, допускающей



циркуляцию воздуха под ней. В условиях города, например, при непродолжительном пребывании на открытом воздухе зимой лучше пользоваться демисезонным пальто, вместо шубы, и по возможности не злоупотреблять теплыми шарфами.

Но ко всему следует подходить осторожно. Последствия, например, такого «закаливания», как хождение зимой по улице в одном костюме без головного убора, могут оказаться весьма плачевными.

Воздушные ванны в первую очередь необходимы людям, работающим в помещениях, в том числе и спортсменам, тренирующимся круглый год в закрытых спортивных сооружениях (гимнастам, борцам, боксерам, штангистам и т. д.). Им рекомендуется пребывание на открытом воздухе в обнаженном виде или в легком костюме — в зависимости от погоды.

Более энергичным методом закаливания организма человека являются водные процедуры. Вода обладает значительно большей теплопроводностью и теплоемкостью, чем воздух. К тому же при таких водных процедурах, как обливание, душ, морские купания, она оказывает на человека и механическое воздействие.

Более раздражающее действие на организм может оказывать вода и за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Но основное преимущество воды как средства закаливания заключается в температурном факторе, а также в возможности выбора водной процедуры и соблюдения точности дозировки.

Систематическое применение водных процедур — надежное профилактическое средство против вредных влияний различных случайных охлаждений тела.

Сужение сосудов в первый момент и последующее расширение их служит своеобразной гимнастикой для сосудов, которая приучает их своевременно и безотказно расширяться и сужаться в зависимости от температурных условий.

Если охлаждение продолжается слишком долго, то наступает третья фаза. Опять появляется озноб, кожа становится бледной, с синюшным оттенком. Это означает, что организм отдает тепла больше, чем вырабатывает. В таких случаях необходимо прекратить процедуру и добиться согревания организма.

Если сосудистая реакция запаздывает, то применяются растирание тела полотенцем и энергичные физические упражнения.

Для получения благоприятной реакции целесообразно подходить к воде согревшись, так как охлажденная кожа не дает должной реакции и, вместо покраснения и согревания, происходит еще большее охлаждение.

Как уже отмечалось, главным фактором закаливания является температура воды, а не продолжительность водной процедуры. Поэтому, закаливаясь водой, обычно придерживаются такого правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее соприкосновения с телом. Большое значение при этом имеет температура окружающего воздуха. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха не ниже 17—20° и

лишь по мере развития закаленности переходить к более низкой.

Лучшее время для процедур — утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета, что обеспечивает хорошую сосудистую реакцию.

Утренние водные процедуры способствуют переходу организма в активное состояние и вызывают бодрое настроение. И наоборот, водные процедуры, выполняемые



на ночь, переносятся плохо, возбуждают нервную систему, вследствие чего появляются бессонница, раздражительность и т. д.

Хороший результат получается при сочетании закаливания водой с физическими упражнениями. Вот почему после физкультурных занятий необходимы водные процедуры.

Самое благоприятное время для начала закаливания водой — лето и начало осени. Сначала принимаются легкие водные процедуры с температурой 33—34°. Затем переходят к более сильным, снижая через каждые 3—4 дня температуру воды на 1°, и постепенно за 1,5—2 месяца доводят ее, в зависимости от самочувствия и состояния здоровья, до 18—20° и ниже. Во время процедур не должно быть никаких неприятных ощущений и озноба.

Закаливание водой начинают с **обтираний**, как наиболее «мягкой» процедуры. В течение нескольких дней обтираются полотенцем, губкой или просто рукой,

смоченной в воде, сначала лишь по пояс, потом переходят к обтиранию всего тела.

Обтирание проводится последовательно, начиная с верхней части тела. Обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают до красноты полотенцем по ходу тока крови к сердцу. Затем то же проделывают с нижними конечностями. Продолжительность всей процедуры, включая и растирание тела, не должна превышать 5 минут.

После обтираний переходят к обливаниям. При этой процедуре к действию низкой температуры присоединяется небольшое давление струи воды, падающей на поверхность тела. Это значительно усиливает эффект раздражения. Поэтому обливания противопоказаны пожилым людям с повышенной возбудимостью.

При обливаниях вода выливается из какого-либо сосуда или резинового шланга, присоединенного к водопроводу. И здесь важно помнить о принципе постепенности. Для первых обливаний применяется вода, имеющая температуру около  $30^{\circ}$ , в дальнейшем температура снижается до  $15^{\circ}$  и ниже. Длительность процедуры с последующим растиранием тела — 3—4 минуты.

Еще более энергичная водная процедура — душ. Для закаливания используются души со средней силой струи в виде веера или дождя. Благодаря механическому раздражению падающей воды душ вызывает сильную местную и общую реакцию организма. На первых порах температура воды в душе равна  $30\text{--}35^{\circ}$ , а продолжительность процедуры — не более 1 минуты.

При высокой степени закаленности можно использовать душ с переменной температурой воды, чередуя на протяжении 3 минут воду, имеющую температуру  $30\text{--}35^{\circ}$ , с водой  $15\text{--}20^{\circ}$ . Такое чередование рекомендуется повторять 2—3 раза.

После приема душа следует обтереться сухим полотенцем.

При появлении в связи с приемом душа бессонницы, раздражительности, при падении работоспособности надо на время отказаться от этого вида процедур.

В знойный день каждого из нас тянет к реке, озеру, пруду. Очень приятно освежиться в прохладной воде. Но все ли знают, что купание в открытых водоемах — один из лучших способов закаливания организма? При нем

температурный эффект закаливания холодной водой сочетается с одновременным воздействием на обнаженную поверхность тела воздуха и солнечных лучей. Весьма полезны и физические движения, выполняемые при плавании.

Благодаря систематическим купаниям повышается тонус нервной и мышечной систем, улучшается обмен веществ, организм становится невосприимчивым к простудным заболеваниям. Однако следует помнить, что купания не всегда приносят пользу. Злоупотребление ими может привести к совершенно противоположным последствиям. Чтобы избежать этого, нужно соблюдать несколько простых правил.

Купальный сезон начинается, когда температура воды и воздуха достигает 18—20°. Прекращают купания при температуре воздуха 14—15° и температуре воды 10—12°. Лучше всего купаться в утренние и вечерние часы. Первое время — 1 раз в день, а затем 2 раза, соблюдая при этом промежуток между купаниями 3—4 часа.

Не рекомендуется купаться сразу после еды. Перерыв должен быть не менее 1—2 часов. Нельзя входить в воду чрезмерно разгоряченным или охлажденным.

После купания необходимо быстро и энергично растереть тело полотенцем до покраснения кожи и, если день солнечный, жаркий, отдохнуть 10—15 минут в тени. Противопоказано непрерывно чередовать облучение солнцем и купание. Лучше всего принимать солнечные ванны перед ним.

По возможности не плавайте в загрязненных водоемах. В непроточных прудах и озерах лучше старайтесь купаться утром: за ночь вода отстаивается и становится чище.

В воде надо больше двигаться и плавать. Чем она прохладнее, тем энергичнее должны быть движения. Продолжительность пребывания в воде зависит от ее температуры, состояния погоды и степени закаленности организма. Вначале время купания составляет 4—5 минут, а затем постепенно увеличивается до 15—20 минут и более.

В пожилом возрасте частота и продолжительность купания должны быть ограничены в зависимости от состояния здоровья. Вредно находиться в воде до момента наступления озноба.

Рекомендуется тщательно следить за своим самочувствием, иначе при продолжительном купании может наступить перераздражение нервной системы, общая слабость, расстройство сердечной деятельности и т. п. О благоприятном влиянии купаний на организм можно судить по таким признакам: крепкому сну, хорошему аппетиту, бодрому самочувствию, повышенной работоспособности.

Сильное воздействие на организм оказывают **морские купания**. Это происходит от сочетания термического раздражения с механическим — ударами волн. Повышенное содержание растворенных солей в морской воде, особенно поваренной соли, вызывает химическое раздражение кожи. Кроме того, микроскопические кристаллы этих солей, оставаясь после купания в складках кожи, в устьицах потовых и сальных желез, поддерживают длительное время ее легкое покраснение.

Большую роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям играют такие простые и доступные водные процедуры, как обмывание стоп и полоскание горла холодной водой. Люди, регулярно выполняющие эти процедуры, мало подвержены насморкам, ангинам и другим простудным заболеваниям.

Особенно полезны такие закаливающие процедуры лицам, страдающим хроническими заболеваниями носоглотки. Обмывание стоп проводят ежедневно в течение всего года перед сном. Начинают с воды температуры 25—28° и, постепенно снижая ее через 2—3 дня на 1°, доводят до 16°. После обмывания стопы насухо вытирают.

Полоскание горла нужно производить каждый день утром и вечером. Начальная температура воды 23° постепенно понижается до температуры водопроводной воды.

Своеобразным видом закаливания может служить **пребывание в парной бане** с последующим обливанием холодной водой. Этот самобытный способ закаливания издавна применялся в России. Русский летописец Нестор, живший в XI веке, образно писал: «...После горячей бани с полока едва слезут ли живы и оболеются водою студеною». При таком закаливании благодаря резкому изменению теплового обмена при согревании и охлаждении организма аппарат терморегуляции подвергается прекрасной тренировке.

Заслуженным вниманием пользуется русская баня и

в наши дни. Без нее не обходится ни один спортсмен. Петр Болотников, Валерий Брумель, Юрий Власов, Лев Яшин, Евгений Гришин, Павел Колчин, Борис Лагутин и многие-многие другие известные спортсмены — неперменные посетители бани с паром.

Однако следует иметь в виду, что подобная форма закаливания является большой нагрузкой для сердечно-сосудистой системы, требует высокой степени закаленности и длительной предварительной тренировки. Поэтому, прежде чем начинать закаливаться таким образом, необходимо посоветоваться с врачом.

Не менее высокой закалкой и отличным здоровьем нужно обладать, чтобы использовать такую форму закаливания, как **растирание снегом**. Только после длительного, систематического закаливания и с согласия врача можно перейти к ней. Вначале процедура выполняется в помещении, а затем, по мере развития закаленности и при хорошем самочувствии, она переносится на открытый воздух.

На первых порах растиранию подвергается лишь верхняя половина туловища. Растирание проводится быстрыми энергичными движениями и продолжается не более 2 минут. При низкой температуре и резком порывистом ветре выполнять процедуру на воздухе не рекомендуется.

Один из видов закаливания — купание в проруби. Применять его можно только после многих лет тренировки.

Многие, наверное, слышали о страстных любителях зимних купаний, называемых в народе «моржами».

Это удивительные люди. Однажды, в новогоднюю ночь 1963 года, мне довелось наблюдать необычный заплыв в ледяной воде. В то время, как большинство москвичей встречали Новый год у праздничного стола, группа энтузиастов зимнего купания по традиции собралась в Центральном парке культуры и отдыха имени Горького у закованной льдом Москвы-реки.

Несмотря на 20-градусный мороз, смельчаки разделись и с веселыми криками бросились к огромной полынье. Среди участников необычного новогоднего проплыва были и довольно пожилые люди: известный водолаз-спасатель Осман Кумуков, который вот уже более 40 лет купается в ледяной воде, старший лаборант Стома-



тологического института 60-летний Федор Абрамов, врач Боткинской больницы 66-летний Исаак Геллерштейн и другие «моржи»-ветераны.

«Как это ни удивительно, — высказал свое мнение о зимнем купании И. Геллерштейн, — холод может служить надежной защитой организма от заболевания. Надо только приучить себя воспринимать холод совершенно спокойно... Как врач, на собственном опыте познавший воздействие подобных водных процедур, могу сказать, что человеческий организм приспосабливается к холоду». Но, прежде чем начать принимать холодные ванны, подчеркнул И. Геллерштейн, надо посоветоваться с врачом. Важно соблюдать принцип постепенности. Тренировка должна быть круглогодичной. Приступать к ней следует с теплого времени года. Начать можно с влажных обтираний, доводя температуру воды до 10—12°. Водным процедурам должны сопутствовать воздушные и солнечные ванны, зарядка, режим труда, питания и сна, занятия спортом.

Такой же точки зрения придерживается и другой «морж» — В. Каменский: «После купаний среди льдин нас, пловцов, всегда штурмуют вопросами, просят поделиться «секретами»: чем мы натираем тело? Помогает ли водка быстро отогреться? Скажу прямо, «секретов» у нас нет: одежда наша самая обычная — плавки и шапочка, а после ледяного купания мы выпиваем по стакану горячего чая... Водное закаливание немыслимо без общего режима и последовательности. Начинать его надо, как ни странно, летом. Если вначале ежедневно купаться 15—20 минут при температуре воздуха 18°, то к концу лета можно хорошо укрепить организм. И с первым похолоданием вам не покажется неприступной осенняя вода. Правда, с холодной водой надо быть осторожным: погружаться в реку постепенно, не мочить голову, выравнивать дыхание. Плавать надо способом брасс... И еще совет: не проявляйте удаль молодецкую там, где она безрассудна, не бросайтесь в холодную воду, не подготовив к этому организм. В противном случае добро обратится в свою противоположность».

В нашей стране многие увлекаются купаниями в ледяной воде. Это люди разного возраста, разных профессий.

«Конечно, мы не сразу стали «моржами». Этому

предшествовало длительное систематическое закаливание организма: обтирание, души, гимнастика, купание», — рассказывает один из «чемпионов холода» учитель-пенсционер П. Шаталов, регулярно плавающий зимой в Москве-реке.

Студент из Омска Валентин Царьков также, прежде чем впервые искупаться зимою в Иртыше, постепенно закаливал свой организм. В заметке, опубликованной в газете «Молодой сибиряк», о нем рассказывается следующее:

«Начиная с девятого класса Царьков каждое утро обливался водой комнатной температуры до пояса, через два-три месяца начал обливаться все тело. Потом стал обтираться снегом. Затем приступил к обливанию на улице. Причем делал это в любую погоду. После этого закалился настолько, что смог купаться в проруби. Продолжительность купания увеличивалась постепенно с одной минуты до пяти.

После каждой такой «ванны» он делал небольшие пробежки, до красноты растирал тело полотенцем».

«Никакими составами я не натираюсь, а водку не пью совсем. Физкультура и алкоголизм несовместимы. Основными правилами закаливания является постепенность и непрерывность», — пишет другой любитель зимних купаний — липецкий механик В. Яковлев.

Таким образом, «секреты моржей» заключаются в систематическом и постепенном проведении разнообразных закаливающих процедур. Купание в ледяной воде — сильнодействующая, наиболее интенсивная форма закаливания. Даже у очень закаленных людей после плавания среди льдин продолжительностью около минуты температура тела понижается на 0,5—1° и остается на таком уровне в течение получаса, а иногда и дольше. Вот почему «моржами» могут стать только люди исключительной закалки и отличного здоровья.

Чтобы стать «морозоустойчивым», совсем не обязательно всем купаться в проруби. Высокая устойчивость организма к действию тепла и холода с успехом приобретается и при использовании обычных средств закаливания. Но если вы все-таки захотите приступить к «моржеванию», то непременно делайте это под наблюдением врача.

Солнце!.. С древних времен этот неисчерпаемый источник света приносил радость человеку. На заре своей жизни люди поклонялись солнцу как божеству Огня. Древние греки создали миф о титане Прометее. Он похитил кусочек огня для того, чтобы принести его людям. Но это была только красивая легенда.

Позднее миф стал былью. Люди разгадали тайну живительных солнечных лучей. Благодаря им стала возможной жизнь на земле. Люди и животные питаются растениями, которые не могут развиваться без воды и солнца. Великий русский естествоиспытатель К. А. Тимирязев говорил, что пища человека — в сущности концентрат солнечных лучей.

Солнце исключительно благоприятно влияет на человека. Медицинская статистика установила, что число тяжелых заболеваний и смертных случаев резко возрастает глубокой осенью и особенно зимой, когда остро ощущается недостаток солнечного света.

О полезном действии солнца на организм человека известно с давних времен. Еще до нашей эры знаменитый врач древности Гиппократ советовал при затяжных болезнях обращаться к солнцу. Особенно широко использовали солнечные лучи в качестве укрепляющего средства в Древней Элладе.

Крупнейшие спортивные соревнования древности — олимпийские игры — проводились в самые знойные летние месяцы. Ровно в полдень, когда нестерпимо жгло солнце, выходили на старт загорелые атлеты. Они выступали обнаженными и не имели права покрывать для защиты от палящих лучей солнца даже голову.

Еще большее распространение закаливание солнцем получило в Древнем Риме. Как показали раскопки римских городов, всюду: на крышах домов, в банях, в гладиаторских школах — устраивались места для приема солнечных ванн — солярии. В Римской империи создавались специальные климатические станции солнцелечения, куда направлялись больные для приема необходимых процедур.

В те далекие времена люди не могли объяснить чудесной силы солнечных лучей. Сейчас же известно, поче-

му и каким образом солнечная энергия благотворно влияет на организм человека.

Солнце — могущественный, немеркнущий источник энергии. По подсчетам академика Л. Ландау, каждый квадратный метр земной поверхности получает от солнца энергию средней мощности около 1,5 киловатта за год. Это составляет около 4 миллионов килокалорий энергии — такое количество тепла дают 500 килограммов угля. Солнце дает нашей планете в сто тысяч раз больше энергии, чем получают от всех источников энергии на земле все фабрики, заводы, электростанции, автомобильные и самолетные моторы.

Вот что такое солнце!

Ученые установили, что солнечный свет состоит из видимых и невидимых лучей. Видимая часть не однородна, а складывается из красных, оранжевых, желтых, зеленых, голубых, синих и фиолетовых цветных пучков, которые хорошо заметны после дождя на небе. Это — радуга.

Невидимые лучи располагаются по обеим сторонам спектра. Одни из них примыкают к его красной части (инфракрасные лучи), другие находятся за фиолетовым концом и называются ультрафиолетовыми лучами.

Лучи солнца представляют собой электромагнитные колебания. Они имеют различную длину волны. Она наибольшая у инфракрасных лучей; оказывающих преимущественно тепловое действие. Ультрафиолетовые лучи обладают наименьшей длиной волны, наибольшей энергией. Хотя на долю ультрафиолетовой области солнечного спектра у земной поверхности приходится только около 5% солнечного излучения, именно эта область имеет наибольшее биологическое значение.

При облучении часть солнечных лучей отражается кожей, а часть проникает вглубь, оказывая тепловое и химическое действие. Инфракрасные лучи проникают в организм на 5—6 см, видимые лучи — на несколько миллиметров, а ультрафиолетовые — только на 0,2—0,4 мм.

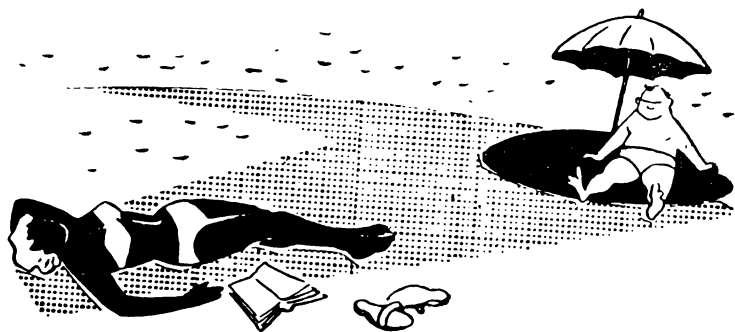
Целебные силы солнца поистине изумительны.

Его лучи, главным образом ультрафиолетовые, действуют на нервно-рецепторный аппарат кожи и вызывают сложные химические превращения в организме. Под влиянием солнечных облучений повышается тонус центральной нервной системы, в коже образуются витамины D и В, улучшается обмен веществ и состав крови,

активизируется деятельность желез внутренней секреции. Все это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека.

Кроме того, солнечный свет оказывает губительное действие на различные болезнетворные микробы.

Большое биологическое значение солнечной радиации подтверждается многочисленными нарушениями в жизнедеятельности организма, когда вследствие географиче-



ских, климатических и бытовых условий человек лишен возможности широко пользоваться солнечным светом. В этих случаях развивается состояние «светового голодания». Оно выражается в снижении тонуса центральной нервной системы и защитных сил организма, в нарушении обменных процессов. У детей это приводит к заболеванию рахитом, у взрослых снижается работоспособность, повышается склонность к простудным заболеваниям.

Вот почему солнечный свет — это мощное лечебное и профилактическое средство — так необходим человеку для сохранения здоровья. Недаром старая итальянская пословица гласит: «Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач».

Однако нельзя забывать, что положительное действие солнечных лучей на организм проявляется только при определенных дозах солнечной радиации. Неумелое

пользование солнцем может нанести существенный вред и вызвать серьезные расстройства нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Солнечная радиация обладает большой энергией. Расчет показывает, что за 30 минут облучения наше тело может получить 264 тысячи калорий. Этого количества тепла достаточно, чтобы довести до кипения 3,3 литра воды, т. е. вскипятить самовар емкостью 16 стаканов.

А вот другой пример: при ежедневном двухчасовом приеме солнечных ванн в Ялте человек получает в течение месяца такое количество энергии, которого хватило бы для горения электрической лампочки 50 свечей на протяжении всего года по 5—6 часов в сутки. Все это говорит о том, что лучистая энергия солнца — сильнодействующий фактор и поэтому пользоваться им нужно осторожно.

Через несколько минут после начала облучения кожа начинает краснеть, и мы испытываем чувство теплоты. Появляющаяся в результате действия тепловых лучей краснота (эритема) после прекращения облучения сравнительно быстро исчезает. Через несколько часов она появляется вновь и держится около суток. Это — следствие влияния ультрафиолетовых лучей. Если облучения повторяются, то кожа благодаря образованию в ней красящего вещества — пигмента приобретает желтовато-коричневатую окраску — загар.

Наиболее чувствительны к солнечным лучам те части тела, которые постоянно закрыты одеждой (спина, живот, грудь).

Наименьшей чувствительностью обладают участки тела, постоянно испытывающие действие солнца (лицо, шея, кисти рук и т. д.). Поэтому степень реакции и пигментации кожи на различных участках тела неодинакова.

Любопытно также, что чувствительность организма к солнечным лучам у всех людей разная. Она меняется в различные периоды жизни. Люди, имеющие черный цвет волос и смуглую кожу, менее чувствительны к солнечным лучам, чем лица с мало пигментированной кожей (блондины и рыжие).

Большой чувствительностью отличаются также люди старшего возраста, дети, подростки (в период полового созревания), лица с повышенной функцией щитовидной железы.

Наибольшая чувствительность кожи по отношению к солнечным лучам у всех людей наблюдается весной.

Самая распространенная причина злоупотребления солнцем — стремление как можно сильнее загореть, приобрести красивый золотисто-шоколадный цвет кожи. Многие считают, что чем темнее кожа, тем больше пользы для организма. В действительности же это далеко не так.

Загар — лишь одна из реакций организма на воздействие солнечных лучей, он не может служить единственным показателем их общего оздоровительного влияния. Наша кожа темнеет в результате солнечного облучения только потому, что в ней откладывается особое красящее вещество — меланин. В коже всегда имеется небольшое количество этого пигмента. Усиленное образование меланина происходит не только под влиянием ультрафиолетовых лучей, но и под действием инфракрасной радиации.

Следовательно, образование загара при солнечном облучении частично происходит и за счет действия инфракрасных лучей, которые не столь полезны.

Для укрепления здоровья и повышения работоспособности нет необходимости добиваться особенно сильного загара. В погоне за ним можно нанести ущерб своему здоровью.

В настоящее время установлено, что оздоровительное действие солнечной радиации проявляется уже при таких дозах, которые не вызывают интенсивной пигментации кожи.

Из-за неумелого пользования солнцем может произойти перегревание организма (тепловой удар) и на коже могут появиться ожоги. Чаще всего тепловой удар возникает в безветренную погоду при высокой влажности воздуха, когда затрудняется испарение пота. Длительное пребывание на солнце с непокрытой головой вызывает солнечный удар.

Первые признаки теплового и солнечного удара — головокружение, головная боль, тошнота, одышка. Пострадавшего нужно немедленно уложить в тени так, чтобы голова была выше ног, и снять одежду. К голове и шее прикладывать пузыри со льдом или холодной водой. Следует усилить также движение воздуха возле больного и как можно скорее обратиться за медицинской помощью.

Кожные ожоги могут возникать от прямых солнечных

лучей и от отраженной от снега, льда и водной поверхности солнечной радиации. Часто они образуются при неправильном чередовании купания и загорания.

После купания не рекомендуется вновь подвергать себя действию солнечных лучей. В этом случае увеличивается опасность возникновения ожогов, так как влажная кожа более чувствительна к ультрафиолетовым лучам. Кроме того, многократное чередование загорания и купания вредно отражается на нервной и сердечно-сосудистой системах.

Солнечный ожог представляет собой воспаление кожи, вызываемое в основном ультрафиолетовыми лучами. Через некоторое время после облучения, обычно спустя 4—8 часов, на коже появляются краснота и припухлость, сопровождающиеся резкой болезненностью и чувством жжения.

Образующиеся при распаде клеток токсические вещества неблагоприятно влияют на весь организм: возникает головная боль, недомогание, снижение работоспособности.

Пораженные места следует обтирать одеколоном, прикладывать к ним чистые салфетки, смоченные двухпроцентным раствором марганцевокислого калия или смазанные вазелином.

Всего этого можно легко избежать, если придерживаться правил закаливания солнцем.

Закаливание солнечными лучами проводится в виде приема **воздушно-солнечных ванн**, ибо при этом организм подвергается воздействию как солнца, так и воздуха. Вначале полезно в течение 3—4 дней принимать только воздушные ванны. Это особенно рекомендуется детям и лицам, плохо переносящим солнце.

Лучше всего солнечные ванны принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно и, естественно, опасность перегревания организма увеличивается. Летом следует загорать в такое время: в южных районах нашей страны — от 7 до 10 часов, в средней полосе — от 8 до 11 часов, на севере — от 9 до 12 часов. Весной и осенью лучшее время для загара — от 11 до 14 часов.

Солнечные ванны принимаются только спустя 1,5—2 часа после приема пищи. Не рекомендуется также про-



водить облучение натошак и непосредственно перед едой. Нельзя принимать процедуры сильно утомленным, перед тренировкой или сразу после нее.

Целесообразно начинать закаливание солнцем с первых теплых дней и регулярно продолжать его на протяжении всего лета.

Если прием солнечных ванн начинается в середине лета, то необходимо особенно осторожно увеличивать их продолжительность.

Осмотрительность следует проявить и при переезде с севера на юг, а также при закаливании в горах, где более высокая интенсивность солнечной радиации вследствие отражения света от снега и ледников.

Солнечные ванны можно принимать в любом месте, доступном солнечным лучам и защищенном от резкого, порывистого ветра. В атмосфере больших городов и крупных промышленных центров содержится большое количество пыли и дыма. Это препятствует прохождению ультрафиолетовых лучей. Вот почему желательно принимать солнечные ванны за городской чертой.

Закаливаться солнцем можно лежа или в движении. Лучше всего принимать солнечную ванну располагаясь на топчане или подстилке ногами к солнцу. Такое положение обеспечивает равномерное освещение всего тела.

Голова защищается соломенной шляпой или зонтом. Нельзя обвязывать ее полотенцем или косынкой, надевать резиновые купальные шапочки. Все это затрудняет испарение пота и, следовательно, охлаждение головы. Рекомендуются носить дымчатые очки.

Желательно принимать солнечную ванну около водоема. Температура воздуха там несколько ниже, а подвижность воздуха больше. Это улучшает условия для отдачи тепла. Кроме того, после облучения можно принять водную процедуру.

Особое внимание надо обращать на правильное дозирование солнечных ванн. Если организм не будет постепенно привыкать к действию солнечных лучей, возможны печальные последствия. При закаливании здоровые люди обычно используют минутный способ дозировки солнечных ванн: начинают с 5—10-минутного пребывания на солнце, впоследствии продолжительность каждой процедуры увеличивается на 5—10 минут и постепенно

доводится до 2—3 часов (с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа).

Второй способ дозирования солнечных ванн — калорийный — является более точным. При нем время сеанса определяется количеством тепловых единиц (калорий), получаемых данным лицом. Для этого применяется прибор актинометр, измеряющий интенсивность солнечной радиации, или специальные таблицы, показывающие время, необходимое для получения одной дозы солнечной радиации в различное время дня и года. Одна биологическая доза солнечной радиации составляет 5 малых калорий на 1 кв. см поверхности тела. Это исходная доза. По мере закаливания ее увеличивают и доводят до 100—120 малых калорий в день.

Больные и ослабленные не должны получать более 50—80 калорий в сутки. Принято считать, что в средней полосе нашей страны во время 5-минутной солнечной ванны человек получает примерно 5 малых калорий.

Во время приема солнечной ванны необходимо часто менять положение тела, поворачиваться к солнцу то спиной, то животом, то боком. Нельзя спать, так как при этом невозможно учесть длительность пребывания на солнце и можно получить сильные ожоги. Не следует также просматривать газеты или книги. Чтение на солнце вредно влияет на глаза.

При появлении пота тщательно вытирайте его, так как на влажной коже быстрее возникают ожоги.

Не следует купаться перед началом солнечной ванны, а также беспрерывно чередовать облучение с купанием. Это могут делать только очень здоровые, закаленные люди.

После процедуры рекомендуется немного отдохнуть и принять душ или искупаться. Растирать тело при этом не надо, ведь и без того имеется достаточный прилив крови к коже за счет солнечных лучей.

При систематических занятиях спортом и при тренировках в открытых спортивных костюмах на стадионах физкультурники получают достаточную дозу солнечной радиации. Естественно, у них нет необходимости дополнительно принимать солнечные ванны. Особую осторожность в отношении солнца следует проявлять на соревнованиях и во время основного периода тренировки, когда организм выполняет большую физическую нагрузку.

Вот что произошло, например, на одних крупных соревнованиях по легкой атлетике.

Перед началом вечерних состязаний по прыжкам в длину мало кто сомневался в победе молодого спортсмена К. Утром на классификационных соревнованиях он показал рекордный результат, опередив многих мастеров. Однако к вечеру К. выглядел усталым и вялым. Результаты прыжков были низкие, и он даже не попал в финал. Оказалось, что спортсмен просидел на солнцепеке весь день, наблюдая за выступлениями товарищей. Его организм получил слишком большую дозу солнечной радиации. Это и привело к такому резкому снижению работоспособности.

При тренировке под прямыми лучами солнца, в безветренные дни и при высокой влажности воздуха особенно быстро происходит перегревание организма. Поэтому в жаркие дни необходимо надевать легкий спортивный костюм, а голову прикрывать светлым головным убором. Время от времени полезно отдыхать в тени.

Всем, кто хочет укрепить свой организм с помощью солнечного света и приобрести привычку легко переносить жару, нужно твердо помнить, что солнечные лучи — сильнодействующее средство, которым нельзя злоупотреблять. Только постепенное привыкание к солнцу и разумная дозировка солнечных ванн способны укрепить организм и повысить его жизнедеятельность. При некоторых заболеваниях (туберкулез легких, острые воспалительные процессы, злокачественные новообразования, атеросклероз, истощение и т. д.) закаливаться солнцем нельзя.

К сожалению, человек не может использовать солнечную радиацию всегда, когда она ему необходима. Во-первых, наиболее биологически активная часть солнечного излучения — ультрафиолетовая радиация — подвергается значительным колебаниям: осенью и зимой, когда солнце стоит низко над горизонтом, его лучи проходят более длинный путь в атмосфере, и поэтому интенсивность ультрафиолетовой радиации резко снижается. Во-вторых, ультрафиолетовая облученность зависит от таких метеорологических факторов, как число ясных дней, величина облачности, количество часов солнечного сияния.

В больших городах и крупных промышленных цент-

рах ультрафиолетовые лучи задерживаются пылью и дымом, находящимися в атмосфере. Обычное оконное стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи. Поэтому наше жилище пребывает, как говорят ученые, в состоянии «биологической тьмы».

Следует добавить, что в зимнее время года открытая поверхность тела, подвергающаяся облучению, заметно уменьшается (летом она составляет 11—12% всей поверхности тела, а зимой — только 5—7%). Понятно, что даже в средних широтах, не говоря уже о северных районах нашей страны, организм человека испытывает недостаток ультрафиолетовых лучей.

Не желая ждать милостей от природы, люди создали искусственные источники ультрафиолетовых лучей и научились использовать их в периоды отсутствия солнечного света. Еще врач Коломенского завода П. В. Эвальд, изучавший в конце прошлого столетия меры защиты ультрафиолетового излучения при электросварке, обратил внимание на целебное их действие.

Ныне искусственные источники ультрафиолетовой радиации широко и успешно применяются для лечения многих заболеваний. Только в Донбассе десятки тысяч шахтеров проходят систематическое облучение. Как показали наблюдения, облучения, проводимые с помощью особых ламп, оказывают общеукрепляющее действие, повышают работоспособность, являются профилактическим средством в борьбе с инфекцией.

Наиболее распространенными источниками ультрафиолетовой радиации до самого последнего времени были ртутно-кварцевые лампы, образно называемые «искусственным горным солнцем». Облучение с их помощью проводится в специально оборудованных помещениях — фотариях. Обнаженные люди в очках, защищающих глаза, либо ходят вокруг лампы, установленной в центре зала, либо располагаются под источниками света на топчанах. При таком закаливании необходимо строго соблюдать индивидуальные дозировки, назначаемые врачом. Облучение в фотариях производится под контролем медицинского персонала.

Стремясь сделать облучение более простым и удобным, советские гигиенисты и светотехники создали новый источник ультрафиолетовой радиации — эритемную люминесцентную лампу. Эритемной она называется по-

тому, что ее излучение обладает способностью, так же как и ультрафиолетовое излучение солнца, вызывать временное покраснение кожи (эритему), переходящее затем в загар, а люминесцентной — оттого, что устроена она примерно, как обычная лампа дневного света, применяемая для освещения.

Свет эритемных люминесцентных ламп содержит лучи, обладающие наибольшей биологической интенсивностью. Интенсивность излучения этих источников в ультрафиолетовой области значительно меньше, чем у ртутно-кварцевых ламп, что позволяет проводить облучение в любом помещении, создавая ультрафиолетовую облученность, подобную той, какая получается от солнца в естественных условиях.

Исследования, осуществленные профессором Н. М. Данцигом и его сотрудниками, показали, что использование эритемных люминесцентных ламп в осветительных установках различных помещений (школы, детские сады, больницы) в осенне-зимний период года способствует укреплению здоровья, улучшению самочувствия, стимулирует защитные силы организма.

Эритемные люминесцентные лампы нашли свое применение и в спортивных залах. Ведь сами тренировочные занятия создают весьма благоприятные условия для проведения облучений, так как спортсмены тренируются в открытых спортивных костюмах. В Центральном институте физической культуры (Москва) этими источниками оборудованы спортивные залы для занятий борьбой и тяжелой атлетикой. Осенью и зимой тренировки ведутся там под лучами «искусственного солнца».

По наблюдениям профессора А. А. Минха и ряда других ученых, такое облучение спортсменов содействует повышению работоспособности и благотворно влияет на состояние их здоровья и закаленность.

«Зимой и осенью не расстаются мои юные воспитанники с солнцем, — рассказывает мастер спорта Н. Г. Чионов. — Под влиянием облучений они лучше развиваются, реже болеют простудными заболеваниями. У них отличное здоровье и прекрасное самочувствие».

Так, благодаря замечательным успехам советской науки и техники солнечный луч, этот вечный источник силы и здоровья, становится постоянным спутником человека.

Особенно рекомендуется проводить ультрафиолетовые облучения с помощью искусственных источников света, живущим в северных районах нашей страны, где на протяжении долгой и суровой зимы организм человека почти полностью лишен благотворного влияния солнечных лучей.

\*   \*  
\*

В нашей стране есть много закаленных людей. Испытав на себе благотворное влияние закаливающих процедур, они охотно делятся своим опытом.

Беловская городская газета «Знамя коммунизма» писала о начальнике цеха завода Н. В. Дмитриеве:

«Он, мужчина средних лет, убедился на опыте, что утренняя гимнастика, обливания на улице холодной водой, вечерние ванны для ног с ледяной водой, твердый режим дня и прогулки вокруг дома в майке и трусах при морозе 15, 20, 25 градусов холода имеют чудодейственную силу. Исчезли вялость, головные боли, недомогания, снизилось кровяное давление. И, главное, никакая простуда не страшна. Обследование показало, что состоянию организма Н. В. Дмитриева может позавидовать профессиональный спортсмен».

Отличное здоровье у слесаря-механика ленинградского завода «Кинап» А. Зайцева. Ему неизвестны простудные заболевания. Зимой он купается в Неве. «Холод — друг нашего здоровья», — убежденно говорит А. Зайцев.

Молотобоец Ярцевского хлопчатобумажного комбината (Смоленская область) Олег Афонский часто болел фурункулезом и простужался. Начав заниматься закаливанием, он избавился от этих недугов. «Теперь ко мне, — говорит он, — никакая хвороба не пристаёт».

А вот что писал в редакцию журнала «Спортивная жизнь России» ученик 8-го класса В. Дегтев из города Павлово на Оке:

«Однажды я увидел статью вашего журнала, в которой давался совет, как закалить свой организм, в частности купанием и обтиранием. Тогда-то я и решил последовать этому совету. Вставая рано утром, делал гимнастику, после этого обливался водой комнатной температуры. Это пошло на пользу. С каждым днем снижая температуру воды, я достиг высокой степени зака-

ленности. И вот в 1958 году стал купаться в проруби. Купаюсь я регулярно. Ежемесячно прохожу медосмотр. В результате зимних купаний я сильно поправился, кровообращение стало нормальным, кожа — бархатистой, чувствую себя бодрым и сильным».

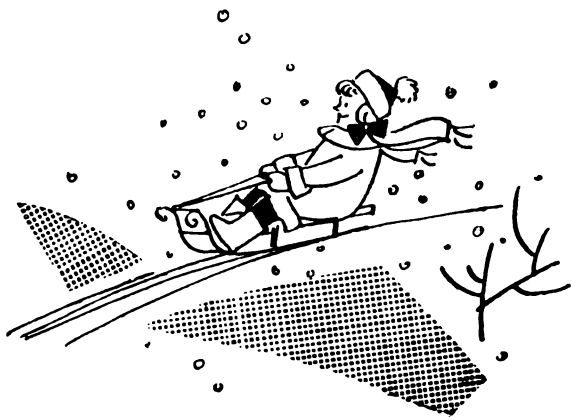
Высказывания всех этих людей, так же как и многочисленные научные исследования, — убедительное свидетельство неопределимой пользы закаливания, этого замечательного средства укрепления здоровья человека.

Конечно, далеко не всем, по возрасту и состоянию здоровья, доступны такие формы закаливания, как длительное облучение солнцем или купание в проруби.

Но умеренное, постепенное, дозированное врачом закаливание организма доступно всем. И всем необходимо.



## ФИЗКУЛЬТУРА — ВРАЧ СТАРОСТИ



В течение всей своей жизни, среди революционной и научной работы, я всегда находила хотя бы немного времени для физкультуры и спорта. Мне хочется рассказать читателям, какое значение имели эти физические упражнения для здоровья и сохранения работоспособности.

За 87 лет жизни \* мне пришлось перенести много тяжелых заболеваний. И все же я работаю, и не по обязанности, не по необходимости; а потому, что чувствую, что еще не иссякла моя работоспособность и не пропала потребность трудиться.

Я объясняю это тем, что без перерыва с самых ранних лет занималась физкультурой и физическим трудом.

Несмотря на материальное благополучие семьи, я была хилым, физически недоразвитым ребенком. Матери некогда было следить за моим воспитанием и развитием, и я имела полную возможность целые дни проводить в саду, предоставленная самой себе.

---

\* Автобиографические заметки О. Б. Лепешинской были написаны для этого сборника в 1959 году.



Мне было только 5—6 лет, а я уже карабкалась и лезла по деревьям, чтобы заглянуть в птичьи гнезда. В саду была большая канава, наполненная водой. Я брала толстую доску и с увлечением плавала на этом импровизированном судне по канаве.

Позднее, лет восьми, я уже каталась на настоящей лодке по Каме, овладевая искусством гребли. Помню, пришлось испытать несколько неприятных минут, когда меня нагнал пароход и я очутилась совсем близко от колеса. Признаюсь, было страшно, но я все же не растерялась и, напрягая силы, стала грести, направляя лодку наперерез волнам. Вздываясь и ныряя, лодка отплыла, и я с бьющимся сердцем смотрела на удаляющийся пароход.

Кроме канавы, в нашем саду были и другие источники удовольствий. Вот доска, положенная поперек толстого бревна. На обоих ее концах размещаются любители сильных ощущений и, прыгая, подбрасывают друг друга на такую высоту, которая позволяет видеть, что делается на втором этаже дома. И уж, конечно, я не упускала случая насладиться полетами на доске. Не меньше радости доставляли «гигантские шаги». Легкая и шустрая, я подлетала вверх, победоносно поглядывая на стоявших внизу.

Был у нас в саду и турник, на котором, не желая отставать от мальчишек, я пыталась подтягиваться на руках и упорно стремилась научиться вертеться вокруг него.

Живя на самом берегу Камы, приблизительно 7 лет я научилась плавать и, будучи прирожденным сорванцом, прыгала в воду с крыши купальни. Любила я еще и хождение на ходулях. Бывало, взберешься на них, шагаешь семимильными шагами и забываешь, что ты еще совсем маленькая девочка, которой приходится запрокидывать голову кверху, когда разговариваешь со взрослыми.

Но вот наступала суровая зима. Заснеженный сад и лед Камы щедро вознаграждали меня за утраченные летние развлечения. Я могла кататься на санках с покрытой снегом, до блеска укатанной горы, кувыряясь в снежные сугробы.

Начиная с 8 лет и вплоть до окончания гимназии я все свободное время проводила на катке, совершенствуясь в конькобежном спорте. Дышишь морозным воздухом, а разгоряченная кровь приливает к щекам, согре-

вает руки и ноги. Кажется, что оживает и обновляется каждая клеточка организма.

Крокет, городки, серсо, мячик, лапта, лунки, бабки. Все это заставляло двигаться, напрягать мускулы, усиленно дышать, насыщая организм кислородом, улучшая кровообращение.

Наступили годы революционной борьбы и скитаний, но и тогда я урывала время, чтобы отдаться любимому конькобежному спорту. Помню, в Сибири, во время ссылки, мне посчастливилось кататься на коньках с Владимиром Ильичем. Он потребовал, чтобы я научила его «голландить», и не отпускал до тех пор, пока не перещеголял меня в искусстве фигурного катания.

За ссылкой последовала эмиграция. Чтобы прокормить семью, мне пришлось содержать столовую, в которой обедали эмигранты. Так называемая «большевистская столовка», служившая местом встреч и собраний большевиков, разрослась. Ежедневно мне приходилось кормить обедами до ста человек, имея помощницей только судомойку. Закупка продуктов, приготовление обедов и раздача их — все лежало на мне. Одновременно я училась в Женевском университете и, кроме того, по заданиям партии вела организационную работу среди эмигрантов. День был настолько загружен, что вечером, обессиленная, я буквально валилась в постель.

Но вот наступает долгожданное воскресенье. Я разрешаю себе воскресный отдых, чтобы набраться сил для последующей работы. В этот день ни муж, ни дочка меня дома не видят.

Синеет в легкой дымке заманчивая гряда Юры, высятся Малый и Большой Солев. На фоне голубого неба — снеговая вершина Монблана. Горы неудержимо влекут в таинственную даль.

Группа эмигрантов, в которой, конечно, нахожусь и я, совершает очередное восхождение то на Юру, то на Солев, то на склоны Монблана.

По воскресным дням планировались не только альпинистские походы, но и велосипедные прогулки. Тот самый двухколесный друг, который ежедневно в 6 часов утра помогал доставлять закупленные для столовой продукты, увозил меня за город и мчал по чудесным швейцарским дорогам, под сенью каштанов или среди зарослей сирени, глициний и роз.

Однажды мы, восемь любителей дальних странствий, предприняли грандиозную прогулку на велосипедах вокруг Женевского озера. Отправились в субботний вечер, накануне традиционного праздника. На озере зажглись сотни разноцветных фонариков на разукрашенных цветами и флажками лодках, превращенных в фантастические галеры.

Крутящиеся, разбрасывающие огонь колеса, разноцветные фейерверки — все это отражалось в гладкой, синей-черной поверхности озера. Гремела музыка. На берегу стояли толпы народа. Постояли и мы, чтобы полюбоваться феерической картиной, но времени оставалось мало. Нужно было трогаться в путь.

Доехали до Лозанны, остановились часа на два передохнуть и под утро снова сели на велосипеды. Правда, теперь нас было только трое. Остальные, не выдержав утомительного пути в гору, отказались от дальнейшего путешествия. Но зато оставшиеся испытали истинное наслаждение.

От Лозанны до Шильонского замка ехать пришлось под уклон; мы неслись с такой быстротой, что только ветер свистел в ушах. А вторая половина дороги оказалась ровной. В Женеву мы вернулись к утру следующего дня.

С тех пор всякий раз, когда я разглядываю на карте голубое Женевское озеро с полоской вокруг него, изображающей дорогу, вспоминается: «А я ведь объехала на велосипеде это озеро, одолев 180 километров пути».

Трудно мне было на следующий день приняться за работу, вертеться в кухне между плитой и столом, снова челноком между кухней и столовой. Но сил все же хватило и на работу.

Годы шли. Я стала научным работником и часами просиживала за микроскопом, за книгами, но моя подвижность бросалась всем в глаза.

— И откуда у вас берется столько энергии? — нередко задавали мне один и тот же вопрос.

— Не знаю, — отвечала я, пожимая плечами, а у самой при этом неизменно всплывал перед глазами каток, Кама, товарищи и подружки детских лет.

Время не идет, а несется с быстротой конькобежца. Мне 62 года. Я отдыхаю в Теберде. В санатории организуются экскурсии на Клухорский перевал, в Домбайскую

долину, на ледники Алибек и Птышек. Не раздумывая, записываюсь на экскурсии.

Мой первый поход на Алибек не увенчался успехом. Перед самым подъемом на ледник появилась карачаевка, принеся огромный бурдюк, в котором аппетитно переливался айран. Принялись пить айран из больших кружек. Когда я, утоляя сильную жажду, осушила первую кружку, мне захотелось еще. За второй кружкой последовала третья, потом четвертая, пятая, шестая. Все двинулись в путь. Приподнимаюсь с камня, на котором я сидела, но чувствую, что сделать это бесконечно трудно.

— Знаете, братцы,— обращаюсь я к своим спутникам,— здесь воздух слишком разреженный, тяжело дышать.

— А вы сколько кружек выпили? — раздался добродушно-насмешливый голос одной из спутниц.

До чего обидно было оставаться сидеть среди хаоса камней и наблюдать, как вереница экскурсантов гуськом потянулась по некрутому подъему к Алибеку.

Зато путешествие к леднику Птышек кончилось более чем благополучно.

Экскурсовод, увидев, что среди его паствы находится селовласая женщина, не смог удержаться от невольной гримасы.

— Может быть, вы лучше останетесь? — попробовал он уговорить меня.— Вам будет трудно.

— Нет, я пойду.

Дорога была длинная, утомительная. Местами тропинка усеяна камнями. Какая-то женщина подвернула ногу и доставила этим много хлопот. Я бодро шла впереди всей компании, только время от времени оборачивалась, когда меня окликал экскурсовод.

— Ольга Борисовна, осторожней! Ольга Борисовна, не спешите!

Дошли до самого ледника. Чтобы подняться на лед, осталось сделать всего несколько шагов.

— Мама, я больше не могу. Я здесь подожду,— говорит моя дочь, видимо совершенно обессиленная. Как она мечтала о том, чтобы подняться на ледник, и вот буквально несколько шагов оказались для нее недоступными. Я пробовала ее уговорить.

— Нет, мама, не смогу. Иди без меня, а я уж сфотографирую вас всех отсюда, снизу.

Жалко мне было дочку, и это чувство отравило удовольствие от сознания, что вот уже и седьмой десяток идет, а я легко одолеваю подъем на ледник.

По возвращении на турбазу экскурсовод подошел ко мне:

— Разрешите поблагодарить вас.

— За что?

— Я ожидал, что мне без конца придется возиться с вами по пути. Как видите, ошибся.

Как-то инструктор физкультуры санатория стал призывать отдыхающих подготовиться к сдаче норм ГТО. Обращаюсь к дочери:

— Ты будешь сдавать?

— Ну что ты, мама? Разве я девчонка? Куда мне?

— А я буду.

Как сейчас помню широко раскрытые, с изумлением уставившиеся на меня глаза.

— А почему бы и нет? — говорю я.

Дочь недоверчиво усмехается и уходит, махнув рукой. А я отправляюсь к инструктору. Против ожидания, он почти не удивился и, приветливо улыбаясь, по-деловому указал мне место и часы, предназначенные для тренировки.

Не скажу, чтобы все упражнения давались мне легко. Пробегала я заданную дистанцию неплохо, благополучно метала диск, но прыжки определенно подводили меня.

Зато плавание было моим козырем. Действительно, я чувствовала себя в воде, как в родной стихии. Хорошо было, перевернувшись на спину и заложив руки под голову, смотреть на далекое небо, на покрытые темной зеленью горы, обступившие озеро Каракол, а потом, отдохнув, снова рассекать воду сильными, ритмичными движениями.

Но вот наступает день сдачи норм ГТО. Все идет благополучно, пока не дошла очередь до прыжков. Кажется, нога моя врезалась в песок чуть-чуть ближе черты, но инструктор в этот момент оказался немного рассеянным...

— Ну вот и хорошо, Ольга Борисовна. Перепрыгнули, — ободряюще говорит он, и норма засчитывается.

Затем все направились к Караколу, чтобы показать свое искусство плавания. Нужно было с гранатой в руке доплыть до лодки, обогнуть ее и приплыть к берегу.

Передо мной плывут с гранатой попарно четыре человека. Помнится, двоих или троих постигла неудача: один не доплыл и повернул обратно, другой чуть не захлебнулся, и ему бросили спасательный круг. Кто-то окунул в воду гранату.

Наступает мой черед. Дочка волнуется:

— Мама, не плыви! Мама, не надо!

В тревоге были и другие. Однако отступить не хочется, да и есть одно обстоятельство, которое меня обнадеживает. Присматриваясь к пловцам, я обратила внимание на то, что они, плывя кратчайшим путем, барахтались и теряли силы в том месте, где через темную поверхность воды проглядывала тина. Я решила, что выгоднее будет поплыть несколько правее, хотя и более длинным путем, но зато минуя зону зарослей тины.

— Мама, вернись! — кричит дочка, увидев, что я отплываю в сторону от каната, которым была привязана лодка.

Но я упорно продвигаюсь вперед. Поднятая над водой рука с гранатой становится все тяжелее, а еще предстоит обогнуть лодку и приплыть обратно. Публика тревожно следит за каждым моим движением. Мне трудно, но, как говорится, назвался груздем — полезай в кузов.

Вот я уже обогнула лодку и плыву обратно. Еще, еще немного... Под аплодисменты товарищей выхожу из воды.

Правда, дочь до сих пор уверяет, что нижняя часть гранаты была не совсем сухая, но ведь свидетельство родственников во внимание не принимается. Я искренне убеждена, что с честью доставила к берегу сухую гранату. После сдачи норм ГТО я вошла во вкус спортивных достижений и сдала нормы на значок «Ворошиловский стрелок».

Помню, шла я как-то со своими значками на груди по улице. Встречаю пионеров. Один толкает другого:

— Глянь-ка! Чужие надела.

Тем не менее я с удовольствием продолжала носить значки, пока не произошел один роковой для меня случай. В 1940 году, когда мне было почти 70 лет, я поскользнулась и упала. Ударившись о край тротуара, я сломала себе шейку бедра.

— Ну, голубушка, придется вам переходить на инвалидность. Будете ходить на костылях, — сказал главный хирург больницы.

Если бы ударили по больной ноге, мне не было бы так больно, как от этих слов. Я зло посмотрела на хирурга.

— Неправда. Не буду ходить на костылях... и буду работать.

Начались трудные дни. Лежу на постели, а нога на вытяжении — привязана в поднятом положении. Шевелить ею невозможно.

Мне непривычно состояние полного покоя. Угнетает мысль, что в таком возрасте кость не срастется. Действительно, при полном застое в организме где уж ей срастись... И я начинаю потихоньку шевелить пальцами ноги, затем ступней. Осторожно, в ритме гимнастики, двигаю здоровой ногой, а затем и руками. Чувствую, как постепенно оживает тело, как приливают новые силы.

— Срастется, непременно срастется,— твержу я. Уверенность в том, что ногу удастся спасти, становится все тверже.

Недели через две меня везут на рентген. На месте перелома тоненькая щель заполнилась нежной вуалью.

— Странно. Дело как будто идет на лад,— пожимает плечами хирург.— Надо с другого ракурса сфотографировать.

— Не надо. Я вас очень прошу, не надо...— молю я.

Но суровый приговор был приведен в исполнение. Неловкое движение ассистирующего врача — и я внезапно ощутила резкую боль в бедре. Повторный снимок показал надлом.

Кости разошлись и уже не встали в прежнее правильное положение. Это был тяжелый удар. Неужели я так и останусь калекой?

Ногу положили в гипс. Потянулись долгие дни, недели, месяцы. Но я продолжала свою гимнастику, неизменно увеличивая продолжительность и интенсивность упражнений. Наконец, настал день, когда меня спустили с постели. С горьким чувством, опираясь о костыли, я сделала первые неуверенные шаги. И все-таки это было продвижение вперед.

Сняли гипс. Нога не сгибается.

— Неужели так и останется? — спрашиваю врача.

— Да, у вас анкилоз. Будем массировать. Может быть, нога начнет сгибаться, но с большим ограничением. Если будете упражнять ее, это очень поможет выздоровлению.

Что же, за мной дело не станет. Но до чего же неподатлив этот сустав, до чего трудно и тяжело ежедневно, в несколько приемов, многократно сгибать ногу, помогая при этом руками.

Вскоре приходит награда. Тупой угол сгиба медленно, но верно становится все острее и острее.

Война застала меня в тот период, когда я от двух костылей перешла к одному костылю и палочке.

Зять ушел в ополчение. Остальные члены семьи представляли собой в физическом отношении сомнительную опору: больной муж после только что перенесенного инфаркта, дочь с остатками еще не прошедшего менингоэнцефалита, внук семи лет и, наконец, полутораговая внучка. В таком составе мы были эвакуированы на восток, в Челябинскую область.

С первых же дней мы столкнулись с неудобствами. Нашу семью из пяти человек поместили в крошечную комнатку. А рядом пустовал новый корпус из четырех квартир. Переселиться в этот корпус не разрешали из-за того, что некому было покрасить полы.

— Дайте-ка мне краску и кисть, сама покрашу, — горячилась я, споря с хозяйственниками.

— Пожалуйста...

Опираясь на костыль одной рукой, другой я с трудом водила кистью, крася пол. Ко мне немедленно присоединились дочь и внучонок, а позднее и соседи. Впервые за долгое время я не чувствовала себя инвалидом.

Прошло несколько лет. Костыль был давно выброшен, и я ходила, опираясь на палку. Как-то встретила старшего хирурга больницы, который напророчил мне пожизненное хождение на костылях. Отбросив в сторону палку и, правда, прихрамывая, стала танцевать перед ним «русскую». Делала я это не без доли злорадства.

Еще будучи в эвакуации, я вернулась к своей научной работе, начав писать при свете коптимки книгу о происхождении клеток. А вернувшись в Москву, приступила к экспериментальной работе.

Летом, на биологической станции, в минуты отдыха сотрудники с увлечением перебрасывали через сетку волейбольный мяч. Нередко я подходила к площадке, прося и меня принять в игру. На лица игроков набегала тень, они переглядывались, но, сделав над собой усилие, радушно приглашали занять место на поле. Игра про-



должалась. Не скажу, чтобы я приносила успех, мяч часто пролетал мимо протянутой руки и падал на землю.

Но когда мяч летел прямо в руки, довольно сильным ударом я перебрасывала его через сетку. Тогда не было недостатка в овациях зрителей.

Люблю я играть и в бильярд. В санаториях на большом бильярде костяные шары почему-то закономерно подкатывались кием моих противников почти к самым лузам, и бывали случаи, что я выигрывала. Но зато дома, на маленьком бильярде, шла честная игра. Дочь и внучата вначале проигрывали мне, потом силы стали уравниваться, и вот теперь, увы, четырнадцатилетний внук Ваня шутя выигрывает у меня чуть ли не всухую. Что поделаешь... Мне 88-й год, а Ванюшка только расправляет свои молодые крылья.

Сейчас мне трудно ходить из-за сильного искривления позвоночника, из-за болей в ногах, но почти не бывает такого утра, чтобы я, проснувшись, не занималась лежа в постели гимнастикой рук и ног. Когда я нахожусь на свежем воздухе, я занимаюсь дыхательной гимнастикой.

Пишу эти строки и думаю, что многие мои ровесники, прочтя их, недоверчиво покачают головой. Полезна ли, мол, старикам такая физическая нагрузка?

Если бы человек захотел перенести с места на место 2—3 тонны груза, он не сумел бы поднять его ни на миллиметр. Но постепенно, по частям, человек способен переносить сотни тонн груза без ущерба для своего здоровья.

Постепенность в тренировке и правильная дозировка нагрузки могут сделать физические упражнения не только доступными для стариков, но и очень полезными.

Помню один любопытный пример. Старая, 80-летняя, учительница. У нее совершенно изношенное сердце. Врачи предписали строгий постельный режим. Учительница сидит в кресле. Ее спрашивают:

— Кто вас обслуживает?

— Как кто? Сама.

— А кто обед готовит, стирает, в комнате убирает?

— Сама,— пожимает плечами старушка.— Да, кстати, напомнили. Сегодня я еще не убирала.

Она медленно и плавно встает, берет тряпку и начинает вытирать пыль. Впечатление такое, как будто все

происходящее заснято замедленной съемкой. Старушка дышит ровно. Похоже, что она не устает.

Быть может, несколько медленно, но уборка произведена. Учительница так же методично наливает в таз воды и начинает стирать. Смотришь и думаешь: «Поистине, нет предела возможностям человека».

Надеюсь, что все, о чем я рассказала, послужит убедительным доказательством целительного действия физических упражнений и спорта на человеческий организм. Вся моя жизнь — лучшее тому свидетельство.

И еще одну мысль хочется высказать в заключение. Если к спорту и физкультуре нужно всячески приобщать молодежь, то и нам, старикам, физические упражнения просто необходимы. Это самый верный способ поддерживать жизненную энергию, укрепить силы, сохранить работоспособность на долгие годы, продлить жизнь.

И я не ошибусь, если скажу, что физкультура — лучший врач старости.



## РАБОТНИКАМ УМСТВЕННОГО ТРУДА



В кабинет врача вошел пациент.

— На что жалуетесь? — спросил врач.

— Уж не знаю, с чего и начать. Кажется, всю жизнь я вел очень спокойный образ жизни. В юности прилежно учился, много читал, не нагружал себя физическим трудом. Окончив институт, поступил в аспирантуру. После защиты диссертации вот уже 12 лет занимаюсь изобретательской работой в научно-исследовательском учреждении.

— Какой характер носит ваша деятельность? — спросил врач, заглянув в историю болезни инженера Строганова.

— Сажу по 8—12 часов в день за письменным столом на работе и дома, делаю расчеты деталей новых машин, проверяю чертежи и ломаю голову над интересными усовершенствованиями сложных конструкций.

За последние 2—3 года начал все сильнее ощущать ряд неприятных явлений. Так, например, раньше, возвращаясь с работы, я всегда быстрым шагом поднимался на третий этаж в свою квартиру, легко добегал до трол-

лейбусной остановки, увидя приближающуюся машину. Теперь же часто ощущаю сильную одышку, сердцебиение и какую-то неприятную слабость во всем теле. Вот это частое «пошаливание» сердца и привело меня к вам. Боюсь, нет ли чего-нибудь серьезного...

Врач произвел осмотр. Выяснилось, что у Строганова нарушен обмен веществ, следствием чего явилась тучность, сопровождающаяся ожирением сердца, и что больной страдает запорами и геморроем. Проверка мышечной силы тоже дала неутешительные результаты. А жизненная емкость легких оказалась на 1000 куб. см ниже нормы.

Врачу стало ясно, что основная причина недугов инженера — малоподвижный образ жизни без соблюдения элементарных требований гигиены умственного труда.

К большому удивлению инженера, рецепт доктора оказался очень простым: никаких лекарств, по утрам — зарядка, 2 раза в день — прогулки на свежем воздухе, обязательные «физкультпаузы» во время работы, зимой 2—3 раза в неделю катание на коньках, а летом — на лодке; каждый выходной день, вместо лежания на диване с книгой в руках, — непременно выезд за город для собирания ягод, грибов, на рыбалку, охоту или просто для прогулок по полям и лесам пешком, на велосипеде или лыжах.

— Да ведь это очень приятное лечение! — воскликнул Строганов. — Но не испортит ли все это мне сердце?

— Ни в коем случае, — уверенно сказал врач. — Разнообразные физические упражнения — лучшее лекарство для вас; попробуйте испытать его на себе и приходите ко мне через полгода. Доктор рекомендовал инженеру познакомиться с литературой по гигиене умственного труда.

Однако намеченная встреча почему-то не состоялась. И только через год, присутствуя на соревнованиях по теннису, врач с изумлением увидел на корте Строганова, легко обыгрывающего своего соперника. Как не похож был этот энергичный мужчина на прежнего вялого толстяка, жаловавшегося на болезни! Стройное загорелое тело, четкие уверенные движения, сильные удары по мячу — все говорило о том, что от прежних недугов не осталось и следа.

После соревнований врач подошел к корту и, оклик-

нув своего бывшего пациента, поздравил его с победой. Строганов крепко пожал протянутую руку и весело сказал:

— Вы уж извините, что я так и не пришел к вам, доктор. Стал аккуратно выполнять ваши советы и вскоре почувствовал себя значительно лучше. А теперь, как видите, я настоящий спортсмен, не жалуюсь на свое здоровье. Скажу даже по секрету, что физкультура хорошо помогает мне в научной работе...



Эпизод, рассказанный здесь, и подобные ему многочисленные случаи из врачебной практики убедительно свидетельствуют о необходимости физических упражнений для работников умственного труда.

Каждый человек должен уметь так организовать свои занятия умственным трудом, чтобы они были наиболее продуктивными. Особенно необходимо это для тех, кто много времени проводит неподвижно за письменным столом, затрачивая большое количество умственной энергии. К таким людям относятся, например, служащие, писатели, педагоги, инженеры, ученые.

При длительной работе в положении сидя создаются неблагоприятные условия для деятельности внутренних органов: сжимается грудная клетка, что затрудняет работу сердца и легких; сдавливаются органы брюшной полости — желудок, кишечник, печень, почки.

В результате долгого сидения, отсутствия достаточной физической работы нарушается общий обмен веществ, ухудшается аппетит. Дыхание становится поверхностным; кровоснабжение, а следовательно и питание головного мозга и всех других органов, ухудшается.

Это ведет к снижению работоспособности и нередко вызывает головные боли (мигрени). В отдельных случаях возникают спазмы сердечных кровеносных сосудов, и люди жалуются на то, что у них «пошаливает» сердце.

Утомление от самой тяжелой физической работы не может порой сравниться с утомлением от умственного труда, при котором бездействующая мышечная система становится вялой, а острота восприятий снижается. Все нервные процессы замедляются, уставший головной

мозг ухудшает свою работу: понижается внимание, ослабляется память, уменьшается сообразительность.

Интересно отметить, что после физической работы мозг человека быстро переключается на любые другие виды деятельности, а после умственного труда он значительное время продолжает находиться в возбужденном состоянии. При этом человек часто непроизвольно думает о законченной им работе и бывает не в состоянии без усилия отогнать от себя эти мысли. Это препятствует нормальному отдыху и восстановлению сил организма.

Постепенно накапливающееся утомление может стать хроническим. Тогда появляется раздражительность, пропадает интерес к окружающему, ухудшается аппетит, сон становится беспокойным и не приносит ощущения бодрости. В результате человек даже утром чувствует себя разбитым и усталым.

Лучшее средство для предотвращения утомления при умственном труде — специально подобранные гимнастические упражнения, воздействующие именно на те мышцы, которые долгое время почти совершенно бездействуют. Установлено, что мышечная работа стимулирует деятельность головного мозга и благотворно влияет на весь организм. В результате легкой, правильно организованной работы мускулов нервные центры как бы заряжаются энергией; улучшается кровообращение, дыхание, пищеварение и общий обмен веществ, мышцы делаются более сильными, улучшается осанка, повышается трудоспособность.

Какими же формами мышечной деятельности может быть активизирована работа мозга, улучшены здоровье и трудоспособность?

Наиболее доступными и полезными формами укрепления являются утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы во время работы, прогулки на свежем воздухе и неустойчивый физический труд.

Каждому из нас знакомо чувство вялости и несколько пониженной работоспособности после ночного сна. Встав с постели, вы невольно ощущаете желание потянуться, глубоко вздохнуть и расправить свое тело. Обычно проходит немало времени, пока человек сможет окончательно освободиться от тормозящего влияния сна на деятельность головного мозга и начать работать в полную силу.

Быстро сбросить с себя сонливость, возбудить энергию и бодро начать свой день помогает **утренняя зарядка**. Под влиянием нескольких простых упражнений, заканчиваемых обтиранием тела прохладной водой, возбуждается деятельность нервной системы, создается жизнерадостное настроение, позволяющее легко приступить к любой работе.

Миллионы людей разных возрастов и профессий во всех уголках Советского Союза начинают свой день с утренней зарядки. Испытав на себе ее благотворное влияние, они уже не расстаются с этой полезной привычкой.

Особенно необходима утренняя зарядка работникам умственного труда, длительное время сидящим за столом. Усиление кровообращения и своеобразная мышечная разминка после сна стимулируют работу головного мозга и делают последующую умственную деятельность более продуктивной.

С утренней гимнастики начинали свой день такие великие люди, как В. И. Ленин, А. С. Пушкин, И. П. Павлов, А. В. Суворов, К. Э. Циолковский и другие. Это помогало им сохранять ясность мысли и творческую энергию.

Начинать заниматься гимнастикой лучше всего по радио. Там подбираются наиболее доступные упражнения, даются все необходимые объяснения и обеспечивается правильное руководство при выполнении движений. Очень хорошо познакомиться с наглядным показом радиогимнастики, передаваемым по телевидению. В дальнейшем следует приобрести специальную литературу по утренней зарядке и продолжать при помощи нее заниматься самостоятельно.

Каждый работник умственного труда должен твердо знать, что необходимым условием длительного сохранения высокой трудоспособности является правильно организованный активный отдых.

Великий русский физиолог И. М. Сеченов установил, что пассивный, бездеятельный отдых восстанавливает силы гораздо медленнее, чем отдых, связанный с переключением на другую работу.

Дальнейшие наблюдения наших ученых — Н. Е. Введенского, А. А. Ухтомского и других — показали, что чередование умственного труда с кратковременными лег-

кими физическими упражнениями значительно снижает утомляемость и позволяет долго и продуктивно работать.

«Устают и изнемогают не столько оттого, — писал Н. Е. Введенский, — что много работают, а оттого, что плохо работают». Введенский доказал, что умелое сочетание умственного труда с физическим развивает громадную по своей продуктивности работоспособность, помогает сохранить высокий жизненный тонус на долгие годы.

Согласно научным исследованиям, даже кратковременные физические упражнения в течение 5—7 минут во время трудовой деятельности, в виде так называемых **физкультурных пауз**, повышают производительность труда. Особенно важно делать такие паузы работникам умственного труда, занимающимся обычно почти без движений.

Несколько гимнастических упражнений, проделываемых после 2—3 часов работы, прежде всего благотворно действуют на центральную нервную систему: уравновешиваются основные процессы (возбуждения и торможения) в коре головного мозга, улучшается кровоснабжение, а следовательно и питание его, снижается утомляемость, возникает ощущение бодрости, энергии и появляется как бы новый прилив сил.

В результате упражнения выпрямляется позвоночник, расширяется грудная клетка, усиленно вентилируются легкие, устраняется застой крови в брюшной полости и нижних конечностях, повышается обмен веществ в организме.

Все это облегчает работу, делает ее более продуктивной и благоприятно влияет на общее состояние здоровья. Кроме того, правильно подобранные систематические упражнения предупреждают образование сутулости и узкогрудия, нередко наблюдающиеся у работников умственного труда.

Перед гимнастикой откройте форточку или окно, расстегните ворот и ослабьте пояс. Для физкультпауз могут быть использованы хорошо знакомые движения из комплекса упражнений утренней гимнастики. При этом надо выполнять три-четыре упражнения: одно — типа потягивания, выпрямляющего позвоночник и растягивающего грудную клетку, в сочетании с глубоким



дыханием при поднимании рук вверх или в стороны; одно-два упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения) и одно для мышц ног типа приседания.

Каждое упражнение повторяйте от 5—6 до 10—12 раз. Прodelывайте все движения энергично; ни в коем случае не задерживайте дыхания; старайтесь дышать через нос, глубоко и ровно. После упражнений 1—2 минуты спокойно, медленным шагом, походите по комнате.

Физкультпаузу надо прodelывать первый раз спустя 2—3 часа после начала работы, а потом через каждые 1,5—2 часа. Комплекс упражнений желательно менять 1—2 раза в месяц.

Пожилым и слабым людям следует выполнять наиболее легкие движения и после каждого упражнения отдыхать 10—15 секунд.

Особое значение при умственном труде имеют ежедневные **прогулки пешком** длительностью от 20—30 минут до 1—2 часов. Такие прогулки — прекрасный стимулятор для работы мозга. «Ходьба до известной степени оживляет и воодушевляет мои мысли, — говорил философ-гуманист Жан-Жак Руссо. — Оставаясь в покое, я почти не могу думать, необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться».

О том же писал великий поэт Гёте: «Все наиболее ценное в области мышления, наилучшие способы выражения мысли приходят мне в голову, когда я хожу».

Лучше всего гулять 2 раза в день, совершая короткую прогулку быстрым шагом перед работой и длительную медленным или средним шагом после нее. Кроме того, очень хорошо 15—20 минут гулять на свежем воздухе перед сном медленным, спокойным шагом. Такие прогулки снимают накопившееся за день утомление головного мозга, способствуют быстрому засыпанию и глубокому сну. Большими любителями прогулок были И. Е. Репин, А. М. Горький, В. Г. Короленко, К. С. Станиславский.

Активным отдыхом от умственной работы является непродолжительный **физический труд**. Хорошо, например, поработать лопатой, пилой, рубанком, топором.

Час-другой такого неустомительного труда, особенно вне помещения, когда человек дышит чистым воздухом, улучшает кровообращение, газообмен, укрепляет мышцы, снижает усталость головного мозга и делает последующую умственную работу более продуктивной. Так, например, академик Г. Н. Сперанский всегда сочетал свою многогранную научно-педагогическую деятельность с физическим трудом на токарном станке и с работой в саду.

Прекрасным средством для укрепления здоровья и повышения работоспособности служат разнообразные спортивные развлечения и занятия, более всего — гимнастика и легкая атлетика, катание на коньках, лыжах, велосипеде, лодке, плавание и такие игры, как волейбол, баскетбол, теннис, городки.

Особенно полезно для каждого работника умственного труда широко использовать средства физической культуры в свои выходные дни и во время отпуска.

Каждый **свободный день** желательно проводить за городом, полностью выключаясь от повседневных забот и не занимаясь никакой умственной деятельностью. Люди, не имеющие возможности выехать за город, могут планировать на эти дни посещение парков культуры и отдыха, стадионов, водных баз, катков и лыжных станций, стараясь возможно больше времени находиться в движении на открытом воздухе.

К сожалению, многие из нас отдыхают в свои свободные дни находясь в помещении, например неподвижно сидя за книгой или занимаясь разными домашними делами. А ведь организм человека, занятого умственным трудом, особенно нуждается в периодической перемене окружающей обстановки, мышечной разминке и обогащении мозга новыми впечатлениями.

Если вы привыкли к малоподвижному отдыху, попробуйте хоть раз выехать на весь выходной день за город, побродить по лесу, собирая грибы или ягоды, поиграть в волейбол, искупаться в речке. Вы сразу почувствуете, как хорошо дышать чудесным лесным воздухом, напоенным ароматом трав и деревьев, как во время разнообразных движений оживает все тело, какое удовольствие доставляет ощущение работы своих мускулов. А вернувшись домой, почувствуете приятную усталость, «волчий» аппетит, с наслаждением погрузитесь в креп-

кий сон и наутро встанете бодрыми, жизнерадостными, с необыкновенным приливом сил.

Исключительно важное значение для сохранения здоровья, полноценного отдыха и накопления сил имеет правильное использование своего **ежегодного отпуска**. Где бы ни протекал ваш отпуск, при желании всегда можно насытить его прогулками, физическим трудом, спортивными развлечениями, рыбной ловлей, охотой или другими подвижными занятиями на свежем воздухе.



Существует мудрое правило, говорящее о том, что не следует проводить отдых в тех местах, где человек обычно живет и работает. Самыми лучшими, приятными и интересными видами отдыха следует считать туризм и альпинизм.

Профессор К. Х. Кекчеев рассказывает: «Некоторые ученые, очень далекие по своей основной специальности от географии и туризма, как, например, видный гигиенист профессор А. А. Летавет и профессор-математик В. В. Немыцкий, по многу раз побывали на Тянь-Шане и на Памире. Они совершили ряд первовосхождений на малодоступные вершины гор.

Из десяти известных до войны перевалов третьей (самой высокой) степени трудности шесть были открыты альпинистами-учеными... У многих альпинистов-ученых имеется стаж свыше 25 лет. А математик член-корреспондент Академии наук В. Н. Делоне и инженер Н. Н. Аделунг занимаются туризмом свыше 40 лет.

Они не хотят знать приближающейся старости и считают, что лучшим эликсиром молодости является альпинизм, требующий большой затраты сил, мужества, выносливости, настойчивости, но вместе с тем дающий огромную закалку и телу, и психике работников умственного труда».

Помните, что пожилой и даже преклонный возраст не должен являться препятствием для активного отдыха в виде продолжительных туристских и альпинистских походов. Академик заслуженный мастер спорта А. А. Летавец в статье «Физкультура борет годы» пишет: «На основании своего личного опыта должен сказать, что занятия спортом во все возрастные периоды, которые я уже прошел, давали и продолжают давать мне, как работнику умственного труда, хорошую зарядку для нервной системы и отличный отдых. Особенно — альпинистский спорт, который заполнял мой летний отпуск в течение целого ряда лет. При этом не лишне отметить, что наиболее сложные путешествия и трудные восхождения были совершены мною в возрасте более 40 лет».

Люди, которые по состоянию здоровья не могут заниматься альпинизмом, всегда имеют возможность выбрать посильный для себя вид туризма. Ведь в отпускное время можно совершать путешествия пешком, на велосипеде, пароходе, лодке и с помощью других средств передвижения.

Конечно, не только ученые, но и все остальные работники умственного труда самых разнообразных профессий, а также студенты могут широко заниматься туризмом, соединяя это с изучением своего края и познанием богатств природы нашей страны.

Обычно люди, испытавшие прелесть туристских путешествий, становятся горячими поклонниками этого вида отдыха. Они постоянно стремятся проводить свой досуг, как говорит писатель К. Г. Паустовский, «погружаясь в океаны душистого речного воздуха, в шум листвы, в туманы летних рассветов, в тишину глубоких ночей — в великую и светлую поэзию русской природы».

Каково же влияние физических упражнений на организм человека?

Укрепление путем физических упражнений центральной нервной системы, этого регулятора нашей жизни, оказывает влияние на деятельность всех без исклю-

чения органов и систем организма. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат. Кости становятся более толстыми и крепкими; подвижность в суставах увеличивается, что обеспечивает хорошую гибкость тела; сухожилия и связки делаются более прочными; особенно хорошо развиваются и укрепляются мышцы.

Специальными исследованиями установлено, что у неработающей мышцы самые мелкие кровеносные сосуды, питающие ее, капилляры, только в сравнительно незначительном количестве участвуют в кровообращении. При исследованиях в тренированных мышцах обнаружено в полтора раза больше капилляров, чем в нетренированных.

Следовательно, при тренировке в мышцах возникают новые капилляры, которые еще больше увеличивают поступление в мышцы вместе с кровью питательных веществ. Все это, несомненно, создает самые благоприятные условия для развития и укрепления упражняемых мышц. Даже самые слабые мышцы при систематическом упражнении их хорошо укрепляются. Каждый человек, настойчиво занимаясь гимнастикой или спортом, может сделать свои мышцы в 2—3 раза сильнее.

Следует также отметить, что в результате хорошего развития опорно-двигательного аппарата приобретает красивая внешность — стройная фигура, правильная осанка, четкие, ловкие движения.

Не менее благоприятное воздействие оказывают физические упражнения на все внутренние органы, и прежде всего на сердце. Под влиянием гимнастики или спортивной тренировки сердечная мышца хорошо укрепляется, сокращения ее становятся более мощными и вся сердечно-сосудистая система повышает свою работоспособность.

Физические упражнения очень хорошо развивают и укрепляют весь дыхательный аппарат. Под влиянием их сильно увеличиваются размеры грудной клетки, она становится шире и приобретает выпуклую форму. Отлично развиваются дыхательные мышцы, приводящие в движение ребра. Подвижность грудной клетки резко возрастает. Если у людей, не занимающихся физическими упражнениями, дыхательная экскурсия клетки, т. е. разница в ее объеме при максимальном вдохе и выдохе,

равняется 4—6 см, то у физкультурников она бывает 8—10 см, а в отдельных случаях достигает 15 и даже 20 см.

Физические упражнения повышают потребность организма в кислороде и заставляют легкие усиленно работать. В результате такой работы легкие хорошо развиваются и укрепляются. Объем их значительно увеличивается, и они могут пропускать большие массы воздуха, что ведет к лучшему обогащению крови кислородом.

Занятия физическими упражнениями воспитывают у человека навык правильного глубокого дыхания. А глубина дыхания имеет очень большое значение. Делая глубокие вдохи и выдохи, можно во много раз усилить вентиляцию легких.

Упражнения, вовлекающие в работу мышцы живота, улучшают деятельность желудка и кишечника, устраняют застой крови в брюшной полости, нередко встречающийся у работников умственного труда. Систематические занятия такими упражнениями предупреждают возникновение запоров и образование геморроя.

У людей, длительное время работающих за столом, особенно в пожилом возрасте, нередко наблюдается нарушение жирового обмена, появляется тучность, большой живот, возникает одышка. А ведь все эти неблагоприятные явления легко устраняются регулярными занятиями гимнастикой, лыжным спортом, греблей и другими физическими упражнениями, хорошо влияющими на обмен веществ в организме.

Очень много интересных примеров умелого сочетания творческой умственной работы с физическими упражнениями мы находим в жизни выдающихся людей разных эпох: политических деятелей, полководцев, писателей, ученых.

Весьма поучителен пример нашего гениального поэта Александра Сергеевича Пушкина, который, по свидетельству современников, всегда любил ходить пешком. Очень редко его можно было видеть ехавшим в экипаже. Живя в Бессарабии, Пушкин, вооружившись карандашом и записной книжкой, долго без усталости гулял по саду и полям. Находясь в Петербурге, он нередко совершал дальние прогулки пешком в Царское Село и обратно. Ежедневные прогулки на лоне природы исключительно благотворно влияли на творческую фантазию

поэта, освежая его ум и помогая в короткое время создавать замечательные произведения искусства.

Александр Сергеевич не обладал высоким ростом, но отличался крепким сложением, был строен, гибок, силен и неутомим как в умственной, так и в физической работе. Его громадный творческий труд всегда сочетался с ежедневными упражнениями: он находил время для верховой езды, стрельбы в цель, фехтования, бокса, плавания; с увлечением катался на санках и коньках.

По воспоминаниям П. В. Анненкова, Пушкин «отлично дрался на эспадронах, считаясь чуть ли не первым учеником известного фехтовального учителя Вальвиля». Примечательна любовь поэта к плаванию и закаливанию холодной водой. Его близкий приятель А. Н. Вульф писал: «Пушкин завидовал Байрону и очень сожалел, что не может совершать такие подвиги, как английский поэт, который, как известно, переплыл Геллеспонт». Будучи прекрасным пловцом, Александр Сергеевич всегда изумлял своих товарищей умением плавать и нырять.

По свидетельству его брата Льва Сергеевича и других близко знавших его людей, Пушкин каждое утро принимал холодную ванну со льдом, любил купаться в ледяной воде. Поэтому был всегда бодр, жизнерадостен, крепок и не поддавался никакой простуде.

«Какое наслаждение отдыхать от умственных занятий за простым физическим трудом!» — читаем мы в воспоминаниях Льва Николаевича Толстого. Этот гигант творческой мысли всю свою долгую жизнь сочетал колоссальный умственный труд с мышечной работой. Каждое лето можно было видеть его то пахущим землю и сеющим рожь, то широкими взмахами косы срезающим траву, то сажающим фруктовые деревья или участвующим в рубке леса. Зимой он любил расчищать дорожки от снега, пилить и колоть дрова, привозить домой на салазках 10-ведерную бочку с водой, выполнять различную плотничью работу.

Все это Лев Николаевич делал с большим воодушевлением, говоря, что физический труд для него «не тяжелый искус, как многим кажется, а чистое наслаждение! Идешь, поднимая и направляя соху, и не заметишь, как ушел час, другой и третий. Кровь весело переливается в жилах, голова светла, ног под собой не чуешь; а аппетит потом, а сон?»

Толстой был большим любителем разнообразных физических упражнений. Свой день он начинал ранним утром с гантельной гимнастики, пользуясь 7-фунтовыми гантелями, после чего обтирался холодной водой.

Живя в Москве, Лев Николаевич посещал гимнастические залы и много лет упражнялся там на снарядах — турнике, брусьях, трапеции, причем особенно любил прыгать через коня. Интересно, что площадка для занятий гимнастикой в летнее время была оборудована даже у дома писателя. Зимой Толстой по нескольку часов ходил на лыжах и с увлечением катался на коньках; в 70 лет он в беге на коньках побеждал молодежь, гостившую в Ясной Поляне. Летом он очень любил верховую езду и охоту; несмотря на пожилой возраст, часами играл в крокет, городки и теннис, успешно состязаясь с молодыми партнерами.

Л. Н. Толстой имел около своего рабочего кабинета специальную комнату для занятий гимнастикой. Он считал совершенно необходимым через каждые 2—3 часа вставать из-за письменного стола и выполнять гимнастические движения. После этого у него лучше шла работа.

Постоянным спутником умственной работы Льва Николаевича были ежедневные прогулки, которые он иногда совершал на очень большие расстояния. Например, в возрасте около 60 лет он 3 раза ходил из Москвы в Ясную Поляну, легко преодолевая расстояние свыше 200 км за 5—6 дней. В 67-летнем возрасте писатель научился кататься на велосипеде и часто совершал на нем прогулки за город.

«Физическая работа важна тем, что она мешает уму празднично и бесцельно работать», — говорил Лев Николаевич и всю жизнь соединял свой творческий труд с физическими упражнениями. Его мощный ум, интересовавшийся всеми областями человеческих знаний и создавший величайшие художественные произведения, черпал энергию и вдохновение из несокрушимого здоровья и большой физической силы, сохранившейся у него в результате систематической тренировки мускулов.

Корифей научной мысли, физиолог Иван Петрович Павлов является образцом умелого сочетания громадной умственной работы с мускульной. Известно, что Иван Петрович, трудясь по 12 часов в сутки, каждый день на-



ходил время для работы в саду, для велосипедных и лыжных прогулок, игры в городки и разнообразных гимнастических упражнений. «Всю мою жизнь я любил и люблю умственный труд и физический, и, пожалуй, даже больше второй», — говорил Павлов. В 1893 году он организовал общество врачей — любителей физических упражнений, в котором первое время сам руководил занятиями по гимнастике. Иван Петрович не пропускал ни одной тренировки, причем всех поражал своей ловкостью и силой. Например, в 50-летнем возрасте он легко проходил на руках по горизонтальной лестнице через весь зал. По словам ученого, физические упражнения давали ему прекрасный активный отдых, восстанавливали умственные силы и позволяли неустанно заниматься творческим трудом.

Заслуженный деятель науки профессор Ю. И. Фролов, работавший с Павловым, рассказывает, что у Ивана Петровича была замечательная черта: он терпеть не мог неподвижности. До 60 лет этот большой ученый упражнялся на трапеции и кольцах, совершал прыжки через коня.

Павлов постоянно закалял свой организм, купался в Неве до поздней осени и никогда не носил зимнего пальто. Регулярные физические упражнения и закаливание обеспечили ему железное здоровье. По словам его жены, он болел не более 3 раз в жизни. Когда известный хирург профессор Греков делал 70-летнему ученому серьезную операцию, извлекая камень из желчного протока, и ознакомился с состоянием внутренних органов, то в изумлении воскликнул: «Да я такого цветущего организма не встречал даже у молодых людей!»

И. П. Павлов даже в 80-летнем возрасте охотно применял гимнастические упражнения и физический труд в перерывах между работой. Он считал это непременным условием правильной научной организации труда. Приятное ощущение бодрости и силы, испытываемое после гимнастики, он называл «мышечной радостью» и настойчиво рекомендовал своим сотрудникам перемежать научные занятия различными физическими упражнениями.

Посетивший Павлова в день его 86-летия сотрудник «Известий» писал: «Глубоко ошибся бы тот, кто ожидал бы увидеть в Колтушах немощного, малоподвижного

старика. Поднимаясь по зеленому кособоку на холм, где расположились многочисленные лаборатории Колтушей, можно увидеть Ивана Петровича, играющего в городки. Иван Петрович прекрасный велосипедист, играет в лапту и крокет, он прилежный садовод, оруduющий лопатой не хуже, чем скальпелем во время тончайших и молниеносных своих операций. Физическая культура органически связана со всей жизнью Ивана Петровича, с его высокой культурой научного труда и воспитания кадров».

После смерти Павлова, последовавшей на 87-м году жизни от случайной болезни — крупозного воспаления легких, специальная комиссия патолого-анатомов, обследовавшая головной мозг великого физиолога, не обнаружила в нем «никаких видимых анатомических признаков старческой атрофии, равно как и патологических изменений».

Выдающийся ученый К. Э. Циолковский, чья дерзновенная мысль смело проникла в космос и предвосхитила создание советским народом искусственных спутников Земли, всю свою жизнь сочетал вдохновенный изобретательский труд с занятиями физической культурой.

Константин Эдуардович с детских лет полюбил катание на коньках и лыжах, был хорошим пловцом, увлекался рыбной ловлей и греблей. Эти физические упражнения всегда служили ему хорошим отдыхом, являлись источником бодрости и высокой работоспособности. В 45-летнем возрасте Циолковский приобрел велосипед и, быстро научившись кататься, до последних лет жизни не расставался с ним, часто совершая прогулки за город. Даже 78-летним стариком ученый не прекращал велосипедных прогулок. Такую же большую любовь сохранил он и к конькам: за 2 года до смерти еще катался на них по льду Оки.

Такие разнообразные физические упражнения позволяли замечательному изобретателю на протяжении многих лет сохранять здоровье, светлый ум и прокладывать новые пути в науке.

Многие представители самых разнообразных видов умственного труда, испытав на себе благотворное влияние физических упражнений, очень ярко, с большой теплотой говорят об этом.

Ректор Московского государственного университета

им. Ломоносова академик И. Г. Петровский писал: «Обучая и воспитывая будущую научную смену, мы, ученые и педагоги, убедились: спорт — лучшее средство укрепления воли человека, выработки у него настойчивости, умения преодолевать трудности, добиваться поставленной цели — качеств, необходимых для исследователя и педагога, конструктора и инженера. Хочешь всегда иметь силы для напряженного умственного труда, для овладения знаниями — занимайся спортом! Об этом должен всегда помнить студент советского вуза, работник научно-исследовательского учреждения!»

Справедливые слова! К ним должен прислушаться каждый работник умственного труда, желающий сохранить как можно дольше здоровье и работоспособность.



*В. Васильева,*  
кандидат медицинских наук

## АТЕРОСКЛЕРОЗ ОТСТУПАЕТ



Лечебное действие физических упражнений было известно уже в далекой древности. Мнение о том, что никакое лекарство в мире не может заменить движение, основано на опыте народов и подтверждается большим количеством клинических наблюдений.

Если человек по каким-либо причинам начинает ограничивать свои движения, природа на это реагирует уменьшением неработающего органа, значительным ослаблением его функций. Наступает то, что в медицине называется атрофией органа.

Мышечная система представляет собой единое целое, и при ограничении общей подвижности начинают не только страдать мышцы рук, ног, туловища, но и значительно ослабляется функция сердечной мышцы, что может привести к сердечной недостаточности, к общему упадку сил организма. При недостаточной физической тренированности ухудшается пищеварение, так как продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту связано с активным сокращением мышечных волокон, заложенных в стенке желудка и кишечника. Появляются жалобы на понижение аппетита, тяжесть в желудке, за-

держку стула. Это, в свою очередь, может вызвать целый ряд неприятных последствий для организма.

В настоящее время получает все большее распространение новая отрасль медицины — лечебная физическая культура. Она оказывает на больного лечебно-профилактическое влияние путем дозированной и систематической тренировки. Почти при всех заболеваниях человека лечение движением в той или иной форме полезно, а при некоторых является основным методом.

Поскольку движение — сильно действующее средство, применять его надо с учетом характера заболевания и в зависимости от анатомических и физиологических возможностей самого больного.

Физические упражнения оказывают не только лечебное действие. Они являются прекрасным профилактическим средством, предохраняющим человека от ряда заболеваний и преждевременно наступающей старости.

Борьба за здоровье, за продление жизни каждого советского человека в условиях нашей действительности — общенародное дело. Однако успех его в большой степени зависит от активного участия каждого человека в сохранении своего здоровья. Огромное значение имеет и борьба с причинами, вызывающими преждевременное старение. Наступление старости можно задержать. Ведь хорошо известно, что люди могут жить и быть вполне работоспособными в возрасте значительно большем, нежели 100 лет.

Трудность борьбы с преждевременным старением заключается в том, что до настоящего времени всестороннее выяснение причин и механизма старения еще не закончено. Существует много теорий, объясняющих причины старения, и среди них одной из ведущих является теория старения в связи с развитием атеросклеротического процесса.

До последнего времени казалось, что старость и атеросклероз неразрывно связаны между собой. Такое представление о неизбежности атеросклероза в пожилом возрасте вытекало из патолого-анатомических исследований, которые проводились большей частью случайно, на поздних стадиях этого процесса, без связи с клиникой и экспериментальными исследованиями. Это привело к распространенному мнению о неизбежности местных старческих изменений сосудов, что влечет за собой ухуд-

шение питания тканей и тем самым вызывает быстрое одряхление организма. Такая точка зрения была глубоко пессимистичной и исключала возможность профилактики и лечения атеросклероза.

Более детальное изучение данного вопроса и особенно пример многих долгожителей, у которых, несмотря на большой возраст, не отмечается изменений, характерных для развернутой картины атеросклероза, заставили пересмотреть эту точку зрения.

Исследования, проведенные главным образом нашими отечественными учеными, показали, что атеросклероз — заболевание общего характера, при котором поражается нервный аппарат, регулирующий кровообращение и питание сосудистых стенок. Склонность под влиянием психических переживаний к спазму, к быстрому сужению просвета сосудов свидетельствует о роли центральной нервной системы в развитии заболевания. Психические травмы, отрицательные эмоции — важный фактор в возникновении атеросклеротических изменений, особенно в сосудах мозга и сердца.

Считают, что значительная роль в этом заболевании принадлежит излишнему питанию, при котором имеется перегрузка пищи холестерином, в большом количестве содержащимся в жирном мясе и рыбе, в икре, сливочном масле и т. д. Малоподвижный образ жизни при избыточном питании создает предпосылки для нарушения обмена веществ и способствует более быстрому развитию болезни. Доказано, что люди тучные более подвержены атеросклерозу.

Падение окислительных процессов с возрастом также служит причиной развития атеросклеротического процесса. Поэтому важным средством в борьбе с атеросклерозом являются физические упражнения на свежем воздухе, вызывающие усиленную потребность в углубленном дыхании, препятствующие ожирению.

Атеросклеротический процесс начинается с проникновения в стенку сосудов жироподобных веществ, называемых липидами. Такие отложения в аорте и венечных артериях сердца иногда происходят у людей и в молодом возрасте. После 30—40 лет отложения липидов находят в артериях мозга и почек. Часть накопившихся в стенке сосуда липидов подвергается различным изменениям и в конечном итоге приобретает вид кристаллов холестерина.

на. В дальнейшем при прогрессировании процесса в стенке сосуда появляются мелкие зерна извести, сливающиеся иногда в большие очаги. Сосуды становятся малозластичными, хрупкими.

В настоящее время рядом экспериментальных работ доказано, что этот процесс обратим. Под влиянием определенных факторов может происходить обратное развитие патологического процесса, причем эти очаги могут полностью рассасываться, исчезать.

Атеросклероз ведет к сужению просвета сосудов, что значительно ухудшает питание периферических тканей, вызывает быстрое одряхление и может привести к гибели отдельных участков ткани или даже целых органов, вызвать, например, гангрену нижней конечности. Склерозирование аорты и эластических артерий затрудняет работу сердца, что, в свою очередь, ведет к ухудшению снабжения кровью всех органов и тканей. При склерозе венечных артерий нарушается питание сердечной мышцы. Это резко снижает работоспособность сердца. Склонность сосудов к спазмам при атеросклерозе чревата опасностью местного нарушения кровообращения в мышце сердца. Это, в свою очередь, может привести к отмиранию участка сердечной мышцы, известному под названием инфаркта. Подобный процесс может вызвать нарушение кровообращения мозга и служить причиной инсульта.

Атеросклероз — частое заболевание людей пожилого возраста, но отнюдь не обязательное. Об этом говорит пример многих долгожителей.

На конференции по проблемам долголетия, состоявшейся в Москве в 1959 году, Р. Ш. Аликшеев докладывал о результатах обследования 200 жителей Дагестана со средним возрастом 114,5 лет, у которых, несмотря на такой большой возраст, была сохранена работоспособность и не отмечалось выраженных проявлений атеросклероза. Общим для всех этих долгожителей является жизнь в предгорной области и в горах, необильное питание самой простой пищей и ежедневный физический труд на свежем воздухе. Характерно, что никто из них никогда не курил и не пил спиртных напитков и что среди них нет полных людей.

В нашей стране — огромное число долгожителей в самых различных климатических зонах, и жизнь подав-

ляющего большинства их связана с физическим трудом на свежем воздухе.

Особенно большое значение имеет физическая культура для центральной нервной системы, роль которой в развитии атеросклероза является ведущей, особенно при наличии спазматических явлений. Физические упражнения дают человеку чувство бодрости, жизнерадостности, улучшают настроение и т. д., что, в свою очередь, благотворно сказывается на центральной нервной системе, положительно влияет на течение восстановительных процессов.

Спокойная обстановка на работе и в быту, правильное чередование труда и отдыха, рациональное питание, физический труд и физическая культура, проводимые на свежем воздухе, являются профилактикой атеросклероза. Физические упражнения для лиц пожилого возраста, у которых наблюдаются проявления атеросклероза, приостанавливают дальнейшее развитие процесса, служат одним из методов лечения.

На кафедре врачебного контроля и лечебной физической культуры Центрального ордена Ленина института физической культуры в течение нескольких лет проверялось влияние дозированных физических упражнений на здоровье и работоспособность людей пожилого возраста. В числе многочисленных исследований проводилось определение эластичности сосудистых стенок по скорости распространения пульсовой волны. Уже спустя год после того, как эти люди в возрасте от 40 до 74 лет начали систематически заниматься физическими упражнениями, у них было обнаружено значительное улучшение эластичности сосудов. Через три года занятий эти изменения стали еще более заметными, что позволило предполагать приостановление у них процесса уплотнения сосудистых стенок. Это может быть связано с уменьшением атеросклеротических явлений. Согласно клиническим данным с включением современных функциональных методов исследования, у них несомненно улучшилось общее состояние организма.

В 1957 году в группе здоровья при названной кафедре к занятиям приступил пенсионер А. Докучаев, 1889 года рождения. Он жаловался на повышенную утомляемость, периодически возникающее сердцебиение, чувство тяжести в области сердца, подагрические



боли в суставах. При обследовании сотрудники кафедры установили у него явления выраженного атеросклероза. В последующие четыре года, в течение которых А. Докучаев продолжал заниматься, он был обследован врачами 17 раз. Выяснилось, что сосуды его за это время становились все более и более эластичными. Это, по-видимому, было связано с уменьшением атеросклеротических явлений. Постепенно исчезли жалобы на быструю утомляемость и раздражительность, улучшились работоспособность и самочувствие. Тоны сердца стали более звучными, реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку — вполне удовлетворительной, дыхание — более глубоким. Улучшилось пищеварение, возросли силовые показатели кистей рук. А. Докучаев продолжает систематически заниматься в этой же группе до настоящего времени.

А вот другой пример. Пожилая женщина, 1905 года рождения, страдавшая излишней полнотой, жаловавшаяся на боли в области сердца, раздражительность, головокружения, общую слабость, начала занятия в надежде избавиться от тучности. Ее ожидания оправдались: за три года окружность живота уменьшилась на 23 см. Одновременно резко улучшились все остальные показатели: тоны сердца стали ясными, жизненная емкость легких увеличилась, станова́я сила возросла на 10 кг. При первичном обследовании у этой женщины по показателям скорости распространения пульсовой волны был отмечен выраженный атеросклероз. Через три года занятий явления атеросклероза стали значительно менее выраженными.

Как свидетельствуют приведенные примеры, дозированные упражнения в пожилом возрасте способствуют увеличению эластичности сосудистой стенки, что может быть связано с активным «вымыванием» липидов из артерий. Следовательно, для профилактики атеросклероза физические упражнения должны войти неотъемлемой частью в весь распорядок дня людей пожилого возраста.

Исследования, проведенные на кафедре, подтверждают современное представление о возможности обратного развития атеросклероза, причем физическая культура и спорт создают большие перспективы для профилактики и лечения этого заболевания.

Интересные исследования на этой же кафедре были выполнены для определения влияния физических упражнений, проводимых систематически, с высокой интенсивностью, на протяжении многих лет. Если физические упражнения в пожилом возрасте улучшают эластичность сосудистых стенок, то естественно, что занятия спортом в молодости являются профилактикой атеросклероза.

Для выяснения этого вопроса была обследована группа заслуженных мастеров и мастеров спорта, чемпионов и рекордсменов СССР. В нее входили неоднократный рекордсмен Советского Союза, чемпион СССР и Европы по прыжкам с шестом Н. Озолин; неоднократный чемпион Советского Союза по боксу К. Градополов; многократная чемпионка и рекордсменка СССР, двукратная абсолютная чемпионка мира по конькам М. Исакова; неоднократный чемпион СССР по борьбе А. Катулин; двенадцатикратный чемпион СССР, многократный призер международных соревнований по лыжам Д. Васильев и др.

В настоящее время в связи с возрастом они прекратили интенсивную спортивную тренировку и выступления в соревнованиях. В свое время все эти спортсмены отличались редким спортивным «долголетием». Они начали тренировку с детского или юношеского возраста и в течение многих лет были сильнейшими в своем виде спорта.

Всего было обследовано 42 таких спортсмена в возрасте от 40 до 60 лет. Клиническое обследование этой группы показало хорошее функциональное состояние организма, высокую работоспособность и необычайно внешнюю молодость по сравнению с такой же возрастной группой людей, ранее не занимавшихся спортом. Особенно убедительны данные, свидетельствующие о состоянии их сосудов. Если сопоставить эти данные с возрастными таблицами, разработанными на этой же кафедре, то окажется, что бывшие спортсмены моложе своего возраста примерно на 10—15 лет.

Не вызывает никакого сомнения, что интенсивная тренировка в течение ряда лет явилась прекрасной профилактикой атеросклероза, сохранив эластичность сосудов.

Проф. Дж. Б. Вольф (США) на XII международном конгрессе спортивной медицины докладывал о результатах рентгеноскопических исследований брюшной аорты у людей в возрасте от 30 до 40 лет. По его данным, у ранее занимавшихся спортом признаки атеросклероза найдены

в 1,3% случаев, в то время как у не занимавшихся спортом явления атеросклероза обнаружены в этом возрасте в 14,5% случаев.

Финский ученый М. Карвонен нашел значительное снижение уровня холестерина в плазме у лыжников по сравнению с плазмой людей того же возраста, не занимавшихся спортом. Автор отмечает тенденцию к удлинению жизни лыжников и причину этого видит в хорошей тренировке сердечно-сосудистой системы и в снижении уровня холестерина в плазме, что вызывает задержку развития атеросклероза.

Лицам пожилого возраста, прежде чем начать занятия физическими упражнениями, необходима врачебная консультация. Врач на основании клинического обследования поставит точный диагноз и выяснит степень поражения отдельных органов и систем. Такие консультации следует получать во врачебно-контрольном кабинете по физической культуре при районной поликлинике, а при отсутствии такого кабинета — во врачебно-физкультурном диспансере или у лечащего врача-терапевта.

Необходимо помнить, что при атеросклерозе функциональная возможность сердца всегда понижена и слишком большая нагрузка на сердечную мышцу может привести к неблагоприятным последствиям. Интенсивная нагрузка в занятиях вызовет значительное повышение артериального кровяного давления, что при нарушении эластичности сосудистых стенок, при их повышенной хрупкости является далеко не безопасным для организма. Вследствие этого при явлениях атеросклероза не рекомендуется делать упражнения, способствующие приливу крови к голове, например сильные наклоны вперед, висы вниз головой и так далее. Слишком эмоциональные упражнения также могут привести к значительному повышению уровня артериального кровяного давления и поэтому не могут быть рекомендованы, особенно при наличии атеросклероза сосудов мозга. По этой же причине запрещается и участие в соревнованиях, так как они всегда вызывают сильное возбуждение нервной системы.

Упражнения надо проделывать в среднем или медленном темпе, стараясь согласовать дыхание с движением: например, при приседании, при прижимании коленей к животу — делать выдох, при распрямлении туловища — вдох и т. д. Серьезное внимание надо обращать

на глубокий выдох, не допуская задержки дыхания на вдохе. При задержке дыхания на вдохе в легких, переполненных воздухом, создается повышенное давление, что ухудшает кровообращение в легких и создает значительные препятствия для работы правого желудочка сердца. Задержка дыхания на вдохе у пожилых людей может вызвать эмфизематозные явления в легких из-за возрастного снижения эластических свойств легочной ткани. Поэтому надо избегать силовых упражнений, упражнений с натуживанием, при которых, как правило, происходит задержка дыхания.

Во время занятий не следует забывать о динамических дыхательных упражнениях. Ими обычно начинаются и заканчиваются занятия. К этим упражнениям прибегают для отдыха после сравнительно трудных движений. В качестве отдыха можно рекомендовать возможно полное расслабление всей мускулатуры на 30—60 секунд в удобном исходном положении.

Упражнения, связанные с уменьшением площади опоры или с наклонами головы, нужно делать в исходном положении сидя, так как при атеросклерозе мозга легко может возникнуть головокружение и потеря равновесия.

Упражнения в положении лежа людям очень тучным полагается делать с осторожностью, так как высокое стояние диафрагмы, усугубляющееся при горизонтальном положении, затрудняет деятельность сердца и дыхательной системы. Люди, не имеющие излишних отложений жира, могут проделывать упражнения в положении лежа при условии, что под голову подложена высокая подушка.

Утром, до завтрака, следует проделать комплекс гимнастических упражнений, придерживаясь указанных выше методических правил. Комплекс должен быть индивидуальным. Можно несколько видоизменить тот комплекс, который передается по радио.

Утренняя гимнастика облегчает переход от сна к бодрствованию, дает чувство свежести, высокой жизнедеятельности. При выполнении утренней гимнастики сердце активизирует свою деятельность, оживляется кровообращение, особенно в мышечной ткани, где при физической работе раскрывается большое количество капилляров. Утренние упражнения способствуют ликвидации застойных явлений, иногда появляющихся у людей стар-

ших возрастов ночью во время сна, которые выражаются в виде отеков, более всего заметных на лице.

Улучшение функции кровообращения и повышение уровня обмена веществ сопровождаются усилением дыхания, что, в свою очередь, помогает большему насыщению крови кислородом и лучшему выведению из организма продуктов газообмена. Этому еще способствуют и активно проводимые дыхательные упражнения. При них в фазе глубокого вдоха увеличивается отрицательное давление в плевральной полости, что помогает притоку венозной крови к сердцу и облегчает его работу. Это особенно важно для людей старших возрастов, у которых с годами происходит ослабление функциональной деятельности сердечной мышцы.

Повышение возбудимости центральной нервной системы до оптимальных пределов, наблюдаемое при методически правильно построенных комплексах утренней гимнастики, создает общие предпосылки для улучшения работоспособности в течение всего дня.

Рекомендуется выполнять утреннюю гимнастику на открытом месте, чтобы был приток достаточного количества свежего воздуха. Это имеет большое значение для пожилых людей, организм которых всегда страдает от понижения уровня окислительных процессов.

Если метеорологические условия не позволяют проводить занятия вне помещения, то его следует предварительно хорошо проветрить.

Одежда занимающихся должна обеспечивать свободу движения и доступ свежего воздуха к телу, чтобы облегчить кожное дыхание и потоотделение. В теплом помещении или при достаточно высокой температуре на открытом воздухе женщинам лучше всего заниматься в трусах и бюстгальтере, мужчинам — в трусах. Если температура воздуха более низкая, — в майке и бумажных или шерстяных брюках или шароварах. Одежда должна хорошо впитывать пот, быть воздухопроницаемой и чистой. Грязная, пропитанная салом и потом одежда затрудняет кожное дыхание.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа не рекомендуется заниматься в постели. Надо выполнять их на диване или на полу, подстелив предварительно чистый коврик.

Если по имеющимся условиям упражнения лежа приходится делать в постели, следует снять одеяло и подушку и накрыть постель сверху чистой простыней.

Людам старшего возраста, а также тучным, имеющим повышенное кровяное давление или страдающим выраженными проявлениями атеросклероза, при выполнении упражнения в положении лежа надо подкладывать под голову высокую подушку.

Кроме указанных выше гигиенических правил, следует помнить, что людям средней упитанности и особенно с излишними отложениями жира гимнастику нужно делать натошак, а людям истощенным, ослабленным после инфекционных заболеваний можно перед утренней гимнастикой принять небольшое количество легкой пищи, например стакан какао на молоке, стакан сладкого виноградного сока и т. д., при условии, что это не ухудшит аппетита перед завтраком.

После гимнастики делается обтирание или обливание всего тела водой с последующим энергичным растиранием жестким полотенцем. Когда приступают к водным процедурам, температура воды должна быть не менее 30—32°, температура воздуха — не менее 20°. По мере привыкания температуру воды постепенно понижают до 10—12° и ниже, в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Постепенно может понижаться и температура воздуха при условии, что тело человека до водной процедуры будет равномерно разогрето, а после нее и после растирания всего тела жестким полотенцем наступит ощущение приятной теплоты. Перед началом закаливания следует обратиться к врачу, который даст совет в выборе и проведении водной процедуры, так как стареющий организм очень чувствителен к изменениям температуры внешней среды и выбор закаливающей процедуры должен соответствовать возможностям пожилого человека.

Правильность построения комплекса контролируется путем подсчета пульса до и после утренней гимнастики. При индивидуальном выполнении упражнений число пульсовых ударов в минуту записывается и сообщается врачу или методисту при очередной консультации. Частота пульса после утренней гимнастики может иметь небольшие колебания в пределах нескольких ударов в минуту. Наблюдения за частотой пульса помогают регули-

ровать нагрузку в занятиях, обеспечивая ее индивидуализацию.

Распределяются упражнения в первой половине комплекса в порядке нарастающей нагрузки. Во второй половине она должна постепенно уменьшаться. Интенсивность упражнений зависит от характера самого упражнения, от амплитуды движений и от быстроты их выполнения.

Приводим примерный комплекс утренней гимнастики для лиц пожилого возраста, впервые приступающих к занятиям. Этот комплекс будет полезен при явлениях атеросклероза.

1. И. п. (исходное положение): ноги на ширину плеч.

Выполнение: поднять руки вперед-вверх, прогибаясь—вдох; вернуться в и. п. — выдох.

Повторить 2—4 раза. Темп медленный.

2. И. п.: сесть на край стула, ноги выпрямить, плечами опереться о спинку стула.

Выполнение: одновременно сжимая и разжимая пальцы, поворачивая выпрямленные руки в плечевых суставах наружу и внутрь, поднимать руки вверх и опускать; ноги поворачивать в голеностопных и тазобедренных суставах наружу и внутрь.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный. Дыхание равномерное.

3. И. п.: ноги на ширину плеч.

Выполнение: наклонить туловище влево, одновременно скользить правой рукой к подмышечной впадине, левой — по ноге вниз — вдох; вернуться в и. п. — выдох. То же в другую сторону.

Повторить 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

4. И. п.: ноги на ширину плеч, руки на пояс.

Выполнение: согнуть правую ногу в коленном суставе, перенося на нее тяжесть тела; вернуться в и. п. То же, сгибая левую ногу.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

5. И.п.: ноги на ширину плеч, руки скрестить перед грудью.

Выполнение: повернуть туловище направо с разведением рук в стороны — вдох; вернуться в и. п. — выдох. То же, поворачиваясь налево.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: сесть с опорой на руки; вернуться в.п.

Повторить 2—4 раза. Темп медленный. Дыхание равномерное.

7. Ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба в полуприседе, ходьба на носках, ходьба обыкновенная.

Темп средний. Продолжительность 1,5—2 минуты.

8. И. п.: ноги на ширину плеч, руки за голову.

Выполнение: отвести локти назад, прогнуться — вдох, немного наклониться вперед, свести локти — выдох.

Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

Люди пожилого возраста, ранее не занимавшиеся физической культурой, часто не могут сделать многих простых движений. Поэтому допускается лишь постепенное усложнение упражнения. Начиная с самых элементарных движений, при систематической тренировке можно овладеть трудными упражнениями. У пожилых людей процесс тренировки идет значительно медленнее, чем у молодых, и этого никогда не надо забывать.

В предлагаемом примерном комплексе дыхательные упражнения можно разнообразить различными исходными положениями.

В первом упражнении комплекса при глубоком вдохе руки можно поднять в стороны-вверх, отвести назад, поворачивая вперед ладонями. Можно поставить руки перед грудью, к плечам, за голову, разводя при вдохе локти в стороны, прогибаясь в грудной клетке и отклоняя назад голову. Можно эти упражнения делать лежа, сидя или стоя в основной стойке, в стойке «ноги на ширине плеч», поднимаясь на носки или на полной ступне.

Следует также помнить, что в пожилом возрасте часто происходит ухудшение фазы выдоха из-за уменьшения эластичности легких, ослабления функции дыхательных мышц, понижения подвижности реберных сочленений. Нередко наблюдаются явления эмфиземы легких. Поэтому при занятиях надо обязательно обращать внимание не только на фазу вдоха, но и на фазу выдоха. Наклоны вперед, глубокие приседания, сведение впереди плеч, прижимание коленей к животу, активное сжимание руками реберных дуг — все это будет помогать выдоху и тем самым способствовать и глубокому вдоху. Ды-



хательные упражнения при первоначальных занятиях следует делать стоя на полной ступне или сидя, чтобы опасность потери равновесия не мешала выполнению глубокого дыхания. По мере тренировки дыхательные упражнения можно усложнять: уменьшая площадь опоры, отклоняя голову и туловище назад и т. д.

Второе упражнение комплекса — для мышц, плечевого пояса и рук — разнообразят различными движениями: поднимают руки вперед, в стороны-вверх, делают ими большие круги, сгибают с напряжением, делают упоры. Чем старше возраст, тем легче должны быть упражнения, тем постепеннее надо вводить организм в работу. С улучшением общего состояния занимающихся прибавляется количество повторений каждого упражнения, увеличивается их темп, амплитуда и сложность.

Третье упражнение — для мышц туловища — можно проводить в виде наклонов в стороны с различными исходными положениями рук: к плечам, за голову, вверх и т. д., делать повороты туловища, также разнообразя их движениями рук и исходными положениями, включать наклоны вперед, следя за тем, чтобы не было задержки дыхания и приливов крови к голове, что обычно выражается покраснением лица. Во время наклонов вперед голову надо держать возможно выше.

Лицам старшего возраста упражнения для туловища можно делать в исходном положении сидя на стуле, сидя на гимнастической скамейке, поперек ее или верхом, что особенно хорошо при боковых поворотах туловища.

Четвертое упражнение — для ног — может состоять из подниманий в различных плоскостях согнутых и прямых ног; из полуприседаний и приседаний, которые вначале выполняют, держась за спинку стула или кровати; из круговых движений в голеностопных или тазобедренных суставах. Упражнения для ног также делают из различных положений: стоя, держась за что-либо рукой; сидя на стуле, скамейке или полу.

Упражнение пятое — для туловища — должно производиться с несколько большей нагрузкой, чем третье упражнение, и воздействовать на другие мышечные группы. Например, если ранее были наклоны в стороны, то здесь выполняются повороты туловища или наклоны его вперед и назад.

Упражнение шестое — для мышц живота — легче проводить из исходного положения сидя или лежа на спине. Во втором случае делают движения одной или двумя согнутыми ногами, вначале не отрывая пяток от постели, потом поднимая ноги в воздух и стараясь коснуться коленями груди. В дальнейшем упражнения усложняются выпрямлением ног, движением их в разных плоскостях, а также количеством повторений каждого упражнения. Эти же упражнения можно проводить из исходного положения сидя. Переход из положения лежа в положение сидя — одно из самых распространенных упражнений для мышц живота. Людям очень ослабленным, пожилым надо выполнять это упражнение с помощью полотенца, перекинув его через спинку кровати и взяв концы в руки. Можно делать его, опираясь при вставании на руки. Для облегчения упражнения иногда кладут груз на ноги. В дальнейшем упражнения усложняют исходными положениями рук: ставят их перед грудью, отводят к плечам, за голову и т. д.

У пожилых женщин часто отмечается ослабление мышц тазового дна. Это влечет за собой некоторое опущение внутренних половых органов и может вызывать боли в пояснице. Поэтому женщинам упражнения для мышц живота полезно совмещать с упражнениями для мышц тазового дна. К этим упражнениям относятся сведение и разведение коленей согнутых ног в положении лежа на спине или сидя, все скрестные движения нижними конечностями, сведение и разведение выпрямленных ног, активное втягивание в себя заднего прохода.

Седьмое упражнение — упражнение наибольшей интенсивности — вначале выполняется в виде ходьбы с высоким подниманием коленей при каждом шаге, ходьбы в полуприседе, на носках и т. д. В дальнейшем это упражнение усложняется увеличением темпа и продолжительности.

Последнее упражнение — успокаивающее — обычно проводится в виде дыхательных упражнений, упражнений для небольших мышечных групп в среднем или медленном темпе или спокойной ходьбы до полного успокоения дыхания.

В предложенной схеме утренней гимнастики нет специальных упражнений для мышц спины и шеи. При выполнении всех упражнений надо следить за осанкой и,

производя дыхательные упражнения, совмещать их с прогибанием в грудной части туловища назад.

После гимнастического комплекса очень полезен самомассаж. Он проводится в виде поглаживаний, растираний и разминаний по ходу лимфатических сосудов от периферии к ближайшим лимфатическим узлам.

Кроме ежедневной утренней гимнастики, необходимо днем, спустя час-полтора после еды, проделывать комплекс специальных упражнений. Эти упражнения в виде гимнастического урока лучше делать в группе с однородным по силе составом занимающихся. Если же такой возможности нет, то можно выполнять их индивидуально, придерживаясь рекомендаций врача или методиста.

В режим дня обязательно нужно включить длительные пешеходные прогулки по тихим улицам, бульвару или парку, совершая их не менее двух раз в день. Людям работающим надо стараться часть пути на работу и с работы идти пешком, а не работающим на производстве — выбрать определенный маршрут и проходить его ежедневно, в любую погоду, соответственно одеваясь, чтобы не было охлаждения тела, так как для людей, страдающих атеросклерозом, это недопустимо.

Длительность пешеходной прогулки должна быть такой, чтобы ощущалась лишь приятная усталость. Ни в коем случае нельзя допускать чрезмерного утомления. Вначале выбирают небольшой маршрут и лишь постепенно, по мере улучшения общего состояния, этот маршрут удлиняют, доводя длительность прогулки до 1—2 часов. Очень важно эти прогулки совершать ежедневно, не пропуская ни одного дня. Если по каким-либо причинам в них был перерыв, надо сократить длину пути и снова увеличивать ее постепенно. Если после прогулки, проводимой незадолго до сна, возникает приятная усталость и следует крепкий и освежающий сон, — значит, дозировка была правильной.

В любом возрасте очень полезен физический труд на свежем воздухе. Надо только регулировать нагрузку, не допуская переутомления. Более пожилые люди не должны поднимать тяжестей, так как это может вызвать задержку дыхания и прилив крови к голове. Работая, нельзя находиться долгое время согнувшись, с опущенной вниз головой. Вынужденную неудобную позу надо часто

менять, следя, чтобы не было задержки дыхания. При ярком солнце голову полагается прикрывать.

Физическим трудом на свежем воздухе можно заниматься почти весь год. Большое удовлетворение приносит уход за цветами, работы в огороде. Люди, работавшие всю жизнь, при переходе на пенсию очень тяжело переносят вынужденное безделье, быстро при этом полнеют, дряхлеют. Человеку в любом возрасте надо что-то создавать, чувствовать, что он приносит пользу окружающим. Неутомительный физический труд на свежем воздухе сохраняет здоровье и работоспособность, приносит большую творческую радость.

При начальных стадиях атеросклероза и для профилактики его можно рекомендовать ближний туризм, так как он связан с длительной, но неинтенсивной нагрузкой на свежем воздухе. Для занятий ближним туризмом необходимо подобрать подходящую по состоянию здоровья и возрасту группу и позаботиться о снаряжении. По мере тренированности маршруты надо усложнять и удлинять.

Совершенно неправильно представление о том, что спортом занимаются только в молодом возрасте. Все зависит от вида спорта и от интенсивности тренировочных занятий. Мы уже отмечали, что людям старших возрастов, и особенно имеющим даже начальные проявления атеросклероза, нельзя стремиться к каким-либо спортивным достижениям и участвовать в соревнованиях. В то же время очень полезно ввести в режим дня занятия отдельными видами спорта. В первую очередь это относится к лыжному спорту. Он особенно благоприятно действует на организм, так как свежий морозный воздух, полная тишина и неповторимая красота зимней природы успокаивают нервную систему, дают глубокое чувство удовлетворения.

Лыжные прогулки надо совершать по ровной местности при условии прохождения дистанции в медленном или среднем темпе, так, чтобы по окончании не появилось явных признаков утомления. Одежда для занятий лыжным спортом должна быть достаточно свободной и теплой, чтобы не было охлаждения организма. Начинающих лыжников следует предупредить о том, что плохо смазанные лыжи могут испортить всю прогулку и быть причиной сильного утомления.

Зимой вполне доступен и бег на коньках. Надо только стараться посещать каток в такое время, когда там бывает небольшое количество катающихся. Одежда должна быть достаточно теплой, дозировка занятий сначала небольшая, с постепенным по мере тренированности увеличением нагрузки и длительности пребывания на катке.

Очень полезны занятия плаванием. Оно тренирует все мышцы, углубляет и активизирует дыхание, активно действует на кожу, повышая ее тонус, оказывает глубокое влияние на сердечно-сосудистую систему. Однако при явлениях атеросклероза для людей среднего и старшего возраста плавание допустимо вначале только в относительно теплой воде — не менее 24°C. Более низкая температура может вызвать спазм сосудов. К ней можно переходить только постепенно, по мере тренированности.

При купании летом в жаркий солнечный день людям старших возрастов, вне зависимости от того, есть ли у них проявления атеросклероза или нет, не рекомендуются солнечные ванны и особенно перегревание солнцем головы. Искупавшись, надо принять воздушную ванну в тени, следя за тем, чтобы не было ощущения холода. Активное растирание тела после купания жестким полотенцем является прекрасным массажем, улучшает упругость кожи, оживляет кровообращение.

Из летних спортивных игр следует рекомендовать теннис. Здесь легко регулировать нагрузку, исходя из своего самочувствия. Не нужно играть в теннис в жаркую погоду, чтобы не было перегревания всего тела, так как это очень вредно для сердца. При ярком солнце голову необходимо прикрывать. Если при игре появится одышка и лицо покраснеет, нужно замедлить темп игры или совсем ее прекратить. Надо избегать таких игр, когда в пылу азарта забывают о возрасте и своих возможностях. Играть в теннис следует систематически, не делая длительных перерывов между тренировочными днями. Можно играть ежедневно или через день, проверяя свое состояние по самочувствию и получая систематические консультации у врача.

Допустимы и занятия волейболом при условии равного по силам состава играющих и отсутствия слишком большого азарта в игре. Сетку можно несколько опустить, размеры площадки уменьшить, правила немного

упростить. Играть лучше во вторую половину дня, когда спадет дневная жара, соблюдая те же меры предосторожности, что и при игре в теннис.

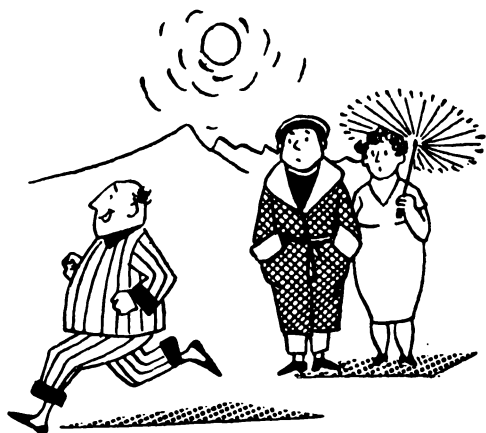
\* \*  
\*

Итак, не забывайте, что физические упражнения входят неотъемлемой частью в комплекс мероприятий по профилактике и лечению атеросклероза. Не пренебрегайте же этим чудесным, всегда доступным для вас лекарством.

Помните, физкультура лечит.



## КАК УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ



Здоровье — великое благо в жизни человека. Об этом мы часто забываем, когда молоды и здоровы! Пренебрегаем рациональным режимом труда и отдыха, закаливанием, физической тренировкой. Между тем они имеют огромное значение для сохранения и укрепления здоровья.

В нашем представлении здоровье и высокая работоспособность обычно сочетаются с сильным, полноценным сердцем. Действительно, правильное развитие сердца оказывает огромное влияние на общее физическое развитие и состояние здоровья человека в любом возрасте.

Слабые дети, как правило, имеют настолько небольшое сердце, что его называют «капельным». Отличная работа сердца обеспечивает высокую работоспособность взрослого тренированного человека: ему доступна многочасовая интенсивная мышечная деятельность. От состояния сердца во многом зависит также степень сохранения бодрости и активности человека пожилого возраста.

Сердце в конечном счете определяет благоприятный или печальный исход ряда тяжелых заболеваний.

Задумывались ли вы над тем, как действует сердце и почему так велика его роль в нормальной жизнедеятельности организма?

Попытаемся вкратце обрисовать работу этого важнейшего органа человеческого тела.

Сердце поддерживает постоянное, непрерывное движение крови в кровеносных сосудах. Непрерывность его работы обеспечивается свойством мышечных стенок ритмически сокращаться и расслабляться: за каждым сокращением следует расслабление. При этом сердце, представляющее собой полый мышечный орган, работает как своеобразный присасывающий и нагнетающий насос.

В период сокращения сердца кровь нагнетается в самый мощный кровеносный сосуд — аорту — и проникает по ее разветвлениям, от крупных сосудов до мельчайших капилляров, во все части тела.

Током крови тканям всех органов доставляются кислород и поступающие с пищей питательные вещества и удаляются из тканей углекислота и отработанные продукты. Кровь, содержащая извлеченную из тканей углекислоту и отработанные продукты обмена веществ, собирается в венозные сосуды. Сердце, действуя в этом случае наподобие присасывающего насоса, воспринимает кровь из вен и прогоняет ее дальше. Освобождение крови от углекислоты и обогащение ее кислородом осуществляются в тот момент, когда кровь проходит через кровеносные сосуды легких. Этот процесс называют обменом газов между легочным воздухом и кровью: из крови в воздух отдается углекислота, из воздуха в кровь поступает кислород. Отработанные продукты жизнедеятельности клеток тела выводятся наружу через почки при прохождении кровяного тока через почечные сосуды.

Таким образом, в продолжение всей жизни человека сердце, действуя как мощный насос, нагнетает артериальную кровь в кровеносные сосуды, присасывает ее из венозных сосудов и своей безостановочной работой обеспечивает нормальное существование организма.

На протяжении жизни человека сердце подвержено разнообразным изменениям.

В детские годы оно вместе с ростом тела в длину и



увеличением его массы увеличивается в размерах, а стенки его утолщаются.

Полного развития сердце достигает в зрелом возрасте — в 21—35 лет. Но степень этого развития далеко не у всех одинакова. Она зависит от образа жизни человека. Физический труд способствует развитию сердца, укрепляет его. Напротив, при малоподвижном образе жизни, особенно у лиц умственного труда, сердце, не будучи больным, отличается слабой сократительной способностью. Такое сердце не может развить большую работу.

В возрасте 35—40 лет, а иногда и раньше в сосудах сердца появляются зачатки будущих так называемых возрастных склеротических изменений. Эти изменения могут значительно ухудшить условия питания сердца. Между тем оно, как непрерывно работающий орган, особенно нуждается в кислороде, в питательных веществах.

Интересно, что около одной десятой всей артериальной крови, проходящей через сердце, поступает в кровеносные сосуды самого сердца. Естественно, что возрастные изменения сосудов могут отрицательно влиять на деятельность сердца.

И все же степень возрастных изменений сердца не всегда одинакова. Она во многом зависит от образа жизни, от того, насколько правильно соблюдается режим жизни человеком средних лет.

Только глубокая старость знаменуется появлением атрофических изменений сердечной мышцы, вследствие которых уменьшаются размеры сердца, становятся тоньше его стенки, значительно снижается его работоспособность.

Страшным и неумолимым бичом человека являются заболевания, которые поражают сердце. Одни из них чаще бывают в детском, другие — в зрелом или пожилом возрасте.

Заболевания сердца — одна из наиболее частых причин потери общей трудоспособности.

В детском и молодом возрасте как осложнение после частых ангин, гриппа, хронического тонзиллита, скарлатины, дифтерии, ревматизма возникает заболевание, известное под названием порока клапанов сердца.

Особенно коварен ревматизм. В преобладающем большинстве случаев он поражает сердце. Недаром говорят:

«Ревматизм лижет суставы и кусает сердце». При этом поражаются внутренняя оболочка сердца, так называемый эндокард, мышечная часть — миокард и наружная оболочка — перикард.

Наукой установлено, что больше всего при ревматизме страдают клапаны сердца.

Клапаны сердца — это своеобразные заслонки у отверстий, соединяющих между собой разные отделы сердца (предсердия и желудочки) и его крупные сосуды. Клапаны устроены так, что пропускают ток крови только в одном направлении, препятствуя обратному току крови.

Поражение клапанов сердца вследствие ревматизма или другого инфекционного заболевания недаром называют пороком сердца: оно ведет к серьезным изменениям, а порою и к значительным нарушениям нормального процесса кровообращения в организме человека.

Ревматизм широко распространен среди детей 5—15 лет, часто встречается и у взрослых, в молодом, трудоспособном возрасте.

Установлено, что у людей, недостаточно приученных к изменениям внешней температуры, переохлаждение тела является частой причиной возникновения и обострения ревматизма, хронического тонзиллита, поражающих сердце.

Огромное значение для предупреждения этих заболеваний имеют мероприятия по закаливанию организма и повышению его сопротивляемости к изменениям внешней температуры, влажности. Закаливание и физическая тренировка — не только средство предупреждения болезни, но и важный лечебный фактор в том случае, когда человек страдает пороком сердца.

Причиной поражения сердца служат также такие широко распространенные заболевания, как атеросклероз и гипертоническая болезнь.

Атеросклероз вызывается расстройством обмена веществ. Нарушение обмена проявляется в том, что расстраивается усвоение и выведение из организма холестерина. Он начинает оседать на внутренней стенке кровеносных сосудов, питающих сердце. Заболевание характеризуется поражением стенок мозговых сосудов, аорты, а также артерий, питающих сердце, образованием так называемых атеросклеротических утолщений (бляшек),

сужающих, вплоть до полного закрытия, просвет сосудов.

При поражении атеросклерозом сосудов сердца резко нарушается питание сердечной мышцы: появляются сердечные боли, одышка и другие серьезные нарушения деятельности сердца. Частым следствием атеросклероза венечных сосудов сердца является стенокардия. Она характеризуется внезапно возникающими болями и ощущением сжатия в области сердца и за грудиной. Непосредственной причиной стенокардии является спазм (кратковременное сужение) питающих сердце сосудов.

Еще более грозное явление — инфаркт миокарда. Это очаговое поражение мышцы сердца, вызванное нарушением кровообращения вследствие прекращения тока крови из-за спазма или образовавшейся пробки (тромба), закупоривающей сосуд.

Подобно атеросклерозу стенокардия и инфаркт миокарда служат частой причиной потери трудоспособности, причем в относительно еще не старом возрасте.

Хорошо изучено, что в организме человека основная роль в регуляции обмена веществ принадлежит центральной нервной системе.

Отрицательно влияет на сосуды нервной системы нервное переутомление, физическое перенапряжение, злоупотребление курением и алкоголем, напряженный умственный труд без рационального отдыха. Все это способствует развитию атеросклероза. Оно ускоряется в условиях малоподвижного образа жизни и нерационального питания.

Согласно статистическим данным, атеросклероз несравненно чаще наблюдается у лиц умственного труда, у жителей больших городов, чем у крестьян, занимающихся физическим трудом. Между тем эта болезнь, чаще всего развивающаяся у людей среднего и пожилого возраста, вовсе не является неизбежным, неотвратимым спутником старости. Доказано, что, как и всякое другое заболевание, ее можно предотвратить и лечить.

При гипертонической болезни сердце страдает от того, что имеется постоянное сопротивление току крови вследствие спазма мельчайших сосудов — артериол. В норме эти артериолы являются как бы «кранами» кровеносной системы, облегчающими ток крови. При гипертонической болезни происходит их зажимание (спазм),

что неизменно ведет к повышению давления в артериях, а затем во всем сосудистом русле. Постоянная работа сердца против повышенного давления в конечном счете значительно снижает его работоспособность, приводит к тяжелым нарушениям в его деятельности.

Установлено, что сущность гипертонической болезни, как и атеросклероза, в большинстве случаев заключается в расстройстве регуляции со стороны центральной нервной системы. Причин, способствующих возникновению этого расстройства и его спутника — атеросклероза, немало. Это — нерациональный режим труда и отдыха, перегрузка нервной системы, неправильный режим питания и недостаточная мышечная деятельность.

Таким образом, появление болезней сердца во многом зависит от обстановки, в которой живет человек: обусловлено неправильными условиями труда, и быта; вызывается излишествами, от которых люди иногда не хотят отказаться; связано с влиянием неблагоприятных факторов внешней среды, к сопротивлению которым не подготовлен организм.

Между тем мы располагаем широкими возможностями активно влиять на свое здоровье, в частности развивать и укреплять такой важный для нормальной жизни орган, как сердце.

Систематические физические упражнения, спорт, мероприятия по закаливанию, рациональное распределение работы и отдыха, правильное питание, соблюдение правил гигиены в труде и быту — все это эффективные средства борьбы за здоровье, за продление жизни.

В самом деле, почему тренированный человек, систематически занимающийся спортом, способен совершать огромную мышечную работу, не испытывая при этом одышки, сердцебиения, стеснения в груди, неприятных ощущений в области сердца? В то же время совершенно здоровый человек, не занимающийся физическими упражнениями и спортом, пробежав 20—40 м, вынужден остановиться из-за недостатка воздуха в легких; он задыхается, бледнеет, хватается за сердце, как тяжелобольной.

А знаете ли вы о том, что даже при наличии такого заболевания, как порок сердца, человек может сохранить нормальную работоспособность, если он систематически занимается физическими упражнениями?

Наконец, известно ли вам, что физическая культура стала лечебным средством, что при всех заболеваниях сердца она используется со значительно большим эффектом, чем многие другие средства лечения сердечного больного?

Ответим коротко на эти вопросы.

Физическая тренировка — вот что необходимо для здорового и больного человека, вот что укрепляет, развивает и оздоравливает сердце.

Тренировка — это систематически повторяющиеся в определенном плане и с определенной последовательностью физические упражнения.

Основой физического упражнения является мышечная работа. При ней возрастает потребность организма в кислороде, так как он необходим для совершения этой работы. Повышенная потребность в кислороде удовлетворяется благодаря тому, что усиливаются дыхание и кровообращение.

Если в обычном спокойном состоянии мы поглощаем в минуту 3 литра воздуха, из которого в кровь переходит 150—200 куб. см кислорода, то во время физических упражнений поглощение воздуха за минуту доходит до 60 литров, а при очень интенсивных физических нагрузках — до 100 и более литров в минуту. Стало быть, в кровь поступает за минуту до 3—5 литров кислорода (у высокотренированных людей).

Уровень потребления кислорода организмом связан с кровообращением. Во время мышечной работы учащаются сокращения сердца и повышается их сила, с каждым сокращением сердца в кровеносные сосуды выбрасывается увеличенный объем крови. Давление крови и скорость ее течения по сосудам увеличиваются. Благодаря этому работающие органы лучше снабжаются кровью.

При мышечной работе через легкие в единицу времени протекает больше крови, а это способствует ускоренному обмену газов: быстрее выделяется углекислота, быстрее захватывается током крови кислород воздуха.

О том, как усиливается работа сердца при физических упражнениях, говорят следующие данные. В обычном состоянии покоя, т. е. когда человек не производит мышечной работы, сердце выбрасывает в кровеносные сосуды с каждым сокращением от 50 до 70 куб. см крови.

Во время же физических упражнений при одном сокращении в сосуды попадает от 110 до 140 куб. см крови.

В процессе выполнения физических упражнений сердце снабжается питательными веществами лучше, чем в состоянии бездействия.

Ученые проверили, что в мышце, находящейся в покое, можно насчитать от 30 до 80 тончайших сосудов-капилляров на площади, равной 1 кв. мм, тогда как при усиленной работе на такой же площади обнаруживается до 3000 капилляров. Кроме того, в усиленно работающей мышце каждый капилляр в 2 раза увеличивается в своем диаметре.

Вот почему в результате систематической физической тренировки мышца сердца утолщается и укрепляется, увеличивается и мощность ее сокращений.

Поскольку эффективность каждого сокращения сердца повышается, то по мере нарастания тренированности сокращения сердца становятся менее частыми. Если у людей, начинающих заниматься физическими упражнениями, число сердечных сокращений обычно достигает 72—80 в минуту, то в дальнейшем оно уменьшается до 50—60. У отлично тренированных спортсменов сердце сокращается 42—43 раза и даже до 36 раз в минуту.

Чем реже сокращения сердца, тем продолжительней период его расслабления, который является временем отдыха для сердца. Следовательно, тренировка сердца способствует установлению более продолжительного его отдыха.

Более медленные, но сильные сокращения с большим периодом отдыха положительно сказываются на работоспособности сердца. Вот почему тренированное сердце способно резко усилить свою работу в момент максимальных физических напряжений.

Ученые рассчитали, что за минуту бега у тренированного бегуна на марафонскую дистанцию (42 км 195 м) сердце перекачивает 40 литров крови!

С трудом верится, что сердце, величина которого примерно равна кулаку взрослого человека, а вес составляет 250—350 г, в состоянии проделать такую большую работу.

Степень эффективного влияния физических упражнений (тренировки) на состояние здоровья зависит от ор-

ганизации и методики занятий, от того, насколько они правильны и целесообразны.

Упражнения нужно подбирать исходя из состояния здоровья, возраста и пола занимающихся. Это важно и для правильного дозирования упражнений по нагрузке. При этом учитываются физическая подготовленность и профессия, привычный образ жизни.

Для того чтобы физические упражнения улучшали состояние здоровья, укрепляли сердце и повышали общую работоспособность, необходимо их проводить плано-во, систематически. Следует соблюдать постепенный переход от легких упражнений к более сложным.

В нашей стране огромной популярностью среди населения пользуется утренняя гимнастика по радио. Она имеет целый ряд достоинств, сделавших ее доступной для широких масс трудящихся различного пола и возраста.

Гигиеническая гимнастика повышает тренированность и укрепляет сердце лишь в том случае, если занимаются ею систематически, ежедневно, из месяца в месяц, если она становится привычкой, потребностью. Занятия от случая к случаю не принесут, конечно, вреда, но не дадут и пользы.

Гимнастические упражнения широко используются также с лечебной целью в случаях заболевания сердца.

Режим полного покоя необходим только при острых воспалительных заболеваниях оболочек сердца или в случае нарушения кровообращения. Дозированные физические упражнения в большинстве случаев полезны при хронических заболеваниях сердца, например при пороках сердца, атеросклерозе сосудов сердца, гипертонической болезни.

Строго дозированные физические упражнения для верхних и нижних конечностей облегчают работу ослабленного в связи с болезнью сердца, так как благодаря таким упражнениям улучшается кровяной ток по венам и увеличивается приток крови к сердцу. С другой стороны, последовательно увеличивающиеся по нагрузке упражнения тренируют сердце, укрепляют его мышцу.

Наряду с гимнастикой надежным средством укрепления как здорового, так и больного сердца является закаливание.

Ежедневные обтирания, обливания или душ, мытье ног прохладной водой, сон в предварительно проветрен-

ной комнате (а еще лучше при открытом окне — в теплое время года, при открытой форточке — зимой), комнатные воздушные ванны — все это повышает сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Улучшается защитная реакция организма, возрастает устойчивость его к таким заболеваниям, как ревматизм, грипп, ангина, столь часто осложняющимся заболеванием сердца.

Даже простейшие водные процедуры, воздушные и солнечные ванны укрепляют нервную систему, от состояния которой непосредственно зависит правильная регуляция кровообращения в организме и деятельность сердца.

Закаливание водой, солнцем и воздухом улучшает обмен веществ в организме. Оно предупреждает нарушения обмена, являющиеся причиной ряда заболеваний сердца, особенно в связи с неправильным жировым обменом.

Разительное влияние на здоровье и работоспособность оказывают разумные занятия спортом. Укрепление деятельности сердца в результате систематической спортивной тренировки достигает высоких пределов.

Дух борьбы и здорового соревнования, присущий спорту, является одной из главных причин, привлекающих к занятиям спортом детей, молодежь, лиц зрелого возраста. Занятия спортом доступны лицам среднего возраста, а с определенными ограничениями — и лицам пожилого возраста.

Родители часто спрашивают: с какого возраста и какими видами спорта могут заниматься дети?

Обучение детей технике некоторых видов спорта с целью укрепления их здоровья, общего физического развития можно начинать в младшем школьном возрасте. Дети значительно быстрее, чем взрослые, усваивают координацию самых сложных физических упражнений, легко воспринимают и воспроизводят их.

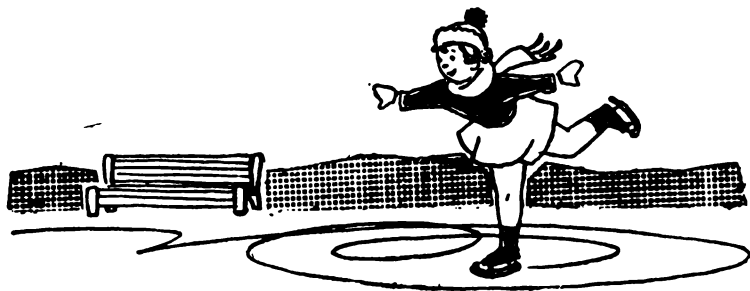
Так, например, в 7—10 лет можно начинать обучение фигурному катанию на коньках, художественной гимнастике, прыжкам в воду. Эти упражнения требуют кратковременных мышечных усилий, а потому полностью соответствуют развитию детей данного возраста. В этом возрасте следует начинать обучение плаванию.

В 11—12 лет дети успешно занимаются гимнастикой,



лыжным спортом (в том числе и слаломом), некоторыми спортивными играми, например баскетболом.

В 13—15 лет можно начинать занятия большинством видов спорта: лыжным (на дистанцию до 3 км — мальчики, до 2 км — девочки), легкоатлетическим бегом (на 100 и 500 м), бегом на коньках (на 500 м), футболом, хоккеем, фехтованием, туризмом. Это возраст подготовки и сдачи норм БГТО.



Здесь занятия спортом предъявляют более значительные требования к организму, так как интенсивные мышечные усилия имеют уже несколько большую продолжительность.

В 16—18 лет юноши и девушки могут начинать занятия греблей, велосипедным спортом и бегом на средние дистанции. Это возраст подготовки и сдачи норм комплекса ГТО.

В силовых видах спорта (тяжелая атлетика, бокс, борьба) юноши начинают тренировку с 15—16-летнего возраста. Эти виды спорта предъявляют высокие требования к силе и выносливости организма. Вместе с тем они способствуют развитию ряда ценных качеств, укрепляют сердце и повышают его работоспособность.

В возрасте 19—21 года юноши начинают заниматься спортом совместно со взрослыми. Таким образом, срок начала занятий тем или иным видом спорта для детей устанавливается с учетом особенностей их организма.

Дети не должны заниматься спортом самостоятельно, а также под руководством старших товарищей или родителей, если их наставники не подготовлены к этому. Да-

же в том случае, когда занятия ведет опытный педагог, каждый школьник должен не менее 2 раз в год проходить тщательный врачебный контроль: в начале и в конце учебного года.

Осторожность, конечно, необходима при занятиях спортом детей, подростков, юношей и девушек, но разумная. Не следует чрезмерно «оберегать» их от физкультуры, как это делают некоторые родители.

Если занятия спортом проводятся соответственно возрасту в отношении подбора упражнений, нагрузки, то, совершенствуясь в спортивном отношении, дети укрепляют здоровье и значительно улучшают физическое развитие.

По наблюдениям врача Ф. А. Брычевой, юные пловцы, мальчики и девочки 9—15 лет, в течение года систематических занятий плаванием прибавили в росте 6 см, в весе — 5 кг. Жизненная емкость легких увеличилась у них на 500 куб. см, мышечная сила рук — на 6 кг, сила мышц позвоночника и спины — на 25 кг. Это значительно превосходит годовые приросты таких же показателей у детей, не занимающихся спортом. Следует добавить, что улучшились все показатели работоспособности сердца.

Подростки и юноши, занимающиеся спортом, имеют более развитое сердце, чем их сверстники, не занимающиеся спортом. Это наглядно выявляется при рентгеновском исследовании сердца. Все размеры сердца у первых на 1—1,5 см больше, чем у вторых. Важно то, что это увеличение в основном обусловлено утолщением сердечной мышцы, развившейся в результате повышенной его работы в условиях хорошего кровоснабжения. Этим увеличенное сердце юных спортсменов коренным образом отличается от увеличенного сердца в результате болезни.

Удивительно благотворное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на детей с врожденной или приобретенной в раннем детстве (в связи с тяжелой болезнью) слабостью сердца.

Нам припоминается Женья Ф., одаренная пианистка, которая в возрасте 15 лет вынуждена была прекратить свои музыкальные занятия из-за слабости сердца, связанной с резким его недоразвитием.

Осторожные, последовательно усиливающиеся по нагрузке ежедневные физические упражнения, а позже и занятия спортом настолько укрепили сердце девушки, что

она легко начала справляться с игрой на рояле по нескольку часов в день.

Другой случай относится к Игорю П., который в 16-летнем возрасте имел совершенно недоразвитое «капельное» сердце при общем хилом телосложении. Четыре года систематических занятий разными видами легкой атлетики превратили его в цветущего юношу, физически хорошо развитого, с пропорционально развитым сердцем.

Вне всякого сомнения, наивысший уровень общей работоспособности организма, а следовательно максимальная работоспособность сердца, достигается в зрелом возрасте — в 21—35 лет. Этим, в частности, объясняется, что именно в этом возрасте выдающимися спортсменами нашей страны достигнуты рекордные результаты в спорте.

Однако было бы ошибкой предположить, что занятия физической культурой и даже спорт являются уделом только людей молодого возраста. Начав свои занятия спортом в годы цветущей юности, со школьной скамьи, проводя активную спортивную деятельность в возрасте 20—40 лет, многие мужчины и женщины продолжают вести физическую тренировку до 60—70 лет.

Один из старейших велосипедистов нашей страны Лебедев-Федоров, много лет находившийся под нашим наблюдением, начал заниматься велосипедным спортом в 16-летнем возрасте. О том, как сохранилось у него сердце, можно судить по тому, что в 50-летнем возрасте он побил всесоюзный рекорд в велогонке на 10 км, а в возрасте 60 лет, участвуя в крупнейших соревнованиях, неизменно занимал первые места по старшей группе.

Среди альпинистов, бегунов на длинные дистанции, теннисистов, лыжников, гребцов и других групп спортсменов не мало таких, здоровье которых в возрасте 45—55 лет позволяет им продолжать активную спортивную деятельность.

Образцы спортивного долголетия мы встречаем и среди женщин, например в возрасте 62 лет вела систематическую тренировку и принимала участие в соревнованиях по гимнастике А. А. Сафронова.

Каково же здоровье этих людей, какие отличия имеются у них в состоянии сердечно-сосудистой системы?

Подробное обследование «спортивных старичков» показывает, что значительная часть их не имеет каких-либо существенных отклонений в состоянии здоровья, ко-

торые можно было бы расценивать как отрицательное влияние спорта на людей пожилого возраста. Они нормально физически развиты, у них медленный пульс, свойственный хорошо тренированным лицам, и невысокое кровяное давление. Иногда отмечается несколько увеличенное сердце за счет утолщения и удлинения левого желудочка. Это обусловлено в большинстве случаев воздействием спорта (мы уже знаем, что «спортивное» сердце часто имеет такой измененный левый желудочек). Однако сократимость сердца и другие его функции хорошо сохранены.

Со скоростной нагрузкой они хуже справляются, чем молодые спортсмены. Но это далеко не всегда. У некоторых сохраняется еще хорошая приспособляемость к нагрузке на скорость.

Нагрузка на выносливость, как правило, переносится хорошо.

Поэтому ветераны спорта переключаются на упражнения, характеризующиеся не очень интенсивными, а умеренной мощности усилиями.

Мне приходилось наблюдать мужчин и женщин, которые только в 40—50 лет, а иногда и позже начали занятия физической культурой.

Стремление сохранить свои силы и здоровье, укрепить сердце, легкие, мускулатуру тела привели их в группы общей физической подготовки для лиц пожилого и среднего возраста.

Они имеют уже отчетливые возрастные изменения организма, в частности сердечно-сосудистой системы, а иногда и симптомы заболеваний, которые чаще всего развиваются в пожилом возрасте (атеросклероз, гипертоническая болезнь и др.). Некоторые из них еще сохранили нормальное физическое развитие, но у большинства — заметная склонность к ожирению.

И все же, несмотря на имеющиеся возрастные изменения сердца, а иногда и некоторые недочеты в состоянии здоровья, их организм хотя и очень постепенно, но все же уверенно приспособляется к физическим нагрузкам.

По истечении 6—12 месяцев они без особых затруднений, без неприятных субъективных ощущений справляются с теми специально подобранными физическими упражнениями, которые им даются на занятиях. Исчеза-

ют боли и другие неприятные ощущения в области сердца, а также одышка — свидетельство его плохой работы. Электрокардиограмма и рентгеновское просвечивание подтверждают улучшение деятельности сердца.

Для впервые начинающих заниматься физической культурой в возрасте 40—50 лет и старше особенно рекомендуется гимнастика — индивидуальная и групповая, плавание, некоторые подвижные игры, ходьба и прогулки на лыжах, бег на коньках.

Все, что мы знаем о людях, включая и лиц пожилого возраста, которые в течение многих лет занимаются физической культурой и спортом, свидетельствует о том, что физические упражнения особенно благотворно влияют на сердце. Они правильно развивают детское сердце, укрепляют его у больных людей, сохраняют сердце пожилого человека и повышают до высокого уровня работоспособность сердца молодого.

Дети, мечтающие вырасти сильными и ловкими, взрослые, умудренные опытом жизни, помните: здоровье и продолжительность жизни человека зависят главным образом от состояния сердца. Неустанно тренируйте, упражняйте его, и ваши усилия обязательно принесут желаемый результат.



## С ТУЧНОСТЬЮ МОЖНО БОРОТЬСЯ



Однажды, зайдя в гости к своему товарищу, я стал свидетелем любопытной сценки. Хозяйка дома, женщина средних лет и выше средней упитанности, попотчевав гостей и закусив сама, достала из буфета стеклянный флакончик, высыпала на ладонь какие-то таблетки и быстро проглотила одну из них.

Этот маневр не остался незамеченным.

Приятельница хозяйки, особа весьма любопытная, позволила себе пренебречь правилами хорошего тона и спросила, что это за таблетки. Вместо ответа, хозяйка молча поставила флакончик на стол, как бы приглашая всех полюбоваться этой красивой вещицей.

На этикетке была нарисована обнаженная женщина, превосходившая изяществом форм саму Венеру Милосскую. Под рисунком следовал текст на английском языке, из которого можно было узнать, что эти таблетки предназначены для людей, стремящихся избавиться от излишней полноты, что принимать их нужно сразу после еды и перед сном. Фирма гарантировала успех через 2—3 месяца.

Оказалось, что «чудодейственные» таблетки привез из Лондона побывавший там в командировке один из друзей этого дома. Приобрел он их в фешенебельном магазине, в самом центре английской столицы. Сообщив об этом факте, хозяйка как бы дала понять, что таким образом исключается всякая возможность шарлатанства и гарантируется стопроцентная эффективность таблеток.

О том, что произошло дальше, нельзя вспоминать без улыбки и в то же время без грусти. Дамы, из которых ни одну нельзя было назвать худощавой, стали буквально вырывать друг у друга заветный флакончик, с вожделением рассматривали его на свет, а затем наперебой принялись выпрашивать у хозяйки хотя бы одну таблетку на пробу.

Через несколько недель мне снова пришлось быть в этом доме. Я не забыл спросить у моей знакомой, каково же действие знаменитых таблеток. И она со вздохом призналась, что пока единственный результат — это расстройство желудка и потеря аппетита.

Хорошо, что флакончик с таблетками опустел раньше, чем моя знакомая довела себя до полного изнеможения. Не сомневаюсь, что страстное желание похудеть не остановило бы ее перед крайними мерами. А разве только ее?

Сколько женщин, да и мужчин, стремясь сбросить лишний вес, применяют самые варварские способы, идут буквально на все, не считаясь с собственным здоровьем. И невдомек им, что наиболее действенные средства борьбы с тучностью находятся рядом с ними, что главное из них давно известно. Таким испытанным средством является физическая культура.

\*   \*   \*

\*

Очевидно, не все знают, почему происходит ожирение тела. Поэтому не будет лишним напомнить, что же представляет собой жировая ткань, где и почему она откладывается в организме человека, а также почему количество ее увеличивается и при каких условиях может уменьшаться.

Тело человека состоит из различных тканей: нервной, мышечной, эпителиальной и очень многообразной по сво-

ей форме соединительной ткани. К ней относятся кости и хрящи, связки и сухожилия. Соединительная ткань пронизывает сердце, печень и другие внутренние органы. Кроме того, под кожей также располагается большое количество рыхлой волокнистой соединительной ткани.

При некоторых обстоятельствах, о которых речь пойдет ниже, в клетках соединительной ткани накапливается жир, вначале в виде многочисленных маленьких капелек, которые постепенно сливаются в большие жировые капли. Позднее жировые капли могут заполнить всю клетку, оттесняя ее ядро к самому краю. Таким образом и возникает жировая ткань. Обычно наибольшее количество ее располагается в подкожной клетчатке, в брюшной полости, окружает кишечник, накапливается возле почек и, наконец, обволакивает сердце. Кроме того, жировая ткань может вращать в сердечную мышцу, чрезвычайно подвержены ожирению и клетки печени. С возрастом количество жировой ткани увеличивается, а к старости она либо подвергается ослизнению, либо уплотняется.

Жировая ткань мешает человеку жить и работать. Прежде всего имеет значение ее вес. Предположим, что в молодости человек весил около 70 кг, а к 40—50 годам вес его увеличился до 90 кг. Но ведь эти дополнительные 20 кг надо носить, поднимать на себе. Для каждого человека это значительная нагрузка, которая быстро вызывает утомление. Попробуйте взять в руки две гири по 10 кг и пройдите с ними 2—3 км. Вы, несомненно, почувствуете, как это тяжело. Поднимитесь, держа такие гири в руках, на 5—6-й этаж, и вы будете вынуждены на полдороге обязательно отдохнуть.

Вторая неприятность, которую приносит ожирение,—затруднение работы мускулатуры. При разрастании жировой ткани мышцы сдавливаются, а от постоянного давления они несколько уменьшаются в объеме, а затем и атрофируются.

Ослабление мышц приводит к быстрому утомлению человека при выполнении любой физической работы.

Жир, который отложился в брюшной полости на сальнике и кишечнике, также не безразличен для организма. Во-первых, он мешает движениям кишечника и этим затрудняет процесс пищеварения, способствует запорам. Кроме того, он затрудняет движения диафрагмы,



которая располагается между брюшной и грудной полостями и является главной дыхательной мышцей. Жир, мешая опускаться диафрагме, уменьшает вдох.

Именно поэтому при самых незначительных физических усилиях дыхание тучного человека учащается, в организме возникает нехватка кислорода, что, в свою очередь, вызывает одышку и учащенное сердцебиение. И то и другое не опасно для жизни, но мешает работать и в какой-то мере вызывает расстройство в деятельности сердца и легких.

Жир может, откладываясь на сердце и располагаясь не только на поверхности, но и проникая внутрь мышечного слоя, разделять и разъединять мышечные пучки, уменьшая их объем. Упругие жировые клетки, расположенные внутри мышц, мешают сокращению мышечных волокон и ослабляют сердечный толчок.

В клетках печени жир накапливается сначала в виде мелких капелек. Потом они сливаются в одну, и клетка, почти полностью заполняется большой жировой каплей. Вполне понятно, что такая ожирелая клетка не может полноценно выполнять свои функции. Нарушается отделение желчи, что ухудшает процесс пищеварения. Запасы гликогена (сахара) в печени резко снижаются, а это одна из причин быстрой утомляемости при физической работе. Наконец, понижается способность печени нейтрализовать различные вредные продукты, попадающие в кровь из кишечника и идущие к сердцу через печень.

Немало неприятностей причиняет и ожирение костного мозга; при этом кровь человека становится бедной красными кровяными тельцами — эритроцитами. Естественно, наиболее старые из них гибнут, но костный мозг вырабатывает все время новые. При пониженной же выработке эритроцитов содержание их в крови уменьшается. Из-за этого кровь не может воспринимать достаточное количество кислорода.

Если суммировать все сказанное выше, то состояние тучного человека можно определить так.

Жир, отложившийся под кожей, в брюшной полости, на сердце и в печени, резко понижает способность человека к физической работе. Общий лишний вес мешает двигаться. Дыхание затруднено из-за небольшой амплитуды движений диафрагмы. Жир, отложившийся на сердце, ослабляет сердечные сокращения; из-за этого учаща-

ется пульс, а в организме возникают явления кислородного голодания. Понижение деятельности печени приводит к нарушению обмена веществ.

Почему же возникает тучность? Почему случается так, что стройный молодой человек или молодая женщина, достигнув 30 лет, начинают толстеть, сначала незаметно, а потом все быстрее и быстрее, и к 40 годам превращаются в тучных, ожирелых людей, которым трудно двигаться? Почему возникает эта физиологическая катастрофа, приводящая к преждевременной старости и делающая из здорового человека полуинвалида?



Одним из основных факторов, приводящих к тучности, является неумеренное и нерациональное питание. Жировая ткань у взрослого нормального человека составляет 10—20% веса его тела, а при ожирении достигает 35 и даже 50%, причем основная ее часть, несколько больше половины, относится к подкожной жировой ткани.

Жир всасывается из кишечника, причем жидкие масла усваиваются на 97%, а твердые жиры — в значительно меньшем количестве.

Жир может возникать также из углеводов, и, в меньшей степени, из белков. Обильное питание углеводами вызывает переход их в жиры. Вообще избыточный прием пищи объясняется зачастую не чем иным, как вредной привычкой к перееданию. Она нередко возникает еще с детских лет и является наиболее частой причиной ожирения.

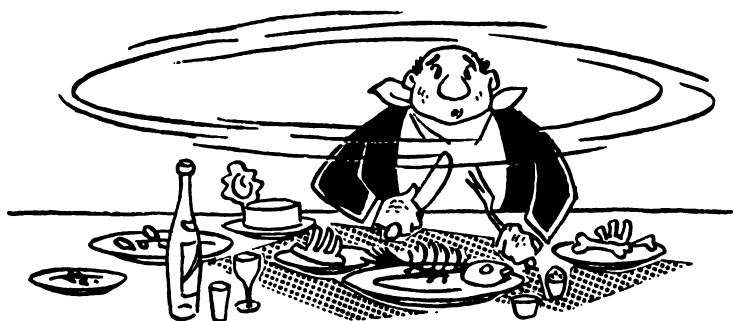
Распознать начальную форму ожирения — дело довольно трудное. Поэтому надо следить за весом тела. Он должен быть примерно равен росту человека в сантиметрах минус сто. Но этот показатель требует поправки в зависимости от возраста и пола. Когда фактический вес выше нормального на 10%, можно говорить о начале ожирения.

Принято делить ожирение на три степени. При незначительной степени ожирения вес тела превышает нормальный вес на 10—20%. Средняя степень наступает, когда отклонение от нормального веса достигает 20—30%. Когда же фактический вес тела превышает боль-

ше чем на 30% нормальный, это свидетельствует о сильной степени ожирения.

Об ожирении судят и по распределению жировой клетчатки. Избыточные отложения жира могут наблюдаться в области туловища, затылка, таза, бедер, плеч. Иногда они распределяются равномерно, а чаще откладываются в какой-либо области тела. Кожа при этом может свисать толстыми большими складками. Ожирение часто сопровождается артериосклерозом и нередко повышенным кровяным давлением.

Как же бороться с тучностью?



Поскольку ожирение зачастую связано с чрезмерным питанием, то люди, желающие избавиться от излишнего веса, начинают меньше есть. Это, конечно, правильно. Но, сокращая питание, необходимо помнить, что человеку необходимы и белки, и жиры, и углеводы, т. е. и мясо, и масло, и каши. Если совершенно лишить себя, например, углеводов — хлеба, каши и сахара, то усвоение жиров и белков будет затруднено. В результате, вместо снижения веса, может наступить истощение организма.

И все-таки, чтобы избавиться от тучности, нужно несколько уменьшить прием пищи. Помните следующее хорошее правило: из-за стола надо вставать не голодным, но и не вполне сытым. Если уже за столом у человека возникает чувство сытости, значит, он съел слишком много.

Ведь чувство сытости возникает не сразу, а постепенно, и если оно возникло за столом, то, значит, вы съели уже столько и за такой период времени, что часть про-

дуктов успела всосаться в кровь и рефлекторное чувство голода, зависящее от раздражения нервной системы, снято.

При ожирении рекомендуется диета, богатая белками, т. е. мясо, творог, молоко. В то же время жиры и углеводы следует ограничивать.

Примерная суточная диета, предложенная В. Г. Барановым для больных со значительным ожирением, включает: мясо — 200 г; творог — 300 г; молоко — 500 г; хлеб — 50 г; сахар — 5 г; масло — 5 г; овощи (кроме картофеля и бобовых) — 700 г; фрукты (кроме винограда) — 700 г. Это в сумме дает около 124 г белков, около 36 г жиров и около 160 г углеводов. Общее количество калорий — около 1500 (1489,1).

Эта диета должна выдерживаться около месяца. Обычно человек за это время теряет при таком пищевом режиме 4—5 кг.

Постепенно эту диету можно несколько изменять за счет очень небольшой прибавки хлеба и сахара, примерно через каждые 2 месяца.

Вес больного при таком пищевом режиме постепенно падает. Он чувствует себя все легче и лучше. Поэтому и переносить такое ограничение в еде ему не очень трудно.

Мне известен один инженер, у которого лишний вес достигал 20 кг. Решив избавиться от него, он резко сократил прием воды. Завтрак его был достаточно сытен, но во время обеда он съедал только второе и фрукты, причем обедал не позже 17 часов. Вечером, вместо ужина, он выпивал бутылку кефира с одной чайной ложкой сахара, 2—3 раза в неделю он занимался гимнастикой. При таком, не слишком аскетическом, режиме он сбросил за 3 месяца свыше 13 кг. Самочувствие его все время оставалось хорошим.

Как видно из сказанного, необходимо в первую очередь ограничивать прием хлеба, сахара, всяких сладостей и жирной пищи. Но большую роль в снижении веса играет и правильный прием жидкости.



Жидкость составляет основную часть тела — две трети. Если организм не перегревается, то с поверхности кожи и через дыхательные пути испаряется за сутки

около 1 литра воды. Примерно такое же количество выводится из организма в виде мочи. Таким образом выделяется около 3 литров жидкости.

За счет воды, принимаемой с твердой пищей, восстанавливается около 200 куб. см, а остальное должно возмещаться за счет приема жидкости: тарелки супа (500 куб. см) и шести стаканов воды, чая, молока (или килограмма фруктов).

Можно добиться снижения веса, если вызвать усиленное потоотделение. Однако действовать так следует весьма осторожно. Потоотделение начинается тогда, ког-



да температура тела под влиянием какой-либо причины повышается. Следовательно, чтобы вызвать усиленное потоотделение, необходимо перегреть тело человека. Чем сильнее будет этот перегрев, тем больше пота выделится из организма.

Сколько же пота может выделить человек в течение дня?

Подсчитано, что при температуре от 40 до 49°, в сухом воздухе, человек может выделить около 10 литров пота в день. Однако если не компенсировать эту потерю хотя бы частично, то произойдут серьезные нарушения в функции органов кровообращения.

В первую очередь дефицит воды приводит к уменьшению объема циркулирующей крови. При резком обезвоживании организма (потеря 10% общего веса) объем плазмы крови уменьшается на 37%. Концентрация твердых веществ в крови увеличивается, кровь ста-

новится более вязкой и движется по кровеносным сосудам значительно медленнее.

Все это вызывает усиленную работу сердца, которое не может полностью преодолеть сопротивление вязкой крови. Начинается кислородное голодание тканей и как следствие понижение процессов обмена, преждевременное утомление мышц, замедление рефлексов и двигательной реакции.

Таким образом, резкая сгонка веса путем усиленного потоотделения таит в себе некоторый риск. На наш взгляд, пользу может принести лишь такое снижение веса, которое не превышает 1 кг за один сеанс.

В Центральном (Московском) институте физкультуры имеется баня сухого жара. Это небольшая комната, которая нагревается мощной электропечью. Путем особой вентиляции осуществляется некоторая смена воздуха, но температура в помещении доходит до 90°. Благодаря сухости воздуха дыхание человека несколько не затруднено, так что и нагрузка на сердце очень невысока.

После пребывания в этой бане при температуре 60—70 и даже 80° в течение 10 минут люди теряют по 200—300 г. Но так как наибольшее потоотделение начинается с 12-й минуты, то уже после 15 минут потеря веса доходит до 600—800 г, а после 20 минут может достичь 1200 г. Самочувствие после пребывания в такой бане всегда отличное.

Бани такого типа имеют неоспоримое преимущество перед обычными влажными парильнями, где трудно дышать. Поэтому бани сухого жара можно было бы рекомендовать людям среднего и пожилого возраста, желающим похудеть.

Более безопасный, хотя и медленный, способ — это понижение веса за счет уменьшения приема жидкостей. Если это делать постепенно, то жировая ткань, которая содержит большое количество воды, будет постепенно сокращаться.

Можно ли вообще приучить организм к меньшему потреблению воды? Безусловно можно. Часто неумеренное потребление воды входит в привычку, ничем не обоснованную физиологически. И если постепенно и очень понемногу сокращать прием воды, вернее не излишествовать, то можно «приучить» ткани к новому режиму. Сокращая потребление соли и параллельно уменьшая ко-

личество выпиваемой жидкости, можно понизить содержание воды в организме и этим уменьшить вес тела.

Если вас мучает жажда и вам жарко, то, прежде чем пить воду, умойте лицо и шею и прополощите рот. Этим вы снимете рефлекторное чувство жажды, идущее от пересохшей слизистой оболочки рта. И только тогда, когда рот будет освежен, маленькими глотками, не торопясь, выпейте немного воды. Вы увидите, что в таком случае один стакан даст тот же эффект, что и три стакана, но выпитые в разгоряченном состоянии и с пересохшим ртом.

\* \* \*

Наиболее действенным средством уменьшения веса являются движения.

После трудового дня очень полезно подышать свежим воздухом, пройти пешком 2—5 км (расстояние зависит от возраста и состояния здоровья). Ходьба по своей физиологической нагрузке доступна почти всем людям, за исключением тяжело больных.

Если после работы идти домой ровным, спокойным шагом, то улучшается кровообращение, выпрямляется фигура, вентилируются легкие, а кровь и ткани насыщаются кислородом. И, наконец, нервная система успокаивается благодаря некоторой равномерности и монотонности импульсов, идущих от мышц ног к мозгу.

Многие считают, что занятия спортом или физической культурой должны проходить обязательно на стадионе, на водной станции, в зале и т. д., что можно заниматься только организованно группой под руководством инструктора.

Никто, конечно, не отвергает ни коллективных занятий в специальном помещении, ни роли инструкторов. Но посмотрите, сколько людей у нас в стране занимаются конькобежным спортом в самостоятельном порядке! Сколько людей в возрасте от 5 до 60—70 лет ходят на лыжах, наслаждаясь чистым морозным воздухом и запахом елей и сосен! А в летний день на берегу реки или озера тысячи людей загорают, купаются, катаются на лодках, байдарках, под парусами...

Но часто видишь и другое. Здоровый, молодой еще человек лет 35 считает себя уже таким «ученым» или «специалистом», которому неудобно появиться в трюсах

на стадионе или принять участие в первенстве завода или института по лыжам.

Такие люди считают для себя более удобным играть в проферанс, сидя за столом до 2 часов ночи в накуренной комнате, а для аппетита выпить одну-две рюмки водки перед обедом или ужином.

Эти люди забывают, что лучшее средство сохранить здоровье — движения на чистом воздухе. Занятия физической культурой создают такую настройку нервной системы, что человек начинает чувствовать себя моложе, работоспособней, сильнее и жизнерадостней.

Занятия гимнастикой, спортом, движения, физическая работа того или иного характера, иногда со значительным напряжением, не могут не оказать своего влияния на человеческий организм. Но если даже сравнительно молодой человек перестает двигаться, то у него постепенно начинается ожирение.

Получается своеобразный порочный круг: чем меньше движений, тем больше ожирение. Излишнее ожирение, в свою очередь, затрудняет движения и дыхание, а это приводит к состоянию кислородной недостаточности и дальнейшему увеличению ожирения. И чем дальше, тем этот круг все более суживается.

Что же происходит в ожирелом сердце, если человек возобновляет занятия физическими упражнениями?

Прежде всего улучшаются окислительные процессы, и отложения жира начинают сокращаться в своем объеме. Освобождение мышечных волокон и пучков от жирового панциря повышает их сократительную способность. Восстанавливается тонус мышцы сердца и увеличивается количество выталкиваемой крови. Уменьшаются и отложения жира в брюшной полости, что облегчает движения диафрагмы и увеличивает объем дыхания, а следовательно, и насыщенность крови кислородом.

Примерно тот же процесс происходит и со скелетной мускулатурой. Движения и работа тренируют мышцы, объем их увеличивается, и если раньше жир давил на бездействующую мышцу, то теперь, наоборот, увеличивающаяся в объеме мышца давит на подкожный жир и уменьшает его.

Это, конечно, процесс медленный, и не надо думать, что можно физическими упражнениями за 1—2 месяца восстановить былую силу и былой вес. Но регулярные,



даже не слишком интенсивные, занятия скоро скажутся на самочувствии, силе, здоровье. Уже через полгода человек начинает чувствовать себя окрепшим, хорошо спит, перестает быстро утомляться, у него появляется аппетит, пропадает чувство тяжести и одышки. При этом, конечно, уменьшится количество жировой ткани и снизится вес.

Помимо занятий спортом, туризмом, охотой и рыболовством, можно рекомендовать работы в саду. Такие работы характерны чрезвычайным разнообразием движений. В этом случае действуют все мышцы туловища, рук и ног. Этот труд не слишком утомителен, так как можно чередовать, скажем, копку земли с поливкой цветов или грядок, рыхление почвы с обрезыванием сучков или сбором плодов. Если учесть также, что работы проводятся в том темпе, который вам по силам, и что вы всегда можете прервать работу и отдохнуть, то полезность таких движений на чистом воздухе станет очевидной.

Трудно, конечно, перечислить все движения и упражнения, которые можно проводить для борьбы с тучностью.

Важно понять, что надо двигаться, причем двигаться повседневно, меньше ездить в метро, автобусах, такси и больше ходить пешком. Ходите на лыжах и работайте в саду, плавайте и играйте в волейбол.

Кроме того, как в летних, так и в зимних условиях можно проводить целый ряд упражнений, которые помогут подтянуть фигуру и избавиться от излишних жировых отложений. Приводим некоторые из этих упражнений — см. стр 186.

Надо умерить свой аппетит (конечно, не голодать, но ни в коем случае не переедать) и не излишествовать в употреблении воды. И если вы будете выполнять эти условия, вам не грозит тучность.

Если же она уже наступила, помните, что есть действенные меры в борьбе с ней.

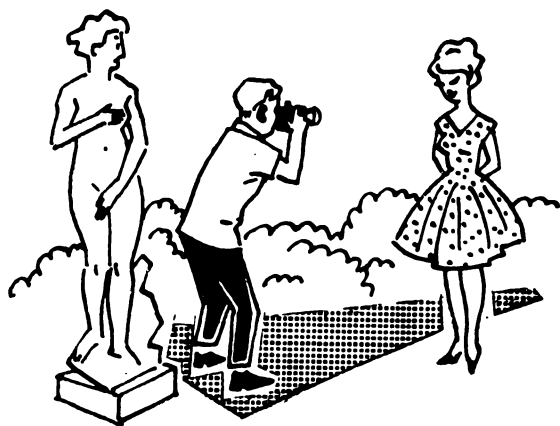
Надо ограничивать тогда и питание и питье, осторожно сгонять вес в бане.

А главное, надо двигаться (не быстро, чтобы не было одышки) и работать физически. Тогда жировая ткань отступит, исчезнет. Вес придет в норму, облегчится работа легких, сердца — и вы помолодеете.

С тучностью можно бороться, и можно ее устранить!

Упражнения	Количество повторений	Темп выполнения	Цель упражнения
Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и акцентированным выдохом, с подниманием рук и плечевого пояса	6—12 раз	Медленный	Укрепить дыхательную мускулатуру. Насытить кровь кислородом и этим самым усилить процессы обмена, в частности жирового
Наклоны туловища	8—12 раз	Медленный с убыстрением	Укрепить мышцы брюшного пресса, подтянуть живот
Из положения лежа подъем прямых ног, при подъеме ног выдох	6—12 раз	Медленный	То же
Вращение туловища вправо и влево («косить траву»)	10—20 раз	Средний	Укрепить косые мышцы брюшного пресса
Сначала мелкие, а затем глубокие приседания с выдохом	10—30 раз	»	Укрепить мышцы ног
Подскоки простые и со скакалкой	От 30 сек. до 1 мин.	»	То же
Упираясь о стену или стол, сгибать в локтях руки	6—15 раз	Медленный	Укрепить мышцы рук
Медленный бег, перемежая его ходьбой (спокойной)	3—5 и больше минут	»	Проводить в теплом костюме, что вызовет потоотделение
Игра в волейбол или теннис			То же
Езда на велосипеде (не в гору)	5—10 км	»	» »
Катание на коньках	30 мин. — 1 час	»	» »
Ходьба на лыжах	1—2 часа	»	» »

## КРАСОТА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА



Прекрасно человеческое тело! Это ему посвящали вдохновенные творения художники и поэты, скульпторы и композиторы. До сих пор бесконечно радуется нас запечатленная в мраморе идеальная красота Венеры Милосской и Аполлона Бельведерского, мощный торс дискобола Мирона и покрытая броней мышц фигура боргезского гладиатора Агазия.

И все же, как ни совершенны формы и линии этих шедевров античного искусства, живое тело человека, то устремленное в неудержимом порыве вперед, то замершее в предельном напряжении перед решающим усилием, тело нашего современника, покрытое солнечной бронзой загара, закаленное в жарких спортивных битвах на зеленых полях стадионов, — прекраснее всего.

Что же привлекает наш взор в ладно скроенной фигуре молодого человека или девушки? Прежде всего правильное, пропорциональное сложение, хорошо развитая мускулатура, нормальная упитанность, чистая, гладкая и эластичная кожа, статная осанка и грациозные движения. Такая красота обычно сочетается с хорошим здо-

ровьем, свидетельствует о бодрости, жизнерадостности и уверенности в себе. Как приятно смотреть на здоровых, красивых людей, вызывающих радостные чувства!

Не случайно классическими образцами для древних ваятелей служили тела атлетов — победителей олимпийских игр. И теперь самое лучшее и красивое в человеческом теле мы находим среди выдающихся спортсменов нашей эпохи.

Многие думают, что люди рождаются с красивыми формами тела, получаемыми как «дар природы». Это не так! Если человек родился с нормальным телосложением, то обычно его внешний облик в дальнейшем зависит от условий жизни, которые его окружают с самого раннего детства. Своевременная забота родителей о физическом воспитании детей гарантирует правильное формирование организма, стройную осанку и хорошую координацию движений.

Если молодые люди продолжают постоянно заботиться о своем здоровье, регулярно занимаясь различными видами физических упражнений, то это и обеспечивает им гармоничное развитие и красоту тела. Больше того, отдельные недостатки, не сопровождающиеся грубыми нарушениями анатомической структуры скелета, путем настойчивой тренировки могут быть совсем или в значительной степени исправлены или стать мало заметными.

Ведь артисты балета на льду, которыми мы так восхищаемся,—обычные люди: учащиеся, рабочие, служащие,—в прошлом затратившие очень много упорного труда для достижения высокого мастерства и продолжающие ежедневную тренировку. Именно систематическая многолетняя работа над собой и позволила им выработать красоту телодвижений, пленяющую зрителей.

Прекрасные образцы физического развития мы можем видеть среди любителей плавания. Посетите плавательный бассейн и обратите внимание на то, как гармонично развиты тела многих пловцов. Широкая, выпуклая грудная клетка, хорошо развитые мышцы торса, длинные, стройные ноги, мягкие, эластичные движения — вот что характеризует внешний облик представителей этого вида спорта.

Говоря о красоте, следует иметь в виду, что под нею понимается не только внешний вид человека, т. е. про-

порции и формы его тела, но и умение владеть им, выражающееся в согласованности и красоте движений. Это качество особенно ярко проявляется у прыгунов в воду. Вот спортсмен, легко оттолкнувшись от трамплина, распластавшись в воздухе, эффектно летит вниз и почти без брызг погружается в воду. Какое красивое зрелище! Но ведь это довольно несложный прыжок «ласточкой». А сколько есть различных более сложных и красивых прыжков с пируэтами и сальто в воздухе, которые показывают неисчерпаемые возможности человека в области совершенствования своих движений!

Пожалуй, свое наиболее яркое выражение изящество движений нашло в художественной гимнастике, которая воплощает всю динамическую красоту женского тела. Взгляните на опытную гимнастку. Как легки, пластичны и законченны ее движения, сколько чарующей прелести во всех ее жестах, подчиненных музыкальному ритму! Подчас остаются совсем незаметными отдельные недостатки телосложения, тонушие в общей гармонии движений.

В жизни нередко привлекает наше внимание статная фигура спокойно стоящей девушки. Но бывает порой так, что достаточно ей начать двигаться, как все обаяние вдруг исчезает... Движения оказываются угловатыми, идет она вразвалку, по-утиному, а уж если побежит к трамвайной остановке или прыгнет через лужу, то может вызвать лишь смех своей неуклюжестью.

Истинная красота человеческого тела проявляется не столько в неподвижном положении его, сколько в динамике, в движении, когда обнаруживается умение человека владеть своим телом.

Именно постоянные движения, систематические упражнения создают хорошие формы тела. Недаром правильное телосложение чаще всего бывает у работников физического труда, спортсменов, артистов балета и цирка. Наоборот, представители умственного труда, ведущие малоподвижный образ жизни и не занимающиеся физкультурой, отличаются в своем большинстве худым, изможденным телом, сгорбленной спиной или, наоборот, обрюзгшими, расплывшимися формами тела и отвисшим животом.

Что же нужно делать каждому, кто хочет иметь красивое тело? Прежде всего — заботиться о своем здоро-

вье. Красота должна обязательно сочетаться с хорошим здоровьем. Надо следить за размерами своего тела, стремясь к тому, чтобы они были всегда пропорциональны. Очень важное значение имеет развитие и состояние мускулатуры, обеспечивающей правильное держание тела — осанку и различные движения его.

Наконец, совершенно необходимо развитие основных двигательных навыков в таких естественных для человека движениях, как ходьба, бег, прыжки, метания, переноска тяжестей и разнообразные трудовые усилия.

Для того чтобы определить пропорциональность своего развития, следует пройти медицинское обследование с подробными измерениями всего тела и узнать у врача, нужно ли стремиться к изменению этих пропорций и каким способом. Так, например, необходимо знать, соответствует ли росту вес тела и окружность груди; каковы соотношения роста, ширины плечевого пояса, таза, длины рук и ног, окружностей груди, живота, шеи, плеч, бедер и голеней. Все это может измерить и рассчитать по определенным показателям только врач, учитывая ваш возраст, телосложение и мышечное развитие.

Затем нужно получить указание от врача, например, по таким вопросам: надо ли стремиться к уменьшению или увеличению веса, развитию грудной клетки, изменению объема талии, окружности конечностей и так далее. Может быть, вам будут рекомендованы соответствующая диета, особые гимнастические упражнения, массаж и отдельные виды спорта.

Вот основные цифры, характеризующие пропорциональность физического развития мужчины в возрасте 25—30 лет. Средний рост — 167—170 см. Вес — 68—70 кг. Окружности: грудной клетки в спокойном состоянии — 95—98 см, талии — 75—78 см, шеи — 39—40 см, плеча (выпрямленной руки) — 32—33 см, согнутой руки (бицепса) — 35—37 см, предплечья — 29—30 см, бедра — 55—56 см, голени — 37—38 см.

Многие представители отдельных видов спорта имеют специфические отклонения от приведенных размеров тела. Например, борцы отличаются резким увеличением размера шеи (до 44—45 см) и бицепсов (до 42—43 см); велосипедисты, конькобежцы и футболисты обычно несколько отстают в развитии рук, но обладают очень

сильными ногами, окружности которых на 5—6 см превышают приведенные цифры.

Конечно, каждый человек, заботящийся о гармоничном развитии своего тела, может путем своевременного включения ряда дополнительных упражнений избежать указанных нарушений пропорций тела. Ведь, кроме роста, все остальное поддается, в буквальном смысле слова, «моделированию» посредством специальных упражнений на гимнастических снарядах, с гантелями, гириями и т. п., как в спортивном зале, так и в домашних условиях. Следовательно, занимаясь любым видом спорта, при известной настойчивости можно иметь равномерно развитую, красивую фигуру.

Большое влияние на пропорции и формы тела оказывают возраст, трудовая деятельность и физические упражнения. Полное развитие организма обычно заканчивается к 25 годам, когда прекращается рост тела в длину. Однако рост его в ширину, дальнейшее развитие мускулатуры и в связи с этим некоторое изменение внешних форм тела может продолжаться и в среднем возрасте — примерно до 35—40 лет.

Сохранение же имеющихся пропорций тела при соблюдении строгого гигиенического режима и занятиях физическими упражнениями возможно до 60—65 лет. Нередко можно видеть пожилых спортсменов, военных, артистов балета и цирка, стройной фигуре, ловким и красивым движениям которых завидует даже молодежь.

Людам, интересующимся более подробными данными о пропорциях тела, полезно знать о некоторых средних соотношениях отдельных частей его. У взрослого мужчины высота головы обычно укладывается в длине тела от 7,5 до 8 раз, в ширине плеч — 2 раза, в расстоянии между сосками — 1 раз, а общая ширина грудной клетки равна примерно полуторной высоте головы. Отношение поперечного и передне-заднего размеров грудной клетки приблизительно 3:2. Диаметр плеч всегда больше диаметра таза на 8—9 см. Длина позвоночника составляет 40% высоты всего тела.

Длина руки (от подмышечной впадины до конца среднего пальца) равняется длине позвоночного столба или высоте трех голов. Длина предплечья относится к длине плеча, как 3:4, и равна длине стопы. Длина кисти (от конца третьего пальца до лучезапястного су-

става) составляет четверть всей руки; ширина кисти равна длине среднего пальца, а окружность ее на уровне головок пястных костей, когда пальцы сжаты в кулак,— длине стопы. Ширина распростертых рук соответствует высоте роста. Удвоенная окружность запястья приблизительно равна окружности шеи, а удвоенный размер шеи — размеру талии.

Длина бедра равна четверти длины тела или длине голени вместе с высотой стопы. Голень короче бедра на высоту стопы, которую можно сравнить с высотой шеи. Размеры стопы и кисти относятся друг к другу, как 4 : 3. Длина стопы укладывается в высоте роста до 7 раз, а кисти — 10 раз\*.

Пропорции женского тела значительно отличаются от мужских. Тело женщины имеет сравнительно меньший вес, а также и рост (в среднем на 12 см); более короткие и меньшие по объему руки и ноги, относительно узкие плечи и широкий таз. У мужчины плечи обычно на 8 см шире бедер, а у женщин — лишь на 3 см.

Кроме того, у женщины меньшего размера голова, более длинная и тонкая шея, несколько опущенные плечи, более узкая грудная клетка и сравнительно больший изгиб поясничной части позвоночного столба. Общий вес мускулатуры у нее не превышает 35% веса всего тела при наличии до 28% жировой ткани, а у мужчин он достигает 40—45% при 19% жира.

Основные цифры, показывающие пропорциональность физического развития женщины 22—28 лет, таковы: средний рост — 150—160 см, вес — 56—58 кг. Окружности: грудной клетки в спокойном состоянии — 82—84 см, талии — 60—63 см, шеи — 31—32 см, плеча выпрямленной руки — 25—26 см, согнутой — 27—28 см, предплечья — 23—24 см, бедра — 52—55 см, голени — 34—35 см.

При пользовании приведенными здесь цифрами необходимо помнить, что они имеют лишь ориентировочное значение в основном для людей среднего роста, правильного телосложения, с хорошим физическим развитием, в возрасте от 20—22 до 40—45 лет. Всесторонняя правильная оценка вашей фигуры может быть дана, как мы уже говорили, только врачом после тщательного

---

\* Пропорции тела приведены в основном по данным заслуженного деятеля науки проф. М. Ф. Иваницкого.



медицинского обследования организма, анализа и сопоставления всех полученных данных с учетом возраста, пола, особенностей телосложения, состояния здоровья и т. п.

Приведем несколько примеров гармонического физического развития наших лучших спортсменов.

Мировой рекордсмен по легкоатлетическому десятиборью В. Кузнецов в 25 лет имел рост 185,5 см, вес — 82 кг, окружность грудной клетки — 103 см; разность диаметров плеч и таза — 13,5 см, окружности бедра — 59,5 см, голени — 40 см, плеча — 30 см.

Следует подчеркнуть, что десятиборье является великолепным средством всестороннего развития человека. Фигуры выдающихся десятиборцев напоминают своими формами замечательные изваяния античных мастеров.

В 27 лет чемпион мира по гимнастике В. Муратов имел рост 171 см, вес — 66,8 кг, окружность груди — 92 см, окружности бедра — 53 см, голени — 35 см и плеча — 33 см; разность диаметров плеч и таза — 11,5 см.

Мастер спорта по фигурному катанию И. Персианцев в 21 год имел рост 169 см, вес — 67,7 кг, окружность груди — 95 см, окружности бедра — 57 см, голени — 38 см и плеча — 33 см.

Юная пловчиха Г. Филипп, входившая в сборную команду СССР, в возрасте 16 лет имела рост 162,5 см, вес — 49 кг, окружность грудной клетки — 80 см, разность диаметров плеч и таза — 8 см, окружности бедра — 50 см, голени — 31 см, плеча — 24 см. Эти данные ярко говорят о том, насколько благоприятно влияет плавание на развитие женской фигуры.

Чемпионка СССР, мастер спорта по гимнастике Л. Калинина в возрасте 18 лет имела рост 162 см, вес — 58 кг, окружность грудной клетки — 84 см, разность диаметров плеч и таза — 11 см, окружности бедра — 52 см, голени — 37 см, плеча — 26 см.

Приведенные примеры хорошо тренированного красивого тела показывают, что именно такие виды спорта, как легкоатлетическое многоборье, гимнастика, плавание и фигурное катание на коньках, всесторонне развивают весь организм спортсмена: укрепляют здоровье, вырабатывают пропорциональные формы тела и гармонию движений, воспитывают основные физические каче-

ства (ловкость, силу, выносливость, быстроту, гибкость) и формируют стройную осанку.

Огромное влияние на внешний облик человека оказывает состояние его мышечной системы. От степени ее развития и силы зависят постановка головы и туловища, нормальное положение внутренних органов, хорошая походка и умение выполнять разную физическую работу.

Непривлекателен вид людей с плохо развитой мускулатурой. У них плоская грудная клетка, дряблые мышцы, привычка ходить сгорбившись, шаркая ногами, неуклюжие движения. Разве может такой человек быть красивым? Ведь даже самое привлекательное лицо меркнет при таком жалком, немощем теле.

Молодых людей, особенно спортсменов, очень интересует, какие мускульные группы имеют наибольшее значение для красоты тела и какие именно мышцы следует прежде всего развивать. Красоту человеческому телу в основном придает мускулатура туловища. Мощный торс атлетов пленяет наш взгляд широкими круглыми плечами и узкой, собранной в «рюмочку» талией, опоясанной рельефным мышечным узором.

Из весьма многочисленных мышц туловища эстетическое значение имеют главным образом мускулы, лежащие на самой поверхности тела. Особого внимания заслуживают мышцы брюшного пресса, образующие переднюю стенку брюшной полости. Ведь стройность фигуры прежде всего портит выпячивающийся вперед или отвислый живот. Поэтому заботу о формах своего тела, особенно людям среднего и пожилого возраста, следует начинать с развития и укрепления именно этих мышц.

Конечно, тренировать их надо не изолированно, а вместе со всеми другими мышцами, окружающими брюшную полость, в том числе с диафрагмой и мышцами тазового дна, имеющими особо важное значение для женщин.

Вместе с этим нужно упражнять и поверхностные мышцы спины. Из глубоких мышц пластическое значение имеют два длинных разгибателя спины. Все эти мускулы, особенно при сокращении во время различных движений рук и туловища, создают прекрасный атлетический рельеф спины, который так типичен для выдающихся спортсменов.

Из мышц груди главное значение для красоты ее имеют большая грудная и передняя зубчатая мышцы. От формы и рельефности их в значительной степени зависят контуры самой грудной клетки и общий вид человека. Прекрасное впечатление производят, например, могучие очертания груди борцов и тяжелоатлетов с массивными полушариями мышечных волокон впереди и ярко выраженным зубчатым рисунком их по бокам туловища.

Среди мышц плечевого пояса необходимо отметить дельтовидную мышцу, которая, резко выступая под кожей, плотно облегает плечевой сустав и придает красивую форму плечу. Хорошее развитие этой мышцы всегда украшает внешний вид спортсмена, причем эффектные очертания ее обозначаются даже и под одеждой.

Правда, мужские и женские костюмы, а также легкие платья иногда шьются с подкладными ватными плечами и искусственно поднятой грудью. Но этот «протезированный» плечевой пояс так далек от истинной красоты, что может вызывать лишь улыбку сожаления.

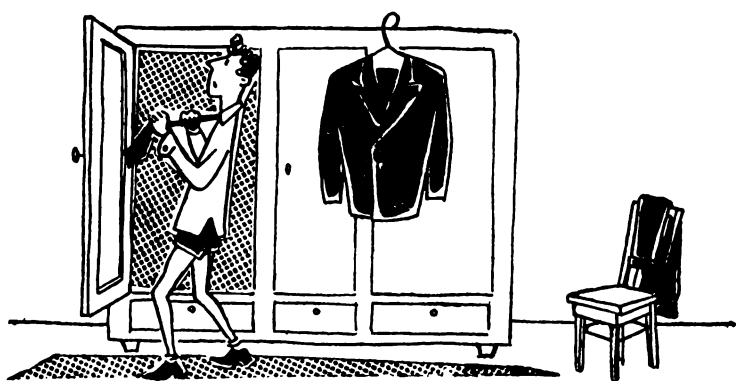
И действительно, достаточно модно одетому «широкоплечему» франту снять пиджак, как во всей неприглядности обнаруживаются худенькие острые плечи, торчащие в стороны углы лопаток и плоская грудь. Никакие модные платья не скроют убогого вида хилого человека. Только атлетическое развитие мускулатуры создает прекрасные формы тела, не нуждающиеся в маскировке хитро придуманным фасоном одежды.

Из мышц руки отметим двуглавый сгибатель ее — бицепс и трехглавый разгибатель — трицепс, а из мышц ноги — двуглавую и четырехглавую мышцы бедра и икроножную. Все эти мускулы ясно выделяются под кожей. Чрезмерное развитие их придает конечностям, особенно если они короткие, что бывает у низкорослых людей, некрасивую узловатую форму.

На равномерную тренировку рук и ног, без преимущественного развития отдельных мышц, следует обращать серьезное внимание. Часто встречающееся у подростков и юношей стремление к большому наращиванию бицепсов, якобы олицетворяющих мужскую силу и красоту, совершенно необоснованно, так как именно эти мускулы мало говорят об указанных качествах.

Для того чтобы уметь развивать свои мышцы, надо

знать их и ясно представлять себе, какие движения они производят. Каждому читателю, интересующемуся этим вопросом, необходимо взять учебник анатомии, а еще лучше — анатомический атлас, тщательно ознакомиться с мышечной системой и, постоянно пользуясь этими пособиями для справок, систематически разрабатывать свою мускулатуру, советуясь в затруднительных случаях с врачом и тренером.



Говоря о пропорциях тела и развитии мускулатуры, надо отметить, что у высоких людей с длинными конечностями окружности отдельных частей тела всегда кажутся значительно меньшими по сравнению с одинаковыми размерами тела низких людей. Так, например, совершенно по-разному выглядит объем бицепса 45 см на длинной руке при росте человека 195 см и на короткой — при росте 155 см: в первом случае рука будет нормальной и красивой, а во втором будет казаться чрезмерно толстой и, пожалуй, безобразной.

Вообще высокая фигура при хорошем мышечном развитии всегда производит более красивое впечатление. Особенное изящество и легкость придают телу тонкая гибкая талия и длинные стройные ноги, конечно при статной осанке и высокой степени координации движений.

В жизни мы часто встречаем ярко выраженные диспропорции тела, связанные как с плохим, так и с неравномерным развитием мышц. Посмотрите на обнаженные фигуры купальщиков на пляже. Сколько проходит пе-

ред нами длинных подобий скелетов или шарообразных толстяков с отвислым животом!

К сожалению, нередко можно встретить даже совсем молодых людей с некрасивой, немощной, какой-то «мешковатой» фигурой, а иногда и согнутой, как вопросительный знак; движения их плохо согласованны, неловки. Это — молодые согбенные старики, не желающие заботиться о своем теле и не занимающиеся физической культурой. Какое жалкое впечатление производят они!

А бывают и спортсмены с некрасивой фигурой, например борцы с «бычьей» шеей и громадными руками, узкоплечие футболисты с тонкими руками и тумбообразными ногами, гимнасты и велосипедисты с круглой сутулой спиной. Досадно смотреть на таких спортсменов, видеть их неряшливое отношение к своей фигуре. Ведь красота тела — это не роскошь, не мода, а очень яркий показатель правильного, т. е. здорового и гармонического, развития человека.

Недаром великий революционный писатель-демократ Н. Г. Чернышевский говорил, что прекрасное в человеке немислимо без представления о гармоническом развитии организма и здоровья человека.

Как для здоровья человека, так и для его внешности очень важна правильная осанка. Под хорошей осанкой принято понимать прямое положение головы и туловища, при котором плечи отведены назад, грудь несколько выдвинута вперед, а живот слегка подтянут.

Пример в этом отношении показывают кадровые военные, особенно моряки. Радует наш взгляд их прекрасная выправка, достигнутая в результате хорошей физической подготовки и строевых упражнений. А ведь почти каждый из нас при желании и настойчивости может выработать у себя такую осанку.

Чаще всего портят фигуру такие нарушения осанки, как сутулость или, наоборот, седлообразная спина, образующаяся при чрезмерном изгибе поясничной части позвоночника вперед и сопровождающаяся выпячиванием живота, а также неровное стояние плеч, нередко ведущее к боковым искривлениям позвоночного столба.

Как же избавиться от этих недостатков, если они не запущены, не перешли в болезненную форму и не требуют вмешательства врача?

Для исправления сутулости прежде всего приучите

себя держаться прямо. Затем выработайте привычку правильно сидеть при письме и чтении. Высота стола должна быть такой, чтобы край его был на 2—3 см выше локтя руки, согнутой под прямым углом. При работе нужно предплечья класть на стол так, чтобы локти обязательно лежали на одной линии; плечи держать на одной высоте, не горбиться, не опускать низко голову.

Читая, опирайтесь на спинку стула обеими лопатками и держите книгу несколько приподнятой над столом. Расстояние от глаза до тетради или книги должно быть не менее 30 см. Сутулым людям рекомендуется спать на спине, на плотном матрасе и невысокой подушке.

Но всего этого недостаточно для исправления сутулой спины. Помочь могут правильно подобранные физические упражнения. Они выпрямят позвоночник, расширят грудную клетку, укрепят мускулатуру туловища, особенно спины, придадут правильное положение голове, плечам и туловищу. Гимнастические упражнения будут способствовать образованию крепкого мышечного «корсета», а он обеспечивает красивую осанку.

Рекомендуем несколько упражнений для исправления сутулой спины:

1. Исходное положение (и. п.): стать спиной к стене на полшага от нее, ноги расставить на ширину плеч; энергично прогибая спину и отводя голову назад, поднимать руки вверх пошире до касания стены концами пальцев (вдох).

2. И. п.: ноги вместе, руки согнуты и сцеплены за спиной, ладонями наружу; не расцепляя рук, разгибать их и максимально отводить назад ладонями внутрь; голову приподнимать вверх, спину выпрямлять, плечи отводить до отказа назад-вниз, сводя лопатки; поднимаясь на носки, тянуться вверх (вдох).

3. И. п.: ноги вместе, руки подняты вверх и держат за концы гимнастическую палку; сгибая руки, опускать палку на углы лопаток, голову отводить назад, туловище держать прямо (вдох).

4. И. п.: сесть на стул, вплотную к его спинке; ноги слегка расставлены и свободно стоят на полу, руки опущены; поднимая руки и голову вверх, сильно прогибать спину, опираясь лопатками на спинку стула (вдох); принимая исходное положение, опускать руки в стороны-вниз, с напряжением сводя лопатки.

5. И. п.: лечь на грудь, руки развести в стороны, ладонями к полу, лицо опустить вниз; энергично прогибаться, поднимать туловище над полом; голову, руки и плечи отводить назад (вдох).

6. И. п.: лечь на спину, руки согнуть; опираясь на локти, голову и пятки, поднимать туловище и таз над полом, сильно прогибая спину (вдох).

7. И. п.: стать на четвереньки, развести руки шире плеч и сесть на пятки; продвигая туловище вперед и опуская грудь к полу, имитировать подлезание под низкое препятствие; приближая грудь к полу, максимально прогибать спину и, сгибая руки, поднимать локти в стороны-вверх, а голову отводить назад (вдох).

8. И. п.: повиснуть, взявшись руками за какую-либо перекладину (сук дерева, лестницу, дверной косяк); прогибая спину, отводить голову и прямые ноги назад (вдох).

Все упражнения следует выполнять спокойно, в медленном темпе. Дышать свободно, без задержки, стараясь делать вдох при прогибании спины и отведении плеч назад. Сначала движения повторять 3—4 раза. Затем, увеличивая это количество каждую неделю на 1 раз, можно постепенно прийти до 10—12 повторений.

Слабым людям рекомендуется после каждого упражнения отдыхать сидя или лежа, с полным расслаблением мышц, в течение 30—60 секунд.

Кроме этих корригирующих упражнений, сутулым людям необходимо не менее 3—4 раз в неделю делать специальные упражнения: носить на голове различные грузы (набивные мячи, мешки с песком, сосуды с водой и т. п.). Такие упражнения в балансировании с предметами на голове являются лучшим средством для выработки правильной осанки.

Необходимый инвентарь для этого: кольцо из войлока или туго скрученных тряпок — «бублик», обшитое какой-либо плотной материей. Такой «бублик» закрепляется на темени широкой резиновой тесьмой, проходящей под подбородком.

На первых занятиях надо пользоваться небольшими грузами — 1—2 кг, а затем, через 3—4 месяца занятий, для взрослых мужчин постепенно увеличивать вес до 8—10 кг, а при хорошем мышечном развитии и до 15 кг.

Женщинам следует носить на голове груз, который на 25—30% легче, чем у мужчин.

Продолжительность ходьбы с грузом на голове вначале 3—5 минут, а затем, через 1—2 месяца, — 20—30 минут. Ношение груза нужно прерывать небольшими (по 10—20 секунд) паузами для отдыха.

В горных селениях Кавказа до сих пор еще можно видеть девушек, носящих на голове кувшины с водой и большие корзинки с фруктами. Удивительно стройному стану их и изящной походке невольно позавидует каждый. А ведь статные фигуры этих девушек — в большой степени результат ежедневного ношения различных тяжестей на голове.

При седлообразной спине (лордозе) необходимо стараться все время подтягивать живот и держать туловище прямо, а не отклоненным назад. Для уменьшения поясничного изгиба позвоночника советуем делать упражнения такого типа:

1. И. п.: стойка ноги врозь, руки опущены. Сильно сгибаясь вперед, стараться достать пол концами пальцев или ладонями, ноги не сгибать (выдох).

2. И. п.: стойка ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены. Энергично наклониться вперед, опуская руки вниз, между прямых ног (выдох).

3. И. п.: стать слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены. Присесть не отрывая пяток от пола и, сгибаясь вперед, достать грудью колени, обхватывая руками голени (выдох).

4. И. п.: сесть на скамейку, ноги вытянуть вперед, руки поднять вверх. Наклониться вперед, доставая ладонями носки ног (выдох).

5. И. п.: сесть на скамейку, ноги вытянуть вперед и развести в стороны пошире, руки поднять в стороны. Наклониться вперед и с поворотом туловища достать правой рукой носок левой ноги (выдох); выпрямиться и проделать то же в другую сторону, доставая левую ногу.

6. И. п.: лечь на спину, руки положить на пол вдоль туловища. Согнуть ноги, притягивая бедра к животу, обхватив колени руками (выдох).

7. И. п.: лечь на спину, руки положить за голову, ладонями под затылок, прижав локти к полу. Поднять прямые ноги вверх до образования прямого угла с по-



лом (выдох). Дозировка упражнений такая же, как и при сутулости.

Для исправления осанки в случаях неправильного держания плеч с боковым искривлением позвоночника (сколиозом) следует обращаться к врачу. В зависимости от наклона позвоночного столба он подберет ряд специальных корригирующих упражнений, выравнивающих положение туловища и плеч. Характерными движениями в таких случаях будут являться различные потягивания и наклоны, ведущие к выгибанию позвоночника в сторону, противоположную искривлению.

Из приведенного материала мы советуем 3—4 упражнения включать в утреннюю зарядку, 1—2 — в физкультурные паузы во время работы или учебы и 2—3 упражнения выполнять в вечернее время за 1—2 часа до сна.

Людам, имеющим нарушения осанки, помимо гимнастических упражнений, рекомендуются такие виды спорта, как плавание, гребля, катание на лыжах, коньках (особенно фигурное) и художественная гимнастика.

При сутулости нежелательны занятия боксом, борьбой, спортивной гимнастикой, особенно упражнения на брусьях и коне, а также езда на велосипеде. Наоборот, при седлообразной спине катание на велосипеде особенно полезно. Плохое влияние на осанку может оказывать такой, казалось бы незначительный, недостаток, как уплощение стоп. Обнаружить его у себя можно очень простым способом. Слегка намочив ступни ног, станьте ими на бумагу, постеленную на пол. Если мокрый след, обозначающий контуры ступни, не будет иметь выемки с внутренней стороны, то это указывает на плоскостопие.

В таком случае рекомендуется обратиться к врачу, который назначит вам специальные стельки в обувь (супинаторы) и укажет ряд корригирующих упражнений. Из них очень полезны: ходьба на носках, на наружных краях стоп, захватывание пальцами ног различных мелких предметов (шариков, палочек, кубиков), надевание носков пальцами ног без помощи рук и другие движения, сильно сгибающие стопы с поворотом их внутрь. В предшествующих разделах книги уже говорилось о том, что у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, особенно в пожилом возрасте, нередко обезображивает фигуру излишняя полнота. Избыток жировых отложений на животе, бедрах, спине, шее и других местах тела

значительно меняет внешний облик человека, делая его некрасивым, и неблагоприятно отражается на здоровье.

Для того чтобы избавиться от ненужных жировых «накоплений», прежде всего надо, посоветовавшись с врачом, установить для себя необходимую диету и достаточно подвижный образ жизни. Затем ежедневно проделывать гимнастические упражнения, совершать длительные прогулки пешком, на велосипеде, коньках или лыжах, заниматься плаванием, греблей и такими спортивными играми, как волейбол, теннис и баскетбол.

Очень полезен для тучных людей разнообразный физический труд на свежем воздухе, например пилка и колка дров, работа с лопатой в саду и огороде.

Искажает внешний вид человека и чрезмерная худощавость, создающая впечатление немощности и болезненности. Для приобретения нормального веса необходимо с помощью врача установить дополнительное питание, богатое белками, жирами и углеводами, с повышенным количеством витаминов, регулирующих обмен веществ в организме. Особое внимание следует уделять длительному спокойному сну и достаточному отдыху в дневное время.

Из физических упражнений рекомендуются непродолжительные прогулки на свежем воздухе и занятия спортом без большой физической нагрузки, способствующие общему укреплению организма и развитию мускулатуры.

Необходимым условием красоты тела является хорошее состояние кожи. Здоровая, гладкая и эластичная кожа бледно-розового цвета или покрытая золотистым загаром всегда украшает человека. Недаром В. Маяковский писал:

Нет на свете  
прекраснее одёжи,  
Чем бронза мускулов  
и свежесть кожи...

Она не только производит благоприятное эстетическое впечатление, но и способствует нормальной жизнедеятельности человека. Академик О. Н. Подвысоцкая указывала, что кожа — это зеркало, которое отражает жизнь организма во всех сложных отправлениях, болезнях и недомоганиях.

Как приятно смотреть на людей, у которых на щеках горит румянец, а кожа нежна и мягка, как атлас! Нас всегда покоряют загорелые тела физкультурников, закаляющих свое тело солнцем.

В то же время нездоровая кожа бледного цвета, с синеватым или серым оттенком, всегда производит неприятное впечатление. Каждого отталкивает грязный, больной вид кожи, покрытой трещинами, угрями или сыпью; нехорошо выглядит дряблая или грубая, обветренная кожа. Все должны понимать, что кожа — это своего рода «вывеска» на теле, глядя на которую и создается первое, общее, впечатление о красоте человека. Забота о коже необходима для каждого из нас.

Следует помнить, что главным в уходе за кожей является постоянная забота о чистоте ее и систематическое закаливание свежим воздухом (воздушные ванны, прогулки), холодной и горячей водой (обтирание, обливание, ванны, купание, холодные и контрастные души) и солнечными лучами. Хорошими средствами для укрепления, смягчения и улучшения питания кожи служат массаж ее и разнообразные специальные протираания и кремы, которые рекомендуется применять по совету врача в зависимости от особенностей кожи.

Некоторые стараются замаскировать недостатки своей кожи путем накладывания на лицо слоя белил, румян и других красок. Как заблуждаются эти люди! Вместо приобретения здоровой красоты, кожа постепенно теряет нормальный вид, нарушает свои функции и делается предрасположенной к различным болезням.

В случаях нарушения целостности кожи или заболевания ее необходимо своевременно обращаться к врачу — дерматологу или косметологу — для прохождения соответствующего курса лечения.

Многих женщин беспокоит вопрос: не испортит ли их фигуру беременность? Некоторые даже отказываются из-за этого от радостей материнства. Однако эти опасения совершенно напрасны. Нормально протекающая беременность с соблюдением женщиной всех правил гигиены и непрерывными занятиями специальной гимнастикой до и после родов не ухудшает стройность фигуры и здоровье женщины, а ведет к полному расцвету всех ее физических сил. Правильно дозированные упражнения во время беременности облегчают роды и самым благопри-

ятым образом сказываются на здоровье матери и ребенка.



Часто спрашивают, какими физическими упражнениями лучше всего заниматься для развития красивых форм тела и движений?

Мужчинам для выработки атлетической фигуры с рельефной красивой мускулатурой и развития ловкости движений рекомендуются занятия спортивной и гантельной гимнастикой, тяжелой атлетикой и борьбой, а для женщин наиболее подходящими являются художественная гимнастика, акробатика, плавание и фигурное катание на коньках, формирующие стройную, гибкую фигуру и грациозные движения.

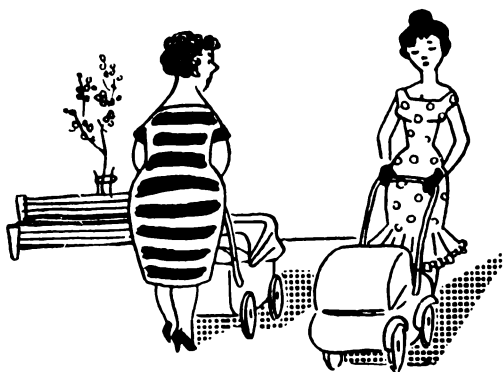
Кроме того, как для мужчин, так и для женщин очень полезны легкоатлетические многоборья (бег, прыжки, метания) и баскетбол. Необходимо отметить, что, занимаясь и другими видами спорта, при правильной разносторонней тренировке всегда можно избежать неравномерного развития мышц путем введения добавочных нагрузок для малоработающих мускульных групп и обеспечить гармонию и красоту форм своего тела.

Здоровье и красота тела неотделимы друг от друга. Вместе с ними должны развиваться волевые, физические качества и двигательные навыки.

Цените красоту человеческого тела! Она сопутствует здоровью и украшает нашу жизнь.



## ПИСЬМО ЖЕНЩИНЕ



Как часто испытываешь острое чувство досады, видя женщину, еще не старую, но уже бесформенную, тяжело передвигающуюся, беспомощную и неловкую! В такие минуты пытаешься понять, что же является причиной этой преждевременной дряхлости.

Может быть, отсутствие элементарного чувства красоты, пониженная требовательность к себе, непростительное равнодушие к внешности? Или полная неопытность в вопросах гигиены и физкультуры? Мне жаль этих так рано отцветающих женщин, и я сержусь на них.

Разве не знают они, что подтянутая фигура, уверенная и изящная манера держаться, легкие и ловкие движения даже некрасивую женщину делают привлекательной и приятной? Кроме того, я убеждена, что внешняя распушенность не может не отразиться на многих душевных качествах человека.

И еще одно существенное обстоятельство: разве не страдают иногда семейные отношения, когда муж, невольно сравнивая свою жену с другими женщинами, все чаще начинает чувствовать, что сравнение не в ее пользу?

Я помню, как ошеломила меня встреча с 23-летней женщиной, которую я не видела примерно 10 лет. Это была дочь моей близкой подруги, жившей в другом городе. В тот же день я села за письмо к своей приятельнице. В этом пространном послании я не только излила досаду и возмущение, но и говорила о том, каким образом можно было бы избежать нежелательных перемен, укрепить здоровье и сохранить как можно дольше молодость.

Недавно, перебирая свою корреспонденцию, я натолкнулась на это письмо. Оно осталось у меня: приятельница неожиданно приехала в Москву и не было нужды отправлять его. Перечитав письмо, я подумала, что многим женщинам было бы интересно и полезно знать, о чем там говорится.

Пусть же подруга извинит мою нескромность и не огорчается, что наши маленькие секреты станут известны. Ведь цель будет достигнута, если читательницы смогут извлечь для себя хотя бы немного полезных уроков.

Вот оно, это письмо.

\*   \*  
\*   \*

«Дорогая Валя, милая подруга моей юности!

Как часто вспоминаю я беззаботные школьные годы, невинные проказы и, конечно, тебя, мою неразлучную спутницу, всегда готовую и на веселую забаву, и на дерзкую шалость, и на поступок, требующий смелости и мужества.

Помню нашу веселую компанию — пять девчонок, инициаторов всяких выдумок и игр, которые так часто переходили в соревнование: кто сильнее, кто быстрее, кто ловчее? Счастливая, невозвратная пора!

Как часто и с каким удовольствием вспоминаю я это время! Но, наверное, и до сих пор не взяла бы в руки пера, чтобы после большого перерыва напомнить тебе, лучшему школьному другу, о своем существовании, если бы не одна неожиданная встреча.

Встреча эта меня обрадовала и в то же время огорчила. Она вызвала во мне так много мыслей и чувств, что, видно, не отделаться мне коротким письмом. Эти мысли и чувства возникали, конечно, и раньше, только

не были они так упорны и не было потребности их высказать.

Я встретила, Валя, твою дочь — Марину. Я бы не решилась остановить ее, потому что это была она и не она. И если бы не ее радостный возглас, я все-таки прошла бы мимо. А это была действительно Марина.

Сейчас ей 22—23 года. Последний раз я видела ее примерно 10 лет назад, когда ей было 13. Она тогда очень напоминала тебя в эти же годы, только была, пожалуй, несколько красивей и, может быть, чуть-чуть уравновешеннее. Она обещала превратиться в изящную, очаровательную девушку и женщину, обязана была это обещание выполнить и... не выполнила. Это непростительно, это очень, очень досадно!

Ты видишь Марину часто, но и для тебя, без сомнения, не могла пройти незамеченной перемена в ее внешности, перемена, которая, конечно, не может не оставить своего следа и на внутреннем облике человека. Расплывшаяся фигура, тяжелая, неизящная походка, черты лица, утратившие свою тонкость, какая-то самоуспокоенность и вялость во всем существе... Возможно, не так уж сильно изменились черты лица, но где же былое очарование? Какую же большую роль играли яркие краски, жизнерадостное выражение лица, живые глаза, легкость и уверенность движений!

Ты писала мне, Валя, года три назад о том, что Марина вышла замуж и готовится стать матерью. Марина рассказала мне обо всем этом более подробно, причем с огорчением жаловалась на перемену в своей внешности. Она говорила, что в городке, где она сейчас живет, нет условий, чтобы заняться собой. Впрочем, она и не знает, что, собственно, надо делать и не поздно ли вообще.

Однако моя убежденность, видимо, подействовала на нее ободряюще, и она, заметно оживившись, очень просила меня помочь ей советом, обещая выполнять все мои требования, так как «очень хочет снова сделаться изящной». Для беседы на эту тему мы договорились встретиться с ней в ближайшие дни.

Да, внешность ее красноречиво свидетельствует о том, что у нее есть ребенок. А ведь мне известны сотни случаев, когда появление ребенка не оставляет сколько-нибудь заметного следа на внешности матери.

В большинстве это женщины, уделяющие много времени спорту, имеющие тот или иной разряд по какому-нибудь из его видов. Но есть немало и таких женщин, которые просто занимаются физической культурой в границах, необходимых для здоровья. У них фигура через 2—4 месяца после родов принимает прежние формы.

Разве есть такие женщины, которые не хотели бы быть здоровыми, вечно молодыми, работоспособными и жизнерадостными, иметь хорошую фигуру, уметь красиво и легко двигаться? Я думаю, что женщин, обладающих всеми этими качествами, было бы гораздо больше, если бы они знали, какие прекрасные плоды приносят регулярные занятия физической культурой и правильный режим.

Пусть для этого потребуются вначале некоторые усилия и терпение и не с первых дней будет заметен результат, но нет сомнения, что в дальнейшем все эти усилия окупят себя сторицей. Я уверена, что тема здоровья и красоты всегда интересует и волнует любую женщину, а если она к тому же еще и мать, беспокоящаяся о будущем своей подрастающей дочери, то этот интерес особенно велик.

Я не могу тебе, Валя, простить, что в воспитании Марины ты не позаботилась обо всем этом, и боюсь, чтобы не повторилась та же ошибка с Галочкой. Вот я и хочу поделиться с тобой некоторым опытом, который имею в этой области, и напомнить тебе, кстати, кое-что из нашей юности.

\*   \*  
\*

Это были годы, когда физкультура и спорт только еще начинали развиваться в нашей стране, когда спортсменов было еще мало. Спортивное движение только еще пробивало себе путь.

Помнишь ли ты, как возник в нашей школе гимнастический кружок? Не малую роль сыграл в этом замечательный по тем временам школьный зал со всеми необходимыми снарядами. Как трудно было нас выпроваживать оттуда после окончания уроков! Здесь пробовали и развивали мы наши детские силы и умения, выдумывали незамысловатые, но такие интересные упражнения!

Что могло быть заманчивее: влезть быстрее всех до



самого потолка по канату, раскататься всех выше на кольцах, выполнить самые сложные прыжки через скакалку, лучше всех сделать стойку, мост, шпагат, березку, колесо, кувырок? Что еще могло вызвать большее уважение и восхищение, близкое к зависти, со стороны менее ловких и уверенных товарищей-школьников?

Вряд ли даже Слава Маянц, лучший математик и шахматист класса, или даже сам Лева Оборин, уже тогда обещавший стать знаменитым музыкантом, пользовались такой популярностью в нашей школе, как пять ловких, неутомимых девчонок. И когда среди учеников 8-го класса обнаружился паренек, немного искушенный в «настоящей» гимнастике, то сразу возникла идея организовать гимнастический кружок под его руководством.

Начались регулярные занятия. Однако через несколько месяцев весь запас знаний и умений юного тренера был исчерпан, а наше желание заниматься все возрастало. И тогда было решено уговорить родителей выдавать нам ежемесячно деньги для оплаты опытного тренера.

Так в один поистине прекрасный день появился у нас в школе Борис Николаевич Астафьев, ныне заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер Союза ССР по гимнастике. Работа закипела! Было создано еще несколько отделений юных гимнастов, и с ними занимались мы сами, по мере сил и умений, но с огромным удовольствием, гордостью и старанием.

Все это вспомнилось мне как пример того, что можно было сделать даже в тех, не очень благоприятных, условиях при большом желании и энергии самих школьников.

Ты знаешь, Валя, что меня с детства пленяли умение владеть своим телом, смелость, сила и ловкость гимнастов и акробатов в цирке. Наверно, еще тогда зародилась у меня любовь к гимнастике и горячее желание быть похожей на этих артистов.

По моей настойчивой просьбе, дома, в притолоке двери, соединяющей две комнаты, были ввинчены два крюка. На них я могла вешать по желанию кольца, трапецию, качели, веревочную лестницу. Время, которое я проводила на этих несложных снарядах, было моим лучшим отдыхом и развлечением. Правда, мне тогда еще

не удавались трюки, которые я видела в цирке, но и то, что у меня получалось, не прошло, видимо, бесследно.

Начав заниматься в гимнастическом кружке в школе, я быстро двигалась вперед. Больше всего меня прельщали сложные, требующие смелости упражнения на высокой перекладине и на кольцах в каче.

Сейчас во всех школах имеются учителя физической культуры, есть залы, снаряды, инвентарь. Работают многие секции. Но какая масса детей не вовлечена еще в систематические занятия по физкультуре и спорту! Вправе ли родители быть в стороне от этого дела, предоставить его собственному течению или случаю? Не является ли физическое воспитание детей одним из серьезнейших вопросов воспитания? Ведь это годы, когда идет процесс формирования организма, имеющий значение для всей последующей жизни, когда прививаются необходимые гигиенические навыки и привычки, складывается моральный облик человека.

Как часто встречаются еще родители, от которых можно услышать: «Моя девочка такая слабенькая, часто болеет, ей нельзя заниматься физкультурой». Такую девочку оберегают от движений, кутают во всякую погоду так, что она, выходя на улицу, не может свободно двигаться, а если и пытается, то, покрываясь потом, а затем остывая, действительно легко простужается.

Как было бы хорошо, если бы каждая мать знала, что не укутывание ребенка и предохранение его от всякого рода движений, а правильное закаливание, физическая культура являются залогом хорошего здоровья.

Есть немало примеров, когда тщедушный, хрупкий ребенок благодаря правильному, настойчивому и систематическому использованию физкультуры превращался в сильного, закаленного, здорового человека и достигал высот спортивного мастерства.

Хорошо если у подростка есть непреодолимое желание двигаться, как было, например, у нас с тобой, Валя, и нужно только ввести это в какое-то русло. Но есть так много детей, особенно среди девочек, избегающих всяких физических усилий. Чаще всего это именно те, которым движение более всего необходимо: худенькие или, наоборот, слишком полные, плохо физически развитые, часто болеющие, неуверенные в себе, неловкие, робкие,

Эти девочки делают все возможное, чтобы не посе-

щать уроков физической культуры. Их некрасивые, неуклюжие движения вызывают смех. Виновнице этого смеха тяжело его слышать, если даже он безобидный и веселый. А если к этому добавляются еще колкие острооты и обидные эпитеты, то уроки физкультуры становятся пыткой. С годами положение усугубляется, и этим, видимо, следует объяснить плохую посещаемость девочками старших классов уроков физической культуры, которая отмечается в большинстве школ.

Отсутствие правильного физического воспитания дает себя знать не только в школьные годы, но и на протяжении всей последующей жизни. Оно отражается на жизненном тоне, работоспособности, сопротивлении различным заболеваниям. Отражается на всем облике женщины, на ее манере держаться. Сказывается на таких физиологических, свойственных женскому организму, состояниях, как беременность, роды, послеродовой период.

Отсутствие правильного физического воспитания в детские и юношеские годы особенно вредно еще и потому, что человеку, не занимавшемуся в молодости физической культурой, труднее найти в себе достаточно желания, настойчивости и умения начать заниматься этим, будучи взрослым.

Наверно, все, что я пишу, тебе уже знакомо. Но мне не хочется, чтобы с Галей повторилась история Марины. Ведь так важно правильно воспитывать детей, когда они находятся в дошкольном возрасте, а затем учатся в школе! К сожалению, большинство родителей недооценивает значения физической культуры для здоровья ребенка, его умственного развития, а также и для воспитания характера.

Кстати, о характере. Оглядываясь назад, я должна сказать, что в основном спорту обязана я теми изменениями, которые произошли в моем характере. Трудно судить о самой себе. Но мне кажется, что я стала более общительной, уверенной в своих возможностях и силах, более энергичной и жизнерадостной.

Условия, в которых протекают тренировки и соревнования, научили меня ценить дружескую поддержку, стремиться и самой ее оказывать, согласовывать свои поступки с интересами коллектива, преодолевать страх, сдерживать слишком бурное проявление своих чувств.

Пусть не всегда и не во всем это мне удастся. Все же никак не приходится отрицать благотворного влияния спорта и тех условий, в которых протекают спортивные занятия, на характер человека. Конечно, большое значение имеют здесь личность тренера и общий дух всего спортивного коллектива.

Занятия спортом являются прекрасным средством, отвлекающим от нежелательных, вредных увлечений: курения, пьянства, кутежей.

Любовь к спорту можно использовать и для воздействия на успеваемость детей, на их поведение. Силу воздействия этого «рычага» мне довелось испытать на себе. Ты помнишь, Валя, как отец, нащупав мое слабое место, запрещал мне за все проступки и плохие отметки посещать гимнастический кружок на срок, пропорциональный тяжести «преступления». Вряд ли какое-нибудь другое наказание могло для меня быть более чувствительным. С каким нетерпением дожидались мы с тобой окончания срока наказания! Тебе ведь было куда скучнее на этих занятиях без меня. ●

Примерно такие же меры применяются сейчас к детям, занимающимся в детских спортивных школах. Тренеры тщательно знакомятся с четвертными отметками своих учеников и неуспевающих не допускают к занятиям. Дети, имеющие двойку по какому-нибудь предмету, не допускаются и к участию в соревнованиях. Не всем доступны вершины спортивного мастерства, но заниматься спортом, получать от этого большое удовольствие и пользу может всякий. И привлечь ребенка к спорту, заставить полюбить спорт, превратить его в привычку и необходимость — все это должно быть одной из задач родителей.

\* \*  
\*

Хочу, Валя, рассказать тебе немного о гимнастике. Ты изменила ей, переключившись на легкую атлетику. Но за эти годы гимнастика продолжала расти и развиваться, умножая число своих приверженцев, меняя в какой-то мере свою форму и содержание, становясь все более многообразной и многоликой.

Сейчас мы различаем три вида гимнастики, содержание и способы применения которых различны и зависят

от целей и задач, стоящих перед ними. Это вспомогательная, основная и спортивная гимнастика.

Цель основной гимнастики — общее развитие и укрепление здоровья занимающихся и развитие таких необходимых в практической деятельности человека качеств, как сила, ловкость, быстрота, гибкость, точность.

Основной гимнастикой могут и должны заниматься все, от детей-дошкольников до людей преклонного возраста.

Для основной гимнастики характерно широкое использование различных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, упражнений в равновесии, общеразвивающих упражнений с различными движениями туловища, рук и ног, этих же упражнений в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа) и с предметами: гантелями, мячами различного веса и размера, палками, скакалками, а также всякого рода подвижных игр.

Все эти свойства основной гимнастики делают ее широко распространенной и незаменимой частью физической культуры. Характер упражнений, дозировка, методика проведения занятий могут в значительной степени видоизменяться — в зависимости от возраста, физического развития, состояния здоровья занимающихся. Все большее число людей начинает осознавать пользу и необходимость занятий основной гимнастикой.

Ты, Валя, наверно, уже слышала, что на стадионе имени Ленина в Лужниках организованы занятия основной гимнастикой с пожилыми людьми. Небольшая группа людей занимается также в Московском институте физической культуры. К сожалению, занятиями не могут быть охвачены все желающие: количество их все растет, и стадион не в состоянии удовлетворить эту растущую потребность людей сохранить и укрепить свое здоровье и работоспособность, продлить свою молодость и жизнь.

Видимо, пора общественности взяться за организацию этого дела в более широком масштабе. Можно быть уверенным, что по собственной воле лица, начавшие заниматься, не прекратят этих занятий. А ведь я имею в виду и людей 50—60 лет! Что же говорить о 20 — 30-летних, с которыми такие занятия можно проводить еще более оживленно и интересно, а эффект от занятий будет еще более заметным?

Вот почему я нисколько не покривила душой, когда сказала Марине, что все будет зависеть от серьезности ее намерения.

Однако можно ли будет ограничиться двумя-тремя занятиями в неделю женщине, желающей сохранить как можно дольше свое здоровье, стройность фигуры, бодрость и жизнерадостность?

Во многих случаях, когда женщина достаточно физически развита, имеет нормальный вес, хорошую осанку, неплохую, без каких-либо резких отклонений от нормы, фигуру, этих занятий достаточно. Следует только еще порекомендовать правильный режим работы и отдыха, сна и питания, а также прогулки на свежем воздухе. Однако и в этих случаях ежедневная зарядка — выполнение определенного комплекса из 7—8 упражнений — никак не противопоказана.

Что же касается женщин со слабой мускулатурой, плохой осанкой, со склонностью к полноте, то для них ежедневное добросовестное выполнение такого комплекса является первой необходимостью: мне очень часто приходится слышать такую фразу: «Покажите, пожалуйста, какие-нибудь упражнения, чтобы согнать жир с живота».

В таких случаях приходится объяснять, что нет таких упражнений, которые «сгоняли бы жир» избирательно с живота, что укреплять, развивать и совершенствовать свое тело можно только воздействуя на всю мышечную систему (в несколько большей степени на отдельные мышечные группы), на весь организм в целом. Только в этом случае будет достигнут определенный успех.

Линии тела, форма живота, спины, таза, бедер зависят не только и не столько от жировой прослойки, сколько от степени и пропорциональности развития мышечной ткани, которая оказывает влияние на форму костей и суставов, на осанку.

Для того чтобы живот принял нормальные размеры и форму, надо не только уменьшить количество жира в нем, но (что гораздо существеннее) укрепить мышцы брюшного пресса, которые предохраняют живот от обвисания, окажут достаточное сопротивление органам брюшной полости, стремящимся выпятить брюшную стенку.

Качество мышц брюшного пресса имеет для женщины особенно большое значение. Чем крепче и эластичнее

мышцы брюшного пресса, тем надежнее защита этой, относительно более длинной, чем у мужчин, части тела, тем скорее и полнее возвращается брюшная стенка к своей прежней форме после родов. Тем более активным и менее продолжительным будет родовой акт, тем меньше возможностей для опущения внутренних органов.

И ведь стоит женщине немножко пополнеть, как в первую очередь увеличиваются размеры живота, что сразу обезображивает фигуру. Так случилось и с Мариной, и ей уже кажется, что положение безнадежно и дальше все будет ухудшаться. И это в ее годы! А если она захочет завести еще ребенка, а может быть и двух, что же с нею будет тогда, если буквально сегодня уже не начать принимать меры?

Лишний вес, даже если его не очень много, — серьезный враг, с которым надо постоянно бороться. Это я знаю не только со слов окружающих, но даже из собственного опыта. Стоит мне пополнеть на 2—3 кг, как я становлюсь ленивой, мне хочется присесть, прилечь, поспать, я начинаю изобретать всякие предлоги, чтобы поменьше двигаться.

И если дать себе волю, то получится заколдованный круг, из которого нелегко выбраться: чем больше полнеешь, тем меньше двигаешься, и чем меньше двигаешься, тем больше полнеешь. Здесь уже мало может помочь строгий режим, ограничения в пище. Хотя вообще я за то, чтобы не есть лишнего. Я считаю, что подавляющее большинство людей ест значительно больше, чем нужно.

Мне приходилось на протяжении многих лет часто менять пищевой режим. И я убедилась: человек может сравнительно быстро привыкнуть есть больше или меньше, часто он поглощает значительно больше пищи, чем в этом есть необходимость, делая это всегда себе во вред. Можно и следует создать себе привычку есть поменьше, чтобы вставать из-за стола не отяжелевшей и даже несколько отупевшей, а легкой и бодрой.

Все это я посоветовала Марине. Я сказала, что ее лучшим и самым верным другом является движение во всех его видах и формах, и чем большая масса тела вовлечена в это движение, тем лучше. Но начинать нужно, конечно, постепенно с небольших нагрузок, и заниматься обязательно систематически. Не пройдет и 2—3 меся-

цев, как тело станет более легким, упругим, двигаться станет легче и приятнее.

Необходимо ежедневно выполнять комплекс из 7—8, вначале очень простых, упражнений, повторяя каждое по 6—8 раз. В дальнейшем (через 2—3 месяца) можно увеличить количество упражнений до 10, увеличить дозировку до 10—12 раз. А затем, когда эти упражнения наскучат и покажутся очень простыми, обновить их, несколько усложнив. Я посоветовала ей, если будет возможность, посещать групповые занятия, но не прекращать ежедневной зарядки, которая занимает всего 10—15 минут.

Вот как обстоят дела с Мариной. Такие занятия, проводимые упорно и систематически, в сочетании с прогулками на свежем воздухе и правильным режимом сохранят ей здоровье и избавят ее от излишней полноты, укрепят ее уже несколько дряблые мышцы, и все это на долгие-долгие годы, даже и в том случае, если она захочет увеличить свою семью.



Вот на эту тему хочется поговорить с тобой несколько подробнее. То, что организм женщины, занимающейся спортом или физической культурой, является более выносливым и жизнеспособным, — истина, не требующая доказательств. Отсюда можно заранее предположить, что и те испытания, которые несут с собой беременность и роды, более легко и успешно переносятся женщиной-физкультурницей. В более короткое время исчезают у нее и следы перенесенной беременности.

У тебя, Валя, уже трое детей, и ты знаешь, конечно, что беременность влечет за собой целый ряд специфических изменений в организме, носящих, как правило, физиологический характер, которые могут, однако, переходить иногда в тяжелую патологию. В этот период ко всему организму женщины, к каждой системе его предъявляются повышенные требования. Наблюдения показывают, что общий процент всякого рода отклонений от нормы у спортсменок значительно меньше, чем у остальных женщин. И это вполне естественно.

Физические упражнения, если не злоупотреблять ими, благотворно влияют на сердечную мышцу, укрепляют ее



и тем самым предупреждают застойные явления. Хорошо развитая дыхательная система и умение регулировать свое дыхание имеют особое значение как в последние месяцы беременности, так и во время родового акта. Большое значение имеет также связанное с физической деятельностью повышение процессов обмена.

Увеличение силы и эластичности мышц является благоприятным фактором вообще, но особое значение приобретают эти качества в период беременности и родов. И не правильно было бы считать, что для этой цели надо развивать главным образом мышцы брюшного пресса. Развитие отдельных мышечных групп должно происходить пропорционально и гармонично. Только в этом случае будут правильно решены задачи гигиенического и эстетического характера.

Хорошее развитие мышц плечевого пояса и межреберных мышц обеспечивает достаточную амплитуду грудной клетки в конце беременности, когда брюшное дыхание в значительной мере затруднено.

Достаточная сила мышц спины улучшает осанку, способствует лучшей работе внутренних органов, а также облегчает сохранение равновесия при вертикальном положении тела, что особенно важно в последние месяцы беременности.

Таким образом, физкультурницы и спортсменки гораздо реже страдают от таких явлений, как пониженное общее самочувствие, частые рвоты, отеки, запоры, геморрой, нефропатии, судороги и другие неприятные осложнения, встречающиеся во время беременности. А если эти явления у них и встречаются, то выражены они в значительно менее резкой форме. Так, например, легкие отеки стоп, наблюдающиеся обычно почти в 100% случаев, у физкультурниц бывают лишь в 7—8%. Нефропатия (поражение почек с появлением в моче белка) и повышение кровяного давления наблюдаются лишь у 1% физкультурниц, в то время как средний процент достигает 3,6.

Систематические занятия физкультурой и спортом (в частности гимнастикой) чрезвычайно благоприятно отражаются на состоянии мышц брюшного пресса. Сила и эластичность этой группы мышц выражаются в меньшем объеме живота в конце беременности и в более

быстром возвращении его к исходным размерам после родов.

У женщин, далеких от спорта, часто появляются опасения, что беременность может испортить фигуру. Эти опасения не лишены основания. Дряблый, отвисший или сильно выступающий живот, форма груди, далекая от первоначальной, рубцы беременности, испещряющие живот и бедра, — таковы почти неизбежные для женщин, не занимающихся физкультурой, следы беременности и родов, особенно если роды имели место не в очень молодом возрасте.

Пусть искусные ухищрения туалета (удачный бюстгальтер, пояс, нарядное платье) скроют в какой-то мере эти недостатки. Но ведь бывают минуты, когда все это снимается. И даже в том случае, когда свидетелем этих грустных перемен является только зеркало, даже и тогда больно видеть это почти необратимое превращение.

Женщина-спортсменка далека от подобных страхов. Можно смело сказать, что беременность не отражается на фигуре спортсменки. Я могла бы тебе, Валя, назвать известных гимнасток, обладающих девически стройными фигурами. А ведь некоторым из них уже больше сорока лет. Таких, как они, тысячи, причем не только среди признанных спортсменок, но и среди женщин, занимающихся физической культурой с гигиенической целью.

Однако значение мышц брюшного пресса заключается не только в этом. Достаточное развитие их способствует родам и уменьшает тем самым их длительность.

Гимнастика и спорт предохраняют женщину от рубцов беременности и от большой деформации грудных желез. В послеродовом периоде сокращение матки у спортсменок происходит быстрее. Течение этого периода у них в основном проходит гладко, без каких-либо осложнений.

Наблюдается один очень интересный факт в отношении первородящих. Обычно чем первородящая женщина старше, тем дольше длятся роды. Однако закон этот не распространяется на физкультурниц. Возраст здесь уступает стажу: чем больше спортивный стаж (а тем самым в какой-то мере и возраст), тем короче родовой акт.

Наблюдения говорят о том, что женщина 30—32 лет с физкультурным стажем 15 лет рождает в среднем быстрее, чем, скажем, 20-летняя женщина, спортивный стаж

которой не превышает 3 лет. Это и понятно! Разве не являются роды тяжелой физической работой, которую женщина должна совершить на протяжении нескольких часов, а иногда и суток?

Естественно, что со всем этим значительно лучше может справиться физически развитая, владеющая своими мышцами спортсменка или женщина, регулярно занимающаяся физической культурой. У таких женщин и дети родятся более крупные и здоровые.

Как же, Валя, не высказать лишний раз восхищения этим естественным и мощным средством укрепления здоровья и повышения физических возможностей женщин? И когда я вижу немощных, слабых девушек или молодых женщин, мне неизменно хочется сказать им: дорогие девушки и женщины, выберите себе какой-либо вид спорта, который будет отвечать вашим возможностям и вкусу, заполните им часть своего досуга, и вы не только получите пользу, но и испытаете много радостных минут.

С каждым годом все большее число акушеров подтверждает благоприятное влияние систематических занятий спортом и физической культурой на течение родов. Многие из них, говоря о преимуществах хорошо развитой мускулатуры, указывают, что часто роды затягиваются только потому, что роженица обессилевает, так как брюшной пресс ее недостаточно хорошо развит. Особенно значительна роль хорошо развитой мускулатуры при повторных родах, где последовательные беременности и роды могут сказываться на качестве мышц, как бы «изнашивая» их.

Хорошему развитию этой группы мышц, как правило, соответствует и сильная внутритазовая мускулатура, крепкие мышцы тазового дна. Это очень важно для фиксации органов малого таза. У спортсменок, в частности у гимнасток, не отмечается случаев опущения матки.

Тебе, Валя, приходилось слышать, что у физкультурниц роды протекают менее болезненно. Но ведь боль — это такое субъективное понятие! Как можно, казалось бы, сравнить, кому больнее? Однако такие выводы напрашиваются на основании поведения рожениц и из бесед с матерями. Мне лично удалось говорить на эту тему со 125 гимнастками-матерями. В большинстве случаев на вопрос о том, насколько болезненно протекали роды, я

слышала ответ: «не очень», «терпимо», «можно терпеть», «конечно, болезненно, но менее чем я ожидала» и т. д.

Возможно, что на более спокойном и сдержанном поведении физкультурниц во время родов сказываются определенные моральные качества, воспитанные спортом (воля, выдержка), а также меньшая продолжительность родов. По-видимому, движения, знакомые этим женщинам из спортивного опыта (выпрямление поясничной части позвоночника, сильное сгибание и разведение бедер), помогут им принять положения, при которых головка плода меньше давит на нервные сплетения малого таза. Гораздо реже отмечаются у физкультурниц и различные осложнения в ходе родов, как и преждевременные роды (в 2% случаев против обычных 5—8%).

Хорошо, если женщина вступает в беременность будучи физически развитой, с определенным запасом навыков и умений. Однако если даже в этой области «образования» имеется пробел, ни в коем случае не следует складывать руки.

Начать заниматься гимнастикой, будучи уже в положении, не поздно. Более того, заниматься ею нужно. Уже давно известно, что беременность ни в коей мере не является препятствием для выполнения упражнений типа зарядки.

Гимнастика во время беременности (проводимая вплоть до родов) улучшает течение ее, а также и течение самих родов, устраняя зачастую ряд возможных нежелательных осложнений. Но делать эти упражнения надо в несколько более медленном темпе, избегая резких движений и несколько уменьшая (в зависимости от самочувствия) дозировку. Некоторые упражнения принятого комплекса следует на это время изменить или исключить из комплекса вовсе, другие, более соответствующие этому положению и более полезные, добавить.

Многое в этих занятиях будет зависеть от индивидуальных особенностей женщины: состояния здоровья, физической подготовленности.

Занимаясь гимнастикой во время беременности, необходимо систематически консультироваться с врачом-гинекологом и методистом по физкультуре беременных.

Некоторые гимнастки продолжают спортивные тренировки в течение первых 3—4 месяцев беременности, несколько снижая нагрузки и отказываясь от опасных, свя-

занных с риском для здоровья элементов. Конечно, рекомендовать всем такое чересчур смелое поведение нельзя. Ведь и при ограниченной тренировке может быть много неожиданностей и трудно избежать резких движений, что может привести к серьезным последствиям.

Но сам факт, что многие гимнастки в состоянии в это время тренироваться и исполнять весьма сложные элементы спортивной гимнастики, говорит о прекрасном самочувствии их во время беременности.

Нужно ли тебе, Валя, говорить, что у преобладающего числа спортсменок беременность не только не оставляет никакого следа на их внешности, но и не отражается на их спортивном мастерстве. Можно назвать десяток имен одних только гимнасток, которые достигли самых больших высот в спорте, уже имея детей. Ты знаешь, конечно, таких известных во всем мире гимнасток, как Евдокия Бокова, Мария Тышко, Таисия Демиденко, Галина Урбанович, Софья Муратова, Полина Данилова, Галина Шаробидзе, которые, будучи уже матерями, успешно выступали на крупнейших соревнованиях мира и одерживали там блестящие победы.

Есть еще один вопрос, который интересует девушек и женщин, занимающихся спортом. Как следует вести себя в период менструации? Вопрос этот имеет очень большую давность и, пожалуй, до сих пор еще окончательно не выяснен. Однако в решении его наблюдаются все же значительные сдвиги.

В конце прошлого столетия некоторые врачи считали, что в эти дни следует не только сохранять полный покой, неподвижность, но даже соблюдать определенную диету. Эти взгляды навсегда изжиты. Уже давно считается, что прогулка, катание на коньках, легкая зарядка, элементы основной гимнастики приносят пользу в это время.

Многие авторы все более настойчиво утверждают, что привычные тренировочные занятия, при условии хорошего здоровья и полного благополучия со стороны половой сферы, для спортсменок с большим стажем вполне допустимы. Многочисленные наблюдения подтверждают эту точку зрения.

Тренировки в этот период, проводимые на протяжении многих лет (15—20), не сказались на здоровье и функциях половой системы преобладающего большинства спортсменок высоких спортивных разрядов. В тех же

редких случаях, когда наблюдались какие-либо отклонения (изменения сроков и течения менструального периода), это чаще всего совпадало с явлениями общей перетренированности.

Однако, прежде чем начать тренироваться в период менструации, необходимо пройти специальный медосмотр, т. е. побывать у гинеколога и проконсультироваться с ним. Многие женщины прекрасно чувствуют себя в это время и показывают наивысшие для себя результаты: ставят рекорды, завоевывают звание чемпионов Союза и мира.

С другой стороны, я знаю гимнасток, у которых при тренировках уменьшались или совсем прекращались боли, связанные с менструацией. Издавна известно, что физические упражнения являются одним из средств, лечающих от этих болей.

Однако все это, Валя, относится только к взрослым, хорошо физически развитым, опытным спортсменкам, для которых тренировка является привычной нагрузкой. Вряд ли тренировки в это время будут полезны юному, не полностью развившемуся организму. Гораздо разумнее вести себя с большей осторожностью. Следует предостеречь девочек и девушек 12—17 лет от тренировочных занятий (а тем более от соревнований) во время менструации, посоветовав им, однако, не менять в остальном свой режим. Вполне допустимо в эти дни бегать, прыгать и резвиться, как обычно.

Ну, вот я и высказалась. Пора заканчивать это длинное письмо. Писала его с перерывами. Хочется верить, что я не напрасно истратила эти несколько часов. Галя должна избежать ошибок своей матери. Да и сама Марина еще может вернуть утраченную «форму». Впрочем, ты ведь сама испытала и до сих пор ощущаешь могучее воздействие спорта. Кто посмеет сказать, что ты уже бабушка?

Крепко обнимаю тебя. Пиши.

*Твоя Ирина».*

## СЕКРЕТ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ



Ирина Ивановна Карташева поднялась на третий этаж и, едва дыша, прислонилась к перилам, будучи не в силах достать из сумочки ключ и отпереть дверь. Проклятая одышка!

Да, неприятная это штука — 50 лет. Ушла молодость, а с ней и здоровье. Как будто ничего и не болит, но чувствуешь себя бессильной, вялой. По лестнице подняться трудно. Если приходится мыть полы, голова кружится. Задыхаешься от малейшего усилия. Вот и сейчас сердце бьется так сильно. А отчего? Подумаешь, третий этаж! А ведь когда-то она не шагала, а взбегала по лестнице. Теперь не то...

Войдя в кухню, Ирина Ивановна занялась привычными домашними делами. Но неотвязные мысли о надвигающейся старости с недугами и болезнями не оставляли ее.

В кухню вошла пожилая женщина с еще хорошо сохранившейся фигурой. Инженер-геолог Марина Гавриловна Шерф была лет на шесть старше Ирины Ивановны и сейчас уже не работала. От нее не укрылось мрачное выражение лица соседки.

— Что с вами? Случилось что-нибудь?

— Да нет, ничего...

Ирина Ивановна вначале пыталась крепиться. Но как не поделиться с близким человеком своими горестями? Ведь Марина Гавриловна так хорошо ее понимала! И между женщинами завязался разговор, полный воспоминаний об ушедших годах.

У соседок было много общего. Ирина Ивановна трудилась всю жизнь — сначала в ателье, а затем на швейной фабрике — и со временем достигла почетного звания мастера. Она считала фабрику своим родным домом. Все, что происходило на работе — успех или неудача коллектива, даже любое незначительное событие, — всегда близко касалось ее, заставляло радоваться или печалиться. Ей поручали самые разнообразные общественные дела, от которых она, несмотря на усталость, никогда не отказывалась.

И точно такой же энергичной, влюбленной в свое дело труженицей была Марина Гавриловна. Кто сосчитает, сколько километров она прошла с поисковыми партиями по родной земле? Лишь несколько лет назад Марина Гавриловна рассталась с походной одеждой геолога, сменив романтику дальних странствий на мирный труд преподавателя университета. Да и сейчас, уйдя на пенсию, она так же живо интересовалась делами кафедры, успехами геологической науки, бурной, многообразной жизнью, кипевшей вокруг.

Когда все время находишься в круговороте бесчисленных дел, связанных с работой, производством, личные заботы как-то незаметно уходят на задний план. Часто не хватает времени подумать о себе, о своем здоровье. Но годы идут, и вот уже начинает зарождаться беспокойное, щемящее чувство.

Это не сожаление о бесполезно растраченных силах — нет, ведь жизнь-то прожита не даром. Скорее всего, это досада на себя за упущенные возможности, за то, что так не по-хозяйски, а иногда и просто варварски распоряжался собственным здоровьем. Эх, если бы снова начать жизнь!

Примерно такие чувства владели обеими женщинами в этот памятный для них день. Памятный потому, что многое с тех пор изменилось в их жизни, многое пошло по-иному.



Произошло это совсем случайно. Из коридора донесся телефонный звонок. Марина Гавриловна вышла. Поговорив по телефону, она вернулась к Ирине Ивановне.

— Знаете, кто звонил? Моя невестка Любовь Марковна Виноградова. Вот удивительная женщина! Она старше вас, двое детей — и вдруг в спортсменки записалась. На старости лет поступила в какую-то группу, ходит теперь на стадион в Лужники, физкультурой занимается — бегают, прыгает... В общем, с ума сошла. Правда, выглядеть она стала замечательно.

Ирина Ивановна и раньше слышала, что на этом стадионе со многими мужчинами и женщинами средних лет и даже стариками проводятся занятия и что это приносит замечательные результаты. Рассказывали настоящие чудеса: больные люди якобы становятся здоровыми, пожилым мужчинам возвращается былая сила, тучным женщинам — девичья стройность фигуры. Ирина Ивановна скептически относилась к этим слухам, понимая, что они сильно преувеличены. И вот, наконец, есть живая свидетельница этих увлечений. Интересно все-таки узнать от нее подробности.

Этим же вечером соседки нагрянули в гости к пожилой физкультурнице. Короткий рассказ ее произвел на них сильнейшее впечатление.

— Много говорить не приходится. Приезжайте в Лужники, поглядите своими глазами. Ведь это ни к чему вас не обязывает, — закончила свои объяснения хозяйка.



Первое посещение знаменитого стадиона. Сколько времени прошло с тех пор? Пожалуй, более шести лет. Но и поныне в памяти Ирины Ивановны встает день, когда она впервые очутилась на широкой площадке, залитой асфальтом, и не знала, в какую сторону направиться.

Прямо перед ней возвышалось величественное сооружение, напоминавшее римский Колизей. Это была Большая спортивная арена. Вдали слева можно было различить здание плавательного бассейна, справа — Малую спортивную арену, Дворец спорта, административные корпуса. Конечно, название каждого сооружения Ирина Ивановна узнала лишь впоследствии.

А сейчас она стояла взволнованная и растерянная. Огромные размеры стадиона подавляли ее, внушали чувство восхищения увиденным и в то же время ощущение собственной незначительности перед всем этим торжествующим великолепием.

Мимо нее время от времени пробегали юноши и девушки в спортивных костюмах, спешившие, видимо, на тренировки, проезжали автоцистерны с водой. Особенно поразили Ирину Ивановну рабочие стадиона, которые передвигались не иначе, как на мототележках и даже на мотоциклах. Это было красноречивым свидетельством огромных размеров стадиона, пройти который из конца в конец было делом нелегким.

А над всей этой будничной суетой неслись волны радостной музыки, лившейся из мощных репродукторов. Веселые мелодии маршей и песен, яркие краски развевающихся флагов и огромных стендов — все это создавало непередаваемое ощущение праздника.

Впрочем, такое необычное душевное волнение продолжалось недолго. Ирина Ивановна была женщиной деловой и явилась сюда не за тем, чтобы любоваться окружающим. Нужно было узнать все о физкультурных группах для пожилых людей, чтобы дома обсудить все это с Мариной Гавриловной.

Довольно быстро она выяснила, что ей надлежит обратиться в учебно-спортивный отдел стадиона. Старшего методиста она застала в момент, когда та разговаривала с группой пожилых женщин.

— Заниматься, товарищи, вам придется в плавательном бассейне 2 раза в неделю по 2 часа. Будете делать различные гимнастические упражнения в зале и на воздухе, плавать, бегать прыгать. В общем, будете двигаться. Некоторым из вас, я полагаю, это просто необходимо. Каждый выберет часы занятий, удобные для него. А сейчас я дам вам направление к врачу. Если окажется, что у вас нет серьезных заболеваний, то пойдете в кассу стадиона и там приобретете абонемент на право посещения занятий.

Посылались различные вопросы. Методист отвечала, а тем временем быстро заполняла стандартного типа бумажки и вручала их посетителям. Не успела Ирина Ивановна оглядеться, как и у нее в руках оказалось направление к врачу. Вместе с другими женщинами, еще

толком не осознав, что произошло, она отправилась в медицинский кабинет, помещавшийся в другом конце стадиона.

По дороге женщины успели перезнакомиться. Каждую прежде всего интересовало, каким образом другие попали сюда. Одни слышали объявление по радио, другие прочитали информацию в газете, третьи заинтересовались выступлениями работников стадиона по телевидению. Большая же часть женщин пришла сюда после того, как их хорошие знакомые или родственники стали заниматься на стадионе и рассказали им об этом.

Первые огорчения начались в кабинете врача плавательного бассейна. Миловидная «докторша» оказалась весьма суровым, даже придирчивым, экзаменатором. Произведя многочисленные антропометрические измерения, она предлагала будущим физкультурницам сделать несколько приседаний, после чего следила, через какое время пульс придет в норму. С неумолимой твердостью отклоняла она любые просьбы допустить к занятиям, если обнаруживала у своих пациентов какие-либо серьезные органические изменения.

Как-то само собой получилось, что Ирина Ивановна довольно быстро прошла все необходимые процедуры, получила разрешение на посещение занятий и тут же приобрела абонемент. И лишь по дороге домой она опомнилась. Ведь ей надо было только произвести разведку. А вместо этого она, не долго думая, решила все сразу. Что скажет Марина Гавриловна?

И действительно, соседка ахнула, увидев абонемент, дающий право на посещение занятий в плавательном бассейне. А как же она? Но прошло несколько дней — и обе они оказались в одной физкультурной группе.



Представьте себе, что вашу хорошую знакомую солидную 50-летнюю даму вдруг лишили привычного для нее домашнего халата, в котором она выглядит так уютно, и нарядили в легкий тренировочный костюм. Какое удивительное превращение! Легкомысленные спортивные брюки облегают ноги и нисколько не маскируют выступающий над ними живот. Трикотажный свитер с такой же откровенностью обрисовывает отяжелев-

ший бюст, как бы подчеркивая беспощадную, разрушительную работу времени.

Вид у вашей знакомой настолько необычен, что невольно закрадывается мысль: неужели эта тучная женщина каких-нибудь тридцать лет назад была стройной, тоненькой девушкой, пленявшей взор грациозными движениями, непередаваемым очарованием молодого, крепкого тела?

Странное чувство охватило женщин, пришедших на первое занятие. Они привыкли видеть девушек в спортивных костюмах, молодых, подтянутых, сильных. Неожиданное сочетание стареющего тела с одеждой молодости, силы и здоровья поразило их. Эта толстушка с необъятным животом сможет заниматься гимнастикой? Или эта седая дама с тройным подбородком? Разве им здесь место?

Недоверчиво оглядывая друг друга, молча выстроились в один ряд. В огромном спортивном зале они казались сами себе такими беспомощными! Но вот в зал вошла руководительница.

Не будем подробно рассказывать о всех смешных и неожиданных эпизодах, происшедших во время этой первой пробы сил. Некоторые из женщин не могли выполнить самых простых движений: при команде «налево» поворачивались направо, поднимали руки вверх, когда нужно было развести их в стороны. Немного пробежались по залу — и остановились в изнеможении.

Но руководительница как будто не замечала промахов своих «воспитанниц». Она все время подбадривала их, хвалила за самые незначительные успехи, и они постепенно освоились. Время от времени на весь зал раздавался дружный смех, когда кто-нибудь уж очень неловко прыгал или падал, не удержав равновесия. Но «пострадавшие» хохотали вместе со всеми, нисколько не обижаясь на шуточные реплики по своему адресу.

Все полтора часа, пока длилось занятие, с раскрасневшихся лиц не сходили улыбки. Некоторые резвились, как совсем юные девушки, и руководительнице вскоре пришлось останавливать не в меру разошедшихся «спортсменок», позабывших про свой почтенный возраст.

Занятие окончено. Теперь всей гурьбой — в раздевалку, а оттуда — в душевую. Теплые струи воды лас-

кают разгоряченное тело, смывают пот, а вместе с ним исчезает усталость. Правда, ноги с непривычки как будто стали тяжелее, но ведь это пройдет...

Второе занятие, третье, шестое.

Теперь ни одна из физкультурниц не считала для себя зазорным облачиться в спортивную одежду и не обижалась, когда толпившиеся у окон спортивного зала любопытные обменивались шутливыми замечаниями. Смущало другое: нагрузка была такой интенсивной, что, казалось, не хватит сил выдержать.

Ирина Ивановна да и Марина Гавриловна начинали серьезно подумывать, стоит ли продолжать занятия, до того они уставали. Некоторые женщины, не выдержав напряжения, ушли из группы, но их было немного, и на смену им тотчас пришли другие. Остальные продолжали упорно заниматься.

Особенно трудно было Ирине Ивановне заводить за спину палку, которую она держала на вытянутых руках. Да и остальные упражнения были не легкими: всякого рода пружинящие движения, приседания, поднятие рук, ног... Сердце начинало учащенно биться, дыхание делалось прерывистым, быстро наступало утомление. А после занятий тело еще долго ныло.

Так продолжалось 1,5—2 месяца. Руководительница подбадривала своих воспитанниц, обещая им, что скоро самое трудное останется позади. И действительно, Ирина Ивановна почувствовала, что начинает привыкать. Раньше она никогда не занималась гимнастикой, не интересовалась спортом и теперь как бы открывала неизвестный для себя чудесный мир. Она уже не могла бы обойтись без этой жизнерадостной, бодрой атмосферы вечного праздника, царившей на стадионе.

Ей казалось, что она молодеет душой и телом. Движения ее стали упругими, пластичными, появилось больше силы в руках. После занятий тело уже не болело, как раньше, усталости не ощущалось. Наоборот, с каждым днем все легче и легче было выполнять все эти приседания, прыжки, наклоны и подтягивания.

Она уже не молила мысленно руководительницу «Хватит!», как делала раньше, когда становилось невмоготу. Теперь она ощущала спортивный задор, зная, что может проделать трудное упражнение лучше, чем другие. Владеть собственным телом, таким непослушным и

малоподвижным раньше, а теперь гибким, ловким,— какую радость это приносит!

С каждым месяцем происходили заметные изменения не только в самочувствии Ирины Ивановны, но и в деятельности всего ее организма. А через полгода после начала занятий, когда она снова проходила медицинский осмотр, доктор сказал:

— Вам можно позавидовать. Молодец!

Действительно, Ирина Ивановна прошла испытание блестяще. Ее заставили быстро подниматься и спускаться по лестнице. Через 3 минуты после этого сердце ее возвратилось к нормальному ритму. Если бы доктор знал, что еще так недавно она с большим трудом поднималась по лестнице к себе домой! Раньше Ирина Ивановна не могла согнуться без кряхтения и оханья. Теперь она свободно наклонялась и доставала пол не только кончиками пальцев, но и всей ладонью. А как ловко она прыгала через веревку!

Исчезла вечная вялость, забыты постоянные недомогания.

Возвращаясь со стадиона домой, Ирина Ивановна и не помышляла об отдыхе. Она успевала справиться со всеми домашними обязанностями и не уставала, ее не тянуло прилечь. Обновленный организм уже не нуждался в покое.

Такие же изменения произошли и с Мариной Гавриловной. Примерно в 30-летнем возрасте она стала ощущать боли в пояснице, появились отложения солей в суставах. Стирать она могла только сидя. А недавно Марине Гавриловне случилось подняться пешком на шестой этаж вместе со своим младшим братом. И что же? Брат с трудом дошел до цели, а Марине Гавриловне хоть бы что.

Не стало одышки, а с нею и других признаков старости. Выправилась осанка, движения стали увереннее, точнее. Бывало, ей приходилось догонять уходящий троллейбус, и потом она не могла отдышаться добрых полчаса. Теперь добежать до остановки троллейбуса ей мешали только правила приличия.

Ирина Ивановна и Марина Гавриловна успели познакомиться со многими физкультурниками, посещающими занятия в других группах плавательного бассейна. Сколько интересных рассказов они выслушали! Не стесняясь,

с мельчайшими подробностями описывали их новые знакомые все свои ощущения и не уставали восхищаться достигнутыми результатами.

Вот, например, какую историю рассказал Александр Александрович Шер, преподаватель черчения Московского инженерно-экономического института. Почувствовав себя совсем слабым и разбитым, он собрался было уходить на пенсию и даже подготовил соответствующее заявление. Все одобряли его намерение: ведь ему скоро исполнится 70 лет, пора и отдохнуть. Но расставаться с институтом так не хотелось!

Как-то, обедая в институтской столовой, Александр Александрович увидел, что рядом с ним сидит заведующий кафедрой физкультуры. Не придавая особого значения своим словам, старый преподаватель пожаловался коллеге:

— Занимаетесь вы все с молодыми, здоровыми, сильными. А почему бы не подумать и о пожилых людях?

— Думают и о пожилых, Александр Александрович,— улыбнулся заведующий кафедрой.— Для таких, как вы, есть специальные группы. Поезжайте, например, в Лужники.

И через две недели Александр Александрович уже стоял в строю в одном из гимнастических залов плавательного бассейна. Прошло некоторое время, и он позабыл о своем намерении уходить на пенсию. Физкультура-чародейка прикоснулась к нему волшебной палочкой, влила в жилы молодую кровь, прибавила силы мышцам — и человек преобразился.

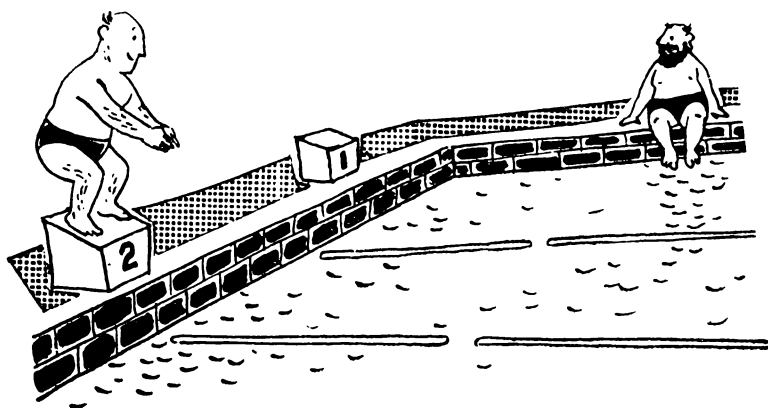
— Я никогда не умел плавать,— рассказал Александр Александрович,— но решил непременно научиться. Первые же занятия мне так понравились, что, не довольствуясь посещением бассейна 2 раза в неделю, я приобрел еще дополнительный абонемент для занятий исключительно по плаванию. И такая усиленная нагрузка оказалась мне по силам.

— Вы знаете,— доверительно говорил Александр Александрович своим слушательницам,— самочувствие у меня такое, какого не было и в 40 лет. Что говорить, повезло мне, да и только. Ведь я случайно узнал об этих занятиях. Бывало, разговариваешь с молодыми, и невольно появляется такое темное чувство зависти к ним, недовольство собственной старостью. Ничего этого нет

уж и в помине. Вот вам и физкультура! Ведь я и раньше слышал, что зарядка, гимнастика приносят пользу, но для меня это звучало как декларация, и только.

Со многими людьми, еще год назад не имевшими понятия о физкультуре, говорили обе женщины и каждый раз слышали рассказы один интересней другого.

Узнали они и о том, что занятия проводятся не только в плавательном бассейне. Почти все спортивные сооружения стадиона использовались для этой цели. Большая и Малая спортивные арены, а в летнее время — многочисленные игровые площадки.



Ирина Ивановна познакомилась с одной из женщин, посещающей занятия на Большой спортивной арене. Ангелина Львовна Бастрыкина, довольно полная 34-летняя брюнетка, работала старшим инженером в одном из конструкторских бюро Главмосстроя. Примерно полтора года назад она почувствовала, что сердце стало пошаливать, появилась одышка, весь организм сильно ослабел. Ангелина Львовна начала принимать капли Зеленина, обращалась за помощью к докторам. Но в это время в конструкторском бюро стало известно, что проводится набор в группы общей физической подготовки, которые будут заниматься в Лужниках.

О том, какую пользу приносит физкультура, Ангелина Львовна знала и раньше, но считала, что в ее годы



уже неприлично заниматься такими пустяками. Теперь же, в компании с другими сотрудницами бюро, она решилась на этот шаг. Медицинская комиссия с трудом согласилась допустить ее к занятиям, так как были обнаружены отклонения от нормы в области сердца.

Через полгода Бастрыкину нельзя было узнать, настолько энергичной и подвижной стала она. А спустя год электрокардиограмма засвидетельствовала, что отклонений от нормальной сердечной деятельности уже нет. Теперь Ангелина Львовна свободно поднималась на пятый этаж и одышки при этом не ощущала. Ее перестали мучить приступы боли из-за отложений солей в суставах. Она похудела на 5 кг, почти достигла нормального веса.

Не пострадали при этом и ее домашние дела: она выполняла их теперь гораздо быстрее, чем раньше. Заниматься Ангелина Львовна могла только после работы, так как трудилась до 6 часов вечера. В половине седьмого она уже была на стадионе, а домой возвращалась к 9 часам. Двое детишек дошкольного возраста, конечно, требовали присмотра, но выручала бабушка.

Муж, глядя, как под влиянием физических упражнений оживает его жена, вначале только удивлялся и радовался, а потом и сам приобрел абонемент на занятия по плаванию.

Вместе с Бастрыкиной на стадион пришли ее коллеги — техник Людмила Георгиевна и старший техник Юлия Андреевна. Им тоже по тридцать с лишним лет, и результаты занятий для них оказались не менее благоприятными.

Еще много подобных историй выслушала Ирина Ивановна. Все они различались деталями: у одного кровяное давление, которое было повышенным, стало нормальным, у другого укрепились расшатанная нервная система, у третьей исчезли всякие признаки переутомления, четвертая осуществила свою заветную мечту — похудела.

Но было и нечто общее в этих рассказах: после некоторого количества занятий человека обязательно становился здоровее, чувствовал себя лучше. Систематические физические упражнения внешне и внутренне преображали людей, ранее никогда не занимавшихся физкультурой.

Каким образом появились эти физкультурные группы для взрослых? Что же все-таки происходит на занятиях? Почему достигнуты такие замечательные результаты?

Об этом следует рассказать подробнее.

Несколько лет назад в газетах стали появляться многочисленные жалобы самых различных людей. Писали отставные военные и артисты, слесари и преподаватели, мужчины и женщины, юноши и старики. Их объединяла любовь к спорту, к физической культуре.

Почему, писали они, обыкновенные граждане практически лишены возможности пользоваться спортивными сооружениями и инвентарем? Всюду: на промышленных предприятиях и в учреждениях, на стадионах и спортплощадках — предпочтение отдается спортсменам-разрядникам, членам сборных команд, которым нужно постоянно тренироваться, чтобы в ответственных соревнованиях защищать честь родного завода, общества, района или города.

А что же делать остальным? Тем, кто раньше занимался спортом, а теперь из-за возраста не может рассчитывать на рекордные результаты, но хочет продолжать тренировку? Или тем, кто жаждет заняться спортом, но кому физические данные не позволяют добиться особых успехов?

Надо признать, что все эти жалобы отражали действительное положение дел. Физкультурные руководители многих предприятий все свое внимание уделяли молодым, «перспективным», спортсменам, способным поддерживать спортивную славу своего коллектива. Денежные средства спортивных обществ шли главным образом на содержание тренеров для сборных команд и секций, на спортивный инвентарь для них же.

А когда заходила речь об организации занятий с основной массой физкультурников, чтобы укрепить их здоровье и повысить трудоспособность, оказывалось, что платить за аренду спортивных сооружений нечем, инструкторов для таких занятий тоже не находилось, спортивный инвентарь был приобретен для иных целей...

В это же время среди работников Центрального стадиона имени В. И. Ленина в Лужниках тоже назревало бес-

покойство. Как только было выстроено это великолепное, прекрасно оснащенное сооружение, его заполнили многочисленные участники VI Всемирного фестиваля молодежи и их гостеприимные хозяева — молодые москвичи. Но вот отшумел фестиваль, и опустели трибуны стадиона, его игровые площадки, спортивные залы. Лишь немногие спортсмены пересекали линию ворот стадиона, торопясь на тренировки.

Оживление ощущалось лишь в дни интересных футбольных матчей, а затем снова наступала унылая тишина. Первокласное оборудование спортивных залов и площадок большую часть времени никто не использовал. С этим мириться было нельзя.

Так родилась идея создания при стадионе учебных групп по общей физической подготовке для людей всех возрастов.

Это означало крутой поворот в деятельности стадиона и, возможно, во всем физкультурном движении. Может быть, впервые спортивные руководители, привыкшие иметь дело с разрядниками и мастерами спорта, задумались о судьбе обыкновенных тружеников, далеких от физической культуры.

Не пора ли открыть людям глаза на их ошибки, рассказать о благодатном влиянии физических упражнений, обновляющих организм, широко распахнуть двери спортивных залов для всего народа? Это не менее важная задача, чем, скажем, вырастить одного-двух чемпионов по какому-нибудь виду спорта. И, вдохновившись новой, добровольно взятой на себя миссией, руководители стадиона стали энергично ее осуществлять.

По их замыслу, в этих группах должны были заниматься те, кто еще не приобщился к регулярным занятиям физкультурой и спортом или уже давно прекратил тренировки.

Занимающимся предстояло освоить технику выполнения наиболее важных упражнений по легкой атлетике, гимнастике, лыжному и конькобежному спорту, плаванию, подвижным и спортивным играм. И нужно это было не для того, чтобы увеличить число разрядников. Нет, цель ставилась иная. Надо было помочь людям среднего и старшего возраста овладеть важнейшими двигательными навыками и умениями, которые так необходимы каждому здоровому человеку. А для моло-

дежи эти занятия должны были явиться хорошей подготовкой на пути в большой спорт.

Не следует думать, что на первых порах все обошлось гладко. Как во всяком новом деле, нашлось немало скептиков, посмеявшихся над этой затеей.

И в самом деле, на первый взгляд казалась несуразной мысль, что в великолепных спортивных залах, повидавших немало рекордсменов и чемпионов страны и мира, будут тренироваться стареющие, неловкие, тучные люди, которым никогда не придется участвовать ни в каких соревнованиях. Выходило, что настоящие спортсмены отодвигались куда-то на задний план.

И вот посыпались возражения. Одни работники стадиона говорили, что эта форма учебно-спортивной работы отжила свой век, что нужно молодежь и взрослых вовлекать в занятия отдельными видами спорта, а удел пожилых — занятия гимнастикой по радио. Других пугало, что стадион превратится в своеобразное учебное заведение по физическому воспитанию со всеми вытекающими отсюда последствиями — заботами и тревожениями для его руководителей. А ведь до сих пор администрация стадиона просто сдавала в аренду отдельные сооружения, и этим ее функции исчерпывались. Третьи говорили о высокой арендной плате и о невозможности в связи с этим для всех желающих приобрести абонементы для посещения занятий.

И все же основные трудности были успешно преодолены. Николай Дмитриевич Никитин, возглавлявший в то время учебно-спортивный сектор стадиона, рассказывал потом обо всем этом с улыбкой. Но тогда было не до смеха. Сколько сил пришлось положить Николаю Дмитриевичу и его единомышленникам, чтобы убедить колеблющихся и опровергнуть противников!

Никитин — уже немолодой, суровый на вид человек, и притом немногословный. Но когда кто-нибудь затронет близкую ему тему, лицо его преображается, и весь он загорается каким-то внутренним огнем. Так бывает с людьми, которые по-настоящему влюблены в свое дело. Впрочем, замысел этот стоил того, чтобы положить все силы на его осуществление.

Убедить скептиков помог Фрунзенский райком партии, при содействии которого работники стадиона провели интересное обследование.

Бригады райкома посетили 20 предприятий и учреждений района, где работало около 28 тысяч человек. Из них лишь 500 человек, т. е. немногим больше 1,5%, занимались такими массовыми видами спорта, как легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, велосипедный, конькобежный и лыжный спорт. А между тем физкультурников по документам насчитывалось во много раз больше.

Объяснялось это противоречие очень просто. Предприятиям и учреждениям, увы, не хватало средств на содержание необходимого количества тренеров и аренду спортивных сооружений. Вот почему занятия велись с немногими. Остальные физкультурники должны были довольствоваться кратковременными тренировками да раз в год участвовать в массовых соревнованиях.

Побеседовав с людьми разного возраста и самых различных профессий, работники стадиона еще раз убедились, что идею организации занятий по общей физической подготовке приветствует огромное число рабочих, инженеров, служащих и пенсионеров. И тогда приступили к организации групп.

Вначале они формировались по производственному принципу. Так, было создано семь групп из рабочих и работниц завода «Электросвет», четыре группы фабрики «Красная роза». Но потом, когда приток желающих увеличился, стали комплектовать объединенные группы.

Прошло два с небольшим года. За это время стадион в Лужниках, на который привыкли смотреть лишь как на место проведения значительных соревнований и празднеств, стал огромным университетом физической культуры, где занимается множество «студентов» в возрасте от 17 до 70 лет.

Плавательный бассейн с его игровым и гимнастическим залами и водными дорожками отдан наиболее пожилым, а Большая и Малая спортивные арены — людям среднего возраста и молодежи. В каждом из этих спортивных сооружений действует своеобразная «учебная часть», которая руководит занятиями в строгом соответствии с расписанием и программой.

Что же представляет собой эта программа? Она рассчитана на 100—106 полуторачасовых занятий в году. Легкой атлетике посвящается примерно 20 занятий,

спортивным играм — 28, гимнастике — 10, плаванию — 16, лыжам или конькам — 18, кроссам — 10. Примерно 90 занятий проходят на открытом воздухе. Это обстоятельство имеет большое значение, так как основная масса физкультурников свое рабочее время проводит в закрытых помещениях. Кроме того, разнообразие физических упражнений также благотворно влияет на организм, всесторонне укрепляет его.

Во всех группах занятиями руководят опытные тренеры, за состоянием здоровья наблюдают врачи-специалисты. Однако наиболее тщательно и продуманно организованы занятия с людьми самого пожилого возраста. Они не просто находятся под врачебным контролем, а являются объектом научного эксперимента, который проводит Центральный научно-исследовательский институт физической культуры.

Сотрудники ЦНИИФКа Николай Васильевич Трофимов, Мария Михайловна Иванова, Мария Павловна Сотникова и другие методисты сами являются руководителями групп. Они пользуются высоким авторитетом у занимающихся; последние боятся отступить хотя бы в мелочах от их указаний. Поучительную картину представляют занятия в таких группах.

...Старший методист Николай Васильевич Трофимов входит в зал. Ему предстоит провести занятия в группе № 15, состоящей из женщин 1907—1922 годов рождения. Его уже ожидает ровный строй занимающихся. Быстрая проверка присутствующих, а затем небольшое вступление. Преподаватель объясняет цель сегодняшнего занятия, напоминает некоторым своим «воспитанницам» о необходимости повторно посетить врача.

Затем начинается гимнастика. Женщины старательно проделывают наклоны, рывки согнутыми руками, махи ногами, откидываются назад, сидя на низкой скамье, выполняют прыжки. После успокаивающей ходьбы все направляются в душ, а затем в бассейн. Здесь они находятся 30 минут. Вначале каждая из них выполняет скольжение в воде без работы ног, потом старается двигать ногами в стиле кроля. Кроме того, делают 5—10 выдохов в воду — для укрепления дыхательных мышц. Держась за доску, проплывают всю 25-метровую дорожку. Остаток времени — так называемое свободное плавание.

Вдруг одна из женщин подплывает под жердь, разделяющую дорожки, и переходит на соседнюю. Резкий свисток руководителя — и нарушительница порядка возвращается на свое место. Но этим дело не ограничивается. Выстроив всех после занятий, Николай Васильевич объявляет виновнице выговор и самым строгим образом предупреждает ее, что исключит из группы в случае повторных нарушений дисциплины. Иначе и нельзя: ведь вода — коварная стихия.

Пока женщины находятся в воде, руководитель, не отрываясь, внимательно следит за ними, готовый оказать мгновенную помощь при первом же подозрительном движении своей подопечной. Каждый должен находиться на своем месте, иначе руководитель не сможет за всеми уследить.

После занятий — повторный душ. Затем большая часть физкультурниц направляется в буфет. Аппетиту их можно позавидовать.

А вот группа № 11, где руководит занятиями методист Ия Ивановна Курина. Все физкультурницы здесь старше 50 лет. Время не пощадило их; волосы утратили свой блеск, покрылись инеем седины. Но с каким старанием все выполняют указания методиста! Разделившись на три команды, они устраивают своеобразную баскетбольную эстафету. Стараясь обогнать соперниц, седовласые «баскетболистки» быстро ведут мяч до конца зала, затем ударяют его о стену и возвращаются назад, передавая мяч стоящей наготове подруге.

По оживлению, задору, настоящему спортивному азарту эта немудреная игра не уступает настоящему, ответственнойшему матчу. Движения физкультурниц, правда, не очень ловки, но этот недостаток возмещается огромной старательностью.

Игра окончена, начинаются упражнения на гимнастической стене. Все выполняют довольно трудные движения: сильно прогибают туловище, висят на вытянутых руках, а затем подтягивают ноги к животу и выпрямляют их под прямым углом к туловищу.

В каждой группе — свои упражнения, выбранные руководителями из огромного арсенала средств физической культуры с учетом состояния здоровья занимающихся, их возраста. За тем, как влияют на организм физкультурников эти упражнения, следят не только ру-

ководители групп, но и другие научные сотрудники ЦНИИФКа, стремящиеся определить наилучшие методы занятий с пожилыми людьми.

Научные сотрудники ЦНИИФКа уже немало сделали для того, чтобы теоретически обосновать не только возможность, но и необходимость физических упражнений для лиц преклонных лет.

Интересны, например, результаты исследований, проведенных Б. А. Савенковым. Под его наблюдением находилось 197 человек, в основном в возрасте от 45 до 65 лет. Он установил, что наилучшие результаты были тогда, когда применялись относительно высокие нагрузки по сравнению с занятиями лечебной физкультурой. При этом вес тела падал на 200—400 г за одно занятие, жизненная емкость легких либо увеличивалась, либо оставалась без изменений.

После года занятий 71% мужчин и 64% женщин теряли в весе 2—4 кг, а некоторые — 5—6 кг. Заболеваемость катаром верхних дыхательных путей, ангиной, радикулитом снизилась в 1,5—2 раза, а реакция сердечно-сосудистой системы на дополнительную нагрузку (20 приседаний) стала носить в большинстве случаев нормальный характер.

Электрокардиографические исследования также подтвердили, что под влиянием систематических занятий физической культурой улучшается предсердно-желудочковая проводимость и сердечный ритм.

В чем секрет всех этих изменений? Что происходит в организме пожилого человека, начинающего энергично двигаться?

Мышцы, усиленно сокращаясь, требуют дополнительного питания кислородом. Это питание они получают из мельчайших кровеносных сосудов-капилляров, которые подходят к каждой мышце. Омывая мышцу, кровь передает ей кислород и поглощает продукты распада. В дальнейшем кровь подходит к легким, и в легочных пузырьках—альвеолах—происходит газообмен; красные кровяные тельца выделяют углекислый газ, а взамен поглощают кислород. Чем больших размеров легкие, тем больше кислорода поступит в кровь, а, значит, мышечные волокна получают дополнительное питание. Они станут увеличиваться в объеме и вытеснят вредную жировую прослойку в неработающей мышце.



И всего этого позволяют добиться занятия физкультурой, так как под их влиянием в легкие поступает гораздо больше воздуха, пропускная способность их увеличивается, газообмен улучшается.

Научная работа, посвященная исследованию влияния физических упражнений на организм пожилых людей, продолжается. На ежегодных научных конференциях обобщается огромный труд исследователей, посвятивших себя благородному делу продления человеческой жизни. Уже собрано немало ценных материалов, сделаны полезные практические выводы.

И недалеко то время, когда все спортивные сооружения страны станут подлинными кузницами здоровья для миллионов советских людей.



Ирина Ивановна Карташева вместе со своей соседкой по сей день посещают занятия на стадионе и в будущем не намерены прекращать их. Да и зачем? Цветущий вид обеих женщин наилучшим образом подтверждает правильность избранного ими пути.



## В ПУТЬ, ТУРИСТЫ!



Число людей, которые проводят свой отдых в путешествиях, множится в нашей стране с каждым днем. Не случайно медики «прописывают», настойчиво рекомендуют туризм и тем, у кого утомлена нервная система, и для гипертоников, и при некоторых заболеваниях сердца.

Как убеждает вся практика туризма, обычное путешествие на лодке или байдарке хорошо снижает кровяное давление. Путешествия особенно полезны для людей, занятых напряженным умственным трудом, постоянно пребывающих в состоянии возбуждения.

Туризм по праву считают подлинным целителем, который как бы обновляет весь организм, улучшает деятельность сердца и легких, укрепляет нервную систему.

Врачи особо подчеркивают действие таких важных факторов, как смена обстановки, чередование пейзажей, общение с новыми людьми — все, чем так богат туризм.

Это было много лет назад в одном из глухих горных кантонов Швейцарии. Туристы, оба в скромных дорожных костюмах, столь не похожих на крикливые наряды наезжавших сюда заокеанских путешественников, вошли в небогатый отель. На рассвете, надев подбитые гвоздями башмаки, вскинув на плечи рюкзаки, они снова тронулись в путь. Он вел их к далеким горам, чьи позолоченные первыми лучами поднимавшегося солнца вершины вставали над ущельями, еще скрытыми утренней дымкой.

Этими путниками были Владимир Ильич Ленин и Надежда Константиновна Крупская.

«Мы с Владимиром Ильичем взяли мешки и ушли на месяц в горы. Сначала пошла было с нами и Зверка (так звали бежавшую из далекой сибирской ссылки С. С. Эссен. — Е. Д.), но скоро отстала, сказала: «Вы любите ходить там, где ни одной кошки нет, а я без людей не могу». Мы действительно выбирали всегда самые дикие тропинки, забирались в самую глушь, подальше от людей. Пробродяжничали мы месяц: сегодня не знали, где будем завтра, вечером, страшно усталые, бросались в постель и моментально засыпали».

И еще...

«А потом мы одевали наши мешки и шли дальше. Мешки были тяжеловаты: в мешке Владимира Ильича уложен был тяжелый французский словарь, в моем — столь же тяжелая французская книга, которую я только что получила для перевода. Однако ни словарь, ни книга ни разу даже не открывались за время нашего путешествия; не в словарь смотрели мы, а на покрытые вечным снегом горы, синие озера, дикие водопады.

После месяца такого времяпрепровождения нервы у Владимира Ильича пришли в норму. Точно он умылся водой из горного ручья...»

Минуло еще десять с лишним лет, и снова Владимир Ильич и Надежда Константиновна отправляются в очередной туристский поход по горным кантонам Швейцарии.

«После обеда уходили иногда на весь день в горы. Ильич очень любил горы, любил под вечер забираться

на отроги Ротхорна, когда наверху чудесный вид, а под ногами розовеющий туман, или бродить по Шраттенфлу (такая гора была километрах в двух от нас) — «проклятые шаги», переводили мы. Нельзя было никак взобраться на ее плоскую широкую вершину — гора вся была покрыта какими-то изъеденными весенними ручьями камнями» \*.

Но в те годы, о которых пишет Н. К. Крупская, в родной ей России, откуда вынуждены были эмигрировать за границу передовые ее люди, туризмом могли заниматься лишь немногие. Ни учащаяся молодежь, ни молодые рабочие не имели права стать членами «Российского общества туристов». В огромной стране не было ни одного туристского лагеря, ни одной базы. Что же касается царского правительства, то оно поощряло лишь один вид «туризма» — паломничество «ко святым местам».

«Причина в том,— писал в 1910 году в газете «Терек» С. М. Киров, сам немало путешествовавший по родной стране,— что до самого последнего времени у нас не было ни одной организации, которая хоть сколько-нибудь содействовала развитию туризма. Приходилось действовать каждому за свой страх и риск, на что решались, конечно, очень немногие.

Два года тому назад возникло «Владикавказское Политехническое Общество», поставившее своей задачей, между прочим, развитие туризма.

Первый же год деятельности общества показал, как велика в этом потребность. Число желающих воспользоваться услугами общества было настолько велико, что оно не в состоянии было удовлетворить всех» \*\*.

Мы невольно вспомнили эти далекие годы в канун первомайского праздника, когда на высоком берегу реки вспыхнул традиционный костер, один из многих тысяч зажженных по всей стране и отмечавших начало поры летних походов. Вместе с другими мы внимали рассказу озаренного огнем бывалого туриста. Темная бронза загара, увесистый, умело затянутый рюкзак, который он так легко положил у палатки, уверенность, ловкость,

---

\* Крупская Н. К. Воспоминания о Ленине. М., 1957, стр. 85, 86, 248.

\*\* Киров С. М. Восхождение на Казбек. Газета «Терек» от 2 сентября 1910 г.

проглядывавшие в каждом движении, убеждали в том, что даже всеильное время не властно над годами старейшего нашего туриста, заслуженного мастера спорта Николая Михайловича Губанова.

Молодежь, собравшаяся у костра, слушала его с любовью и уважением. Девятый десяток лет идет «Михалычу». Вместе с ним давно уже отправляются в походы не только его сын Юрий, инженер, еще в 1941 году получивший звание мастера спорта, но и представитель третьего поколения туристской фамилии — внучка Марина.

С радостью видит Губанов, что ныне не сотни, а сотни тысяч и миллионы советских людей уходят в дальние и ближние походы по широко раскинувшейся Советской стране.

«Нет страны на свете больше нашей — 22 372 140 квадратных километров,— указывает известный писатель-путешественник, лауреат Государственной премии Н. Н. Михайлов в последнем издании своей книги «Над картой Родины»...— Размеры СССР поистине космические: когда читатель в дни полнолуния увидит лик Луны, пусть он вспомнит, что видимая им часть этой планеты меньше советской территории и что к лунному полушарию нужно было бы прибавить, скажем, Аргентину, чтобы оно по площади сравнялось с нашей страной».

Подстать этому богатырскому размаху и природа нашей страны: в разгар июля можно кататься на лыжах в горах Кабарды или Ставропольского края, а в январские дни видеть начало сева на юге Туркменин.

«Возьмите географическую карту мира и посмотрите на очертания советской страны, протягивающейся, как развевающееся боевое знамя, с запада на восток,— рассказывает в своей посмертно опубликованной статье неутомимый путешественник академик А. Е. Ферсман.— У нас есть области, находящиеся на 130 метров ниже уровня океана. Есть далеко уходящие за линию вечных снегов вершины. Крупнейшие в Европе и Азии действующие вулканы... Многообразен и разнообразен этот ландшафт».

Когда на восточных окраинах страны занимается день, в столице ее — в Москве — еще не поднимались занавесы на вечерних спектаклях. Здесь еще не окончилось «вчера».

По занимаемой площади Советский Союз следовало бы сравнивать не со странами (он в 60 раз больше Японии, в 700 раз больше Голландии), а с материками: такая часть света, как Австралия, не заняла бы и половины территории Российской Федерации.

Удивительно ли, что год от года растет у нас число любителей путешествий по родной земле?

Лежащая на нашем столе недавно извлеченная из походного рюкзака книжечка в пестрой обложке напоминает и о пройденных маршрутах, и о тех, что еще ждут нас. На книжке надпись — «Туристские маршруты». Каждый из них, от маршрута № 1 «Москва» до заключающего перечень маршрута № 355 «Ярославль — Махачкала — Гудаута — Ярославль», знакомит с тем или иным уголком советской земли.

Начать хотя бы с географии туристских баз, с тех из них, которые занимательная география назвала бы «самыми». Самая западная из них, «Хвойная», расположена на Курской косе, в чудесном заповедном лесу между Литвой и Калининградской областью. Далеко от нее лежит самая восточная: озеро Верхнее, Южный Сахалин. Мы затрудняемся назвать точное место расположения самой северной. Дело в том, что она не стоит неподвижно: то плывет к заполярному острову Диксон, то возвращается по Енисею в Красноярск. Как вы уже догадались, это один из 45 плавучих туристских лагерей, это — пароход. Теперь о самой южной: она скрыта хребтами неподалеку от «Крыши мира», в местечке Варзоб близ Душанбе.

Можно сказать еще о самой высокой, той, что зовут «Отелем над облаками», на Эльбрусе, где нам доводилось в разгар лета кататься на лыжах, любоваться с четырехкилометровой высоты десятками вершин Большого Кавказа.

Карта туризма становится тесной. Повсюду нанесены на ней пункты пешеходных и лыжных маршрутов, невидимые голубые тропы, проложенные любителями речных путешествий, треугольники заводских молодежных лагерей, автокемпинги.

Начав с того, еще неизведанного, что, оказывается, таится за порогом собственного твоего дома, с походов выходного дня, вы становитесь вдруг обладателем солидного рюкзака и вот уже шагаете по тропам Закар-

пятья или поднимаетесь к синеющему над хребтом перевалу Бечо. Поход начался. Поход длиной во всю нашу туристскую жизнь.

Около 800 плановых направлений — «только по нашей системе», подчеркнули нам в Центральном совете по туризму, ибо даже самая тренированная кибернетическая система не в силах спрограммировать всего обилия маршрутов выходного дня или тех, что зовутся самодеятельными.

Человек хочет видеть свою страну.

Кто ступил когда-либо на тропу туриста, неизменно каждый год снова собирается в путь-дорогу. Пройдут годы, даже десятилетия, вчерашний новичок станет бывалым путешественником. Но где-то в глубинах его памяти будут храниться воспоминания о первом походе, который положил начало путешествиям по родной земле.

\*       \*

\*

Любой желающий может в воскресный день присоединиться к одной из групп Московского клуба туристов, которые под руководством консультантов отправляются в походы по Подмоскovie. В погожие дни по 4—5 тысяч человек участвуют в таких походах.

Самодеятельные походы обычно организуются туристскими секциями, объединяющими туристов одного коллектива — завода, института, учреждения. Более сложные походы проводятся туристскими секциями спортивных обществ.

Совсем не обязательно начинать свой путь по туристской тропе с дальнего похода за сотни или тысячи километров. Куда больше любителей привлекает местный туризм, походы выходного дня.

Вечером под выходной, в утренние часы по воскресеньям на вокзалах и пристанях неизменно встречаешь группы людей с рюкзаками за плечами. Одни из них отправляются в дороге каждому советскому человеку ленинские места...

...Устремленное на юго-восток от столицы Каширское шоссе. От памятника Ленину, на 36-м километре, отходит аллея с колоннадой. Здесь, в Горках Ленинских, провел последние годы жизни создатель Коммунистической партии, основатель Советского государства, вели-

чайший гений человечества Владимир Ильич Ленин. Бережно сохраняется комната, где 21 января 1924 года скончался Владимир Ильич.

Другие группы решили побывать в местах, овеянных бессмертной боевой славой русского оружия. Это — Бородино, берега реки Колочи и ее притока — реки Войны. Гранитный обелиск с раскинувшим крылья орлом. Десятки мраморных и гранитных башен и пирамид. Собранные в стенах музея вражеские знамена и оружие. Все это надолго останется в памяти побывавших здесь.

В других местах, близ Волоколамска или Наро-Фоминска, сохранились доты, окопы и блиндажи; они напоминают о тех героических боях 1941 года, которые завершились разгромом гитлеровских полчищ на подступах к Москве.

Под Москвой, да и в окрестностях любого города нашей страны немало новостроек, усадеб, связанных с именами писателей, художников, ученых. Легкие туристские байдарки и окрыленные парусами швертботы отправляются в плавания по «рекам рукодельным», как назвал народ созданные в советское время каналы и водохранилища.

Тот, кто приобщился к местному туризму, похож на человека, открывающего новые земли. Как много, оказывается, интересного и поучительного — и все это в каком-нибудь десятке-другом километров от родного дома!

«Никогда еще перед молодежью не открывался так широко и свободно путь к всестороннему познанию ее страны, — писал великий создатель советской литературы и неутомимый путешественник Максим Горький. — Она может опускаться под жесткую кору земли, подниматься на вершины гор, в область вечных снегов... Учись, вооружайся!»

И все чаще встречаем мы юношей и девушек, да и людей более почтенного возраста, на груди которых видим изящный эмалевый жетон с изображенной на нем походной палаткой и стрелкой компаса, указывающей пути будущих походов. Это введенный в 1939 году значок «Турист СССР». Его с гордостью носят сотни тысяч физкультурников, сдавших все испытания по теории и практике туризма.

Кто же проводит работу по туризму в СССР? Если вы хотите совершить путешествие без особых хлопот, ку-



пите путевку на один из маршрутов Совета по туризму, и вы поступите на полное «иждивение»: в начальном пункте маршрута вас встречает представитель, опытный инструктор сопровождает в походе, вы будете обеспечены приютом, питанием, снаряжением, транспортом.

С каждым годом растет число таких маршрутов. Летом 1964 года их было, например, у Центрального и местных советов более 2500. Только по новым, открытым за последние годы, маршрутам совершили увлекательные путешествия многие тысячи советских людей. Большой интерес вызвали, например, путешествия по величественному водному пути имени Владимира Ильича Ленина, во время которых туристы знакомились с овеянным бессмертной славой городом-героем Волгоградом. Еще дальше на юге был недавно открыт новый маршрут — от столицы Армении Еревана к высокогорному озеру Севан.

Не только в СССР, но и далеко за его рубежами известен ученым и любителям природы «край причудливых скал» — возвышающиеся за берегами Енисея выходы сиенита. Здесь расположен заповедник «Столбы» — излюбленное место отдыха жителей Красноярска, где местные спортсмены тренируются в лазании по скалам. В одном из наиболее живописных уголков «Столбов», близ скал Беркут и Такмак, также открыта туристская база.

В туристских путешествиях проводят дни своего отдыха многие советские люди. Видные ученые и учащиеся ремесленных училищ, крупные специалисты и школьники — все они с одинаковым увлечением отдают свой отпуск и каникулы походам по родной стране.

Весной, в начале лета множество людей собирается в Московском клубе туристов. Обступив консультантов — бывалых, знающих туристов, географов, исследователей, — любители путешествий обсуждают свои маршруты.

Здесь же в насчитывающей более 15 тысяч томов туристской библиотеке можно узнать все, что написано о маршруте, найти карты и описания. В клубе хранятся сотни фотоальбомов с отчетами тех, кто путешествовал, заснятые путешественниками узкоплечные кинодневники. В прокатном пункте можно получить палатки, спальные мешки и другое снаряжение.

Можно напомнить, что за все годы своего существования деятельность дореволюционного Российского общества туристов выразилась в прокладке трех велодорожек в Москве и Риге. Что же касается другой организации — Русского горного общества, то оно лишь соорудило небольшую хижину-приют на склонах Казбека. С. М. Киров писал: «Зайдя в это прославленное убежище, я ужаснулся: оно было в таком состоянии, что могло служить всем, чем угодно, но только не местом ночлега: сыро, холодно, нет ни пола, ни крыши, ни окна».

В Советской стране путешествия по красивейшим районам родной страны стали доступны всему народу.

Туризм и альпинизм впервые становятся общегосударственным делом, предметом повседневной заботы партии, правительства, профсоюзов. Красноречиво говорят об этом цифры и факты. У Центрального совета по туризму более 400 туристских баз, пансионатов, кемпингов. Огромные средства вкладывают профсоюзы СССР в развитие туризма.



Каковы же виды туризма? Какими способами передвижения пользуются туристы в своих походах?

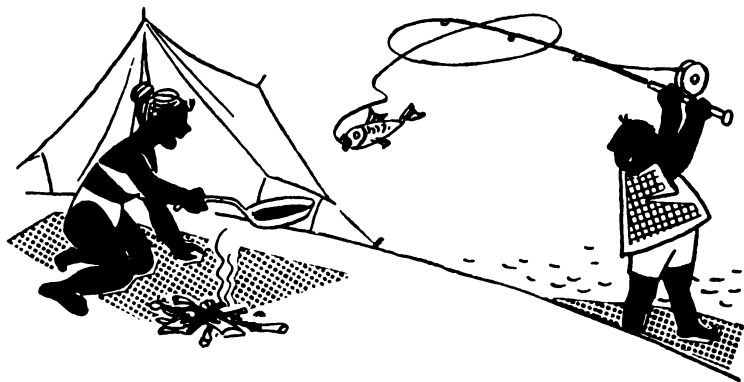
Ведь не все любители походов отправляются в путешествие по туристским путевкам, где точно определен не только маршрут, но и количество дней, которые проведет турист в Бийске или на Телецком озере, если он, скажем, путешествует по маршруту № 75-А.

Далеко не все отправляются по этим так называемым «плановым» маршрутам. С каждым годом растет число групп самостоятельного туризма, в которых путешественники сами выбирают понравившийся им маршрут, не связывая себя с пребыванием на базах, останавливаясь там, где им приглянулось.

Самый доступный, можно смело сказать универсальный, вид путешествий — это пешеходный туризм. Трудно, даже невозможно подсчитать число любителей прогулок по родному краю, о природе и людях которого читали мы с детства в книгах любимых писателей, начиная с великого певца русской природы И. С. Тургенева и кончая нашими современниками М. А. Шолоховым, М. М. Пришвиным или К. Г. Паустовским.

Напомним одно из мест книги Пришвина «Колобок»: «Настоящий человек всю жизнь движется вперед, продолжая свое путешествие. Вот почему чувство Родины не есть только любовь к географической точке своего рождения, но содержит в себе устремление вдаль. Всякие и самые отдаленные путешествия, однако, кончаются тем, что человек возвращается на свою Родину — домой — и обогащает и расширяет ее своими находками».

Велико и оздоровительное действие таких походов. Год от года растет и множится веселое племя «длинно-



ногих», как шутя зовут себя любители пеших походов. Об одном из таких походов красочно и любовно поведал писатель Вл. Солоухин в своих чудесных очерках «Владинские проселки».

В дни празднования трехсотлетия воссоединения Украины с Россией интересный маршрут из Европы в Азию прошла группа туристов из Днепропетровска. Руководила походом перворазрядница Любовь Мороз, дипломантка химико-технологического института. До этого она побывала в Ветренном Поясе в Архангельской области, в горах Кабарды и Домбая, в тайге Алтая и на озерах Карелии. А теперь с восемью земляками решила побывать в еще не хоженных местах Урала.

Нелегко было с 30-килограммовым рюкзаком за плечами подниматься по склонам Уральского хребта, продираясь сквозь лесную чащобу. Вечером, отдыхая у костра, туристы вспоминали тех славных землепроходцев,

которые первыми из русских людей пришли сюда лет 900 назад. Вспоминали, как на легких лодочках «ушкунях» плыли по горным рекам новгородцы, как «волчьими путями» шли в сибирские края казаки.

«Тишина — вот что поражает человека, вступившего в северную тайгу,— читали мы в дорожном дневнике участницы похода Л. Алексеевой.— Молчит тайга. Кажется, что нет живого существа на километры вокруг... Есть в зимней тайге, в этом бело-зеленом царстве, исключительно красивые места. Сказочно выглядит горная речка Талая с ее никогда не замерзающей прозрачной водой, текущей среди снежных берегов».

Навсегда запомнились молодым путешественникам ночевки в тайге у подножия могучих кедров с их темно-зеленой хвоей и наполненными орешками голубыми шишками. Быть может, думалось путникам, под одним из этих деревьев коротали вечера соратники Ермака Тимофеевича. Ведь кедр — одно из самых долговечных деревьев нашей страны.

Где только не побывали на своем пути путешественники! В бассейне реки Вишеры, что течет стиснутая высокими горами, они осмотрели соболиный заповедник. Не раз поднимались на вершины, которые уральцы зовут «Камнями». Одна из них — «Говорливый Камень» — славится своим эхом. Другую — «Писаный Камень» — отличали нанесенные на ее поверхность рисунки с родовым знаком кочевого в прошлом народа манси.

Когда подошел двенадцатый день похода, туристы, перевалив через Уральский хребет, перешли из Европы в Азию и добрались до Вишай, оставив позади 420 километров пути.

Вот замечательный пример целительного действия такого, казалось бы простого, средства, как ходьба. Однажды осенью в Московский клуб туристов явился пожилой человек. Он предъявил маршрутную карту, сплошь испещренную печатями физкультурных организаций Козельца, Трубчевска, Калуги, Подольска и многих других городов и населенных пунктов. Этот 68-летний житель Киева за месяц с небольшим совершил пеший переход из Киева в Москву протяжением 900 километров. Нервное расстройство и другие недомогания побудили Б. А. Дзержинского избрать пешее путешествие как средство лечения. Он давно уже убедился во время своих

100—200-километровых походов, что они неизменно давали ему отличную зарядку бодрости.

\*       \*  
\*

С давних пор реки были на Руси созданными самой природой путями, которыми пользовались не только летом, но и зимой, когда лютые морозы, сковав воды, прокладывали естественные ледяные дороги.

Редкая страна имеет такую разветвленную речную сеть, как Советский Союз. Много ли рек можете вы припомнить? Сотню-другую, если не меньше... А по подсчетам гидрологов, в нашей стране насчитывается более 150 тысяч рек. Если их вытянуть в одну линию, то длина ее составит 3 миллиона километров.

А озера? Их еще больше — 250 тысяч. И почти по всем этим голубым дорогам можно плыть на лодке или на байдарке.

Каждый год, когда вскрываются реки и озера и проходят паводковые воды, открывают сезон летних походов туристы-водники.

Вот на берегу широко раскинувшегося созданного в годы советских пятилеток водохранилища появляется группа людей в походных костюмах. Они сбрасывают с плеч рюкзаки, распаковывают их, вынимают десятки деревянных и дюралевых деталей, растягивают на траве прорезиненную оболочку. Не пройдет и часа, как берег опустеет и навстречу поднятой ветром крутой волне пойдут одна за другой легкие туристские байдарки.

Одна из них плывет мимо столпившихся на берегу мальчуганов. Они в восхищении. Еще бы! Ведь словно из волшебного ящика иллюзиониста Кио, путники извлекли из рюкзаков за спиной целое пятиметровое судно, которое так уверенно маневрирует на речной волне. На палубе байдарки — значок туриста и марка завода «Луч».

Туристскую байдарку можно по праву назвать «водным вездеходом». Нам приходилось плавать на этом судне по мелководным порожистым лесным протокам, таким узким, что весла упираются в берега. И на этой же «скорлупке» мы выходили на просторы Московского моря. Байдарка весом 35 кг умещается в двух рюкзаках. В собранном виде она превращается в остроконеч-

ную пятиметровую лодку, которая поднимает двух или трех пассажиров и такой солидный багаж, как спальные мешки, палатки, рюкзаки. Небольшое, зыбкое на вид суденышко свободно несет груз 300 кг. При несложных дополнениях эта байдарка ходит под парусом и с подвесным мотором.

Много хлопот доставляют туристам такие препятствия, как молевой сплав, когда вся река оказывается загороженной бревнами. Встречаются и плотины, а также плавающие на воде плашкоутные мосты. Но тот, кто хоть раз путешествовал на туристской байдарке, знает, как нетрудно преодолеть любую преграду — перенести судно по суше или перевезти его на тележке.

Несмотря на свою внешнюю хрупкость, байдарка наделена гибкостью, достаточной жесткостью, исключительной проходимостью и хорошей маневренностью.

«Ладога». Так называется новая байдарка конструкции московского педагога В. М. Довгалецкого, которая появилась недавно в продаже. Как подчеркнула в беседе с нами ответственный секретарь секции водного туризма мастер спорта О. А. Архангельская, это первая отечественная модель, конструкция которой не повторяет ни наших, ни зарубежных судов.

Она вмещает трех человек. При собственном весе около 30 кг этот туристский водный вездеход может принять на борт до 460 кг груза. В гнезде можно укрепить мачту. «Ладога» может свободно маневрировать, двигаясь с боковым подвесным мотором.

В процессе работы на заводе значительно облагородили архитектуру судна. Если бы не тяжеловесная, мрачная по окраске оболочка из прорезиненной ткани, новая лодка выглядела бы на волнах настоящей чайкой.

Эталонный образец проходил ходовые испытания на одном из тех Измайловских прудов, где, как известно, некогда опробовал свой ботик Петр Первый. На Можайском море прошел испытание на плавучесть головной экземпляр серийного производства.

На берегах Клязьминского и Пестовского водохранилищ под Москвой, на берегах Протвы или Москвы-реки всегда можно встретить группы любителей путешествий на байдарках. С одной из них, в состав которой входили рабочие Московского витаминного завода и научные сотрудники Витаминного института, познакомился и автор

этих строк. Вечером, после работы, по четвергам собирались они для того, чтобы наметить маршрут на воскресенье. «И вот мы на воде,— рассказывал витаминолог, а ныне преподаватель Московского института пищевой промышленности В. Метальников.— Впереди широкий простор Клязьминского озера. Мимо проплывают большие многопалубные теплоходы, оставляя позади крупную волну».

Начав поход у ст. Хлебниково, туристы завершают его у Яхромы, пройдя Пяловское водохранилище и запасшись на всю рабочую неделю теми «витаминами», которые вряд ли изготавливаются даже в их исследовательских лабораториях.

Запятанная в лесах Горьковской и Костромской областей река Ветлуга, впадающая в Оку, причудливо извивающаяся Угра, Днестр с зеленеющими на берегах виноградниками... Да разве перечислишь все реки, по которым плавают туристы?

Очень популярно среди любителей водных путешествий озеро Селигер. Здесь нет ни пальмовых аллей, ни апельсиновых рощ наших черноморских субтропиков. Нет и тех просторов, которые отличают такие озера, как Байкал или Ладожское. И все-таки тот, кто хоть раз провел свою байдарку по заросшим кувшинками протокам Собенских озер, кто нетерпеливо помешивал на костре подернутую янтарем уху из только что выловленной рыбы или, выскочив на берег, возвращался спустя 5 минут с полной шляпой душистой лесной малины, тот навсегда полюбит Селигер.

И каждый год, когда с грохотом вскрываются реки и тянутся на север эскадрильи журавлей, он будет извлекать старую, подклеенную на сгибах карту и говорить самому себе, что, в сущности говоря, совсем неплохо бы, вместо курорта, еще разок махнуть на Селигер.

Селигер — одно из 2300 озер Калининской области, расположенное к северо-западу от Москвы. Правильнее было бы говорить о двух цепочках из протянувшихся на 91 км отдельных озер, которые здесь называют плесами.

Уже с борта парохода бросаются в глаза прихотливо изрезанные берега, темнеющие среди леса каменные глыбы, чистейший песок золотых пляжей. Их оставил ледник, которому и обязано своим происхождением озеро. Местами оно как бы раздвигается, и пароходик теряется

в просторах. С трудом угадываешь виднеющийся на горизонте берег. Но дальше, где-нибудь на реке Полновке, судно движется самым малым ходом, и на борту парохода повеет вдруг свежим, только что убранным клевером.

Водную гладь оживляют поднимающиеся там и сям зеленые массивы. Это — острова. Их здесь 160. Есть совсем миниатюрные, на поверхности которых не без труда разместятся два рыболова. А на острове Хачин расположено несколько селений. В лесах поблескивают зеркала одиннадцати внутренних озер.

На полуострове близ села Новые Ельцы издали бросается в глаза белый дом на холме. Это база Калининского совета по туризму. Глубоко врезанная в лес бухта гостеприимно приютила целый флот: от глиссеров до байдарок и фофанов, как называют лодки местного изготовления.

По рекам, озерам, водохранилищам, морям СССР плывут туристы на лодках всех типов, начиная от древнейшего челна, который под разными именами встречается на всех реках страны. На могучей Оби — это «обласон», на Енисее — «ветка», на залитом солнцем Днепре — «човен». В дальние походы уходят даже на плотях, как, например, сделали серовские металлурги, спускавшиеся по горной реке Какве, или московские спартаковцы, плывшие по таежному Казыру в Саянах.

\*        \*  
\*

Какое раздолье на зимних снежных просторах лыжникам!

Кто из любителей лыж не ждет зимы с крепким ядреным морозцем и похрустывающим под полозьями снежком? Неудивительно, что с каждым годом все больше любителей природы выезжает в ближние и дальние туристские походы не только летом, но и зимой.

Окрестности Москвы, Ленинграда, городов Урала, Закарпатье и Южный Урал, «край тысячи озер» — Карельский перешеек, долины Западного или Центрального Кавказа пересекают лыжни, проложенные участниками лыжных походов. А на Эльбрусе, например, можно кататься даже в летние месяцы. И самые подготовленные из туристов не раз уже спускались с вершины горы,



силуэт которой изображен на значке «Альпинист СССР». Один из таких туристов на лыжах, москвич - И. Шатов, несколько лет назад не только предпринял увлекательное путешествие по Кабарде и Балкарии, но и спустился на лыжах с вершины Эльбруса. Шатов рассказывает:

«На восточном склоне (Эльбруса. — Е. Д.) на высоте 3500 метров обширным полем раскинулась Снежная долина, или, по-местному, Джикааугенкез. Природа специально для горнолыжников сделала этот великолепный и безопасный склон длиной в несколько километров, который, однако, еще ожидает своего освоения. С Эльбруса, и в частности от «Приюта одиннадцати», открывается редчайший вид на горную цепь Главного Кавказского хребта. Горнолыжник, которому посчастливится надеть лыжи на вершине Эльбруса, может увидеть совсем близко, у ног своих, и красавицу Ушбу, и зубцы знаменитой Шхельды, и сверкающий снежной шапкой Донгузорун.

Есть у Эльбруса еще одно достоинство, которое делает его в глазах альпиниста-горнолыжника бесспорно первой вершиной (и не только на Кавказе), — высота. Превосходя высшую точку Европы — Монблан — более чем на 800 метров, Эльбрус тем не менее доступен для непрерывного лыжного спуска на огромном протяжении от самой своей вершины до границы снега!»

Эльбрус! Почти полвека назад летним днем, на удивление минводским курортницам, двое зарубежных туристов выгрузили со своим багажом лыжи из отборного гикори, со стальными подрезами по кантам. Карл Эггер и Гвидо Мишер были, по-видимому, первыми, кто решил проложить лыжню к куполу Минги-Тау, на шестой километр высоты над уровнем моря. В своих кавказских дневниках, в книге «Воздух высокогорья» Эггер — человек, исходивший многие ущелья Альп, Тироля, Гарца и навсегда влюбившийся после них в Эльбрус, — писал: «Вначале, при подъеме, лыжи казались лишними, так как фирн был слишком плотным. Зато громадную услугу оказали они при быстром спуске, когда пришлось спастись из области грозы и тумана».

После путешествия 1914 года Эггер писал, что Эльбрусу можно по праву присвоить звание «великолепнейшей в мире лыжной горы».

На столе председателя республиканского совета по туризму Героя Советского Союза Н. И. Двуреченского

мы увидели прозрачный пластмассовый конвертик. На куске вложенного в него картона эмблема: стилизованное изображение горной сосны, одной из тех, ветви которой, постоянно обдуваемые эльбрусскими ветрами, подобно флюгеру, глядят в подветренную сторону. По треугольнику, в который вписана сосна, надпись: «Канатно-кресельная дорога Чегет».

Гора Чегет. Ее название с балкарского переводится примерно как «Склон в тени». Она стоит напротив массива Эльбруса, хотя и много уступает ему в росте. Ее высотная отметка — «3422». А полное ее имя напоминает титул какой-нибудь владетельной особы — «Азау-Гитче-Чегет-Кара-Баши».

По ее склонам, где шагают туристы и начинающие восходители, появились в прошлом году, встав на отведенных им местах, новые «жители» горы. Выше скал и лесов. Горящие яркой киноварью, они эффектно выделяются на фоне снегов, которые особенно долго не сходят с северных (отсюда и «тенивое» имя) склонов. Это опоры новой канатной дороги. На ее тросах подвешены легкие, из стальных трубок и прочных планок, кресла, чередующиеся по гамме расцветок. Энтузиасты Эльбурского комплекса заготовили для канатной дороги 90 кресел, с тем чтобы одновременно поднимались к старту змеящейся между соснами трассы 45 человек.

Для них и предназначался увиденный нами у Двореченского абонемент на 20 поездок по первой в нашей стране кресельной дороге. Можно представить себе то чувство, с которым каждый поклонник гор, снега, солнца, высоты, природы, стремительных спусков положил пластмассовый конвертик в карман рядом с абонементной троллейбусной книжечкой или пригородной сезонкой. Тоже ведь транспорт!

Не всякий, конечно, может предпринимать спуски на лыжах, подобные спуску с Эльбруса. Они требуют не только выносливости, но и отличного владения лыжами и умения быстро ориентироваться в обстановке. Более доступны обычные лыжные походы по равнине и в горных долинах.

Большой знаток туризма заслуженный мастер спорта альпинист Алексей Маленинов поэтично и верно передает ощущение того, кто отправляется в такой поход:

«Хорошо быстро скользить по свежему пушистому сне-

гу, между молчаливых темно-зеленых елей, оставляя на целине неизведанных склонов змейку первой лыжни. Хорошо идти по лесу, монотонно поскрипывая лыжами, в ночь, когда при ярком холодном свете луны волшебным образом сияют снежные громады вершин и стоят как зачарованные высокие седые пихты. Тихо, тихо... Хорошо, зажмурясь, вылезать из палатки на искрящийся морозный снег, когда первые лучи солнца врезаются в темно-голубое небо...».

Путешествия стали одним из любимейших видов активного отдыха советских людей. И тот, кто еще не испытал всей их прелести, теряет многое.

\*            \*

\*

Многие туристские маршруты «работают» с аншлагом, и в этом они счастливее иных именитых театров. Посудите сами. В 1963 году в различных походах приняло участие (не считая школьников) более 24 миллионов туристов, а в этом году будет не менее 30 миллионов. Если в 1960 году двинулись из Москвы три туристских поезда, то теперь число их приближается к ста пятидесяти. Количество туристских клубов за три последних года выросло почти в четыре раза, сейчас их более 500. Есть и такие, с которыми познакомил нас прянский строитель Хенно Сепп. «Вероятно, даже в наш век облегченных строительных конструкций не создавали еще таких», — посмеивается он. Клуб под названием «У пенька» расположился на поляне. Весь его инвентарь — вывеска на ближнем дереве. Ни стен, ни крыши, ни штата. Только множество молодых и старых энтузиастов.

Так шагает наш туризм.

С приходом осени тянутся на юг птичьи караваны, расходятся по домам и любители путешествий. Среди них и те поисковые отряды, которые рассылает Центральный совет по туризму. При нас принесли телеграмму с реки Охты, что в Карелии: «открыли Северный Селигер, который не уступает уже известному, даже превосходит его красотой и просторами». Расположена эта поджидающая туристов и рыболовов акватория в бассейне воспетого в рунах сказителей озера Лоухи. Здесь и чащоба нетронутых лесов, и современные поселки слюдя-

ных рудников, и серебристые всплески форели на порогах.

Для приверженцев водно-моторного туризма разведан новый маршрут по Днестру с выходом в море. Это сделано, чтобы располагать лодочным маршрутом, по которому можно пройти, не боясь холодов и затяжных дождей, и в апреле, и в октябре. Проходят «туристскую инвентаризацию» долины Восточных Саян, Фанские горы, пещеры Татевы в Армении, многие другие привольные места.

Смелее же в путь! Туристские дороги ждут вас!



## ГОРЫ ЗОВУТ



— Зарядка? Режим? Помилуйте, но ведь все это несерьезно. Между прочим, мой дед понятия не имел ни о какой физкультуре, курил, выпивал, да еще как,— и ничего, прожил в добром здравии до 90 лет. Так что агитировать меня бесполезно. Вставать чуть свет, махать руками и ногами — это не для меня. Зачем людей смешить? Как-нибудь проживу и так...

Вот что мне обычно приходилось выслушивать, когда я пытался убеждать некоторых из своих сверстников в пользу физической культуры. В юности это были мощные красавцы, буйные головушки, здоровью которых я так остро завидовал. А теперь их трудно узнать: тучные, обрюзгшие, с жалобами на пошатнувшееся здоровье — «некогда было собою заниматься».

Образованные люди, с жаром обсуждающие научно-технические проблемы, они спокойно прошли мимо всего связанного с физической культурой, легко и бездумно растратили собственное здоровье. А теперь у них только

и разговоров, что санатории да лекарства. Они ищут каких-то чудодейственных рецептов, хватаются как утопающий за соломинку даже за учение индийских йогов.

Им уже трудно помочь. Хоть бы с их детьми найти общий язык...

Рассчитывая, что человек все-таки не враг себе и не у каждого есть дед, на опыт которого можно опереться в вопросах здоровья, я дерзну коротко описать свою жизнь. Она была и есть не что иное, как непрерывная и отчаянная борьба за здоровье, выпавшая на мою долю. Может быть, кое-кто и сделает полезные для себя выводы.

\*            \*  
\*

От раннего детства у меня осталось мало ярких воспоминаний: больше всего запомнились врачи, больницы, а дома — решетчатая спинка кровати на фоне окна, стопка книжек, за окном сад, крыши и звонкие голоса ребят.

Почему я так много хворал, сказать трудно: видимо, виновата и наследственность (отец и мать умерли в 30-летнем возрасте), и моя непоседливость. Стоило мне только выздороветь, как я сразу включался в игры и походы ребят. Вечно мне не везло. Или провалишься на коньках под лед на Енисее, или неудачно прыгнешь с крыши в снежную кучу и за воротником окажется полно снега. И снова неокрепший организм скрутит какой-нибудь затяжной бронхит или воспаление легких.

Я глотал пилюли и... книги, бредил Фритьофом Нансеном, Кожаным Чулком и Маленьким Парижанином, мечтал о подвигах и приключениях, заливался слезами, чувствуя свою слабость и беспомощность, до чего же хотелось быть таким здоровым, как все!

Шли годы, а болезни все продолжали вырывать месяцы из моего детства, мешали учиться, портили характер, оставляли отпечаток на многие годы (сколько потом пришлось потратить сил и энергии, чтобы изжить их проклятый след!).

Одиннадцать лет вместе со старшими ребятами я впервые попал на знаменитые красноярские «Столбы» — причудливой формы скалы, затерянные в горной тайге. Они покорили меня своей дикой красотой. Но еще

большее впечатление произвели «столбисты»: буйно-веселые, в ярких, диковинных костюмах, взбегали они по крутым стенам скал, чудовищными прыжками перескакивали с уступа на уступ.

Жизнь в пещерах под громадными камнями, ночные шествия с берестяными факелами по таежным тропам от «столба» к «столбу» — все было так необычно. Первые дни я ходил очарованный и... подавленный: это не для меня. Вот где нужна удаля, выносливость, сила!

В стороне от всех я с трепетом попробовал влезть на скалу — ведь я неплохо лазил по деревьям и заборам. Сначала казалось, что вот-вот сорвусь. Но, напрягая все силы, я, как ящерица, все же пополз вверх. И вдруг почувствовал легкость и радость: могу!

С громадным трудом, вконец измотанный, спустился я со своего первого «пика», не веря необычайному счастью.

Шли недели. «Столбы» все больше увлекали меня. Мне так хотелось, так нравилось лазить, подниматься по отвесным кручам над столетними кедрами. Я не боялся: заполнявшие меня восторг, гордость не оставляли места страху.

Мои товарищи тоже с молодым задором лазили по «Столбам», но никто из них не отдал им, как я, всего сердца. Это была моя первая любовь.

Хворать я стал реже: лазание и смолистый воздух тайги укрепляли организм. Все же я оставался «маленьким заморышем», каждая болезнь снова отбрасывала меня назад.

Чтоб стать сильней, я решил вступить в гимнастическое общество «Сокол»; через щелки забора я не раз с восторгом смотрел, как старшие «соколы» виртуозно работали на гимнастических снарядах. Но эти планы не так-то просто было осуществить. Критически осмотрев мою тщедушную фигуру, руководители общества вначале отказались принять меня, пояснив, что «гимнастика вредна росту ребенка». Все же, видя мое фанатичное упорство, они зачислили меня в «дорост», но два года не разрешали работать по полной программе.

Отдушиной оставались «Столбы». Я не пропускал возможности сбежать туда ни зимой, ни летом, нередко за счет школьных занятий, которые давались легко. К 15 годам я прослыл одним из самых отчаянных лазу-

нов и приобрел прозвище «бурундучок», т. е. таежный зверушка, для которого нет неприступных деревьев и скал.



Промелькнули годы красноярские...

В 18 лет, по окончании школы-девятилетки, я получил возможность поступить в вуз. Привычка с детства фантазировать, а позднее мастерить и изобретать привела меня в Московский химико-технологический институт им. Менделеева на механический факультет. Буду конструктором!

Занимался с большим интересом. Первое время казалось, что на спорт времени не останется. Но разве утерпишь! Лыжи, коньки, хоккей, волейбол занимали все свободное время, заставляли побыстрее справляться со всеми заданиями. Дело шло неплохо, играл в первых командах института, занимал призовые места по конькам.

Однажды меня вызвали в военкомат. Члены врачебной комиссии долго перешептывались и в результате дали белый билет. Я оказался непригодным к несению воинской службы. Вот тебе и спортсмен...

Я постарался не разглашать это неприятное событие и еще упорнее занялся спортом. Старался больше быть на льду, на лыжне.

Мы, студенты начала 30-х годов, учились, конечно, в иных условиях, чем молодежь, обучающаяся сейчас в институтах. Для того, например, чтобы обеспечить себе возможность нормально учиться всю зиму да еще помогать брату Евгению, тоже поступившему в институт, мне нужно было летнее время работать на заводе. Это приносило и необходимые деньги, и зачет по практике.

Старался устроиться так, чтобы быть днем на охоте: набегаясь за собаками, промокнешь до костей, вернешься на завод, прогреешься под горячим душем и — на смену. Спать, конечно, некогда и, что греха таить, приходилось не раз прикорнуть часик-другой на теплом борове за котлами.

Но вот позади и последний курс института. Я уже работаю в Москве, денег зарабатываю достаточно. Хватает и на путешествия.



К этому времени мы с братом уже два раза побывали на Алтае и на Саянах, правда не для восхождений на их вершины. Нам нравилось, перевалив через какой-нибудь хребет, выйти в верховья малоизвестной горной реки и спуститься по ней на плотике. Такой плотик — довольно хитроумное сооружение. Собранный на березовых поперечинах и клиньях из сухих еловых бревен, прочный, как сплошная доска, он не подводил на самых сумасшедших порогах-водопадах. В пене и брызгах, по пояс в воде проносились мы через каменные частоколы и, едва опомнившись, ныряли в следующую ревущую горловину. Много труднейших походов и восхождений пройдено с тех пор, но пороги Абакана и Казыра навсегда останутся в памяти.

В 1930 году мы познакомились с несколькими альпинистами. Впечатление от этой встречи было настолько сильным, что отныне туризм стал нам казаться детской забавой. Теперь все разговоры и мечты — только о предстоящих восхождениях на горы Кавказа!

Начался новый этап жизни.

Прочитана необходимая литература, закуплено и пошито снаряжение. Мы, новички, осмеливаемся осуществить дерзкий план восхождения на гору Дых-Тау (5198 м), высящуюся в Безенгийском районе Кавказа — предел желаний сильнейших альпинистов того времени.

Узнали, что туда же собираются опытные альпинисты, наши консультанты — братья Левины, Гольдовский, Зельгейм. Договорились о совместных действиях.

Наши товарищи опередили нас почти на месяц. И когда я, брат и моя невеста Валя Чередова приехали в Нальчик, нас ожидали мрачные известия: Зельгейм найден замерзшим под вершиной Эльбруса; Левин-младший и Гольдовский, вышедшие совместно с двумя швейцарцами по новому пути на Миссес-Тау, пропали без вести. Ведутся поисковые работы.

Увидев наши объемистые рюкзаки и солидное снаряжение, начальник туристской базы мобилизовал и нас на спасательные работы. Мы не вполне ясно представляли, что нам предстоит делать на таком маршруте, понимали только, что дело серьезное и нужно торопиться.

Через день мы были под склонами Миссес-Тау и сменили выбившийся из сил поисковый отряд. С нами пошел Эмиль Левин, тяжело переживавший исчезновение бра-

та. Начались деятельные поиски, которые стали для нас и школой, и боевым крещением.

Мы преодолевали тяжелые склоны, шли наперекор непогоде. Левин не раз поражался нашему равнодушию к невзгодам и быстроте освоения ледовой техники, с которой он нас знакомил по ходу передвижения.

На шестой день мы вышли к вершине Мессес-Тау, собрав многие вещи погибших. Сами они, видимо, лежали где-то совсем близко, в одной из многочисленных трещин висячего ледника; прошли снегопады, и раскапывать все трещины было делом безнадежным. Решили прекратить поиски и на завтра спускаться вниз.

Мы забились в какую-то скальную трещину; шел снег, спальные мешки промокли и не грели. Эмиль простудился, тяжело кашлял.

В такие минуты в голову лезут мрачные мысли. Как знать, к каким решениям привели бы они тройку новичков. Но... вечерний луч прорвал мутную пелену, и прямо перед нами в розовом ореоле засветилась призрачная, непередаваемо прекрасная и далекая вершина Дых-Тау. Она быстро исчезла, но наша судьба была решена. Заснули мы под разговоры о предстоящем штурме вершины.

Не буду подробно описывать этот штурм. Скажу лишь, что, если бы кто-нибудь из опытных альпинистов провел тяжелые поисковые работы, а потом поднялся за три дня на недоступную Дых-Тау, общественность не была бы так поражена. Но восхождение трех неизвестных сибиряков, никогда ранее не бывавших на таких вершинах, произвело сенсацию.

Мы купались в лучах неожиданной славы, строили грандиозные планы. По существу нужно было учиться осваивать новое для нас высокогорье. А мы из новичков сразу попали в корифеи и тут же включились в руководство сложными восхождениями и походами.

Первые четыре года после этого прошли успешно. В списках моих восхождений появились многие вершины, считавшиеся по тем временам очень сложными: высочайшая точка Алтая — Белуха; четыре вершины знаменитой Безенгийской стены на Кавказе, вблизи от Дых-Тау; ряд вершин и перевалов Туркестанского хребта; пик Трапезия (6050 м) на Восточном Памире, пик Ленина (7134 м) на Памире.

За эти годы тренировка и тяжелые восхождения на больших высотах дали много: я стал сильнее, выносливей, спокойней. Казалось, детские мечты начинали сбываться. Получил звание заслуженного мастера спорта по альпинизму, а на лето 1936 года был назначен руководителем двух школ инструкторов альпинизма.

Пришлось много заниматься методикой обучения и совершенствованием техники восхождения и страховки. В то же время я продолжал инженерную работу в проектных организациях Москвы.

И вдруг...

Я не собирался в том году на Тянь-Шань: хотелось опробовать новую технику при восхождении на одну из кавказских стен. Но неожиданно пришло экстренное сообщение альпинистской экспедиции ВЦСПС, в которой участвовали мой брат, а также Михаил Дадимов и швейцарец Лоренц Саладин. Четвертый участник экспедиции Леонид Гутман внезапно заболел. Идти же втроем на Хан-Тенгри (высшую точку Тянь-Шаня) было рискованно. Одним словом, вся надежда возлагалась на меня.

Пришлось ехать. Через Баку и Красноводск по невероятно знойной и пыльной южной магистрали в середине августа я добрался до озера Иссык-Куль и Пржевальска, где застал всю группу. Пока шли оформление пропусков в пограничную зону и организация каравана, наступило 20 августа. Нельзя было терять ни одного дня. И за семь суток мы добрались из Пржевальска к подножию Хан-Тенгри.

Как капля крови, багровел он издали среди синих теней вечерних долин; вблизи же его гигантская мраморная пирамида казалась угрожающей...

На вершину высотой 7 км ходят с основательной подготовкой. Нам нужно было потратить на нее дополнительно 8—10 дней. Но тогда мы смогли бы попасть на вершину не раньше половины сентября, в период наступления осенней непогоды. Значит, считали мы, единственный выход — пойти с хода. Конечно, задача тяжелая, но мы были молоды, сильны, хорошо натренированы. Леонид тоже вполне поправился. Выходим!

Если бы мы знали, как дорого нам будет стоить такое легкомыслие!

Хотя погода и не радовала, все же на шестой день тяжелого пути мы достигли вершины. Но главные труд-

ности были впереди: спуск оказался неизмеримо сложнее. Наступили осенние холода, рвал ветер; мы ползли вниз по крутым скалам, исчезая в космах поземки.

Михаил обморозился, ветром сбило Леонида: он сильно разбился и потерял сознание. Транспортируя их в невероятно тяжелых условиях, обморозились и мы с Лоренцом. Как мы спустились живыми, я до сих пор не пойму. Знаю только, что на самых тяжелых восхождениях последних лет достаточно было вспомнить спуск с Хан-Тенгри, и сразу становилось легче на душе.

Все же мы добрались до базовой палатки на леднике Инылчек. Несмотря на обморожение и слабость, первые три дня после спуска мы буйно радовались тому, что остались живы. Но достаточно было сесть на лошадей и двинуться дальше вниз по тропам, как радость померкла: чернеющие пальцы рук и ног не оставляли никаких сомнений в том, что они потеряны.

Через месяц, после полуторачасовой операции в Боткинской больнице, я заснул почти на сутки: ведь из-за постоянной боли я не спал больше 20 суток! Зато проснулся я с блаженным чувством здорового аппетита и отсутствия изнуряющей боли. Правда, отныне у меня не хватало семи пальцев на руках и трети левой стопы.

Врач, провожая меня из больницы, сказал:

— Надеюсь, теперь альпинизм не сможет помешать вашему восхождению к высотам науки?

Я ответил ему шутя:

— Еще посмотрим!

Но дома я убедился, что дела мои совсем плохи: почти невозможно опереться на левую ногу, взять что-либо обрубками пальцев. Если в детстве я тяжело переживал свою неполноценность, то теперь, познав трудные победы, в расцвете сил и мастерства оказаться практически полным инвалидом — это было настоящей катастрофой.

И все же я знал, что какого бы труда мне ни стоило восстановление, я буду его добиваться.

Не раз на этом длинном десятилетнем пути меня одолевали сомнения. Иногда казалось, что я лезу в сплошном тумане, с очень малой вероятностью выйти к желанной вершине спортивного мастерства. Лучше, чем кто-либо, я понимал, что современный альпинизм — это тонкая работа на кончиках пальцев, которыми нужно цепляться за твердые, часто оледенелые, скалы в холод

и ветер. Разве остатки обмороженных пальцев в какой-то мере подходят для этого?

Хотя сразу же после больницы я отказался от перчаток, пальцы очень медленно привыкали к холоду. Но когда я стал заниматься подледным ловом рыбы, дело пошло на лад. О силе и подвижности я не беспокоился: это дело времени и тренировки.

Как и всю жизнь, я продолжал заниматься инженерной и научной работой, изобретательством. Задумывался и о тех приспособлениях, которые сделаю, чтобы уверенно чувствовать себя в горах, несмотря на увечье.

Грянула Великая Отечественная война. Условия работы сразу стали суровыми, почти альпийскими. Приходилось работать в холоде, при крайне ограниченном питании. Работа на огороде, ремонт дома, путешествия за картошкой и в лес за дровами — все это было хорошей проверкой выносливости.

После войны, чтобы форсировать огрубение ноги, я занялся горнолыжным спортом и за полтора года настойчивой тренировки получил первый разряд. Это было праздником!

И, наконец, в 1946 году, через 10 лет после трагедии на Хан-Тенгри, я снова очутился в горах, готовый начать трудные восхождения.

Сначала были проведены испытания новых образцов альпинистского снаряжения, которые мне удалось создать за эти годы. Комиссия признала многие модели удачными. Позднее они были взяты на вооружение советских альпинистов.

А в конце лета маленькая команда общества «Спартак» в высоком темпе прошла два новых маршрута. Я шел во главе команды.

На следующий год мы наметили штурм двух рекордных стен, которые еще не были пройдены советскими альпинистами. После добросовестной подготовки и эти стены были преодолены.

На этом можно было бы успокоиться: первенство СССР завоевано. Но теперь меня занимала другая мысль: смогу ли я и в пожилом возрасте улучшить свои спортивные достижения, добиваться побед на фоне растущего мастерства других спортсменов?

Приходилось еще учитывать, что, кроме основной конструкторской работы, много времени отнимает об-

шественная деятельность. Следовательно, для тренировок остается раннее утро да некоторые вечера. Чтобы добиться устойчивых успехов в таких условиях, нужны новые пути — улучшение методов тренировки, техники, тактики.

Удалось ли мне добиться поставленной цели? Пусть об этом судят читатели. Я хочу привести только факты и цифры, относящиеся к периоду, когда мне уже перевалило за сорок. Оказывается, что в борьбе за здоровье даже в пожилом возрасте можно добиться прекрасных результатов.

За последние 15 лет команда общества «Спартак», бессменным капитаном которой я являюсь, совершала рекордные восхождения, взяла штурмом ряд труднейших стен, впервые покорила пик Победы на Тянь-Шане, вторую по высоте вершину СССР.

Я согласен с тем, что достижения в командных видах спорта не всегда отражают роль каждого из членов команды, уровень его подготовленности. Поэтому следует ознакомиться с объективной оценкой врачей.

Восемнадцать лет я нахожусь под наблюдением врачей сектора спортивной медицины Центрального научно-исследовательского института физической культуры.

Если в течение первого года врачи считали, что физические показатели моего организма хорошие, то в последующие годы они же отмечали их непрерывный рост под влиянием систематической тренировки. А в последнем, 1964 году в связи с более активной своеобразной формой тренировки эти показатели улучшились особенно резко.

Так, например, на двух руках я подтягиваюсь до 25 раз, отжимаюсь от пола до 100 раз; выжимаюсь на одной ноге 50—60 раз. Согласитесь, что эти показатели высоки не только для моих 58 лет.

С годами моя выносливость также растет: в горах я обычно иду впереди других, целыми днями прокладывая путь на больших высотах. На тренировках мне не трудно пройти на лыжах без отдыха и приема пищи 70 км; бежать по пересеченной местности в течение 2 часов или на охоте «промесить» по болотам целый день.

Сердце без признаков склероза, давление 120/75, пульс 50. Приспособляемость к кислородной недостаточ-

ности (как в барокамере, так и при задержке дыхания) очень хорошая.

Наш экспедиционный врач Н. Гаджиев, наблюдающий за мной много лет, делает оптимистические выводы, относящиеся к моему здоровью. Он считает, что благодаря правильной нагрузке организм находится в хорошо тренированном состоянии, особенно перед летним сезоном. По его мнению, физиологические показатели по сравнению с показателями других спортсменов, включая и молодых мастеров спорта, у меня отличные. С каждым годом они значительно улучшаются.

К высказываниям врачей можно добавить кое-что из жизненных наблюдений.

Лучшим признаком здоровья всегда считались высоко развитая способность организма сопротивляться заболеваниям и хорошее самочувствие. За период после окончания института я имел... один бюллетень. Это случилось, когда мне ампутировали пальцы,—заболевание своеобразное. Даже грипп за последние годы под влиянием закалки от меня отступил: в 1958 году начинался 3 раза, но каждый раз уже на следующий день мой организм с ним полностью расправлялся, и я мог продолжать тренировку.

Я убедился на своем опыте, что при систематической закалке (утренние обтирания или души, зарядка на морозе и на снегу в одних трусах, босиком; бег без рубашки на лыжах) можно считать себя застрахованным от любых простудных заболеваний.

У меня в горах и на охоте было множество случаев, когда казалось, нельзя не простудиться. Как-то, несколько лет назад, под Вологодой, в ветреный предмайский день, когда на берегах еще белел снег, пришлось мне плыть за уткой, которая после дублета упала метрах в сорока от берега озера. Вытереться после «скоростного проплыва» было нечем, пришлось быстренько надеть одежду и продолжать охоту. И ни кашля, ни насморка!

А что касается самочувствия, то почему ему быть плохим? Организм в порядке, сон крепкий, память ясная, движение всегда доставляет громадное удовольствие. Даже тогда, когда после рабочего дня приходится 3—4 часа просидеть на заседании в душной, накуренной комнате, нет вялости или усталости, никогда не болит го-

лова. По вечерам остается желание работать и тренироваться.

На работоспособность также не могу пожаловаться: за последние годы мной создан ряд оригинальных гимнастических снарядов — установок для выступлений советских гимнастов на праздниках и парадах СССР и за рубежом. Они получили хорошую оценку спортсменов и зрителей. Разработано больше ста изобретений в области научной аппаратуры и спортивного оснащения. Для этого пришлось очень упорно трудиться.

\*       \*

\*

Все, что я здесь написал, возможно, походит на саморекламу. Я допускаю, что это так. И, тем не менее, сознательно иду на риск потерять репутацию скромного человека, лишь бы добиться своей цели.

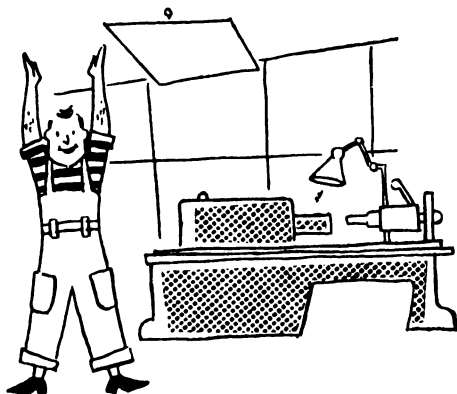
Мне хочется показать людям, пренебрегающим физической культурой, как много они теряют и какими могли бы они стать, если бы поверили в целительную силу физических упражнений, а особенно туризма и альпинизма.

И если моя исповедь поможет увеличить число физкультурников и спортсменов, я буду считать свою задачу выполненной.





## ВО ВРЕМЯ РАБОЧЕГО ДНЯ



Трудовые будни, наполненные борьбой за план. Будни семилетки. Об этом напоминают кумачовые полотнища призывов на фронтонах цехов московского автозавода имени Лихачева. Ярko горят нагревательные печи в кузнечном цехе, громко стучат неумолчные молоты.

В точно назначенный час конструктор становится у чертежной доски, кузнец нажимает педаль молота, токарь включает станок. Точно, минута в минуту, приходят в движение конвейеры. Начался трудовой день.

...Инструментальный цех № 3 сейчас один из важнейших на заводе. Идет техническая реконструкция предприятия, и для производства требуются новейшие станки, пресс-формы, приспособления. Их-то и выпускают в этом цехе.

У начальника цеха Николая Алексеевича Авдеева дел и забот достаточно. Но он не забывает, что является председателем цехового методического совета по производственной гимнастике. Николай Алексеевич посматривает на часы, а затем переводит взгляд на технолога Григория Яковлевича Семенова.

— Не пора ли? — говорит он.

Григорий Яковлевич сверяет часы со своими и поспешно направляется в пролет. Он является председателем цехового совета физкультуры.

И вот сирена низким голосом возвещает перерыв. Сразу же выключаются моторы станков. Минуту назад здесь было еще шумно, а теперь царит абсолютная тишина. Люди выстроились шеренгами по своим пролетам. Перед каждым рядом — инструктор-методист. Из репродукторов раздается:

— Начинаем производственную гимнастику. Примите исходное положение. Основная стойка: руки назад, пальцы сплетены. Первое упражнение: подняться на носки, выпрямляя назад сцепленные руки. Слегка прогнуться, отводя плечи назад и делая глубокий вдох. Затем вернуться в исходное положение. Выдох. Делать это в медленном темпе. Начали...

И сотни людей выполняют одно за другим упражнения физкультурного комплекса.

Почти в то же время делают физкультурные упражнения ремонтники, модельщики, слесари-сборщики и арматурщики, кузовщики и конструкторы. Производственная гимнастика стала составной частью рабочих суток коллектива.

А ведь совсем недавно было иначе. Пожилые рабочие говорили:

— Не наше это дело. Пусть занимается молодежь. Ей сподручнее.

Косо смотрели на физкультурные паузы мастера и некоторые начальники цехов:

— Расхолаживают они рабочих. Только наладишь дело, только люди возьмут нужный темп, глядишь — останавливай работу. Да и 5—10 минут при массовом производстве много значат. Подсчитайте, сколько за это время недодается продукции.

Что ж, подсчитали, а потом пригласили сомневающихся и сказали:

— Прежде чем спорить и противиться, понаблюдайте за темпом работы.

Очень показательный подсчет часовой выработки производственниц был сделан в шестом механо-сборочном цехе. Первые два часа 28-летняя Перепелкина собирала по 15 готовых узлов, на третьем часу — только 13, а после

гимнастической паузы — 16 узлов. У 30-летней Лялиной рабочий график выглядит так: первый час — 17 узлов, второй — 18, третий — 16. После физкультурной пятиминутки темп сборки у нее снова выравнивается до 18 узлов в час.

Опытнее их в работе 37-летняя Талалаева. Она в начале смены сразу берет высокий темп — 20 узлов. Держит его и в течение второго часа, но на третьем сбавляет до 18 узлов машины. Чувствуется некоторое утомление. Короткая зарядка бодрости — и Талалаева опять собирает до 20 узлов в час. Значение производственной гимнастики здесь достаточно наглядно.

Мы беседовали с кадровым сборщиком станков инструментального цеха № 3 Василием Сергеевичем Васильевым. Подсчетов он не производил, но зато его личный пример способен убедить многих. Вот что он рассказал:

— Мне скоро исполнится 50 лет. На стадион я раньше ходил только, чтобы «поболеть» за цеховую команду или за футболистов нашего «Торпедо». Утренней зарядки никогда не делал. Зачем мне она, когда и за день физически наработаюсь? И вдруг в цехе вводят производственную гимнастику. Правду сказать, мало кто из людей моего возраста этому обрадовался. Но приказ есть приказ. Его надо выполнять.

Сначала на зарядку выходили неорганизованно. Все казалось, что молодежь над нами посмеивается. А потом втянулись и так привыкли, что теперь и не мыслим иначе рабочего дня без этих упражнений. Представьте, увлекся я физкультурой. Подумал и записался в оздоровительную конькобежную группу при стадионе «Торпедо». Дальше — больше. Недавно проводились соревнования. Молодые бежали 500, мы — 200 метров. Пробежал я эти двести метров. Совсем не устал. Дай, думаю, потягаюсь с молодежью. Рекорда не поставил, но пятисотметровку одолел не хуже других. Правильно говорит пословица: «здоровье в порядке — спасибо зарядке».

Да, цифры и факты умеют говорить, убеждать, подсказывать. Директор завода П. Д. Бородин 13 декабря 1963 года издал приказ об улучшении организации проведения производственной гимнастики. В нем говорится: «Производственная гимнастика является одним из важных мероприятий по оздоровлению трудящихся, средством укрепления здоровья, повышения производитель-

ности труда, дисциплины и организованности рабочих и служащих. Она также содействует привлечению их к систематическим занятиям физической культурой и спортом».

В приказе отмечается, что производственная гимнастика хорошо и регулярно проводится в инструментальном цехе № 3, в модельном, в вычислительном центре и других производственных звеньях предприятия. Но руководители отделов, расположенных в инженерном корпусе, и ряда цехов не позаботились об этом важном деле.

Для руководства организацией производственной гимнастики директор завода утвердил новый состав методического совета из 15 человек под председательством помощника директора завода А. И. Жеребина. Ответственность за проведение и организацию занятий производственной гимнастикой возложена на начальников цехов и отделов. В цехах теперь дважды в месяц проводятся 15—20-минутные семинары инструкторов-общественников.

Таких добровольных методистов производственной гимнастики на заводе более трехсот. Среди них: модельщик Владимир Коврижкин, электромонтер Сергей Вершинин, слесари Леонид Афонин и Николай Еремин, ударник коммунистического труда фрезеровщик Иван Демин и другие.

При совете спортивного клуба «Торпедо» ЗИЛ имеются четыре штатных инструктора-методиста. В заводской поликлинике открыт специальный кабинет, где врачи дают квалифицированные консультации по производственной гимнастике, осуществляют надзор за самочувствием автозаводцев в цехах и отделах. Редакция заводской газеты «Московский автозаводец» регулярно публикует на своих страницах те тридцать комплексов производственной гимнастики, которые разработаны и утверждены заводским методическим советом на 1964 год.

Для лучшего проведения занятий установлено много дополнительных радиоточек, а в наиболее крупных цехах созданы специальные радиоузлы. Помимо двух комплексов производственной гимнастики, передаваемых ежедневно Всесоюзным радио, местная сеть транслирует еще два комплекса, составленных на предприятии с учетом профессиональных особенностей и внутреннего распорядка рабочего дня.

Производственная гимнастика в нашей стране — детище советского строя. Первые физкультурные паузы на предприятиях и в учреждениях стали вводиться в 20-х годах, а к 1936 году производственной гимнастикой занимались на 5 тысячах советских предприятий.

В трудные военные годы, когда многие спортивные и физкультурные работники были на фронте, занятия производственной гимнастикой почти повсеместно прекратились. Но вскоре же после окончания войны началось возрождение производственной гимнастики.

Методической разработкой комплексов занялись Московский институт гигиены труда имени Обуха, Центральный, Ленинградский и Тбилисский научно-исследовательские институты физической культуры. В 1956 году были выпущены первые программы для проведения физкультурных пауз на производстве. Меньше чем за 3 года занятия производственной гимнастикой охватили 12 тысяч предприятий, а в 1963 году в них участвовало свыше 9 миллионов человек.

Руководство производственной гимнастикой на предприятиях и в учреждениях осуществляет Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР. Он заботится об обеспечении предприятий и учреждений квалифицированными инструкторами-методистами. Ежедневно комплексы производственной гимнастики передаются по радио. Опыт семи с лишним лет показал, что занятия производственной гимнастикой, помимо своей непосредственной пользы, вовлекают массы рабочих и служащих в занятия физкультурой. После введения физкультпауз на предприятиях и в учреждениях усилился приток новичков в спортивные секции.

Там, где руководители предприятий и учреждений правильно понимают роль гимнастики, физкультурные паузы становятся необходимой частью трудового процесса. Это узаконивается приказами директоров.

Например, на заводе «Запорожсталь» занятия производственной гимнастикой охватывают более 3 тысяч человек. Руководство завода убедились, что физкультурные паузы во время работы способствуют повышению производительности труда, служат хорошей гарантией

против травматизма, имеют дисциплинирующее значение. Поэтому заводской комитет профсоюза принял решение при подведении итогов социалистического соревнования между цехами учитывать в качестве одного из показателей работы постановку производственной гимнастики.

Массового участия рабочих и служащих в производственной гимнастике добились руководители и методисты Сумского машиностроительного завода имени Фрунзе, Подольского механического завода имени Калинина. Таких предприятий по Советскому Союзу становится все больше.



Русские физиологи И. М. Сеченов и И. П. Павлов глубоко разработали вопросы влияния трудовой деятельности на физиологические процессы в человеческом организме, доказали преимущество активного отдыха над пассивным.

Исследованиями этих ученых и их последователей установлено, что в первую очередь утомляются нервные клетки, а потом уже мускульные.

Если при возникновении утомления во время работы на короткий срок заняться чем-нибудь другим, выполнять физические движения, не схожие с теми, которые делались раньше, то утомленные нервные клетки не только отдохнут, но и получают дополнительный запас энергии. Пока одни органы работают и расходуют энергию, другие, находящиеся в состоянии покоя, частично аккумулируют энергию. Именно теория активного отдыха и была положена в основу методической разработки производственной гимнастики.

За рубежом, в капиталистических странах, принято подхлестывать организм различными возбуждающими средствами. Так поступают и некоторые зарубежные спортсмены во время соревнований.

На заводах Форда и других во время работы 2—3 раза в день устраиваются короткие паузы, в течение которых рабочие выпивают чашку кофе, к которому добавлены возбуждающие вещества. Это дает временный эффект, но зато быстро изнашивает нервную систему.

Ясно, что в Советском Союзе такие методы неприем-

лемы. У нас человек является самым ценным капиталом, все делается для того, чтобы облегчить труд, сделать его не только высокопроизводительным, но и творческим.

Советские методисты разработали комплексы упражнений для трех видов гимнастики во время активного отдыха: вводной гимнастики, физкультминуток и физкультурных пауз. Остановимся на каждом из них.

## ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА

Длительное изучение трудовой деятельности человека показало, что никто не может сразу начинать работать в полную силу. Первое время частично уходит на так называемую «вработываемость». Не нужно думать, что вработываемость достигается быстро. В зависимости от рода занятий она продолжается от 20 до 40 минут.

Цель вводной гимнастики заключается в том, чтобы быстрее возбудить организм, наладить координацию движений, привести в действие привычные трудовые навыки. Для успешного осуществления вводной гимнастики важно соблюдение целого ряда условий.

Вводная гимнастика должна всегда проводиться на определенном месте, под привычную музыку. Привычная обстановка помогает человеку быстрее подготовиться к работе. Важно отметить, что вводная гимнастика проводится в рабочее время. Допустим, смена начинается в 8 часов утра. Прежде чем включить станки, рабочие выходят в проходы и по команде инструктора, под музыку выполняют комплекс упражнений. Их продолжительность не более 5—7 минут.

Затраченное время не отразится на выпуске продукции и на темпах работы, так как после вводной гимнастики рабочий трудится столь же слаженно, как и после обычных 20—40 минут периода вработываемости. Получается даже выигрыш в производительности труда.

Люди, не занимающиеся дома утренней гимнастикой, нередко приходят на работу вялыми, потягиваются, их тянет ко сну. Случается, что некоторые рабочие, даже молодого возраста, выйдя на работу из дома иногда в самую последнюю минуту, спешат, пересаживаются с трамвая на трамвай и приходят в цех в возбужденном состоянии. Руки у них дрожат, сердце учащенно бьется. Вот

тем-то и хороша вводная гимнастика, что она приводит в уравновешенное состояние и тех и других.

Приведем один из комплексов упражнений вводной гимнастики. Занятия начинаются с ходьбы на месте. Задача этого упражнения — усилить дыхание и циркуляцию крови. Если обычно у человека в спокойном состоянии пульс бывает в среднем 60 ударов в минуту, то после первого упражнения вводной гимнастики он учащается до 75—80 ударов. Допустим, у человека, пришедшего на работу в возбужденном состоянии, он может достигать перед началом упражнений 100 ударов, но ходьба на месте снизит его до 75—80.

Ходьба подготавливает организм к выполнению второго упражнения. Его задача — очистить кровь от углекислоты и обогатить ее кислородом. С этой целью надо 4—6 раз сделать глубокий вдох и выдох. После этого упражнения частота пульса понизится до 60—65 ударов в минуту, т. е. придет в норму.

Следующее упражнение является самым энергичным. Его задача — максимально мобилизовать организм и подготовить его к выполнению работы. В течение 20 секунд все приседают, прыгают или начинают бег на месте, а затем 20 секунд выполняют ходьбу на месте с замедлением. Частота пульса вновь повышается до 100 ударов. Организм продолжает обогащаться кислородом.

Затем следует более спокойное упражнение для мышц туловища: наклоны, сгибания, повороты направо, налево. Это очень важное упражнение. В течение рабочего дня мышцы туловища должны держать тело человека в определенной позе. Поэтому их надо разогреть и подготовить к такой нагрузке.

Заключительное, пятое, упражнение носит специальный характер в зависимости от профессии. Например, кузнец должен имитировать движение с воображаемым молотом и т. д. Цель этого упражнения — установить координацию движений, необходимую при работе. Но иногда движения, выполняемые рабочим в течение трудового дня, и имитация их при упражнениях вводной гимнастики могут показаться несколько скучными. В таких случаях вводятся общие упражнения, например похлопывание руками по бедрам и над головой. Это упражнение на координацию движений, на точность и на внимание. Оно выполняется 8—10 раз, с постепенным



убыстрением темпа, но без напряжения мышц, с малой нагрузкой.

Некоторые руководители предприятий и учреждений упорно считают, что рабочий день должен начинаться непосредственно с выполнения производственных операций, а не с вводной гимнастики. Они не верят, что гимнастика может настраивать рабочих и служащих на нужные темпы, повысить их активность.

Такие руководители, конечно, неправы. Помимо своего прямого назначения, вводная гимнастика играет и дисциплинирующую роль — приучает всех работников к единому ритму, к коллективной работе.

## **„ФИЗКУЛЬТМИНУТКА“**

До Великой Отечественной войны большое распространение имела на предприятиях, в учреждениях, школах такая форма активного отдыха, как физкультурная минутка. Этот вид упражнений не отличается сложностью, доступен каждому, занимает очень мало времени — не более 1—2 минут.

В процессе работы или учебных занятий объявляется краткий перерыв, и сотрудники выполняют простейшие упражнения: произвольные движения кистями, поднятие и опускание рук, выпрямление туловища. Цель физкультурминуток — отвлечь внимание от обычного рода занятий, переключить деятельность нервных центров и мышечных групп. Практика показала, что даже такой кратковременный активный отдых играет благотворную роль, повышает работоспособность.

К сожалению, этот вид активного отдыха за последнее время не пользуется вниманием, почти забыт. А между тем он доступен всюду, не требует инструктора и гимнастических снарядов и приспособлений.

## **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ**

Наиболее распространенным является третий вид активного отдыха — физкультурные паузы. Достаточно сказать, что только в Москве они применяются на 377 предприятиях и в учреждениях, а в Ленинграде — на 700 предприятиях.

Сущность физкультурных пауз обусловливается тем, что в процессе работы развивается утомление нервных и мышечных клеток. У людей умственного и легкого физического труда такого рода утомление носит частично субъективный характер, связано в основном с однообразием выполняемых движений (или их отсутствием). У людей тяжелого физического труда утомление носит объективный характер, сопровождается мышечными болями. И в том и в другом случае организму требуется активный отдых. Его и дает физкультурная пауза.

Во время физкультурной паузы можно проводить гимнастические упражнения или спортивные игры. На Минском тракторном заводе в отделе главного металлурга в виде опыта внедрили оба вида физкультурных пауз. В первой половине дня часть работников отдела занималась производственной гимнастикой, а другая часть коллектива играла с мячом. Когда же наступила очередь второй физкультурной паузы, те, кто занимался производственной гимнастикой, переключались на игру с мячом.

Наблюдения, однако, показали, что спортивные игры слишком возбуждают людей, они долго не могут успокоиться, а это отражается на работе. Производственная гимнастика не страдает этим недостатком. Она активизирует организм и в то же время не приводит его в возбужденное состояние.

Упражнения, применяемые для физкультпауз, сходны с теми, которые используются для вводной гимнастики. Их объединяет общность задач: снятие утомления или преодоление сонливости, обогащение организма кислородом, улучшение координации движений.

Физкультпауза имеет еще дополнительное назначение. Она должна дать организму возможность размяться, переменить позу, переключить внимание. Длительные наблюдения показали, что после выполнения комплекса гимнастических упражнений происходит качественное изменение рабочих движений человека. Это очень интересный момент; на нем стоит остановиться подробнее.

При выполнении различных трудовых приемов бывают короткие промежутки времени, связанные с переноской деталей, с регулировкой оборудования и другими вспомогательными процессами. По научной терминологии они называются микропаузами.

Замечено, что у человека утомленного микропаузы

бывают более короткими. Объясняется это тем, что он спешит, так как уже не может выполнять с достаточной быстротой рабочие движения и пытается наверстать потерянные секунды за счет вспомогательных движений.

Между тем чем короче микропаузы, тем сильнее развивается утомление. Сокращение микропауз приводит к более быстрому утомлению рабочего. Возрастает опасность травматизма, так как внимание снижается, координация движений нарушается.

Гимнастика в форме физкультпауз восстанавливает силы рабочего, обеспечивает стабильную координацию его движений. В результате свои основные рабочие приемы он выполняет быстрее. Это приводит его в спокойное состояние, ликвидирует торопливость.

Замечено, что микропаузы на вспомогательные операции несколько удлиняются. Это не отрицательное, а положительное явление. Более продолжительные микропаузы предохраняют работающего от скорого утомления.

Встречаются и такие виды работ, где до сих пор не удалось определить форму активного отдыха. Взять, например, труд шахтеров или рабочих химической промышленности. Под землей или в таких цехах, где воздух насыщен вредными испарениями или газами, обычные физические упражнения, связанные с учащением дыхания, могут оказаться вредными для организма. В этом случае приходится искать какие-то другие пути.

На шахтах Чехословакии, например, применяются такие упражнения производственной гимнастики: рабочие ложатся на спину и делают махи руками и ногами. При этом дыхание и пульс почти не учащаются, а некоторая разрядка напряжения получается.

Другим путем пошли работники абразивного цеха московского автозавода имени Лихачева. Производство абразивов, связанное с применением наждачных порошков и других материалов, приводит к образованию в воздухе массы взвешенных частичек пыли. Проводить производственную гимнастику непосредственно в помещении нельзя, так как при учащенном дыхании организм будет насыщаться вредными примесями, а не кислородом. Поэтому по команде инструктора рабочие выходят из цеха на открытую площадку и здесь выполняют намеченные упражнения. Делается это как в ясную, так и ненастную погоду.

Конечно, такой метод может быть рекомендован только для небольших коллективов. Ведь там, где на производстве занято большое количество рабочих, выход из помещения и возврат вызовут потери большого количества ценного для производства времени.

При организации производственной гимнастики на промышленных предприятиях и в учреждениях следует тщательно подобрать музыкальное сопровождение для выполняемых упражнений.

Во-первых, музыка должна ритмически сочетаться с производимыми движениями, не замедляя их, не убыстряя. Во-вторых, надо учитывать возрастной состав занимающихся, их физиологические особенности.

Для молодежных коллективов лучше подбирать музыкальное сопровождение из легких эстрадных жанров, для пожилых — более спокойную музыку из классического репертуара.

Музыкальное сопровождение в производственной гимнастике занимает большое место, так как оно задает ритм и тем самым облегчает выполнение упражнения. Попутно с этим музыка улучшает настроение, отвлекает мысли людей от обычной производственной обстановки — шума станков, гула моторов и т. д.

Мощным средством развития массовой производственной гимнастики становится радио. Оно прежде всего в значительной мере заменяет работу инструкторов-методистов. Во-вторых, приучает людей к выполнению гимнастики в определенное время. В-третьих, передача комплексов производственной гимнастики по радио, подготовленных опытными методистами, обеспечивает высокий уровень проведения этих занятий в коллективах.

В крупных цехах на больших предприятиях целесообразно использовать местную радиосеть для передачи комплексов упражнений производственной гимнастики. Это позволяет включить в комплекс специальные упражнения, учитывающие род работы.

Иногда производственная гимнастика преследует и чисто специальные цели. До войны, например, производственная гимнастика не без успеха применялась для ускорения профессионального обучения молодых рабочих. Подбирались упражнения, развивающие определенные трудовые навыки, предупреждающие случаи травматизма.

Научные исследования, ведущиеся на многих предприятиях, несомненно, в ближайшее время обогатят нас и другими, более совершенными, методами и формами производственной физической культуры.

И наука, и практика показывают, что производственная гимнастика, проводимая во время рабочего дня и до его начала, является одним из самых эффективных средств укрепления здоровья рабочих и служащих, повышения производительности их труда.



## ПУТЕВКА В ДОЛГОЛЕТИЕ



Долголетие — вековая мечта человечества. С древних времен лучшие умы заняты тем, чтобы удлиннить жизнь, познать тайны бытия. Разными путями шли люди к своей желанной мечте, разными средствами боролись за ее осуществление. Вспомните удивительные легенды, пленительные народные сказки. Сколько героев не щадили себя в поисках «живой воды», «камня бессмертия», «эликсира вечной жизни», магических талисманов, амулетов и прочих всевозможных способов омоложения, исцеления от телесных и душевных недугов. Но жертвы были напрасными. Загадка природы, точно метерлинковская синяя птица, все не давалась в руки.

Бессмертие — это лишь мечта, созданная человеком в пору, когда он был еще слаб, чтобы сказать себе правду. Мы — материалисты и не верим в «вечность души», как не верим ни в какие другие заблуждения. Мы знаем, что стадии развития необратимы, что речь может идти лишь о замедлении темпов истощения организма и изменении характера старения. Тем не менее, как и много веков назад, наших современников волнуют проблемы жизни,

загадки долголетия. Нам свойственна вера не в «вечную», а в длительную молодость!

По преданию, библейский старец Мафусаил прожил около тысячи лет. Трудно оспаривать у него пальму первенства. Но спорить с природой, спорить и переспорить ее — задача вполне посильная. Сама жизнь подтверждает выводы ученых, утверждающих, что пределы нормальной человеческой жизни, вполне реальные, простираются до 150 лет, а в отдельных случаях даже больше. И это не фантазия. Рекордсмены долголетия давно перешагнули полутравековой рубеж!

...Старость — это болезнь, болезнь возрастная. К такому выводу пришла специальная отрасль биологии — геронтология, изучающая проблемы долголетия. А раз так, то патологическое состояние увядающего организма, как и всякую другую болезнь, вполне возможно и нужно лечить.

Однако ранние исследования были в основном направлены на отыскание разнообразных средств омолаживания дряхлеющего организма. В начале нашего века весь мир облетела сенсационная весть: врачам Штейнаху, Воронову и Броун-Секару путем пересадки половых желез удалось вернуть молодость старикам. Но чудо продолжалось недолго. Эффект получился ничтожным. Вслед за некоторым улучшением у омоложенных пациентов наступило резкое одряхление. От эфемерной молодости не осталось и следа. Тем не менее опыты смелых экспериментаторов не прошли бесследно. Они вдохновили ученых на поиски новых путей продления жизни человека.

Совершенно по-иному к решению проблемы долголетия подошли советские ученые. Академик А. А. Богомолец, например, не раз подчеркивал, что борьба за продление жизни человека не должна сводиться к попыткам омоложения уже состарившегося организма, ибо трудно повернуть вспять течение реки. Он призывал создать конкретные правила разумного образа жизни, обеспечивающего здоровье и трудоспособность до нормальных пределов. По мнению замечательного советского ученого, уметь продлить жизнь — это прежде всего уметь не сократить ее. «Основное положение, — писал он в книге «Продление жизни», — в борьбе за долголетие: никакого пресыщения. Нужно беречь желание. Оно — могучий сти-

мул творчества, оно стимул любви, стимул долгой жизни».

Мысль ученого подкрепляется опытом самих долгожителей. Как показали обследования горцев, перешагнувших заветный век, непеременившее условие их долгой жизни — труд, общественно полезная работа. На это обратил внимание еще известный немецкий врач Гуфеланд. Он писал: «Ни один ленивец не достигал глубокой старости; все достигшие ее вели очень деятельный образ жизни».

Второе условие долголетия — умеренный и рациональный образ жизни. У горцев, например, существует запрещение курить. Тот, кто употребил крепкий алкогольный напиток, считается недостойным человеком, потерявшим честь и совесть.

Хорошую службу горцам сослужили и постоянные переходы по перевалам, верховая езда, национальные виды спорта. Врачи, обследовавшие столетних старцев в Дагестане, были поражены: никто не страдал ни гипертонией, ни атеросклерозом, ни ожирением, ни другими болезнями, характерными для пожилых людей. По всей вероятности, какими бы важными ни были для сохранения здоровья и творческого долголетия такие факторы, как кристально чистый горный воздух, альпийские луга, ключевая вода, — чудеса, в конечном счете, делают не они, а прежде всего рациональный образ жизни человека и активная его деятельность.

До недавнего времени считалось, что долгожителей в нашей стране можно повстречать только в высокогорных селениях Кавказа. Однако пытливые сибиряки Г. Бердышев и Н. Стариков, используя материалы всесоюзной переписи населения, доказали, что и их суровый край благоприятно влияет на организм человека. В Сибири и на Дальнем Востоке набралось свыше двух с половиной тысяч человек, проживших более века. Самое удивительное: в холодной Якутии долгожителей оказалось не меньше, чем в солнечной Абхазии.

«Мы с уверенностью можем сказать, — заявили молодые исследователи, — что суровый климат Сибири отнюдь не помеха долголетию ... Кроме того, очевидно, человеческий организм обладает куда большими возможностями для приспособления к трудным условиям среды, чем до сих пор предполагалось. В сложной обстановке



существования он мобилизует дополнительные, до той поры скрытые, свои силы, создает новые качества, нужные ему для борьбы».

Если обратиться к статистике, то можно получить любопытные данные. Оказывается, в Древнем Риме, средняя продолжительность жизни человека была довольно короткой — всего 23 года. Позднее благодаря успехам медицины средняя продолжительность жизни в Западной Европе стала постепенно возрастать. С XVI века каждое столетие она увеличивалась на 5 лет.

Особенно резко заболевания и общая смертность сократились в СССР. Это и понятно. Ведь ни в какой другой стране нет таких благоприятных для укрепления здоровья людей условий. Прислушайтесь внимательно к пульсу и дыханию нашей жизни, присмотритесь к переменам, происходящим вокруг. Как удивительно преобразилась наша земля! И еще более разительные перемены произошли с людьми. В полном расцвете духовных и физических сил, с вечно молодой душой, крепким телом, наш народ уверенно шествует в лучезарное будущее!

Наша страна — рекордсмен долголетия! Ни в одном капиталистическом государстве не проявляют столько отеческой заботы о продлении жизни человека. В СССР очень высокие показатели рождаемости, самые низкие показатели смертности, самые большие показатели ежегодного естественного прироста населения. Только за последнее десятилетие население нашей Родины увеличилось на 35 миллионов человек.

Приведенные данные Центрального статистического управления СССР за 1963 год не могут не радовать. Но достигнутое, конечно, далеко не предел. Успехи социалистического развития, постоянное повышение уровня жизни каждой семьи и каждого человека, рост культуры народа, развитие здравоохранения и физической культуры позволяют достичь новых рубежей. Расчеты показывают, что из каждой тысячи родившихся сейчас в СССР будет жить в XXI веке 900 человек, а славную дату — столетие Великой Октябрьской социалистической революции отметят (также из каждой тысячи) более 800 человек!

И все же достигнутое нас не удовлетворяет. Мы не можем мириться с тем, что человек, умудренный житейским опытом, знаниями, который производит огромные материальные ценности, переделывает природу, подчиня-

ет ее себе, живет пока так мало и вследствие старости вынужден преждевременно отходить от активной общественной деятельности.

Так не должно продолжаться. Советские люди полны страстного желания жить как можно дольше, лучше и красивее. Им предстоит свершить большие дела — воздвигнуть светлое здание коммунизма. Мы вправе не только мечтать, но и требовать долголетия.

Сто лет назад французский биолог Шамине задался целью составить «каталог долголетия». Он решил внести в него сведения о людях в возрасте свыше ста лет. Шамине зарегистрировал всего 28 французов-долгожителей. У нас подобный каталог пытался создать харьковский учитель И. Шапиро. В его картотеке, далеко, конечно, не полной, оказалось почти 30 тысяч анкет о людях старше 100 лет!..

В представлении многих вступивший во второй век жизни человек — обреченный беспомощный старец, являющий собой весьма грустное зрелище. Разбитый недугами, подслеповатый, слабоумный, он вызывает не столько восторг, сколько сожаление. Но жизнь говорит об ином. Как показали научные исследования, в физиологической старости имеют место не только разрушение и убыль, но и явления развития, восстановление и обновление тканей. И совсем не случайно, что долгожители, как правило, — крепкие, довольно подвижные, жизнерадостные, добродушные люди.

Можно привести немало примеров из жизни замечательных людей, продолжавших обогащать свой ум все новыми и новыми знаниями, добившихся замечательных творческих успехов в довольно преклонном возрасте.

Убедительно опровергает мнение отдельных маловеров, полагающих, что вековой возраст сводит на нет возможности человеческой памяти, духовных и физических сил, абхазский ансамбль столетних певцов и танцоров. Бодрость, задор, неиссякаемый запас энергии — вот характерные черты великовозрастных артистов.

Они — не исключение. На торжественном открытии III Спартакиады народов СССР особенно тепло приветствовали москвичи убеленных сединой почтенных столетних стариков-аксакалов. Они приехали в столицу из многих уголков страны. Когда одного из них — Астану Гудисовича Шларбу — спросили о самочувствии, почтен-

ный абхазец, которому перевалило за сотню лет, с достоинством ответил:

— Вы спрашиваете, как мое здоровье? А я скажу вам: давайте станцуем лезгинку. Вы спрашиваете, болел ли я когда-нибудь? А я спрошу вас, что такое болезнь?.. Вы спрашиваете, как дожить до ста лет? А я скажу вам: нужно работать, нужно быть веселым, нужно скакать на коне. И тогда старость не придет к вам.

Еще один свежий пример. Летом 1963 года свыше 200 альпинистов Кабардино-Балкарии в честь 60-летия II съезда РСДРП совершили восхождение на Эльбрус. Среди смельчаков был 107-летний Чокка Залихванов. Принявшая участие в штурме Эльбруса врач Вера Федоровна Сагатая провела интересные наблюдения.

— Вначале, — рассказала она, — я поразились, что в штурме Эльбруса решил участвовать 107-летний человек. Более того, как врач, даже воспротивилась этому. Но, осмотрев Чокку, убедилась, что он в отличном физическом состоянии. Перед восхождением пульс у него был 60 ударов в минуту, хорошего наполнения, кровяное давление — 120 на 60. На высоте 3900 метров я снова осмотрела Чокку. Все в порядке. Пульс — 72 удара в минуту, кровяное давление — 150 на 60. Хорошо чувствовал себя Чокка и после спуска, хотя давала себя знать усталость. Не будь я участницей восхождения, вряд ли поверила бы, что 107-летний альпинист может штурмовать Эльбрус.

Проблема долголетия — это главным образом проблема большого социального значения. Но есть и другие факторы, от которых в значительной степени зависит продолжительность жизни.

Прежде предполагали, что причина старости кроется в известных возрастных изменениях отдельных органов. Такой взгляд был явно ошибочным. Наука, особенно учение академика И. П. Павлова, показала, что изменения в тех или иных органах нельзя считать первопричиной старения всего организма. Организм — это целостная система. Его жизнь — это жизнь клеток, сложнейшая цепь химических реакций. Стало быть, возрастные изменения любого органа взаимосвязаны со всеми процессами, протекающими в организме в целом.

И. П. Павлов определил командную роль центральной нервной системы в регуляции всех функций в организме.

«Чем совершеннее нервная система животного организма,— писал ученый,— тем она централизованней, тем высший ее отдел является все в большей и большей степени распорядителем всей деятельности организма...» По учению великого русского физиолога, тот организм здоров, у которого нервная система, как центральная, так и периферическая, функционирует нормально. Следовательно, для предотвращения беды надо заниматься не «мелким ремонтом», а прежде всего всемерно охранять и щадить от перевозбуждения и переутомления «командный пункт» организма — 14 миллиардов нервных клеток коры головного мозга. Физиологи доказали, что в основе процессов старения лежит главным образом истощение нервной системы. Следовательно, все, что ее укрепляет, удлиняет жизнь, и все, что ослабляет, сокращает жизнь.

Многочисленные эксперименты, проделанные неутомимыми геронтологами, привели к смелому выводу: биологическое воздействие на организм, вмешательство во внутриклеточные процессы, изменение их естественного хода могут увеличить продолжительность жизни в два, а в некоторых случаях в три и более раза!

Да, ограниченность движений подтачивает организм, разрушает его системы и органы. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, снижается активность обмена веществ, ухудшаются окислительные процессы, ослабляется усвояемость питательных веществ, отчего происходит отложение жира и появляется лишний вес.

Совсем не случайно в народе бытует такое слово: «зарядка». Именно зарядка организма бодростью, энергией, силою происходит в те минуты, когда мы («без уступки!») проделываем наклоны, повороты, приседания... Можно смело утверждать, что в борьбе за здоровье, за длительную молодость в природе нет более мощного, более стойкого, более эффективного средства, чем занятия физической культурой. Несколько часов в неделю, отданных им, окупаются сторицей — превращаются в тот эликсир бодрости, который позволяет человеку полнее ощущать счастье бытия!

Научно доказано, что повторяемые изо дня в день различные виды физических упражнений, всесторонне воздействуя на организм, формируют его, укрепляют, повышают защитные силы. Они поддерживают жизненный

тонус, исключительно положительно влияют на процессы, совершающиеся в коре головного мозга, активизируют нервную систему, когда она вялая, и успокаивающе воздействуют на нее, если она чрезмерно возбуждена.

Благоприятно воздействуют физические упражнения и на другие системы организма. Есть такое выражение: «Нужен как воздух!». Воздух, действительно, — главная потребность всего живого. Без него невозможен основной механизм жизнедеятельности — окислительная реакция, поглощение кислорода и выделение углекислоты. Каждый из нас замечал, как быстро проходит усталость и вялость, стоит лишь побывать на свежем воздухе.

— Знаете ли вы, что такое труд балерины? — рассказывает народная артистка СССР Майя Плисецкая. — Это каждодневные занятия у балетного станка, многочасовые репетиции, прогоны, спектакли... Семь потов сойдет, пока получится желаемое. Прибавьте к этому тяжелому физическому труду нервное напряжение, обязательное волнение — иначе ты не артист! — во время спектакля и концерта. Тогда вы можете понять, что к выходному дню танцовщиками овладевает лишь одна мысль: лечь на диван и ни о чем не думать.

Но можно ли оставаться в городе, когда ждешь не дождешься новой встречи с убаюкивающей тишиной зимнего леса, с разбегающимися во все стороны лыжными следами, когда так хочется подышать удивительно чистым и приятным морозным воздухом.

И поэтому каждый свой выходной день, даже если я чувствую исключительную усталость или в моем расстройстве всего-навсего три-четыре часа, я стараюсь уехать за город. Пусть я похожу на лыжах совсем немного, или немного погуляю в лесу, или просто с друзьями перекинусь снежками, лепя забавную «бабу-снегурку», — вскоре усталости как не бывало...

Но не только пребывание на свежем воздухе усиливает кислородный обмен в организме, а вместе с ним и обмен веществ. Положительно влияют на всю дыхательную систему занятия физическими упражнениями и спортом. У тех, кто дружен с физкультурой, кто заботится о закаливании организма, лучше сохраняется подвижность грудной клетки, значительно возрастает жизненная емкость легких и легочная вентиляция.

О том, что возраст определяется не паспортом, не прожитыми годами, особенно хорошо видно на ярких и убедительных примерах спортивного долголетия. Русский богатырь И. Поддубный, например, боролся до 70-летнего возраста. Своеобразный рекорд спортивной молодости установил известный гребец М. Свешников. Он успешно выступал в соревнованиях даже тогда, когда ему перевалило за 80 лет. Один из сильнейших русских конькобежцев прошлого Н. Паншин и в 84 года часто заглядывал на каток.

Приведенные факты не исключение. Они очень типичны. Каждый, кто через всю жизнь пронес привязанность к спорту, до конца остается молодым. Такие люди не подвластны старости. И в шестьдесят, и в семьдесят, и в восемьдесят лет сердце у них бьется молодо, страстно, полно энергии и жажды творчества. Они словно всегда в непрестанном движении, по-юношески стремительны и неугомонны. Их мысли отличаются смелостью и принципиальностью.

Однажды мне довелось беседовать с довольно пожилым человеком. Несмотря на почтенный возраст, он выглядел жизнерадостным. Уважая седины собеседника, я, естественно, обращался к нему по имени и отчеству. Неожиданно, прервав меня, он категорически потребовал называть его только по имени.

— У нас, спортсменов, так уж принято, — улыбнулся он, сделав заметный акцент на слове «спортсмен».

Моим собеседником был заслуженный мастер спорта Михаил Петрович Годин. Познакомился я с ним при весьма странных обстоятельствах.

...Заканчивался традиционный 30-километровый пробег Пушкин — Ленинград. Последним финишировал тогда москвич Михаил Годин. Но аплодисментов на долю аутсайдера досталось не меньше, чем победителю — молодому преподавателю Ленинградского кораблестроительного института Константину Воробьеву. Дело в том, что у Михаила Петровича Година этот пробег был юбилейным. В тот день 70-летний полковник в отставке М. П. Годин в десятый раз вышел на старт традиционного «малого марафона». Многие молодые его коллеги не выдержали труднейшего испытания и сошли с дистанции, а ветеран доказал, что сердце в его груди молодое и выносливое.

Вот что рассказал о себе старейший марафонец страны:

— Я никогда не думал, что стану спортсменом. С детства я рос слабым, часто посещал докторов, глотал пилюли. Но вот однажды я попал к врачу, который сказал мне:

— Организм у вас, батенька, в общем здоровый. Нужно просто укрепить его. Занимайтесь физкультурой и бросьте пилюли.

Послушался я совета. Стал заниматься гимнастикой, бегать на коньках, на лыжах. Скоро самочувствие настолько улучшилось, что стало незачем обращаться к докторам: лучшим лекарством оказалась физкультура. В 1934 году, когда мне было уже 44 года, попробовал сдать нормы ГТО. Вижу, у меня хорошо идет бег. Тогда я выступил на соревнованиях и успешно преодолел 1000, 3000 и 5000 метров. Вскоре принял участие в первенстве Москвы по группе старшего возраста. Повторилось это и на следующий год. В 1936 году, с весны, начал тренироваться к бегу на длинные дистанции. Врачебный контроль не препятствовал этому. В возрасте 46 лет я впервые бежал марафонскую дистанцию — 42 километра 195 метров и из 122 участников финишировал 46-м. В 1937 году я был уже 28-м, показав время второго разряда. Вплоть до 1948 года я участвовал во всех марафонских пробегах и соревнованиях на 20 и 30 километров.

Недавно я снова разговаривал с Михаилом Петровичем. Чувствует он себя превосходно. Время не остудило его любви к спорту. Несмотря на солидный возраст, он по-прежнему два-три раза в неделю тренируется. Не ради рекордов, конечно. Это — удел молодых. А ради того, чтобы всегда чувствовать себя крепким, бодрым, здоровым!

— Не понимаю, почему некоторые пожилые люди сторонятся стадионов, — удивляется Михаил Петрович. — Как они заблуждаются! Что может быть надежнее в борьбе против раннего одряхления? Потренируешься — и сразу чувствуешь себя иным. Будто свежие силы в тебя вливаются, появляется хорошее настроение. Считаю, что лучшим видом спорта для людей среднего и пожилого возраста являются ходьба и бег по лесистой местности, а зимой — ходьба на лыжах.

Откровенно говоря, когда Годин просил (конечно, в

шутку!) называть его по имени, я подумал: чудачество!.. Но потом, когда встретил десятки, сотни людей, похожих на него, таких же, как и он преданных спорту, я понял, что ошибся. Конечно же, Михаил Петрович прав! Таким, как он сам, года — не беда! Никогда они не будут во власти покоя. Их сила — в движении!

Исследования физического состояния ветеранов спорта не обнаруживают каких-либо признаков отрицательного влияния тренировок на их организм. Как правило, у них завидное физическое развитие, невысокое кровяное давление, хорошие показатели спирометрии.

Заслуженный мастер спорта А. Я. Донской на протяжении тридцати лет выступал в официальных соревнованиях. Когда ему было 62 года, он успешно сдал все нормативы комплекса «Готов к труду и обороне СССР», а в своем любимом виде спорта — лыжной гонке на 10 км — сумел значительно перевыполнить норму третьего спортивного разряда. Самое удивительное, что Александр Яковлевич никогда ничем не болел. Он не знает, что такое насморк, ангина и другие простудные заболевания. Донскому шел 67-й год, а его физическим данным можно было позавидовать: рост — 1 м 74 см, вес — 70 кг, спирометрия — 4500 куб. см, пульс в покое — 64—68 ударов в минуту. Отличное свое самочувствие Александр Яковлевич объясняет тем, что спорт всегда был его верным спутником.

— Никаких чудотворных рецептов я не знаю, — говорит он. — Просто в течение всей своей жизни я придерживался некоторых правил. Прежде всего я считаю, что залог доброго здоровья — в разумном режиме. Каждый должен сизмальства зарубить себе на носу: здоровье легче сохранить, чем приобрести по рецептам в аптеках. До боли становится обидно, когда встречаешь на улице симпатичного молодого человека с нездоровым цветом лица или красивую девушку с сутулой спиной. А ведь этих пороков они могли бы избежать с помощью физкультуры и спорта. Главный мой «козырь» в борьбе со старостью — физические упражнения и труд, к которому я приучен с детства. До сих пор с удовольствием колю и пилю дрова, занимаюсь столярным делом, люблю косить траву, плаваю, катаюсь на велосипеде и лодке, увлекаюсь рыбной ловлей и охотой. Свой день я начинаю с утренней гимнастики. Затем принимаю прохладный душ



или обтираюсь влажной губкой. Испытанным средством закаливания считаю также легкую одежду. Я не ношу зимнего пальто, потому что кутанье способствует простудным заболеваниям.

Итак, больше движений! В справедливости этих слов люди убедились давным-давно, тысячи лет назад. В дарах природы, в физических упражнениях видели они чудесную целебную силу. Греческий философ Платон утверждал, что гимнастика есть целительная часть медицины. Плутарх называл движения «кладовой жизни». Это он поучал держать голову в прохладе, а ноги в тепле. «Отец медицины» — знаменитый древнегреческий ученый Гиппократ, сам проживший 104 года, настойчиво проповедовал для продления жизни умеренность, пользование свободным и чистым воздухом, «ежедневные трения тела и телесные упражнения». При затяжных болезнях он рекомендовал обращаться к солнцу. Римский философ Сенека отмечал, что кратковременность жизни мы не получаем, а создаем ее сами. Французский философ Декарт призывал: наблюдайте за вашим телом, если вы хотите, чтобы ваш ум работал правильно.

Неоценимую пользу физических упражнений и закаливания в борьбе за долгую творческую жизнь подчеркивали также крупнейшие авторитеты медицины, биологии и физиологии более позднего времени. Это они неопровержимо доказали громадное значение физической культуры как одного из мощных средств предупреждения преждевременной потери трудоспособности. Академик А. А. Богомолец для борьбы с застоями крови в отдельных местах организма предлагал гимнастику и массаж. «С них надо начинать день, — писал он, — и ими его заканчивать. 10—20 минут, ежедневно истраченных на это, не только придадут бодрости на весь день, но и сохранят немало лет жизни».

А наши современники? Их опыт не менее поучителен. Многие ли, к примеру, знают, что ректор Ленинградского государственного университета А. Д. Александров, член-корреспондент Академии наук СССР, знаменитый геометр, является и мастером спорта по альпинизму, заядлым лыжником. Более четверти века назад Александр Данилович покорял высочайшие вершины Памира. Любовь к горам сохранилась у него и поныне. По его инициативе ежегодно альпинисты университета отправляют-

ся в высотные экспедиции. На штурм вершин вместе со студентами нередко уходит и неугомонный ректор.

Действительный член Академии медицинских наук СССР, лауреат Ленинской премии Б. В. Петровский часы отдыха предпочитает отдавать туризму, романтическим ночевкам под открытым небом. Не одна тысяча километров отмерена им по дорогам Кавказа, Урала, Крыма, Средней Азии. Физическая закалка помогала хирургу в суровые годы войны выдерживать длительные напряжения, когда чуть ли не по трое суток приходилось не отходить от операционного стола.

— Да и сейчас туризм работает на меня, — говорит Борис Васильевич Петровский. — Ведь все самые трудные и самые сложные операции я назначаю только на понедельник. И не случайно. Понедельник у меня — самый легкий день, потому что воскресенье, а часто и субботние дни я провожу в различных лыжных и пеших походах, после которых чувствую себя очень бодрым.

Два старых друга — академики А. Н. Колмогоров и П. С. Александров — ведут большую научную работу, практические занятия, читают лекции, консультируют. Ни минуты свободного времени! Но если оно предоставляется, то маститые ученые отдают его физической культуре. Летом их привлекают путешествия в лодке. Они совершили большие переходы, протяженностью до 1500 км, по Волге, Каме, Днепру и другим рекам. А зимой верные друзья каждое воскресенье отправляются походить на лыжах. Когда были моложе 65 лет, тогда Колмогоров и Александров проходили в день по 40 км. Теперь маршруты стали несколько короче — 20—25 км.

— Я не мыслю себе большой научной и педагогической работы, — убежденно говорил Павел Сергеевич, — без занятий физкультурой. Не представляю себе, как бы я вел в течение всей жизни свою работу без физических упражнений.

Следует подчеркнуть, что ученых волнует не только собственное здоровье. Они много думают о молодежи и делают все от них зависящее, чтобы студенты не отказывались от активных занятий спортом.

— Если мы, — поясняет свою мысль Александров, — в этом отношении достигнем рекорда, именно рекорда, по массовому вовлечению студенческой молодежи в физкультуру и спорт, то думаю, что этот рекорд, с точки зре-

ния его государственного значения, с точки зрения повышения потенциала творчества и потенциала здоровья, будет весомее, чем любой мировой рекорд, завоеванный в том или ином виде спорта.

Важную проблему затронул академик. Есть еще такие юноши и девушки — талантливые, способные на большие дела, но, к сожалению, слабые физически. Как бы ни хотели они принести больше пользы, зачастую им это не удастся: не хватает сил. И до боли становится обидно: неужели они не понимают, что полноценно участвовать в великой битве за коммунизм может лишь тот, кто силен не только духом, но и телом!

В 1963 году институт общественного мнения «Комсомольской правды» провел массовый опрос по анкете: «Как вы проводите свободное время?» Двенадцать тысяч ответов пришло в редакцию. В процессе исследования было выявлено немало серьезных проблем. В частности, насторожило неумение многих юношей и девушек разумно распоряжаться свободным временем. Тогда институт общественного мнения обратился к большой группе видных и популярных среди юношества людей, с тем чтобы выяснить их точку зрения на интересующие молодежь проблемы.

Герой Социалистического Труда, член ЦК КПСС, рабочий московского завода «Красный пролетарий» В. В. Ермилов в своем ответе высказал взгляд на предназначение спорта. Думается, что его точка зрения заслуживает внимания. «Значение спорта, увлечение им молодежи, — писал В. В. Ермилов, — вещи, о которых можно и не говорить, — их значение всем понятно. Но мне лично не нравится, когда спортом увлекаются как зрелищем. Я никогда не был любителем спортивных зрелищ, всегда старался быть активным участником спортивных событий».

Разные люди. Разные мнения. Но основная мысль — проскользнула ли она в слова чемпиона, ученого или врача — одна и та же: физическая культура, здоровье, долголетие — понятия неотделимые. Физическая культура, этот чудодейственный спутник здоровья, молодости, творческого долголетия, никому не противопоказана, в одинаковой мере полезна и «юноше в расцвете лет» и «умудренному судьбой бойцу с седой головой»!

Чтобы жить долго, чтобы, как поется в песне, тело и душа были молоды, совсем не надо грезить о «живой воде», которую кто-то доставит из сказочного царства. Человек — сам творец здоровья, сам себе «главный врач»! Чтобы жизнь была полноценной, интересной, а труд — удовольствием и радостью, каждый должен сам понять, насколько важно овладеть «путевкой в долголетие», найти заветный ключик в вечной молодости. Человек должен сам совершенствовать неисчерпаемые возможности организма.

Итак, борьба за долгую жизнь продолжается. Развертывается генеральное наступление. На подкрепление к медикам и физиологам пришли биохимики, биофизики и даже математики. Ученые все настойчивее проникают в сущность живого, все глубже анализируют природу живых организмов, ищут и находят новые пути для их совершенствования.

Трудно предугадать будущее науки. Но ее прогресс дает все основания надеяться на возможность таких мер, которые приостановят преждевременную старость, позволят «лет до ста расти нам без старости».



## СОДЕРЖАНИЕ

От составителя . . . . .	3
Здоровье — в твоих руках. <i>И. М. Саркизов-Серазини</i> , заслуженный деятель науки . . . . .	5
Взрослым о детях. <i>М. Черевков</i> . . . . .	18
Режим дня. <i>В. Мачинский</i> . . . . .	53
Солнце, воздух и вода. <i>А. Лаптев</i> , кандидат медицинских наук . . . . .	77
Физкультура — врач старости. <i>О. Б. Лепешинская</i> , действительный член Академии медицинских наук . . . . .	112
Работникам умственного труда. <i>Е. Флеровский</i> . . . . .	123
Атеросклероз отступает. <i>В. Васильева</i> , кандидат медицинских наук . . . . .	140
Как укрепить сердце. <i>Р. Мотылянская</i> , кандидат медицинских наук . . . . .	159
С тучностью можно бороться. <i>Б. Никитин</i> , доктор медицинских наук . . . . .	174
Красота человеческого тела. <i>Елена Янкевич</i> , кандидат медицинских наук . . . . .	187
Письмо женщине. <i>Ирина Шефер</i> , заслуженный мастер спорта . . . . .	205
Секрет вечной молодости. <i>И. Сенин</i> . . . . .	223
В путь, туристы! <i>Е. Дмитриев</i> . . . . .	242
Горы зовут. <i>В. Абалаков</i> , заслуженный мастер спорта . . . . .	261
Во время рабочего дня. <i>В. Суетенко, Н. Ушатиков</i> . . . . .	273
Путевка в долголетие. <i>В. Горбунов</i> . . . . .	286

## **«Если хочешь быть здоров»**

Редактор *Г. Б. Хотянова.*  
Художественный редактор *Е. М. Галинский.*  
Технический редактор *Е. И. Шпекторова.*  
Корректор *З. Г. Самылкина.*

---

Изд. № 2770. Сдано в набор 27/VII 1964 г. Подписано к печати 18/XI 1964 г. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Объем 15,96 усл. печ. л., 9,5 физ. печ. л., 16 уч.-изд. л., А 109111. Тираж 27 000. Цена 58 коп.  
Заказ № 545. Тем. план 1965 г. № 33.

---

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по печати. Москва, М. Гнезниковский пер. 3.

Ярославский полиграфкомбинат «Главполиграфпрома» Государственного комитета Совета Министров СССР по печати. Ярославль, ул. Свободы, 97.



Цена 58 коп.





Если  
ХОЧЕШЬ  
БЫТЬ  
ЗДОРОВ...

Если хочешь быть здоров...