



Физкультура для всей семьи

Библиотека для родителей

Физкультура для всей семьи

akusher-lib.ru



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1990

ББК 75.1
Ф50

Рецензент

МИХАЙЛОВ В. В., доктор биологических наук, профессор

Фото

В. ВАСЕНИНА, Р. МАКСИМОВА, Е. МИРАНСКОГО,
В. САФРОНОВА

Физкультура для всей семьи. — 2 изд., стереотип. /
Ф50 Сост. Козлова Т. В., Рябухина Т. А. — М.: Физкультура
и спорт, 1990. — 463 с., ил. — (Межиздат, сер. Б-ка для
родителей).

ISBN 5—278—00312—х

Воспитание человека, воспитание гражданина начинается в семье. С рождения ребенка мамы и папы, бабушки и дедушки окружают его вниманием и заботой. И важно не только научить детей доброте и честности, преподавать им уроки нравственности, но и привить интерес к физкультуре, сформировать привычку к здоровому образу жизни. Прежде всего — собственным примером.

В книге вы найдете рекомендации специалистов, как организовать занятия физкультурой в семье, как вовлечь в них всех — от мала до велика, какой вид двигательной активности выбрать.

Книга рассчитана на массового читателя.

Ф 4201000000-081 без объявл.
009(01)-90

ББК 75.1

ISBN 5—278—00312—х

© Издательство «Физкультура и спорт», 1988 г.

МНОГИЕ ЗНАЮТ, КАК ПОЛЕЗНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, КАК НЕОБХОДИМО ЗАКАЛЯТЬСЯ, ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ, БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ, БЫВАТЬ НА ВОЗДУХЕ. НО КАК ТРУДНО БЫВАЕТ ИНОГДА ПЕРЕСИЛИТЬ СЕБЯ, ВСТАТЬ ПОРАНЬШЕ, СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ, ОБЛИТЬСЯ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ... МЫ ОТКЛАДЫВАЕМ ВСЕ ЭТО НА «ПОТОМ», НА «КОГДА БУДЕТ ВРЕМЯ». А ЧТО, ЕСЛИ ПОПРОБОВАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ВМЕСТЕ, ВСЕЙ СЕМЬЕЙ? МОЖЕТ, ТОГДА БУДЕТ ЛЕГЧЕ?



В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек с молодости заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни. Огромное государственное значение КПСС придает усилению заботы о семье. Она играет важную роль в укреплении здоровья и воспитании подрастающих поколений, обеспечении экономического и социального прогресса общества, в улучшении демографических процессов. Здесь формируются основы характера человека, его отношение к труду, моральным, идейным и культурным ценностям. Общество кровно заинтересовано в прочной, духовно и нравственно здоровой семье.

Программа
Коммунистической партии
Советского Союза
(новая редакция)

Глава 1

Всё начинается с любви



Наше будущее — здоровые дети

Неразумные родители

Культура семейная и
культура физическая

Ребенок рождается здоровым

Гимнастика для молодых мам

Наше будущее — здоровые дети

Дети — самое большое богатство. Они продолжают наше дело, возьмут в свои руки управление народным хозяйством страны. И, конечно, руки эти должны быть сильными и выносливыми. Однако специалисты — врачи, физиологи, педагоги — выражают серьезную озабоченность состоянием здоровья подрастающего поколения. Вот что пишет в одной из статей профессор С. В. Хрущев (НИИ педиатрии АМН СССР): «Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т. е. количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. Более того, двигательный дефицит приводит и к более выраженным функциональным нарушениям в организме ребенка».

Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. А длительное пребывание в однообразной позе (например, за партой в школе или за письменным столом дома) вызывает статическую нагрузку на определенные группы мышц, что приводит к их утомлению и усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. У таких детей чаще регистрируются травмы, у них в 3—5 раз выше заболеваемость острыми респираторными инфекциями...

В этой ситуации первыми должны бить тревогу родители.

Обычно высказываются претензии в адрес яслей, детских садов, школы, техникума, института. Это там ненаглядное чадо простужают и недоакаливают. Это там «черствые» воспитатели, учителя, педагоги недодают детям положенное здоровье.

А часто ли вам приходилось слышать, как родители винят сами себя? Дескать, это мы виноваты — мы недогрузили, недоакалили и перекормили своего ненаглядного ребенка... Скорее всего, вы не припомните такого случая. Винят кого угодно, только не себя.

Да, научно-технический прогресс привел к значительному уменьшению тяжелой физической работы в жизни современного человека, особенно горожанина. За истекшее столетие удельный вес непосредственной мышечной работы человека в производстве снизился с 94 до 1 процента. Человек XX века, по мнению академика Н. М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, переданием и гиподинамией, которую еще называют «спешкой сидя». Два последних обстоятельства, по мнению ученых, ведут к акселерации — ускоренному развитию организма ребенка, в первую очередь увеличению роста и веса тела. Внутренние же органы в своем развитии отстают от роста, и возникают различные заболевания, отклонения... Сейчас, к сожалению, ни детские сады, ни школа, ни тем более институт необходимым двигательный режим своим питомцам не обеспечивают. Хотя, разумеется, стремятся — каждый на своем этапе. Стремление улучшить физическое воспитание подрастающего поколения нашло свое отражение в школьной реформе: вводятся ежедневные занятия всех учащихся физкультурой. Не все

еще получается на этом пути. Поэтому так важна роль родителей в физическом воспитании детей. Полностью ли они осознают эту свою важную миссию? И все ли? Вот характерный пример. К педиатру обратились молодые ро-

двигательной активности, регулярно занимается посильными физическими упражнениями, то у нее легче протекают роды, лучше состояние новорожденного? У таких матерей рождаются более подвижные и крепкие дети, реже по-



дители. Два года назад у них родился сын, и они хотели бы заняться с ним физическими упражнениями. Не посоветует ли уважаемый специалист какой-нибудь комплекс? Каково же было удивление этих родителей, когда в ответ они услышали:

— Молодые люди, вы опоздали как минимум на три года!

— Как? — воскликнул папа. — Тогда у нас и ребенка еще не было!

Совет они, конечно, получили, но ушли несколько ошарашенные тем, что оказывается, представления не имели о физической культуре своего ребенка. А многие ли молодые мамы и папы это представление имеют? Многие ли из них знают, например, что если будущая мать соблюдает оптимальный режим

являются дети с так называемым малым сердцем, функциональные возможности которого весьма ограничены.

А вот другой пример. И опять — про родительскую неосведомленность.

Некоторые родители очень много времени уделяют физическому воспитанию грудных малышей. При этом используют массаж, гимнастику, закаливание. Но вот проходит год, полтора. У родителей появляются новые заботы по воспитанию ребенка. И хотя именно у 2—3-летних детей формируются характер, вкусы и привычки, гигиенические навыки, развиваются речь и движения, закладываются основы нравственного и эстетического воспитания, воспитанию физическому в семье уделяют все меньше времени. Попробуйте скажите



родителям, что их детям в возрасте от 1 года до 3 лет как воздух необходимы занятия физическими упражнениями. В ответ в большинстве случаев услышите: «Какая там физкультура! Наш малыш и так ни на минуту не присядет.

Все время в движении. Крутится как юла...».

А специалисты заметили, что даже при большой подвижности движения у детей обычно однообразны, в работу вовлекаются не все мышцы, а только



часть и, как правило, одни и те же группы. Это не дает достаточного физиологического эффекта. К тому же в таком возрасте неправильно выполненное движение у ребенка прочно и надолго закрепляется и может стать причиной неравномерного развития мышц, нарушения осанки, искривления позвоночника. А это, в свою очередь, затруднит деятельность, рост и развитие внутренних органов.

В возрасте до 3 лет организм ребенка, утверждают специалисты, наиболее пластичен. И любое, даже самое незначительное, но систематически повторяемое, воздействие оказывает большое влияние на его развитие.

Во всех детских учреждениях нашей страны малыши систематически занимаются физическими упражнениями. Однако исследования последних лет свидетельствуют о том, что этого еще недостаточно. Их следует дополнять занятиями дома.

А вот к чему приводит недооценка значения двигательной активности для здоровья матери и ребенка. Если 25 лет назад рождалось 20—25 процентов ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось: мамы этих детей ели «за троих» и мало двигались.

В дальнейшем тучи над головой таких детей могут стухнуть, если в режиме дня будут постоянно игнорироваться физические упражнения. В школьном возрасте эти дети страдают плоскостопием, искривлением позвоночника, близорукостью, ожирением, гипертонией. По данным объединенной сессии АМН и АПН СССР, только гипертония поражает 14—18 процентов школьников, а 20—25 процентов детей из числа отстающих из-за состояния здоровья становятся второгодниками.

...Вы, конечно, не желаете такой судьбы своим детям. Поэтому, не от-

кладывая дела в долгий ящик, проанализируйте их двигательный режим. Не слишком ли много времени они просиживают перед телевизором, развалившись в мягком кресле? Не слишком ли часто и подолгу отлеживаются на диване, слушая музыку? Сделайте это именно сегодня, потому что завтра может быть уже поздно.

Ежедневно около 45 миллионов детей садятся за парты, и почти 13 миллионов из них посещают группы продленного дня. С утра до вечера их окружают учителя — специалисты по разным предметам, в том числе и по физкультуре. И у некоторых родителей появляется успокоительная и, можно сказать, расслабляющая мысль. Дескать, теперь мой ребенок — школьник и все заботы о нем берет на себя школа. Там знают, сколько он должен двигаться, сколько зубрить иностранные слова и т. д. Но многие родители не знают, что уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности в среднем лишь на 11 процентов, два урока — на 22 процента. А за счет чего, спрашивается, покрывать оставшиеся 78 процентов? Школьная реформа предусматривает занятия физкультурой во внеурочное время. Уже много делается в этом направлении, но, как говорится, скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Так что роль пап и мам на школьном этапе не только не понижается, а даже повышается. Потому что приходится исправлять и догонять, наверстывая упущенное. Потому что дети растут и вместе с ростом закрепляются недостатки физического развития.

Нет у нас заботы более важной и ответственной, чем воспитание детей. Кем бы человек ни был, где бы ни трудился, он всегда должен проявлять высокое чувство гражданственности — ответственность за судьбу подрастающего поколения.



В исследованиях специалистов приводится такая цифра: 75 процентов болезней взрослых заложено в детские годы.

Педиатры просят: пожалуйста, уделяйте побольше внимания здоровому ребенку, тогда он будет реже болеть. А может, не будет болеть совсем.

Неразумные родители

Ребенок — подросток — юноша — молодой человек... Ступени, по которым мы все поднимаемся, у каждой — свои возрастные границы, свои нормы развития организма. У каждой же, утверждают врачи, и свои, характерные нарушения этих норм. Давайте проследим за нашим «восхождением» по ступеням жизни. К здоровью?.. К болезням?..

Факторы риска

«Ваш ребенок в опасности. Есть угроза заболевания. Просьба прийти на беседу...» — предупреждает и приглашает врач-педиатр. Но не приходят и даже не звонят родители. И вот в 15 лет у дочери сильная гипертония, в 30 с небольшим у сына тяжелейший инфаркт... Слепая родительская любовь, помноженная на медицинскую безграмотность, породила несчастье — болезнь на всю жизнь. Случаев, судеб таких много. Но кто виноват? Что делать? Да и такое ли уж это частное дело родителей — здоровье детей?..

Доступно ли человеку планировать уровень своего здоровья? Это интересует медиков и учителей физкультуры, директоров школ и руководителей больницы, детсадовских нянечек и просто больных людей... Рано или поздно (особенно в больничной палате) каждый из нас задает себе один и тот же вопрос: откуда взялась эта хворь? Ответы в беседах все больше сводились к одному...

ФАКТ. 75 процентов болезней у взрослых заложено в детские годы.

По этой теме диссертации на соискание степени кандидата медицинских наук: «Клинико-социальные аспекты артериальной гипертонии у детей» и «Экспериментально-профилактическое ис-

следование факторов риска атеросклероза и ишемической болезни сердца среди школьников г. Каунаса». Авторы этих исследований — Карина Петросян и Роберт Пяткявичюс. Окончив лечебные факультеты, оба работали педиатрами, а затем соединили практическую работу с научной деятельностью: Петросян — во Всесоюзном научно-исследовательском институте профилактической кардиологии АМН, а Пяткявичюс — в детской клинике Каунасского медицинского университета.

Итак, с молодыми учеными мы встретились в Каунасе.

Первый вопрос: откуда берутся болезни?

Выписка из истории болезни № 12856/84. Больной М. И. 1951 года рождения, инженер-строитель. Месяц лечился в кардиологическом стационаре. Диагноз: острый обширный инфаркт миокарда. Шесть дней провел в кардиологической реанимации в тяжелом состоянии. При интенсивном лечении состояние улучшилось, в удовлетворительном состоянии выписан в реабилитационное отделение.

История болезни — со слов больного и его матери. Мать родила второго сына в 25 лет. Во время беременности прибавила 13 килограммов веса. В конце беременности врачи констатировали повышение артериального давления (170/90). Лечилась в стационаре. Роды нормальные. Вес новорожденного 4500. Кормила грудью месяц, далее ребенок получал искусственное питание. Смеси и каши варила сама, соль, сахар и сливочное масло добавляла по вкусу. Ребенок развивался нормально. Перенес некоторые инфекционные детские болезни. Любил сладости. В семье всегда

любили хорошо поесть. Курить начал в 15 лет. Курит не больше 10 сигарет в день. Служил в армии. В 20 лет поступил в политехнический институт. На третьем курсе женился. Вес 84 килограмма, рост 172 сантиметра. Машину по-

Как будто ничего из ряда вон выходящего. И вот тяжелейший инфаркт в 34 года!

Сегодня не только снизился возраст болеющих, но и увеличилось количество заболеваний. Не так давно инфаркт мио-



дали родители жены после рождения внука. На машине ездит на работу. В 29 лет назначен начальником стройучастка. Глубоко переживает неудачи на работе. После того, как начал поздно возвращаться и работать в выходные (незаконченные объекты), начались ссоры с женой. Инфаркт произошел на работе. За два дня до этого был в гостях. Алкоголь употребляет «как все». Два года назад лечился от повышенного артериального давления. Диету и режим не соблюдал. Не любит, когда жена читает вслух книги о здоровье. Любимая поговорка: «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким умрет».

карда описывался в медицинской литературе как уникальное явление. Сегодня это заболевание называют бичом века. Лет пятнадцать-двадцать назад все сосудистые болезни сердца связывали только с возрастом. Когда Пяткявичюс посылал в редакции первые статьи о гипертензии как предвестнике атеросклероза и ишемической болезни сердца, их не принимали...

ФАКТ. Артериальная гипертензия — болезненное повышение давления (для школьника 13 лет — 130/80) — распространенное явление!

Петросян и Пяткявичюс по единой методике, независимо друг от друга,



отбирали детей, имеющих гипертонию. Согласно их данным, только в Москве и Каунасе от 11 до 20 процентов детей уже в двенадцатилетнем возрасте имеют повышенное артериальное давление. Установив это, они наблюдали детей в течение ряда лет. В половине случаев давление остается повышенным (первый сигнал опасности!). Причем ребенок, имея повышенное давление, не ощущает болезненных неудобств, как это бывает у взрослых. Думая о его будущем, необходимо иметь в виду: возраст от рождения до 15 лет по значению для здоровья важнее, нежели от 16 до 60. Все, что может впоследствии обернуться тяжелым заболеванием, заложено в этот период, и потому очень многое зависит от... родителей!

Вернемся к болезни нашего 34-летнего инженера. В ней отчасти повинна и его мать. Во время беременности она поправилась на 13 килограммов. Это много. В исторических романах можно прочитать: женщина родила на меже, завернула ребенка в рубашку и пошла домой... Между строк — важная информация: беременная работала до последних дней. Нет, не надо заставлять беременных тяжело трудиться. Государство создает им все условия для покоя. Но опыт педиатров свидетельствует: покой этот порой чрезмерен и, как все чрезмерное, вреден. Близкие делают все, чтобы будущая мама двигалась меньше и осторожнее. Пяткявичюс долго подыскивал выражение и сказал: «Наши беременные ходят, будто яйцо на голове несут».

Нет ничего хуже, если, ожидая ребенка, женщина много лежит. В результате увеличивается вес новорожденного, а чем он больше, тем больше родовых травм у матери и у ребенка.

Сегодня примерно 20—30 процентов детей весят больше нормы. Следовательно, они уже «запрограммированы» на серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы в будущем. Это угрожает и их детям.

ФАКТ. Если оба родителя имеют нормальный вес, среди их детей только

7 процентов бывают с избыточным весом. Если полнота присуща одному из родителей, 40 процентов детей следуют его «примеру». Если же оба родителя имеют избыточный вес, это передается 60—80 процентам детей.

Несколько слов об искусственном вскармливании. Когда ребенок питается грудным молоком, он развивается гармонично, вес у него хорошего «качества». В искусственных же смесях много углеводов. Правда, в Литве не так давно начали выпускать смеси, содержащие не 5 процентов сахара, а вдвое меньше. Однако можно ли считать это решением проблемы?

Материнское молоко — начало всех начал, в том числе и здоровья. Но часто мы слышим: нет молока...

ФАКТ. Опытным путем доказано, что если ребенка поднести матери в пределах часа после рождения, молока будет!

Сколько месяцев надо кормить? Мнения у разных педиатров разные. Петросян убеждена: до года. Но кто из современных матерей кормит свое дитя грудным молоком хотя бы полгода?..

Наступает время, когда рацион младенца надо пополнить. Для этого рекомендуются овощные смеси, но всезнающие бабушки неизменно советуют: «Делай манную кашку!». Каким крепышом выглядит ребенок, словно снятый с картин Рубенса! И как непонятно родителям возмущение педиатра, к которому они привели больного ребенка с избыточным весом!.. А дело в том, что чем полнее ребенок, тем тяжелее он переносит любое заболевание.

ФАКТ. В восьмидесяти поликлиниках Москвы успешно обучают младенцев плавать. Это прекрасно! Но только они окрепли, только у них развился аппетит, повысился обмен веществ, обучение заканчивается. А аппетит остается. И они набирают вес, который в их возрасте весьма опасен.

Ребенок пошел в детский сад. Родителям говорят: «Дома ребенка не кор-

мите». Нет, любящая мать встанет пораньше, что-то приготовит, накормит. В садике день начинается с завтрака. Ребенок сыт, но вокруг все дети едят, и он, не желая отставать, тянется за ложкой. Ближе к вечеру, часа в четыре,



он получает полдник, не зная, что дома ему приготовлен персональный калорийный ужин.

Первые школьные годы. Пытаясь доискаться причин избыточного веса маленького пациента, педиатр расспрашивает родителей: «Как ест ваш ребенок?». «Нормально, доктор». — «Давайте по часам восстановим, что он сегодня ел». Оказывается, на завтрак ничего не ел — не успел, в школе — тоже, поскольку не любит то, чем кормят в столовой. В обед пришел домой — есть некогда, надо бежать «на музыку». По-настоящему и много поел, когда с работы вернулась мама.

В кровеносных сосудах школьников обнаружены липидные бляшки. У одних

они исчезают со временем, а у других остаются и являются предвестниками атеросклероза.

ФАКТ. Образование липидных бляшек обусловлено так называемыми факторами риска: избыточным весом, малоподвижным образом жизни, курением, повышенной концентрацией холестерина в крови и т. п.

Один из юных пациентов доктора Петросян за неделю съедал 40 яиц. Мама не скрывала, а, наоборот, с радостью подчеркивала его любовь к яйцам. Радоваться же было нечему.

ФАКТ. Одно яйцо, съеденное за день, позволяет удерживать норму холестерина в крови (200 мг%). Постоянное превышение этой нормы чревато плохими последствиями.

Итак, повышенный вес тела способствует повышению артериального давления. В результате — гипертония, со временем — атеросклероз, предвестник ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта.

Взрослые, столкнувшиеся с этими болезнями лицом к лицу, как правило, с безупречной точностью выполняют все указания врача в отношении своего питания. Что же касается питания их с виду здоровых детей, то здесь мнению любого специалиста они предпочитают собственное. Стоит, например, педиатру заговорить о разгрузочных днях в питании ребенка, как мама тут же выскажет опасение: это плохо подействует на его рост. А опасение беспочвенно — то, что разгрузочные дни не дают ребенку расти, медицинской практикой не подтверждается. Результаты же экспериментов на животных показали: те из них, кто недополучал норму калорий, развивались легче, были более выносливы и жили в полтора раза дольше.

Нельзя сказать, чтобы родителей вообще не интересовали вопросы детского питания. Они слушают лекции, записывают, потом встает мама и задает вопрос: «А что делать, мой мальчик такой худенький?». Ребенок чаще всего выглядит худым на фоне толстых.



На самом деле он нормальный. Худоба (если нет болезни) — не основание для беспокойства, а скорее радость. Радуйтесь, родители: ваш ребенок лишен главного фактора риска — избыточного веса, поразившего сотни тысяч его сверстников.

Теперь о движении. Сегодня в ряд модных словечек попало и слово «гиподинамия». Все чаще мелькает оно в брошюрах и газетах, звучит по радио и телевидению, просто в частном разговоре о том о сем. Многие понимают его упрощенно: гиподинамия — недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия — своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности»...

Мы стали жить лучше. В работе нам помогают автопамять, механизмы, доля физического труда из года в год сокращается, дома — тоже все для нашего удобства, для отдыха. Дрова не рубим, воду не таскаем, походим в кино или театр все чаще предпочитаем телевизор, который многие перенесли в кухни. И вот на экране смелый майор, явно не страдающий гиподинамией, идет по следу преступника, а семья в полном сборе машинально поглощает ужин, потом — чай с печеньем, конфетами, пряниками. И все не вставая с места, и все вместе с детьми. Если передача им неинтересна, есть множество «тихих игр», разных головоломок. Родители довольны: дети играют и никому не мешают. А в итоге сегодня двигательная активность детей — проблема.

Откуда же она начинается? С замечательного изобретения под названием «коляска». К ней накрепко привязан маленький человек. Ничего не скажешь — удобно. А теперь прикинем: два-три часа, пока длится прогулка, ребенок сидит в коляске. Если понаблюдать со стороны, можно заметить, что возраст, до которого ребенок по-

стоянно пребывает в ней, постепенно растет. Иногда до 4 лет! Ему бы бежать, попевая за родителями, а он, этакий Обломов, едет, головку свесил, спит... Привозят в детский сад. А там музыкальные занятия проводят сидя. Если же юная непоседливая душа, услышав ритмичные звуки, начнет пританцовывать, ей тут же: сиди!

ФАКТ. Двигательная активность малышей в детсаду — на прогулке и музыкальных занятиях — недостаточна.

Возьмем возраст постарше, школьный. О юных спортсменах говорить не станем: их слишком мало, чтобы они могли повлиять на общую картину. Так вот, если мальчики хотя бы гоняют мяч или шайбу, то девочки на улице выступают обычно важными павами, округляясь не только от пробуждающейся в них природы, но и от недостатка движений. А их родители упорствуют в заблуждении: мол, пребывание на улице уже само по себе достаточно для погашения «двигательного голода». Если бы!

А что в часы школьных уроков? Ученик садится за парту, и двигательная активность его по сравнению с детсадом снижается наполовину. О школьной физкультуре столько уже писали, а дела не меняются, хотя пора бы! Ведь цель этих уроков — не только научить правильно бегать, прыгать и т. п., но и компенсировать вынужденную двигательную пассивность на других занятиях.

В свое время понятное и похвальное само по себе желание облегчить труд уборщиц привело к почти повсеместному введению в школах так называемой сменной обуви. Учителя и нянечки были довольны, дети же во время перемены не могли выбежать во двор, толпились в коридорах. Не один год прошел, прежде чем этот порядок отменили, хотя и не везде, однако невидимый, но все же немалый урон здоровью школьников, безусловно, был нанесен.

ФАКТ. Для поддержания нормальной двигательной активности школь-

ник должен ежедневно делать 23—30 тысяч шагов, а дошкольник — 12 тысяч. Наблюдения свидетельствуют: те и другие делают только половину.

Занятия физкультурой, подвижные игры крайне необходимы детям. Они

не только тренируют сердце и сосуды, дают им запас прочности на долгие годы жизни, но и развивают мышцы — «периферическое сердце», которое при необходимости приходит на помощь организму.



Отдельно о соли. О той самой, про которую в детской загадке спрашивают: что самое вкусное на свете? Не шоколад, не пирожное, не мороженое, говорит взрослая тетя и произносит отгадку: соль. И приводит «доказательство»: без соли не обойтись. Если тетя очень эрудированная, она напомним, что были времена, когда соль и золото обменивались по весу. Все правильно. Но то были другие времена, другие люди, и жили они, к стати сказать, в два раза меньше нас. И умирали от болезней, причину которых понять не могли.

Уже не раз слышал: целые поколения могут вырасти не зная вкуса соли. А в памяти возникают извечные лакомства: соленая рыбка, соленые огурчики... Но мы говорим о маленьких детях. Когда ребенок родился, ему хватает соли (хлорида натрия) столько, сколько ее содержится в натуральных продуктах. Прежде всего — в материнском молоке. Как только мать начинает его прикармливать, она прибавляет соль в каши и смеси по своему вкусу и, естественно, любя свое дитя и желая сделать как лучше, делает хуже: для детского организма соль вредна. Разумеется, вред этот становится ощутимым лишь спустя годы. На сегодня же примерно 40 процентов людей страдают нарушением почечного обмена соли. Со временем это приводит к артериальной гипертензии.

ФАКТ. (По данным Петросян и Пяткявичюса). У 60 процентов детей обнаружено повышенное артериальное давление, причины которого неясны. Врачи не исключают избыток соли.

ФАКТ. Среди групп людей, употребляющих не более 3 граммов соли в сутки, не наблюдается повышенного артериального давления, и с возрастом уровень его обычно не растет.

Задумаемся. Поверим знающим людям. Понаблюдаем за собственными детьми. Лишний раз отдернем руку, когда она тянется к солонке.

Итак, есть факторы риска, которые можно учесть и контролировать. Но есть еще и семья, отношения в которой

не всегда поддаются учету, а уж тем более контролю со стороны. И если педиатры не находят у ребенка факторов риска, но тем не менее устанавливают гипертонию, они ищут причины в семье. Рвется там, где тонко: в юношеском организме идет сложный процесс перестройки, а в этот период участились ссоры родителей. Ребенок же все видит, все слышит, запоминает. И переживает...

ФАКТ. Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.

Врачи сопоставляют факты и делают предположительные выводы. Например, что читает мальчик в 12 лет? Книжки о приключениях? Но уже встречаются такие, кто в 13—14 лет читает Достоевского. Не надо бить тревогу, но стоит поинтересоваться: почему? Нет ли за этим внутренней замкнутости? Чтение серьезной литературы должно быть чем-то вызвано, оно не является потребностью детской души. Если в книгах, а не в беседе с родителями ребенок ищет разъяснение взрослых проблем, если они интересуют его вопреки его детскому сознанию, не значит ли это, что в душе его появилась рана, нанесенная нами, взрослыми, невзначай?

Врачи-педиатры вас очень просят: пожалуйста, общайтесь со своими детьми! Это нужно для их развития. Это необходимо для нравственной стойкости, как воздух для здоровья. Пожалуйста, контролируя, разрешайте им общаться в вашем доме со своими сверстниками. Пусть ваши дети с детства учатся ощущать себя хозяевами, ответственными и гостеприимными. Это и в их интересах, и в ваших.

Пока ребенок учится в начальных классах, родители днюют и ночуют в школе, учительница — их друг и союзник. А потом? Где и когда теряется ниточка интереса к школьной жизни ребенка, а косвенно — и к нему самому? На этот вопрос отвечают не родители и даже не учителя, а снова врачи-педиатры: интерес теряется как раз после четвертого класса, когда «другом и союзником» родителей должен стать уже

целый коллектив учителей, но, к сожалению, так получается далеко не всегда.

Петросян и Пяткявичюс начали исследовать детей в возрасте 11 лет, когда по всем канонам перестраивается человек и формируется личность. Отчего



же в это время ребенок часто как бы отклоняется в худшую сторону? Это тот самый возраст, где впервые встречаются дети-гипертоники. Четвертый класс. Школьник расстается с дорогой ему учительницей начальной школы. Если он не лидер в классе и не поддержан родителями, он попадает под чужое влияние. Это возраст, когда друзья значат больше, нежели родители. Ребенок согласен вытерпеть все, но должен остаться в своей компании, даже не являясь лидером. Он хочет быть там, где его считают личностью.

Эмоции и физическая нагрузка. У отца неприятности на работе, и в этот же день сын принес двойку из школы... В дело вмешалась мама. Плохо будет всем, но ребенку особенно. Врачи утверждают, что в данной ситуации отцу лучше вместе с сыном пойти поиграть, например, в мяч. И только позднее, в другом, спокойном состоянии, разобраться в делах. Ничто не поможет лучше, нежели физические упраж-

нения, смягчающие стрессовый фон. Энергия, затраченная на физическую активность в любой форме, — важный антистрессовый фактор.

Врачи знают, врачи рекомендуют, врачи настаивают... У них один интерес — здоровье вашего ребенка. У вас, родителей, тоже. Почему же тогда в борьбе за здоровье детей врачам порой приходится вызывать «к барьеру» не только болезнь, но и вас, уважаемые папы и мамы?! Причем если в первом случае медицине известно «оружие» и при своевременном вмешательстве успех обеспечен, то во втором врачи, а значит, и ребенок «дуэль» зачастую проигрывают. Почему? Об этом наш следующий разговор.

И слово — дело

Итак, у ребенка обнаружены факторы риска. И самый главный из них — повышенное артериальное давление. Согласно плану исследования, педиатры Петросян и Пяткявичюс посылают родителям приглашение, в котором черным по белому написано: «У вашего ребенка предполагается заболевание, поскольку обнаружены факторы риска! Просьба прийти на беседу».

ФАКТ. Из 100 приглашенных к Пяткявичюсу пришли 5 человек. Решь шла о детях 10—15 лет.

Доктор Петросян пишет в приглашении: «...если вы не можете прийти, пожалуйста, позвоните по телефону». Не звонят. Не приходят.

Я не хочу сгущать краски, обвиняя незнакомых людей в черствости, равнодушии к собственным детям. Но судите сами: Петросян бьется в Москве, Пяткявичюс — в Каунасе. Они ничего не хотят себе, они хотят помочь детям за долго до беды. Пишу и думаю о 95 папах и мамах, которые не отозвались на приглашение Пяткявичюса. Не сомневаюсь, абсолютное большинство их — хорошие труженики и добрые семьянины. О чем же думали они, читая сообщение о предполагающейся беде своего ребенка?

Доктор Петросян начала свое исследова-



дование восемь лет назад. Она и сейчас пишет письма. Звонит. Просит прийти. Обнаружив детей, которым грозит болезнь, она предлагает положить их в клинику института, где работает. Нет, не откликаются родители.

Уже выросли дети, которых Петросян и Пяткявичюс начали наблюдать в грудном возрасте, торопясь обнаружить заболевание в самом начале. И сейчас надо посмотреть, в каком состоянии сосуды и сердце. Петросян пишет им письмо, второе, третье, четвертое, пятое... Кто-то появляется. «Почему не приходил?» — «Меня ничего не беспокоит». Но, может быть, в этом и беда? Радость возраста порой заглушает картину начинающейся болезни. Болезнь притаилась и ждет своего часа. В этом возрасте она протекает бессимптомно, и никто ничего не чувствует. Но как же оставаться спокойным врачу, если, например, к Петросян приходят двадцатилетние люди с давлением 180/80?..

Правда, иногда родители появляются: надо справку, чтобы чаду не ехать в стройотряд. Или: «Здравствуйте, доктор, наша девочка плохо себя чувствует. Нужна справка, чтобы у нее была отдельная комната и она могла выздороветь...». Ах, родители, родители!..

ФАКТ. *Петросян с огромным трудом нашла 300 своих бывших пациентов, которых она наблюдала несколько лет назад (им теперь по 20 лет), написала письма с просьбой прийти. Но пришли только шестеро.*

Давайте не спеша, не ошеломляя друг друга цифрами задумаемся. Давайте вспомним о государстве, в котором живем. Оно дает нам очень многое, гораздо больше, чем спрашивает. Что же оно ждет взамен? Если коротко, то выполнять три обязанности: трудиться, поддерживать порядок, защищать. А мы, родители, получив от государства многое, передаем ему больных детей в то время, как они могут не только вылечиться, но и с самого начала быть здоровыми. Когда с вашими детьми будет плохо, государство их не забудет, предоставит им места в кардиологических

больницах, пошлет в санатории. Только зачем доводить до этого?

...Данные, полученные Петросян и Пяткявичюсом, свидетельствуют: детей, имеющих факторы риска, достаточно много. Взять под персональную опеку и контролировать всех школьников страны практически невозможно. Что делать? Искать формы воздействия, позволяющие влиять на всю массу школьников.

Ребенок может помочь врачу и рассказать о боли не раньше трех лет. А это означает, что в главный период его жизни, когда закладываются основы здоровья, все должно делаться без грубейших ошибок, исправить которые потом практически нельзя.

Что беспокоит врачей? Сказка. В ней доктор Айболит дает таблетку обезьянке, и та выздоравливает... Ребенок начинает верить: стоит принять таблетку, и он станет здоровым. В это верят и родители. Но всегда ли это необходимо? И нужно ли детям становиться на такой путь?

Одно из неприятных воспоминаний детства для автора этих строк — растительное масло. Родители поили им меня, предупреждая рахит. Более молодые Петросян и Пяткявичюс сочувствуют и поясняют: рыбий жир не доходил до наших деревень, потому и давали детям растительное масло. Но относиться к нему отрицательно все же не следует. Более того, этот очень важный продукт должен вернуть себе место в рационе школьника. По данным института кардиологии, масла надо употреблять не менее 30 граммов в день (две столовые ложки). Подсолнечное масло — предшественник вещества (простагландина), которое снижает давление у ребенка и уровень холестерина у взрослых. И дается как жир во всех сопутствующих блюдах. Подмечено: наши хозяйки выливают из бутылки подсолнечного масла гушу, а это и есть самое ценное. В лечении и предупреждении гипертонии у детей применяют препарат «Линетол». Он сделан на основе подсолнечного масла. Если надо, «Линетол» дети будут

принимать, а масло с пищей — нет! Почему?

Педиатры рекомендуют маргарины «Солнечный» и «Диетический»: в них входит подсолнечное масло и много витаминов, которых детям недостает. Вы сварили картошку — не кладите сливочное масло, полейте подсолнечным. Детям от него гораздо больше пользы.

...Когда ребенок заболел, матери дают бюллетень, подменяют на работе, она получает возможность все время уделять больному. Но педиатры просят: пожалуйста, уделяйте побольше внимания здоровому ребенку, тогда он будет реже болеть. А может, не будет болеть совсем.

Доктор Пятквичюс выразился на этот счет так: «Поздно носить в больницу килограммы апельсинов, лучше до этого ежедневно давать тертую морковь». Надо терпеливо создавать здоровый образ жизни, придерживаясь его не сезонно, и у вашего ребенка будет меньше проблем. Дочка будет взвешиваться каждый день, если этим будет заниматься мама. И чем раньше это станет привычкой, тем лучше. После 15 лет, если такая привычка отсутствует, зачастую появляется равнодушие к собственной внешности, а вместе с ней и к здоровью.

Ребенок все обязательно тянет в рот. И в качестве первой игрушки появляется... мягкая зубная щетка. Нет, это не шутка. Педиатры доказали: три кариозных зуба — серьезный фактор риска сердечных заболеваний!

Дети — народ восприимчивый и общительный. Все, что они узнают в школе, они расскажут дома. И проследят за тем, как обстоят дела у младшего брата или сестренки. Сегодня многие школьники знают, что такое карбюратор, но зачем человеку нормальное артериальное давление — знают единицы. В прекрасном учебнике «Биология» для 8-го класса все хорошо написано и проиллюстрировано. Написано, что такое пульс, но не сообщается, какая частота пульса нормальна для учащихся-

ся 8-го класса. А почему? Биология ведь не просто учебный предмет. Она формирует знание биологических законов, и крайне важно умение применять их в отношении самого себя.

Перенеся инфаркт, человек многое узнает из области медицины. И соглашается с тем, что так жить, как он жил до этого, нельзя. И многое в своей жизни меняет. Но делает он это все-таки поздно. Гораздо лучше было бы усвоить азы здорового образа жизни еще в детстве, расширить и закрепить знания в школьные годы, на тех же уроках биологии.

По законам нашего здравоохранения педиатры работают с детьми до 15 лет. Когда ребенок вырастает, из его детской карты выписывают так называемый передаточный эпикриз, где упоминают все болезни (скарлатина, корь и т. п.). Все, кроме факторов риска, которые еще не болезнь, но все же таят опасность. И это позволяет «теряться» подросткам, уже предрасположенным к заболеванию. Какой видится выход? Сегодня в каунасской клинике при медицинском институте эпикриз закладывают в ЭВМ, что позволяет централизованно контролировать состояние здоровья подростков. Но этим возможности машины не ограничиваются — она ведь может печатать эпикризы с упоминанием о факторах риска в нескольких экземплярах, которые можно отсылать в районную поликлинику, в школу, в семью. Родители получают государственное предупреждение о вероятности заболевания ребенка. До тех пор, пока он живет в семье, не стал самостоятельным, родители обязаны всецело заботиться о его будущем. Данные на мальчиков должны поступить в военкомат. Юношу приписывают к воинской службе в 16 лет, и есть время, чтобы не только избавиться от факторов риска, но и подготовиться к воинской службе.

Однако как ни полезна такая информация, эффект ее значительно повысится, если родителям в массовом порядке будут предложены рекомендации. О «Паспорте здоровья» говорят



много, но пока только говорят. А Пятквявичус взял и сделал таковой. Вот этот паспорт, яркого оранжевого цвета. В нем все просто, понятно и... настаораживающе! Пятквявичус изложил на бумаге элементарную закономерность: соотношение роста, веса и процентов избыточных килограммов. Затем написал письма родителям, вложив туда конкретную памятку, как нужно питаться данному ребенку. В школах провел групповые занятия для детей. А во время следующего осмотра подчеркнул важное обстоятельство: вес остался прежним, но дети выросли, значит, все в порядке...

А вообще, откуда возникло понятие «факторы риска»? Открытие принадлежит... страховым компаниям (разумеется, не обошлось без помощи медиков), владельцы которых однажды всерьез задались вопросом: зачем платить одинаковую страховку двум людям, если один из них обречен на болезнь, а то и на смерть, а другой здоров и полон сил? Страховые компании начали учитывать избыточный вес, наличие вредных привычек (курение), повышенное артериальное давление... И коль у кого-то эти факторы есть, будьте добры, платите взносы побольше.

ФАКТ. *Треть наших граждан имеет повышенное давление. Половина из них об этом не знает. Половина тех, кто знает, не лечится, а половина тех, кто лечится, лечится неправильно.*

Несколько запутанно, но, если читать не торопясь, можно найти и самого себя. Тем более интерес к своему здоровью — не проявление эгоцентризма, скорее наоборот.

О том, что курение — фактор риска, писалось достаточно подробно. Но есть еще мысль, имеющая отношение к обсуждаемой проблеме. Вспомните, сколько лет одна и та же надпись «украшает» коробки сигарет: «Минздрав СССР предупреждает: курение опасно для вашего здоровья». Уже не одно поколение школьников научилось читать, а потом закурило!!! Им некогда рассматривать мелкие буквы, которые табачные фаб-

рики выбрали для «антирекламы». Но так ли должно быть, если мы, родители, точно знаем о страшнейших последствиях курения, начатого в юные годы?

Говорят, в некоторых странах «антиреклама» табака ведется иначе... В передачах между телевизионными передачами появляются, например, портреты популярных в прошлом, но еще достаточно известных артистов, писателей, а после того, как телезрители хорошо их рассмотрят, следует объявление: «Они умерли на пятнадцать лет раньше от рака легких, вызванного курением».

Санитарное просвещение должно быть атакующим, а санитарное воспитание — более воспитывающим. Тем более простейшие истины выстраиваются в ряд, несложный для запоминания. Но все так же из года в год появляется плакат, уговаривающий мыть руки перед едой (важное напоминание), или призыв уничтожить мух (прекрасная мысль), но все так же нигде не видим мы напоминания об опасности избыточного веса.

Врачи убеждены: если школьники начнут интересоваться своим весом, это будет серьезное достижение в области профилактики заболеваний. Три простейших показателя — вес, давление, пульс — должны, по их мнению, ежегодно (ежеквартально) контролироваться в каждом классе, начиная с четвертого. Медицинские истины, изложенные на оборотах школьных тетрадок, позволили бы сразу включить миллионы детей в борьбу за собственное здоровье. А в дневнике школьника не составило бы труда выделить «страничку здоровья» с обязательным переносом данных предыдущих лет. И тогда перед глазами родителей выстраивалась бы многолетняя картина основных показателей здоровья их детей. Родители давно привыкли расписываться в графе, где подводятся итоги успеваемости и поведения. Графа здоровья была бы тоже отнюдь не лишней.

Да, все это, если можно так выразиться, реклама здоровья, здорового образа жизни, при котором внимание каж-

дого человека к состоянию своего организма необходимо и естественно. Но как мы занимаемся этой рекламой! В НИИ профилактической кардиологии АМН СССР разработаны рекомендации по предупреждению факторов риска. Вот они, размноженные на ротапринте. Экземпляров так мало, что нельзя даже сказать: капля в море. А вспомните затяжные паузы на нашем телеэкране! Пейзажные паузы. В институте кардиологии существуют рекламные ролики, их длительность 20 секунд. Этого достаточно, чтобы продемонстрировать короткий сюжет и сказать: «Снижение количества соли в вашем ежедневном рационе на 5 граммов гарантирует дополнительно два года жизни!». Таковы цифры мировой медицинской статистики. Впечатляет, не правда ли? Или на экране появляется человек и произносит одну только фразу: «Необходимо регулярно контролировать уровень своего давления». Показывают толстяка, у которого измеряют давление: 180/80. Затем совет: «Сбросьте вес — снизится давление».

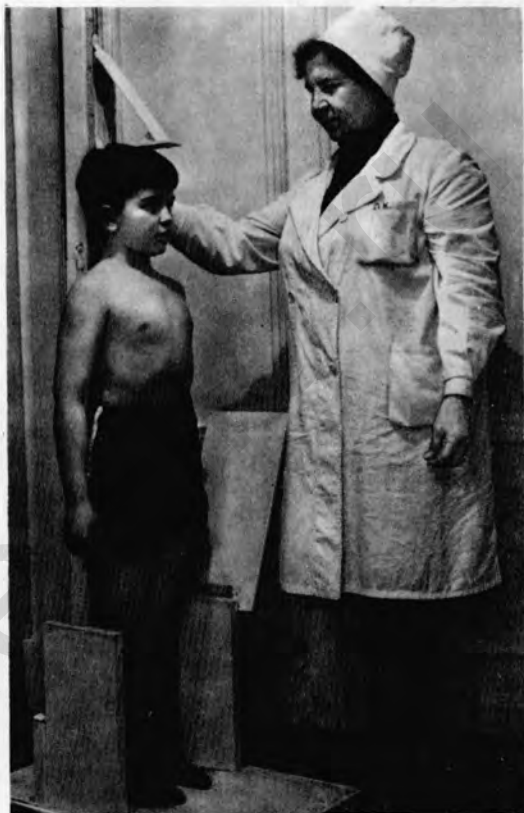
Многое из того, о чем здесь говорится, давно всем известно. Но задача в данном случае состоит не в том, чтобы лишний раз напомнить прописные истины (хотя зачастую и это не вредно), а в том, чтобы нам, родителям, в союзе с врачами сделать эти истины достоянием наших детей, путеводной нитью в страну здоровья. Это необходимо, и это возможно.

ФАКТ. После опубликования в США данных о том, что бег гарантирует укрепление сердечно-сосудистой системы, им стало заниматься огромное количество людей.

Известно, что широкая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, которая настойчиво ведется в ряде стран, значительно снизила там количество хронических неинфекционных заболеваний.

Да, в капиталистических странах лечение даже легкого недомогания стоит дорого. Здоровье там имеет свою цену и в денежном выражении. У нас охрана

здоровья граждан осуществляется бесплатно. И... В этом месте разговора Петросян процитировала неожиданный афоризм, казалось бы не имеющий отношения к теме: «Если товара много, падает его цена...». Не получилось ли



так, что где-то внутри нас укрепилась благодущная уверенность в отношении здоровья своего и своих детей: мол, чего беспокоиться, наберу по телефону 03 — на дом приедут! Да, приедут. Этим можно гордиться как нашим социальным завоеванием, но радоваться этому больной, нуждающийся в срочной медицинской помощи, вряд ли в состоянии.

ФАКТ. Среди американских школьников провели обследование с целью определения жизненных ценностей. На первое место они поставили здоровье. Наши ребята поставили здоровье на шестое-восьмое места...



Автору не раз доводилось слышать в последнее время мнение, что медицина-де «отвернулась» от здорового человека. Не берусь давать этому мнению оценку, но и не удивлюсь, если так оно и есть. Абсолютно здоровых людей, к сожалению, год от года отнюдь не становится больше, лечение же больных требует растущих затрат и сил и средств. К тому же естественным считается, что здоровый человек в первую очередь сам приложит все силы для поддержания своего здоровья. Так, подчеркиваю, по праву считается. Но так не происходит. Да, здоровье, как и талант, каждый получает «от природы» — кто-то больше, кто-то меньше. Однако и те, кто в раннем детстве обладает абсолютным здоровьем, с годами зачастую утрачивают его по своей вине, а большей частью по вине родителей, привыкших к тому, что контакт с врачом необходим лишь в случае заболевания, и приучающих к этой мысли детей. Медицина «отвернулась»? Скорее все же наоборот: здоровый человек всеми силами уклоняется от визита к врачу. Взять ту же диспансеризацию. Ее цель — как раз предупредить заболевание, то есть не лечить болезнь, а именно охранять здоровье. Тем не менее, встречаясь с родителями, педиатры часто слышат от них: «Диспансеризация нужна врачу, а не ребенку». Неправда! Диспансеризация нужна ребенку, родителям и государству!

Исследования Карины Петросян и Роберта Пяткявичюса — звенья в большой цепи кооперативной программы, осуществляемой в нашей стране в рамках СЭВ. Уже этот факт свидетельствует об огромной важности проводимой работы, о ее масштабах. Но в медицине даже самые крупные масштабы в качестве «единицы измерения» имеют интересы каждого конкретного человека, его здоровье. Данные, взятые

Петросян и Пяткявичюсом в отдельных регионах, позволяют им утверждать: полученная картина типична, она не может не волновать нас всех. И она волнует — врачей, школу, государство. Но, как это ни парадоксально, в большин-



стве своем меньше всех обеспокоены грозящей детям бедой... их папы и мамы — самые близкие, самые любящие. Что зависит от них, сказано выше: практически все! В том числе и достаточная эффективность усилий остальных «заинтересованных сторон».

Так что слово за вами, родители! Точнее, не слово, а дело!

Культура семейных отношений и физическая культура — нерасторжимое единство, звенья одной цепи. Созместные занятия физкультурой и спортом укрепляют силы «внутреннего притяжения», увеличивают «потенциал доверия» семьи. Физкультура и спорт — это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, прививает иммунитет против вредных привычек.

Культура семейная и культура физическая

Семья и общество — понятия тесно связанные. «Семья находится под защитой государства» — гласит одна из статей нашей Конституции. Но далеко не все семейные проблемы решаются «извне» — благодаря помощи, оказываемой обществом. В первую очередь от нас самих зависит, будет ли наша семья счастлива, — считают социологи кандидат философских наук М. Мацковский и Л. Овруцкий.

Развитие социального института семьи в последние десятилетия отмечено существенными противоречиями. Статистически это выражается увеличением количества разводов, ростом числа неполных семей, падением рождаемости, возрастанием процента одиноких людей брачного возраста.

Современная семья уже отошла от традиционной модели внутрисемейных отношений, но еще не до конца выработала новую. Реализовать идеалы равенства, взаимного уважения, демократизации семейной жизни оказалось очень непросто.

Взросшая социальная активность женщин, высокий уровень образования (темп роста уровня образования у женщин выше) привели к изменению их самосознания. Занимая равное с мужчинами положение в обществе, они требуют и соответствующего положения в быту, в семье.

В любой семье уживаются силы «внутреннего притяжения» и «внутреннего отталкивания», и в каждой — силы притяжения и отталкивания соотносятся по-разному. Любовь, уважение, симпатия, общность взглядов и интересов, чувство ответственности за близкого человека, за детей — все это связывает му-

жа и жену. А ссоры, непонимание, отчуждение, грубость, борьба за лидерство в семье и вообще за «привилегированное» положение в доме разъединяют супругов.

Конечно, людей соединяет любовь. Но, хотим мы этого или нет, любовь со временем перерождается в чувство более ровное, спокойное, которое обязательно должно дополняться дружбой, уважением, доверием, готовностью всегда прийти на помощь, общностью взглядов и интересов — всем тем, что принято называть «родством душ». Если оно есть, семья устоит в любых испытаниях. Но оно почти никогда не приходит само собой. Над этим тоже надо работать, и в первую очередь работать над самим собой.

Часто молодые люди до вступления в брак даже не представляют себе, какая ломка привычного уклада жизни им предстоит. Судя по ответам на вопросы анкет, которые социологи раздали молодоженам прямо в загсе, они думают, что времени на хозяйство будет уходить больше, чем им кажется, а времени на всевозможные развлечения они будут тратить ничуть не меньше. Конечно, жизнь вносит в их несколько наивные представления свои коррективы.

Лучше, когда уклад жизни меняется по возможности постепенно. Вряд ли стоит, например, настаивать, чтобы муж совсем бросил занятия спортом. Или стараться заставить человека, увлеченного общественной работой, привыкшего жить интересами коллектива, искусственно ограничиться лишь интересами своей семьи. Риск здесь огромен: может дойти до того, что о разводе человек будет думать как о возможности вы-



браться из «болота, которое его засасывает». А это уже настоящая гибель семьи!

Изредка случается так, что судьба подбирает двух людей с совершенно одинаковыми вкусами и интересами. Что ж, будем считать, что им крупно повезло. Хотя и они не гарантированы от разногласий. Ну а с теми, чьи вкусы различны, дело обстоит сложнее. Ей, к примеру, не хочется идти на стадион, а ему — на вечера отдыха. Но при этом они любят друг друга и им хочется все делать вместе. Как же быть?

Думается, не критикуя чужих вкусов, постараться сделать так, чтобы близкий человек увидел твое увлечение твоими глазами. Возможно, тогда оно станет общим.

Но лучше всего пробовать свои педагогические способности не на других, а на самом себе. Мало выработать в себе терпимость к вкусам другого — нужно постараться искренне понять его. В этом — залог семейного благополучия.

«Переходный период» — общая основа сложностей, переживаемых ныне семьей. Но вопрос еще и в том, какие именно обстоятельства «виновны» в возникновении конфликтов, расторжении браков, распаде семей.

Само отсутствие преобладающего, доминирующего типа семьи и множественность вариантов построения совместной жизни — существенная причина многих конфликтов между супругами, особенно молодыми. Если в прошлом единая (для данного социального слоя) модель поведения усваивалась каждым человеком с детства, а когда он вырос, ему не надо было ничего изобретать — достаточно было лишь воспроизводить хорошо известные стереотипы, то теперь перед молодыми людьми, создающими семью, гораздо более сложная задача: сконструировать свою собственную модель, самостоятельно обдумывать бесчисленные ситуации, чреватые конфликтами, самому решать многие проблемы, на себе испытывать правильность своего выбора.

Но представления людей об идеаль-

ной семье весьма различны. Даже специалисты далеки пока от единого понимания оптимального типа семьи. Неудивительно, что и сами вступающие в брак не всегда сходятся во мнениях о различных сторонах предстоящей совместной жизни, на которой эти расхождения сказываются в дальнейшем не лучшим образом.

Особенно много конфликтов возникает вокруг домашнего хозяйства и связанного с ним распределения обязанностей. Надо сказать, что в сознании многих людей, особенно мужчин, до сих пор еще сохраняются традиционные представления о «мужской» и «женской» домашней работе, мало отличающиеся от существовавших несколько поколений назад. В этом один из важнейших источников семейных конфликтов.

Разным может быть и отношение к проведению семьей свободного времени. Одни проводят его в основном дома, общаются с родственниками, не стремятся расширить круг своих знакомых, часто бывать в кино, театрах и т. д. Это так называемый закрытый досуг. Открытый досуг, наоборот, предполагает обширные знакомства, проведение вечеров и выходных дней вне дома.

Споры по поводу проведения досуга — нередкое явление, особенно в молодых семьях. Молодые жены часто жалуются: «Мужа трудно куда-то вытащить, он предпочитает газеты и телевизор». В нашем исследовании, например, мужа почти в два раза чаще, чем жены, соглашались с утверждением: «Лучше всего супругам проводить свободное время дома» (14 процентов невест и 26 — женихов). Большинство же и тех и других все-таки за то, чтобы почаще проводить свободное время вне дома. Но в жизни нередко побеждает инертность, и активные формы досуга заменяются пассивными. Частое следствие этого — скука, неудовлетворенность своим образом жизни, разговоры об «обыденности» супружеской жизни как якобы изначально присущем ей качестве.

Нет необходимости доказывать, что

совместная деятельность и общие интересы сплачивают семью, помогают ей преодолевать трудности и невзгоды. В тех случаях, когда совместная деятельность (а это чаще всего совместный семейный досуг) сопровождается поло-

ловека не может не сказываться на его настроении, умении вести себя, сдерживать свои эмоции. В наш век, век перегрузок, женщине очень трудно совмещать производственную работу с домашней, и нередко ее психика страдает



жительными эмоциями, она служит снятию конфликтов, улучшению эмоциональных отношений в семье.

Очень значительную, но, к сожалению, часто недооцениваемую роль в стабилизации и гармонизации семьи играют физкультура и спорт.

В основе многих конфликтов лежит раздражительность, усталость, пассивность. Плохое физическое состояние че-

от перегрузок. Думается, нет нужды говорить о том, что человек, регулярно занимающийся физкультурой, намного лучше контролирует свое психическое состояние и более подготовлен к подобным «перегрузкам».

В совместных семейных занятиях физкультурой кроются огромные возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения



отношений родителей с подростками, особенно с «трудными». Физкультура и спорт раскрепощают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи. При этом исчезают, становятся как бы незаметными естественные различия во взглядах на жизнь, обусловленные возрастом.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями. Физкультура и спорт — это та сфера, где, во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается. Во-вторых, именно здесь родители (особенно отец, чей традиционный авторитет в современной семье пошатнулся) всегда будут образцом для ребенка. Втянув «наследника» или «наследницу» в мир физического совершенства и гармонии, вы «привьете» ему иммунитет против никотина, алкоголя и других вредных привычек, возбудите как бы цепную реакцию, которая приведет в будущем к появлению здоровых внуков.

Бодрящая прогулка или пробежка, загородный поход или «лыжный десант» — наилучшие возможности для «всесемейного» досуга. Часто жена, которая жалуется на недостаток внимания со стороны мужа и нехватку времени на общение с детьми, говорит: «Ну, вы идите на пробежку, а я пока обед приготовлю». Но лучше сделать по-другому: всем

вместе пробежаться, а потом также вместе сделать домашние дела. Эмоциональный заряд, получаемый от совместных занятий физкультурой и спортом, расходуется всегда позитивно. Чувство товарищества и взаимной симпатии хорошо знакомо спортсменам — членам одной команды или секции. Нечто подобное, только на более высоком уровне, возникает и в спортивных семьях. Совместный физкультурный досуг в значительной мере «снимает» проблему распределения домашних дел. Семья как бы превращается в бригаду, принцип которой «вместе работать — вместе отдыхать».

Культура семейная и физическая — нерасторжимое диалектическое единство. Культура физическая — составная часть семейной. Пронизывая собой все сферы семейно-брачных отношений, физкультура и спорт поднимают их на более высокую ступень. Эта глубокая связь двух срезов общечеловеческой культуры способствует комплексному решению задач, сформулированных в новой редакции Программы КПСС, — укреплению советской семьи и формированию гармонично развитой, общественно активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Многие молодые супруги задают вопрос: когда лучше начать заботиться о здоровье ребенка? Специалисты отвечают: задолго до его рождения! Будущие мамы и папы должны особенно внимательно следить за своим здоровьем, устранять то, что оказывает вредное влияние на развитие ребенка.

Ребенок родится здоровым

Долгое время в науке существовало мнение, будто плод в период пребывания в утробе матери полностью изолирован от материнского организма. Сейчас ученые доказали: зародыш и организм матери представляют единое целое. Утверждают также возможность попадания от матери к зародышу микробов, вирусов, ядовитых веществ, алкоголя и

некоторых лекарственных препаратов. Установлено их вредное влияние на плод, а в последующем и на ребенка. Особенно «чувствительные» первые 3 месяца беременности, когда формируются и частично начинают функционировать органы зародыша, поэтому действие болезнетворных факторов в этот период наиболее опасно.

Врачебная практика показывает, что женщины довольно часто принимают всякие таблетки и порошки при появлении головной боли, нарушении сна, из-за волнений, а также для предупреждения или прерывания уже наступившей беременности. Причем лекарства «назначают» себе самостоятельно, без ведома врача. А это очень опасно, — предостерегает академик АМН СССР М. Студеникин.

Из-за бесконтрольного приема во время беременности (или перед ее наступлением) пенициллина, тетрациклина, ПАСК, ацетилсалициловой кислоты (аспирина), амидопирина, хинина, сульфаниламидных препаратов и т. д. нередко рождаются больные дети. Выяснилось также, что неполноценное питание беременной (особенно недостаток витаминов), тяжелые токсикозы беременности, различные заболевания матери до ее беременности и во время (особенно нелеченные или неправильно леченные), длительное облучение рентгеновскими лучами и т. д. — все это не проходит бесследно для будущего ребенка, а нередко ведет к прерыванию беременности, преждевременным родам и мертворождениям. Возможно появление грубых пороков развития или скрытых нарушений. В последних случаях дети растут ослабленными, с различными изменениями обмена, умственно отстают от сверстников, у них могут быть отклонения в половом развитии.

Исследования последнего времени показали, что возникновение врожденных заболеваний зависит как от матери, так и от отца. Ученые выяснили, что диабет, заболевания щитовидной железы, алкоголизм у мужчин приводят также к нарушению половой функции и вредно действуют на потомство. Особенно опасно употребление алкоголя родителями перед зачатием.

Все сказанное отнюдь не означает, что женщина, которая хочет иметь ребенка, не может принимать лекарств и что родители, страдающие каким-нибудь заболеванием, не должны иметь детей. Медицинские наблюдения свиде-

тельствуют о том, что у мужчин и женщин, страдающих различными заболеваниями, но получающих систематическое лечение под контролем врача, дети рождаются, как правило, здоровыми. Несомненно, что супруги, желающие иметь детей, должны особенно внимательно следить за своим здоровьем, не принимать лекарств без назначения врача и всячески заботиться об устранении того, что может оказать вредное воздействие на плод и на ребенка. Невыполнение этих условий — громадный риск, за который могут жестоко поплатиться и родители, и их дети.

Во время беременности для матери создается ряд возможностей влиять на ребенка еще до его рождения. Почти всех будущих матерей волнует вопрос: воздействует ли и в какой мере на плод питание матери? Способствует ли (как многие думают) обильное питание матери росту плода?

Величина и масса тела ребенка при нормальных условиях находятся в самой тесной связи с величиной и массой последа (детского места). Размеры последа зависят от места прикрепления плодного яйца к стенке матки, а также от численности и величины внедряющихся в эту стенку кровеносных сосудов. И не зависят от питания матери. Поэтому совершенно напрасно многие беременные стремятся по возможности больше есть в надежде добиться таким образом рождения крупного ребенка. Опыт показал, что при средней массе тела (около 3000 г) новорожденный лучше развивается и набирает вес. Даже «мелкие» (с массой менее 3000 г) здоровые дети развиваются в большинстве случаев вполне нормально, в то время как у детей, родившихся с большой массой тела (более 4000 г), в первые недели жизни не отмечаются рост и прибавление в массе, и их скоро догоняют дети, некрупные от рождения. Кроме того, избыточное питание беременной вызывает у нее ожирение, что часто осложняет течение беременности и может явиться причиной слабой родовой деятельности.

Бывают и другие крайности, когда



женщина с узкими родовыми путями, боясь рождения крупного ребенка, доводит себя голоданием до сильного истощения. В итоге у нее появляются раздражительность, подавленное настроение.

Во всех перечисленных случаях наилучший выход таков: не проводить над собой «экспериментов» и поговорить о питании с врачом-акушером.

Кроме величины тела ребенка для родов имеет большое значение развитие его скелета, особенно черепа. Поэтому будущей матери важно знать, как влияет тот или иной рацион во время беременности на развитие костной системы плода. Для будущего ребенка лучше, если мать во время беременности придерживается смешанной диеты, именно такой, при которой она чувствовала бы себя вполне здоровой.

В первой половине беременности женщине рекомендуется общий стол, со второй половины — преимущественно молочно-растительная пища, разрешается отварное нежирное мясо, птица, свежая рыба, творог, яйца. Для обеспечения правильного обмена веществ на протяжении всей беременности необходимо употреблять разнообразные овощи и фрукты. Однако увлекаться апельсинами, клубникой, земляникой, ананасами не следует, так как они могут способствовать раннему проявлению диатеза у ребенка. При наличии аллергии (повышенной чувствительности) к этим или другим пищевым веществам беременная должна от них отказаться. Нельзя употреблять спиртные напитки, есть соленую пищу и пряности, а в последние месяцы беременности надо ограничить прием с пищей соли и жидкости, чтобы предупредить возможное появление отеков, затрудняющих роды.

Беременная должна следить за регулярным отправлением кишечника, но слабительные препараты, как и другие лекарства, можно принимать только по назначению врача.

Зимой и весной с целью профилактики рахита у будущего ребенка необходимо принимать витамины, выпускаемые фармацевтической промышленностью.

Беременная должна соблюдать режим питания, отдыха и как можно больше бывать на свежем воздухе.

Помните, что излишний покой, малоподвижный образ жизни способствуют отложению жира и у плода.



Будущая мать должна совершать прогулки на воздухе 2—3 раза в день, особенно в последние месяцы, так как плод в это время особенно нуждается в кислороде.

Желательно носить удобную одежду, не стягивающую живот. С 6-го месяца беременности полезно носить специальный бандаж, плотно прилегающий к телу. Он облегчает все движения, особенно ходьбу, и помогает удержанию ребенка в правильном положении.

Молочные железы следует поддерживать бюстгалтером из хлопчатобумажной ткани. Нельзя пользоваться круглыми резинками для чулок. Обувь беременной должна быть удобной и непременно на низком каблучке.

Беременная должна следить за чис-

тотой кожи: ежедневно принимать гигиенический душ, обмывать молочные железы теплой водой, подмывать половые органы два раза в день теплой водой с мылом, в случае появления выделений (белей) обратиться к врачу.

Чтобы при кормлении ребенка не образовались трещины сосков, молочные железы необходимо готовить до рождения ребенка — делать массаж через чистую ткань, соски обмывать крепким чаем; если они плоские или втянутые, вытягивать их.

Зубы чистить перед сном, после каждого приема пищи полоскать рот.

Беременная должна по возможности воздерживаться от половых сношений в первые 3 месяца беременности, а в последние 2 месяца они недопустимы.

Опыт показал, что роды протекают быстрее и легче у женщин, которые до самого конца беременности ведут деятельный образ жизни. Активное движение, особенно ходьба, является для беременной лучшей подготовкой к тому испытанию ее физических и моральных сил, которое связано с родами.

Рождение ребенка. Сколько радости и счастья приносит это событие в дом! Но и хлопот тоже. Появляются новые заботы, требующие немало времени и сил. И вот молодая мама начинает быстро уставать, утомляться. Очень важно сохранить в этот период хорошую физическую форму. А главный рецепт здесь — двигательная активность.

Гимнастика для молодых мам

Недостаток движения часто ухудшает состояние здоровья женщины в период беременности, затрудняет роды и осложняет послеродовой период. Жизнь требует: научитесь двигаться. Это настоятельно советуют и кандидат медицинских наук С. Сидоров и врач-методист М. Атабекова.

Двигательная активность должна обеспечивать наиболее полноценное протекание восстановительных процессов. Недостаток движений неминуемо приводит к ухудшению состояния здоровья. Когда же лучше всего выделить несколь-

Здесь уместно остановиться на состоянии страха, который свойствен впервые рожаящим женщинам. В подобных случаях слабовольные или нервные женщины часто требуют применения наркоза, искусственного родоразрешения, забывая, что естественные роды являются самыми лучшими. Большую помощь оказывает психопрофилактика родовых болей, в которой наша отечественная медицина добилась значительных успехов. Каждая беременная обязательно должна пройти занятия по психопрофилактической подготовке к родам и школу матерей.

ко минут для физических упражнений? Выписать универсальный рецепт невозможно. Используйте свободное время, когда можете сосредоточиться и никто не будет вас отвлекать. И, конечно, когда вы не слишком утомлены. В последнем случае вам лучше прилечь в тихой комнате и отдохнуть. Существует несколько способов устранить усталость. Иногда самый лучший отдых — сосредоточиться на различных движениях, и если вы выполняете их правильно, то они действуют как освежающая ванна. Другой вариант — прилечь, расстегнув платье,



на 5—10 минут, а затем лежа проделать упражнения (желательно, чтобы в комнате никого не было) при открытых окне или форточке. Обязанность кормящей матери по отношению к себе и окружающим — найти возможность для такого получасового отдыха каждый день.

Заниматься с перерывами или чисто механически, не почувствовав каждого движения, не имеет никакого смысла и скоро надоедает.

Необходимо заметить, что вечером, непосредственно перед сном, полезны только упражнения на расслабление мышц; движения же, требующие сильного мышечного напряжения, перед сном не рекомендуются. Сразу после пробуждения не следует делать упражнения на расслабление мышц.

Что необходимо помнить при выполнении всех физических упражнений?

Не делайте упражнения механически, осознавайте каждое движение, почувствуйте свое тело.

Выполняйте упражнения не спеша, сосредоточенно. Дышите свободно, не задерживая дыхание.

Систематически выполняемые физические упражнения общего характера приучают нормально дышать, укрепляют скелетную мускулатуру и способствуют общему развитию организма. Эти упражнения надо рассматривать как важнейшее звено хорошей физической подготовки. Наряду с этим женщинам рекомендуются специальные движения, которые направлены на укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна и промежности.

Физические упражнения вызывают нагрузку на работающие мышцы, что сопровождается расширением питающих их сосудов. Расширение кровеносных сосудов распространяется также и на прилегающие органы. Такие физические упражнения, связанные с преимущественной нагрузкой на мышцы как тазового дна, так и близко к ним расположенные, приводят к лучшему питанию органов малого таза, что, в свою очередь, способствует восстановлению нормальной функции этих органов.

Физические упражнения, связанные с сокращением и расслаблением мышц брюшного пресса, помогают периодическому повышению и понижению внутрибрюшного давления и вызывают поочередно то увеличение, то уменьшение нагрузки на дно малого таза, в результате чего мышцы дна малого таза рефлекторно сокращаются и расслабляются. Таким образом, упражнения для мышц брюшного пресса являются также упражнениями и для мышц малого таза.

Вот несколько советов женщинам, желающим вернуть хорошую физическую форму после родов. После выписки из родильного дома в первые 8 недель необходимо так организовать режим дня, чтобы домашняя работа чередовалась с отдыхом, обязательным пребыванием на воздухе (не менее 2 часов) и занятиями физическими упражнениями.

Основной целью гимнастики в период послеродового отпуска является укрепление мышц и связочного аппарата таза и позвоночника; восстановление стройности фигуры и походки; предупреждение возможности загиба матки.

При пробуждении рекомендуются следующие упражнения.

1. Исходное положение (и. п.). — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на постели параллельно на ширине плеч, руки согнуты, ладони на затылке. Свободно прогните позвоночник в пояснице над постелью, а потом плотно прижмите его к постели. При этом должны хорошо работать тазобедренные суставы. Дыхание свободное, равномерное. Повторите движения 3—5 раз. Постепенно, с нарастанием тренированности, доведите количество повторений до 10—12 и выполняйте движения с большим усилием.

2. И. п. — то же. Скользя ступнями по постели, вытяните ноги поднимите руки вверх и повернитесь на правый бок. Вернитесь в и. п. и выполните упражнение с поворотом на левый бок. Повторите движение 2—3 раза в каждую сторону.

Каждая женщина, даже самая занятая, всегда может уделить 2—4 мин для

подобного перехода от сна к бодрствованию. Такая зарядка содействует укреплению нервов и улучшению кровообращения.

Если у вас есть еще время, уделите 15—20 мин физкультуре, подобрав се-

(левую), а другой (правой) выполняйте вращательные движения в тазобедренном суставе вправо и влево по 10 раз в каждую сторону. Поменяйте положение ног (прямою правую положите на постель) и выполняйте такие же

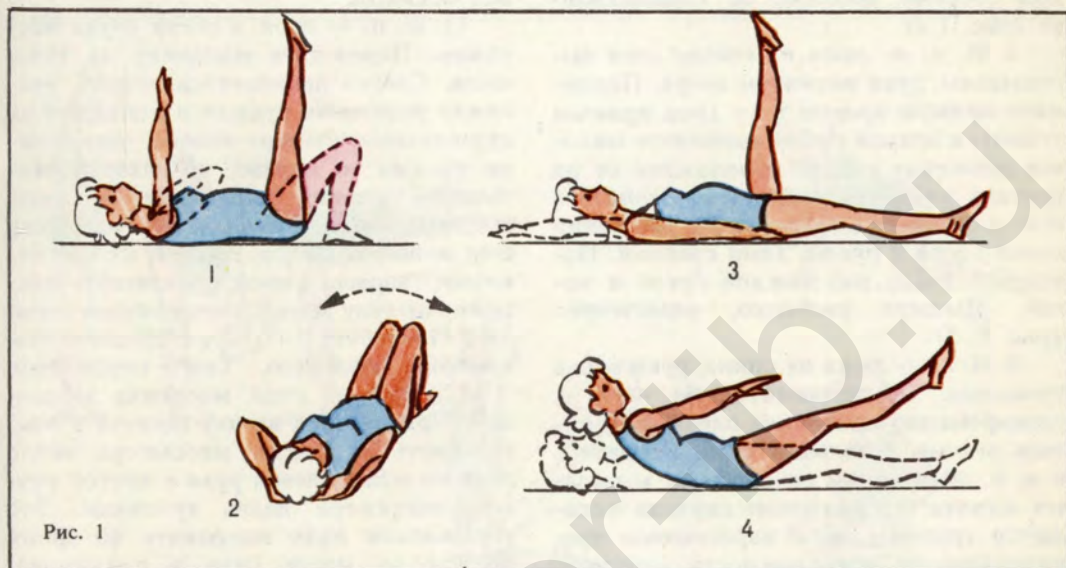


Рис. 1

бе упражнения из предлагаемых ниже комплексов.

Комплекс 1

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. На каждый счет сжимайте и разжимайте пальцы ног и рук. Сжимайте пальцы с усилием; разжав, разведите их и расслабьте. Повторите 8—10 раз. Дышите свободно.

2. И. п. — лежа на спине, левая нога согнута, стопа на постели, кисть правой руки к плечу. Скользя стопами по постели, одновременно меняйте положение ног и рук. Повторите 6—10 раз в среднем темпе. Дышите равномерно, свободно.

3. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах под прямым углом (стопы поднимите). Делайте вращательные движения в коленных суставах вправо и влево по 10 раз в каждую сторону. Затем положите одну прямую ногу на постель

вращательные движения в тазобедренном суставе.

4. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на постели, пятки ближе к ягодицам, кисти рук к плечам. Выпрямите вверх ноги и руки, затем вернитесь в и. п. Повторите 6—8 раз в среднем темпе, не задерживая дыхания (рис. 1, 1).

5. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы расставлены как можно шире, ладони на затылке. Поворачивая правую ногу в тазобедренном суставе, делайте движение коленом внутрь к левой пятке (стремитесь коснуться правым коленом левой пятки). Туловище от постели старайтесь не отрывать. Вернитесь в и. п. и проделайте движение левым коленом к правой пятке. Темп выполнения медленный. Дышите свободно, равномерно. Повторите 5—7 раз каждой ногой.

6. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на постели, ладони на за-



тылке. Плотнo сомкните ноги и положите их справа на постель. Колени старайтесь не разъединять, стопы от постели не отрывать. Вернитесь в и. п. и проделайте то же в левую сторону. В медленном темпе повторите 5—7 раз в каждую сторону, дыхание не задерживайте (рис. 1, 2).

7. И. п. — лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты вверх. Поднимите прямую правую ногу (под прямым углом), а правой рукой выполните маховое движение вперед и положите ее на постель рядом с туловищем. Вернитесь в и. п. и выполните такие же движения левой ногой и рукой. Темп средний. Повторите 8—10 раз каждой рукой и ногой. Дышите свободно, равномерно (рис. 1, 3).

8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнимите обе ноги и, одновременно приподняв плечи, потянитесь руками к пальцам стоп. Вернитесь в и. п. Женщинам со слабыми мышцами живота это движение сначала покажется трудным, но с нарастанием тренированности все сложности исчезнут, и можно будет довести количество повторений до 20—25 раз в среднем темпе, без задержки дыхания (рис. 1, г).

9. И. п. — лежа на спине. Выполняйте разнообразные движения в голеностопных и лучезапястных суставах (вращение, сгибание, разгибание, супинация, пронация, отведение, приведение). Каждое движение повторяется до 10 и более раз.

10. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполняйте движения в тазобедренных суставах: «одна нога короче, другая длиннее». Одновременно движения в плечевых суставах: «одно плечо выше, другое ниже». В среднем темпе повторите 10—12 раз. Дыхание равномерное.

Прежде чем подняться с постели, хорошо проделать самомассаж (поглаживание) ног (стопа — голень — бедро), живота, грудной клетки (нижние отделы ребер), рук (кисть — предплечье — плечо) в положении лежа на спине.

Для продолжения физкультурных занятий понадобится деревянный (шариковый) двухрядный массажер и массажные сандалии. Движения с массажером лучше выполнять обнаженной, в массажных сандалиях на босую ногу или босиком.

11. И. п. — стоя, в обеих руках массажер. Переведите массажер за туловище. Слегка наклонитесь вперед, массажер растяните руками и положите на икроножные мышцы голени. Движением руками то вправо, то влево прокатывайте шарики массажера по телу, выпрямляйтесь, продвигая массажер еще и вверх. Затем такими же движениями (вправо, влево) продвигайте массажер по телу вниз, к икроножным мышцам. Повторите 5—10 раз. Дышите равномерно, свободно. Темп медленный.

12. И. п. — стоя, массажер за спиной. Правая рука сверху согнута в локте, кисть с ручкой массажера около правого плеча, левая рука с другой ручкой массажера вдоль туловища. Это упражнение надо выполнять во время ходьбы на месте (или в движении). При ходьбе меняется положение рук: правая выпрямляется, левая сгибается (массажер протягивается по мышцам спины), одновременно массажер продвигается вверх и вниз по спине. Проделав это движение 5—10 раз в среднем темпе, остановитесь и поменяйте положение рук: левую руку согните и кисть с ручкой массажера переведите к плечу, а правую опустите (правая кисть держит другую ручку массажера). То же повторите 5—10 раз. Постепенно увеличивайте давление массажера на массируемую поверхность.

13. И. п. — стоя, массажер впереди. Промассируйте переднюю поверхность бедер и живот.

14. Походите по комнате (или на месте) 20—25 шагов на носках, 20—25 шагов на пятках, затем, наступая сразу на всю ступню (особенно хорошо, если на ногах массажные сандалии), — 20—25 шагов.

Наступила очередь водных процедур.

Лучшая из них — холодный кратковременный (3—5 с) душ или обливание. Вода обладает высокой теплоемкостью, поэтому из всех закаливающих факторов она является самым мощным. Холодные умывания, обтирания, обертывания,

Комплекс 2

1. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей и энергичными взмахами руками. Дыхание свободное, равномерное, темп средний. 50—60 с.

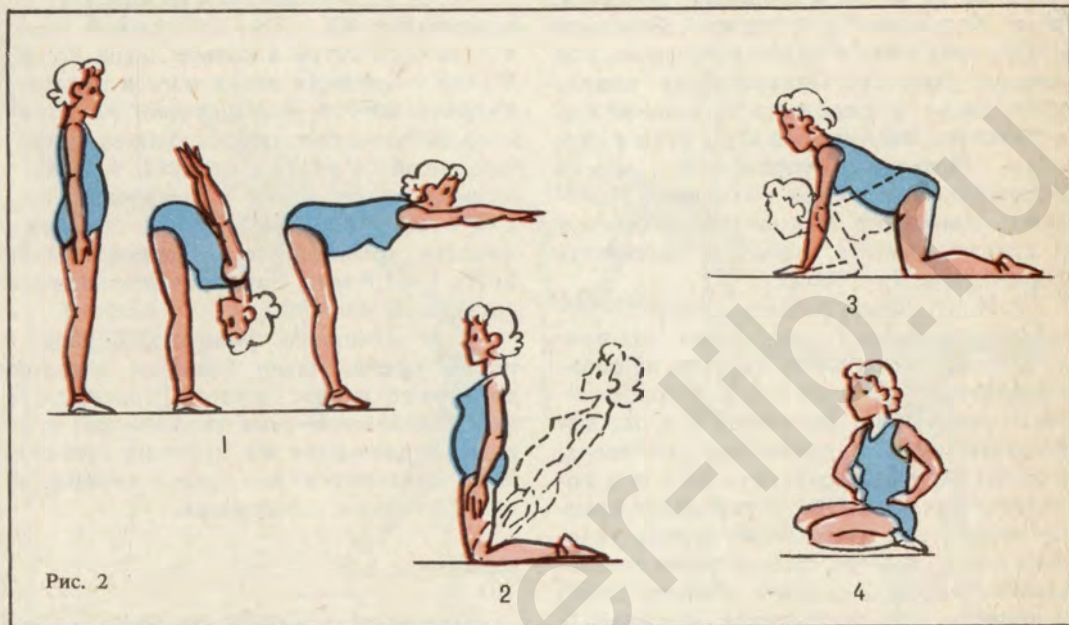


Рис. 2

вания, обливания, ванны, полоскания горла прекрасно развивают механизмы иммунитета и терморегуляции, стимулируют обмен веществ, образование защитных гормонов гипофиза и надпочечников, делают красивой кожу и мышцы. Эти процедуры нормализуют артериальное давление и аппетит, даря чувство свежести и легкости тела и хорошее настроение.

После холодного душа (обливания) промокните мягким, хорошо впитывающим воду полотенцем. Не растирайте тело! Растирание снижает закалывающий фактор. Чувства холода, возникающего в процессе закалывания, здоровым людям можно не бояться.

Тем женщинам, для которых первый комплекс утренних физкультурных занятий оказался слишком простым, предлагаем еще несколько комплексов для занятия после пробуждения.

2. И. п. — стоя, прямые руки вперед, ладони внутрь. Поднимите согнутую в колене левую ногу, встаньте на носок правой ноги, руками сделайте мах вниз-назад. Опустите левую ногу в и. п., руки через стороны поднимите вверх — потянитесь, опустите руки в и. п. Повторите все сначала, поднимая правое колено. Дыхание не задерживайте. В среднем темпе повторите упражнение 14—16 раз.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Максимально наклонитесь вниз, отводя руки назад (большие пальцы повернуты внутрь). Выпрямитесь, руки движением вниз переведите вперед, смотрите на кисти рук, тянитесь вперед. Колени не сгибайте. Дыхание не задерживайте. В медленном темпе повторите 8—10 раз (рис. 2, 1).

4. И. п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Наклонитесь назад и



вернитесь в и. п. Во время выполнения упражнения таз, туловище, плечи и голова — на одной прямой. Дышите равномерно, свободно. Темп выполнения медленный. Повторите 7—8 раз (рис. 2, 2).

5. И. п. — то же. Сядьте на пятки, руки поднимите в стороны. Опустите левую руку вниз и положите ладонь под правую лопатку. Правую руку поднимите вверх и положите ладонь между лопатками. Вернитесь в и. п., руки в стороны. Повторите упражнение, меняя положение рук (вверх то правую, то левую). Движения выполняйте медленно и плавно, дышите свободно. Повторите упражнение 8—10 раз.

6. И. п. — сидя на полу, колени согнуты, упор руками о пол сзади. Положите колени на пол влево (колени не разъединяйте). Вернитесь в и. п. и проделайте то же вправо. Вернитесь в и. п., выпрямите ноги и поднимите их вверх, а затем медленно опустите на пол и согните в коленях. Это упражнение предназначено для укрепления мышц тазового дна и живота, способствует уменьшению жировой ткани в области бедер и живота. Не задерживая дыхания, в медленном темпе повторите упражнение 15—16 раз.

7. И. п. — стоя на четвереньках. Сгибая руки, наклоните туловище до касания грудью пола. Подбородок поднят, смотрите перед собой. Выпрямляя руки, вернитесь в и. п. Повторите упражнение 10—12 раз в среднем темпе, дыхание спокойное (рис. 2, 3).

8. И. п. — то же. Поднимите правое колено вперед-вверх, согните туловище (спина дугой), наклоните голову вниз до касания лбом правого колена. Выпрямляя правую ногу, отведите ее назад (колено не сгибайте, стопа вытянута), поднимите голову, прогнитесь в грудном и поясничном отделах позвоночника. Вернитесь в и. п. То же выполните левой ногой. Повторите 14—16 раз в медленном темпе, дыхание свободное.

9. И. п. — стоя на коленях с широко расставленными ногами, руки на поясе.

Не наклоняя туловище вперед, сядьте на пол между стопами. Встаньте на колени, спина прямая. В медленном темпе повторите 12—14 раз (рис. 2, 4).

Поднимитесь в о. с. и немного походите на месте (20—25 с).

10. И. п. — стоя, руки на поясе. Подпрыгивайте на месте на правой ноге: 4 раза с согнутой в колене левой ногой, 4 раза — прямая левая нога в сторону; смените ногу и, подпрыгивая на левой ноге, выполните такие же движения правой ногой (4 раза — согнута, 4 раза — прямая в сторону). Поочередно меняйте ноги. Прыгайте легко, свободно, дышите равномерно. Продолжительность 1—1,5 мин. Заканчивайте занятия спокойной ходьбой.

Этот комплекс физических упражнений предназначен главным образом для мышц спины, живота, поясницы и ног. Выполнение этих упражнений приводит в движение все крупные суставы. Тело становится не только стройным, но и гибким и подвижным.

Комплекс 3

Начинаем с ходьбы на месте (30—40 с).

1. Встаньте на расстоянии шага от спинки стула. И. п. — стоя на левой ноге, правая вытянута вперед, носок опирается о спинку стула, руки на поясе. Наклоняйте туловище вперед и скользите руками по правой ноге вперед. Вернитесь в и. п. Наклоняйте туловище вперед и, слегка повернувшись влево, скользите руками по левой ноге вниз (рис. 3, 1). Прделав к каждой ноге по 5—7 наклонов, поменяйте положение ног и повторите еще 5—7 раз. Темп выполнения движений медленный. Дыхание свободное, равномерное.

Теперь положите стул (или табурет) набок на пол и выполняйте следующее упражнение.

2. И. п. — стоя на левой ноге спиной к стулу на расстоянии шага от него, правая нога отведена назад, пальцы стопы лежат на стуле, руки вдоль туловища. Поднимите прямые руки впе-

ред-вверх и, отводя их назад, хорошо прогнитесь. Голову держите прямо (не запрокидывайте назад). Выпрямите туловище, руки через стороны опустите вниз (рис. 3, 2). Прodelайте движения 5—7 раз и поменяйте положение ног.

5. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, прямые руки вперед. Выполняйте пружинистые полуприседания с махами руками вниз-назад, вниз-вперед. Туловище держите прямо, смотрите перед собой. Темп вы-

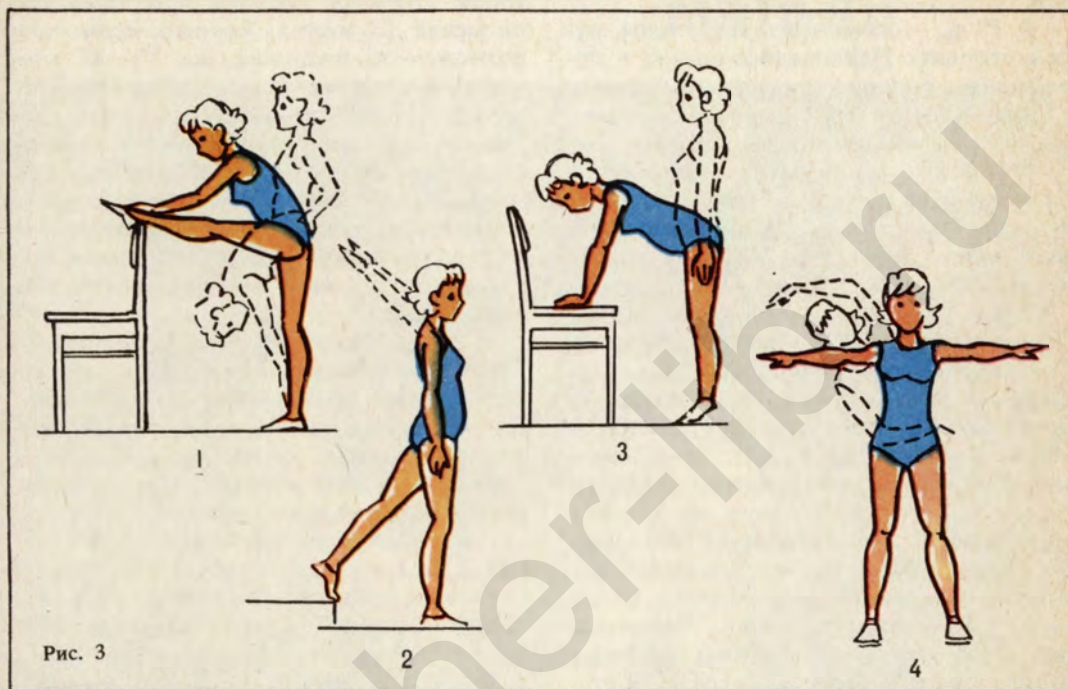


Рис. 3

Дыхание не задерживайте. Выполняйте упражнение в среднем темпе.

3. И. п. — то же, руки на поясе. Плавно отведите локти назад (руки на поясе), прогнитесь. Также плавно переведите локти вперед, согните спину, голову опустите. Прodelайте 8—10 раз, поменяйте положение ног, прodelайте упражнение еще 8—10 раз. Дыхание не задерживайте.

4. И. п. — стоя, пятки соединены, а носки разведены в стороны не более чем на 45° , руки вдоль туловища. Присядьте, отрывая пятки от пола, руками выполняйте махи вперед. Прodelав 15—20 приседаний, переходите на ходьбу (15—20 с). Повторите приседания с переходом на ходьбу. Дышите равномерно. Выполняйте движения в среднем темпе.

полнения упражнения средний, дыхание равномерное. Повторите 25—30 раз.

6. И. п. — то же, руки в стороны. Выполняйте наклоны туловища вперед, поочередно касаясь руками то левого, то правого носка ноги. После каждого наклона возвращайтесь в и. п. Дыхание не задерживайте, темп средний. Повторите 12—14 раз.

7. И. п. — то же. Туловище полусогните, руки свободно опустите вниз, голову наклоните вперед, постарайтесь хорошо расслабить мышцы верхней части туловища и рук. Через 3—5 с выпрямитесь, отведите плечи назад — прогнитесь. Дышите равномерно. Выполняйте упражнение плавно, в медленном темпе. Повторите 5—7 раз.

8. И. п. — стоя лицом к сиденью стула, ноги вместе, руки вдоль тулови-



ща. Максимально наклонитесь вперед и поставьте ладони на сиденье стула (руки прямые), поднитесь на носки. Оттолкнитесь руками и вернитесь в и. п. (рис. 3, 3). Выполните 4—6 раз в медленном темпе без задержки дыхания.

9. И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклонитесь вперед и поочередно с поворотом туловища направо и налево касайтесь рукой носка разноименной ноги. Прделав в среднем темпе 10—12 движений, выпрямитесь, опустите руки и постарайтесь расслабить мышцы плечевого пояса. Повторите упражнение 3—4 раза. Дышите равномерно, свободно.

10. И. п. — то же. Поочередно наклоняйте туловище то вправо, то влево с маховыми движениями рук: при наклоне вправо левая рука над головой, правая за спиной, при наклоне влево поменяйте положение рук (рис. 3, 4). Темп средний. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

11. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки вдоль туловища. С поворотом туловища направо поднимите руки в стороны (ступни от пола не отрывать). Вернитесь в и. п., руки опустите. Прделайте то же с поворотом туловища налево. Повторите 10—12 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

12. И. п. — стоя, ноги вместе, ступни сомкнуты, руки вдоль туловища. Выполняйте наклоны туловища вправо и влево. При наклоне вправо правая рука скользит вниз, левая к подмышке; при наклоне влево — левая рука вниз, правая к подмышке. Повторите 10—12 раз в каждую сторону. Голову держите прямо, дыхание не задерживайте.

Ежедневные занятия постепенно укрепят скелетную мускулатуру, способствуя общему физическому развитию

организма. В процессе занятий можно использовать какой-то из комплексов целиком или выбирать отдельные упражнения из разных комплексов с учетом общего состояния здоровья, уровня тренированности, возраста и других факторов. Занятия должны продолжаться не менее 15 минут. Хорошо, если есть возможность позаниматься 40—45 минут. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают тело не только сильным и здоровым, но и прекрасным. Физические упражнения изменяют и настроение занимающихся: сонливость, чувство общего утомления и напряженности либо полностью исчезают, либо оказываются менее выраженными.

Следует запомнить, что наиболее высокая физическая работоспособность отмечается с 10 до 12 и с 16 до 19 часов. На это время дня планируйте наиболее трудоемкие домашние дела. Выполняя максимальную по интенсивности работу в другие часы суток, вполне можно оказаться недостаточно адаптированной к ней, что приведет к ухудшению динамики биологических ритмов и к общему снижению функциональных возможностей организма.

Для занятий физическими упражнениями советуем выбрать определенное время и строго повторять изо дня в день ритм чередования работы и отдыха. При этом наблюдается четкая синхронность и однонаправленность изменений физиологических показателей. Отсутствие режима, прием алкоголя, курение, переутомление, сильное эмоциональное возбуждение способствуют нарушению такой синхронности.

Мышечная работа и, следовательно, занятия физическими упражнениями являются основным синхронизатором суточной ритмики двигательной работоспособности.

Глава 2

В семье- малыш



Физкультура для малышей
Алешка на пружинках
Самым маленьким пловцам
Вместе с мамой
Упражнения и игры для детей

Первые дни и недели

Дети, родившиеся здоровыми, развиваются нормально при условии правильного воспитания и хорошего ухода за ними.

Для того чтобы правильно ухаживать за новорожденными дома, родителям необходимы хотя бы элементарные знания об особенностях их организма. Обычно у молодых родителей, тем более воспитывающих первенца, возникает много вопросов. Зачем так часто кормить младенца? Почему он должен спать на жесткой постели без подушки? Стоит ли использованную соску каждый раз кипятить или можно просто сполоснуть водой? Что делать, если малыш часто плачет по ночам? И так далее и тому подобное.

Прежде всего следует знать, что все получаемые родителями от педиатров, невропатологов, гигиенистов рекомендации даются с учетом анатомо-физиологических особенностей малыша. Эти рекомендации вырабатываются на строго научной основе и направлены на создание самых благоприятных условий для роста и развития ребенка.

В момент рождения резко изменяется среда существования ребенка. В утробе матери он получал питание от материнского организма через плаценту (детское место) и пуповину. У него не было легочного дыхания, не функционировали пищеварительные органы, мочевыделительная система. С первых мгновений самостоятельного существования организм младенца резко перестраивается.

Первый вдох, первый крик новорожденного сигнализируют о включении многих «дремавших» до этого органов и систем. Но еще много времени пройдет, прежде чем они заработают с полной нагрузкой. Адаптация новорожденных происходит медленно, постепенно. Отсюда и характерные особенности в строе-

нии и жизнедеятельности организма младенца.

Кожа новорожденного нежная, тонкая. Под ней располагается хорошо выраженный к моменту рождения подкожный жировой слой. Особенностью кожного покрова в этом возрасте является повышенная ранимость. Этим объясняется склонность новорожденных и грудных детей к опрелостям, ссадинам.

Нижние слои кожи пронизаны большим количеством капилляров — очень мелких кровеносных сосудов. Поэтому младенец так легко краснеет при крике, перегревании.

Терморегуляция организма еще несовершенна, температура тела ребенка может быстро изменяться под влиянием внешних условий. Эти изменения сразу же сказываются на состоянии кожных покровов. При переохлаждении они бледнеют, покрываются мелкими пузырьками, иногда приобретают синюшный оттенок. При сильном перегревании быстро выступает испарина в виде мельчайших капелек. Следует знать, что перегревание маленькие дети переносят хуже переохлаждения.

Через поры кожи осуществляется кожное дыхание, которое протекает интенсивнее, чем у детей старшего возраста.

Вот почему уходу за кожей придает-ся в грудном возрасте такое большое значение.

Мышечно-связочный аппарат новорожденного развит слабо. Поэтому в течение нескольких месяцев после рождения ребенок рефлекторно стремится сохранить внутриутробную позу, поджимает ножки к животу, голову пригибает к груди. Ограничены двигательные способности малыша, мышцы сгибатели и разгибатели почти постоянно напряжены, конечности полусогнуты. Слабые

мышцы шеи не могут еще удерживать голову в вертикальном положении.

Скелет к моменту рождения полностью сформирован. Но костная ткань еще рыхлая, из-за чего кости сравнительно мягкие, податливые. Вместо некоторых костей имеются хрящи, с возрастом они затвердевают, превращаясь в костную ткань.

Череп новорожденного состоит из отдельных долей, не имеющих между собой жестких соединений. Такое строение черепа обеспечивает уменьшение его объема при прохождении через родовые пути: доли черепа сдвигаются, заходят одна на другую. Через некоторое время после родов черепные доли вновь расходятся.

Под кожей на темени и в лобно-теменной части черепа новорожденного мягкие впадинки, не защищенные костями. Это большой и малый роднички. Малый родничок в результате дальнейшего роста костей черепа закрывается к достижению ребенком возраста 7—8 месяцев, большой — к 1 году или 1 году 3 месяцам.

Система кровообращения работает со значительно большей нагрузкой, чем у взрослых. Нормальная частота пульса у новорожденных — 120—140 ударов в минуту; при напряжении, крике быстро возрастает до 160—180 и даже до 200! Сердце у грудных детей относительно больше, чем у взрослых, к году его масса удваивается. Кровь циркулирует со значительно большей скоростью.

Органы дыхания также имеют целый ряд характерных особенностей. Носовые ходы и гортань грудного ребенка относительно короткие и узкие. Они выстланы нежной рыхлой слизистой оболочкой, богатой кровеносными сосудами. Слизистая носоглотки весьма чувствительна к воздействию холода, тепла. Она быстро набухает, в результате чего может создаваться отек, затрудняющий дыхание ребенка. Гортань переходит в трахею, которая на уровне III грудного позвонка делится на два главных бронха, ведущих к правому и левому легкому.

Дыхание у грудных детей поверхно-

стное, неглубокое, неравномерное и по сравнению со взрослыми учащенное — 40—60 раз в минуту (у взрослых норма — 18—20 раз), так как потребность в кислороде очень велика.

Желудочно-кишечный тракт новорожденных и грудных детей имеет весьма существенные особенности.

Полость рта у них невелика, ее слизистая оболочка — нежная, тонкая, чрезвычайно чувствительная, легко инфицируется. На наружной стороне слизистой губ хорошо различаются небольшие припухлости, так называемые сосательные валики, которые позволяют ребенку хорошо захватывать и сосать грудь.

Зубов при рождении у младенца нет. Прорезывание зубов начинается в 6—7 месяцев. Принято считать, что это весьма болезненный процесс, сопровождающийся воспалением десны, подъемом температуры тела. Однако в тех случаях, когда уход за ребенком осуществляется правильно, с соблюдением всех гигиенических правил, никаких патологических явлений не бывает.

Для профилактики рекомендуется после кормления смазывать десны малыша ватным тампоном, смоченным светло-розовым раствором марганцовокислого калия. Еще более тщательно нужно следить за чистотой рук малыша, его игрушек, посуды. И тогда прорезывание зубов будет проходить безболезненно.

Слюноотделение у новорожденного довольно слабое, к 4—5 месяцам оно заметно увеличивается. Нужно аккуратно промокать слюну, попавшую на лицо ребенка, что помогает предотвратить раздражение кожи.

Пищевод в младенческом возрасте довольно короткий. Желудок располагается почти вертикально, размером он примерно с кулачок ребенка. Запирательный клапан, соединяющий пищевод с желудком, развит еще недостаточно, поэтому у младенца часто бывают срыгивания (обратный заброс пищи из желудка в полость рта).

Мышечные слои желудка и кишеч-



ника сформированы неокончательно. Тонкий кишечник относительно длинен. Стенки кишечника пронизаемы для токсинов. Вот почему маленький ребенок очень чувствителен к малейшим нарушениям режима кормления.

Опорожнение кишечника в норме происходит 2—3 раза в сутки. Кал светлый, желтовато-коричневый, довольно мягкой консистенции. Примерно к году стул бывает один раз, реже — два раза в сутки. При запорах или поносах ребенка нужно обязательно показать педиатру.

Почки, мочеточники, мочевой пузырь новорожденного развиты хорошо. В течение первых 3—4 от рождения суток мочевыделение замедлено. Количество мочи невелико. Мочится младенец всего 5—6 раз в сутки. Моча прозрачная, без запаха.

Затем количество мочеиспусканий доходит до 20—25 раз в сутки, так как объем мочевого пузыря невелик и требуется частое его опорожнение. По мере взросления ребенка увеличивается количество однократно выделяемой мочи и уменьшается число мочеиспусканий, достигая к году 14—16 раз в сутки.

Мочеиспускание у детей первого года жизни происходит рефлекторно, по мере наполнения мочевого пузыря. Но уже с 2—3 месяцев надо стараться выработать у ребенка условный рефлекс. Для этого малыша периодически — до и после кормления, во время активного бодрствования — держат над тазиком или горшком. С 5—6 месяцев высаживают на горшок. Ночью этого делать не следует, так как привычка просыпаться по ночам может остаться на многие годы.

Если вы заметили учащенное мочеиспускание у малыша, обратитесь к врачу, так как оно может служить признаком воспалительных заболеваний мочевыводящей системы.

Наружные половые органы и у мальчиков и у девочек к моменту рождения хорошо сформированы. Следует знать, что их слизистые покровы очень чувствительны к инфицированию, и гигиени-

ческий уход за ними должен быть чрезвычайно аккуратным.

Нервная система. Все действия новорожденного — результат безусловных рефлексов: сосательного, глотательного, мигательного, хватательного, защитных и других. Головной мозг относительно велик, но клетки его развиты недостаточно. Новорожденный различает яркий свет, но видеть отдельные предметы еще не умеет. Слух также понижен, реакция наступает только на резкие, громкие звуки. Хорошо действуют вкусовые, обонятельные, тактильные (осязательные) рецепторы.

Почему новорожденные и грудные дети так часто плачут? Что делать в таких случаях?

Плач в этом возрасте — реакция на неблагоприятные внешние раздражители: боль, голод, холод, мокрую пеленку и т. д. Малыш хочет избавиться от неудобства и привлекает к себе внимание единственным доступным ему способом — криком. Следовательно, задача взрослого — прежде всего выяснить и устранить причину беспокойства ребенка.

Посмотрите, сухой ли он, удобно ли лежит, теплые ли у него ручки. А может быть, приближается время кормления? Не вздут ли животик? Не хочет ли малыш пить? Словом, спокойно разберитесь, в чем дело.

Большую ошибку совершают родители, которые при малейшем ныканье берут ребенка на руки, начинают трясти, укачивать. На короткое время это может помочь, потому что в таком случае ребенка отвлекают новые ощущения. Но затем он снова начинает плакать, еще громче и упорнее, поскольку причина его плача не устранена.

Некоторые родители, сетуя на частый крик малыша, считают, что это неизбежно — «такой уж он уродился». Все вроде бы в порядке — здоров, сыт, ухожен, а вот плачет часами. В таком случае обратите внимание на моральный климат в семье. Если дома нет мира, часты ссоры, разговоры на «повышенных тонах», родители нервозны, раздражены,

малышу это небезразлично. Он чутко улавливает настроение окружающих его людей.

Нервная система ребенка отзывается не только на физические, но и на психоэмоциональные раздражители. Поэто-

доношение, увядание и отдых растений... Примеры можно множить до бесконечности. Человек — такая же часть живой природы, ему тоже физиологически свойственны определенные биоритмы.

Но организм новорожденного еще



му только в спокойной, доброжелательной семейной атмосфере можно вырастить здорового, жизнерадостного ребенка.

Решающее значение в выхаживании младенца имеет правильно организованный режим дня. К сожалению, далеко не все родители понимают, что режим дня — их союзник в этом чрезвычайно ответственном и трудном деле. Встречаются еще противники всякого, даже разумного, распорядка жизнедеятельности. Если ребенок спит, пусть спит! Есть не просит, значит, не голоден и т. д. Главный принцип сторонников такой позиции — никакого насилия, полная свобода действий.

Не следует, однако, забывать, что все живое на Земле в своем развитии подчиняется строго определенным ритмам. Смена дня и ночи, времен года, океанские приливы и отливы, цветение, пло-

так хрупок, центральная система так несовершенна, что надо на первых порах помочь ему войти в определенный ритм. Регулярно повторяющиеся действия записываются клетками головного мозга, образуется так называемый динамический стереотип. Тогда переход от одного вида деятельности к другому осуществляется как бы автоматически.

Таким образом, четкое соблюдение режима дня не насилует, а большая помощь младенцу. Обычно новорожденные буквально в 3—4 дня привыкают к режиму, просыпаются, когда наступает время кормления, у них налаживается хороший аппетит, они вовремя засыпают, спокойно бодрствуют. У родителей появляется больше свободного времени, возникает меньше поводов раздражаться, а ведь это тоже очень важно для сохранения здоровья, особенно психического, как ребенка, так и родителей.



В семье — первенец. До этого крохи даже страшно дотронуться. Не верится, что пройдет не так уж много времени, и он начнет улыбаться, встанет на ножки, скажет первое слово... С самых первых дней вы должны заботиться о его воспитании, развитии всех природных способностей. И в этом вам помогут советы опытных врачей, педагогов, а также родителей со стажем и современных, «спортивных» бабушек и дедушек.

Не рано ли говорить о физическом воспитании?

Нет, не рано. Рассмотрим, в чем оно может выражаться.

С переменой «среды обитания» новорожденный лишился температурного равновесия. До сих пор развитие шло в утробе матери при постоянной температуре, и вот в один миг новорожденный очутился в среде, температура которой колеблется, и уж, во всяком случае, она теперь значительно ниже привычной. Ему самому приходится поддерживать постоянную температуру тела. По сигналам, идущим из центральной нервной системы, усиливается тонус мышц рук и ног, шеи и туловища; тело ребенка принимает типично согнутое положение. Такое напряжение мускулатуры способствует производству тепла. Чем заметнее снижается температура окружающей среды, тем выше напряжение мышц ребенка.

Но если мы возьмемся работать за новорожденного, если начнем укутывать его, держать в помещении, где слишком жарко, то, поскольку необходимости в дополнительном производстве тепла нет, тонус мышц снижается. А ведь поддержание его — пока единственная и потому обязательная форма тренировки.

Таким образом, создание условий, которые поддерживали бы характерную позу ребенка, следует считать мерой физического воспитания детей первого месяца жизни. В комнате, где находится ребенок, температура не должна превышать 20—22°. Не следует слишком тепло укрывать ребенка в комнате, надевать ему на голову чепцы и платочки, ставить рядом дополнительные обогревательные приборы.

Иногда допускают такую ошибку: в комнате поддерживают нормальную температуру воздуха, но боятся в этих условиях распеленать ребенка. Напрасные опасения! Не только переодевать здорового новорожденного можно при температуре около 20°, но и оставлять на несколько минут голым. Такие воздушные ванны для малыша — и закаливающая процедура, и хорошая гимнастика

Важны для физического воспитания ребенка первых недель и прогулки. Если он родился теплой весной или теплой осенью, сомнений ни у кого не возникает, и буквально на другой день после возвращения из родильного дома с малышом отправляются на улицу. Но как быть, если ребенок родился зимой? Непременно гулять и тогда.

Для правильно одетого малыша прогулка в коляске, защищающей от ветра и снега, совершенно безопасна даже в мороз. Мнение же о том, что, надышавшись холодным воздухом, ребенок простудится и заболеет, совершенно неправильно, хотя, к сожалению, и бытует довольно широко. Но здесь надо проявлять известную осторожность. Подождать, пока малышу исполнится две недели. Начинать с небольшой, десятиминутной прогулки. В первые месяцы, если температура ниже 10°, на улицу лучше не выходить.

Если малыш нормально дышит носом, холодный воздух успевает согреться и увлажниться, пока попадает в легкие. Никаких заболеваний вызвать он не может. Наоборот, вдыхая прохладный воздух, младенец лучше спит, меньше беспокоится, а после прогулки лучше ест.

Да, понятие «закаленный организм» (и соответственно понятие «незакаленный организм») вполне применимо уже к двухнедельным детям. Достаточно в течение нескольких дней держать ребенка в комнате со слишком высокой температурой, воздух которой пересушен обогревательными приборами, как все защитные силы организма, мобилизованные в момент рождения, выключаются, не найдя применения. И тогда достаточно небольшого охлаждения, сквозняка, мимолетного контакта с больным, чтобы ребенок заболел. Обратившись к теме физического воспитания новорожденного, мы, по сути, уже затронули вопросы организации ухода за ребенком. Это не случайно. Уход и воспитание (и не только физическое!) тесно переплетаются в первые недели, месяцы, годы жизни малыша. Правильно поставленный уход, в частности, всегда имеет следствием целесообразную организацию всей жизни ребенка, а это не может не сказаться и на формировании психических качеств, свойств личности.

Поэтому постараемся лучше организовать уход за ребенком первого года жизни; при этом надо будет учесть анатомо-физиологические особенности организма и не упустить из виду двуединой задачи — охраны здоровья и заботы о воспитании ребенка.



Физкультура для малышей

Забота о двигательном развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание в комнате на свежем воздухе. Советы родителям о приобщении малыша к физическим упражнениям дает Яна Бердыхова — известный чешский педагог, ученый, врач.

На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться; облегчайте его движения, одевая в свободную одежду, распеленывая и купая.

В 2—3 месяца кладите ребенка на животик, берите его на руки и, показывая игрушку, стимулируйте движения мышц шеи. Одновременно поднимайте настроение ребенка улыбкой, ласковым словом, игрой. Основой являются

активные движения ребенка; предоставляйте ему такую возможность, как и в первый месяц (свободно одевая, распеленывая и купая).

В 4—6 месяцев к уже освоенным движениям добавляйте переворот ребенка на бок и на животик (а позже и обратно), вращение вокруг продольной оси и побуждайте его к ползанию на животе. Притягивая за руки, ненадолго сажайте ребенка и, приподнимая, ставьте на ножки, позволяя ему опираться о вертикальную поверхность (например, о стенку ванночки во время купания). Хватательный рефлекс развивайте, давая ребенку в руку легкие игрушки и погремушки. Игрушки должны быть чистыми и такими, чтобы их удобно было захватить. Импульсивные движения ребенка постепенно становятся созна-



тельными, ребенок удерживает предмет в руке и следит за ним глазами. Время занятий понемногу увеличивайте, главным образом перед купанием в теплом помещении; специально разговаривайте с ребенком, заходя с разных сторон,

тельным шагом. Ребенок подражает движениям взрослого и может выполнять определенные движения по условным сигналам. Например, прикройте ему на минуту лицо пеленкой, а затем сдерните ее («Где Юрочка? А вот он!») и



чтобы он реагировал на ваш голос движением шеи.

В 7—9 месяцев побуждайте ребенка ползать (лучше всего с помощью игрушки), сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору. К занятиям с игрушками различных размеров и форм добавляйте простые подвижные игры (например, спрячьте лицо под простыней, а затем выгляньте; покачивайте ребенка на руках, декламируя детские стишки или напевая песенку).

В 10—12 месяцев продолжайте развивать у ребенка умение ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем побуждайте его к первым самостоя-

тельным шагам. Ребенок быстро научится сам стягивать с лица пеленку. Одно из первых самостоятельных движений ребенка — поднятие вверх одной или обеих рук. Это движение обязательно сопровождается словами («Какой Димочка большой? Вот какой большой!»). Играя в игрушки, ребенок вырабатывает ловкость (умение провезти машину за веревочку, протолкнуть тележку через тоннель, катать мяч, держать его в одной руке). Предоставляйте ребенку возможность развивать ловкость рук и пальцев при помощи различных хитроумных игрушек. Например, можно надевать большие деревянные кружки на ось, вкладывать предметы в полый куб, закрывать

и открывать бумажную коробочку, запеленывать куклу и т. п.

Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить с помощью взрослого или же держась за мебель, а некоторые — и самостоятельно. К этому времени у них появляются соответствующие изгибы позвоночника: шейный — на втором и третьем месяце, грудной и поясничный — после того, как ребенок научится сидеть и стоять. Это очень трудные движения, обусловленные сложной координацией многих мышечных групп и органов. В связи с этим период освоения ходьбы у разных детей весьма различен: одни начинают ходить уже после года, другие — около 9 месяцев. Родители могут корректировать развитие движений у ребенка, помогая ему соответствующим образом, но не рекомендуется преждевременно принуждать ребенка стоять, ходить и особенно сидеть.

Ладушки, ладушки!
Где были? — У бабушки.
Шу-у-у — полетели,
На головку сели.

Сорока-белобока
Кашку варила,
Деток кормила.
Этому дала, этому дала,
Этому дала, этому дала,
А этому не дала:
Ты дров не таскал, воды
Не носил,
Каши не варил.

Активность ребенка быстро возрастает и проявляется как в осознанности выполняемых движений, так и в развитии голоса, зрительных и слуховых реакций. Для того чтобы нормально развиваться, ребенок нуждается в чутко охраняемом покое; в той же мере ему необходимы достаточно сильные раздражители в момент бодрствования, однако в разумных пределах. Избыточная опека взрослых, сильный шум в комнате, чересчур яркий свет и резкие окрики взрослых отрицательно сказываются на психике ребенка.

Причиной отставания в двигательном развитии у некоторых детей может быть и недостаток внешних раздражителей: грудной ребенок чаще всего лежит на спине, никто не привлекает его внимание игрушкой, приветливым голосом. У ребенка, который преимущественно лежит, ослаблена мускулатура, он неактивен, не чувствует контакта с окружающей средой, не испытывает приятного чувства уверенности и безопасности, на которое он имеет право. С младенцем необходимо разговаривать, утешать его спокойным голосом, смеяться. В народной поэзии есть множество прекрасных колыбельных, частушек и песенок, которые в сочетании с простыми ритмическими движениями (кто-то из родителей выполняет соответствующие движения с ребенком) создают первые предпосылки для музыкально-ритмических упражнений, и дети воспринимают их с большой радостью.

Легко хлопайте ручками ребенка; держите ладошки ребенка вместе, затем поднимайте их к лицу ребенка.

Водите ручкой или пальчиком ребенка по его ладошке, касайтесь всех пальчиков на ручках; пробегайте слегка пальцами по телу ребенка.

Каждое купание — это знакомство ребенка с водой; с помощью надувных резиновых игрушек учите ребенка не бояться обрызгать лицо, а позже — повернуться в ванночке, сесть или встать. Известно немало случаев, когда дети учились плавать раньше, чем ходить. Подготовительным упражнением здесь является обрызгивание ребенка теплой водой из душа; можно даже добиться того, чтобы годовалый ребенок сам поливал себя из ручного душа (в том числе и головку) и не боялся брызг, попадающих в лицо.



Алешка на пружинках

Мы с братом, — вспоминает мастер спорта СССР В. Преображенский, известный читателям как доктор Фис, — очень любили походы. После войны, обогатившись опытом ночевки в земляных окопах, ездили на рыбалку и охоту, ели и спали у костров, подбросив под себя сухую хвою, сено или лапник, а сверху накрывались курткой и... звездным небом вместо одеяла.

Когда стали семейными людьми, приобрели долгожданные палатки, котелки, а потом и пуховые одеяла. Блаженство! «Дом» всегда с тобой — никакая погода не страшна. Брала с собой детей, а потом и внуков.

С первой внучкой поплыли на байдарке по реке, когда ей было три года. Вторую внучку (как говорится, осмелев) мы взяли в годовалом возрасте в путешествие по заполярной Мурманской области (Свинцовые озера, волок, озеро Ковда и Нот-озеро). Олечка в походе начала ходить — по гигантским плоским валунам. И все шло вроде бы отлично (переходы делали короткие, по Ковде уже плавали — знали, где остановиться), пока не испортилась погода. Похолодало, пошли дожди. Мокрые ползунки и пеленки перестали сохнуть, превратились в проблему, которую мы как-то не учли (у костра сушить неудобно). И Оля простудилась. Пришлось найти пустую рыбацкую избушку и там стоять. Это, конечно, хуже, чем плыть и выбирать необжитые места, но все равно неплохо — на Нот-озере красиво даже у избушки. Оля вскоре выздоровела и больше не болела.

Однако этот случай с Олей и ошибку нашу мы учли. И внука, шестимесячного Алешку, повезли в августе на байдарке не на север, а на юг.

На солнце Алешка бывал лишь утром или под вечер. Питался он, как полагается в его возрасте: детскими смесями,

кашами, киселями, молоком. Молоко мы привезли из Москвы на всякий случай — «Можайское» в бутылках. Оно и на жаре не киснет! Покупали мы молоко и прямо в стаде (конечно, кипятили, сырое не давали).

Эксперимент с шестимесячным Алешкой вполне удался: малыш окреп, подрос, посмуглел.

Самым трудным в этом путешествии был поезд. В вагоне жарко, а внук за все хватается руками, а потом тащит их в рот. Если у взрослых внимание и бдительность ослабнут, ребенок может подхватить желудочно-кишечную инфекцию. А на реке, в палатке, недалеко от леса (что обычно и страшит людей) все намного проще. Там чисто, дышится легко. Там почти всегда можно обеспечить ребенку комфорт — постоянно температуры тела: вечером одеть, днем искупать; поставить коляску в тени.

Купали мы Алешку в надувном бассейне, немножко подогревая воду в котелке над костром, а когда было очень жарко, то прямо в Волге.

Еще о чем хотелось бы сказать — о специальных пружинках для Алешки. Начали мы их применять в Москве, месяцев с пяти, а потом взяли и на Волгу. Они нам очень помогли и облегчили отдых. Что это за пружинки?

Возьмите четыре пружины или четыре резиновых амортизатора от эспандера. С одной стороны прикрепите их к ползункам (по два спереди и сзади), а с другой (привязав к ним веревки) — к потолку или дверному проему. Малыша посадите в эти штанишки так, чтобы он едва доставал до пола ножками. И он, отталкиваясь, с радостью начнет качаться в штанишках на пружинках!

Только применяйте пружинки понемножку, чтобы ребенок не переутомился. Начните с 3—5 минут, постепен-

но доведите до 10—15 минут — не больше. Вынимайте малыша, пока ему не надоело, — чтобы еще хотелось попрыгать.

Эти пружинки узаконены медицинской. Педиатры рекомендуют применять их с пяти месяцев до года. Ползунки берите крепкие, байковые (чтобы не растягивались), с не очень длинными штанишками (чтобы малыш упирался о них ступнями).

Штанишки на пружинках мы подвешивали к двум слежкам, а слежки клали на четыре вбитые в песок рогульки. На берегу у самой речки Алешка качался на

пружинках вечером, когда жара спадала, и утром, пока еще не жарко. Иногда качался он и днем, после купания, — от солнца мы натягивали простыню.

Итак, соблюдая разумные меры профилактики и осторожность, можно путешествовать с маленькими детьми на байдарках. И не с полутора и трех лет, а даже раньше.

Однако я считаю: с годовальными и шестимесячными малышами можно ехать лишь в том случае, если вы опытни и если у вас в семье (или в компании) есть медик, который примет необходимые меры, если ребенок вдруг заболеет.

Плавание для грудных детей — что это? Мода? Увлечение? Панацея? Опыт показывает, что раннее обучение плаванию положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Самым маленьким пловцам

Занятия плаванием с грудными детьми становятся в последние годы все более популярными. И дело здесь отнюдь не в моде. Это прекрасное средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и закалывания ценно еще и тем, что его можно использовать буквально с первых дней жизни ребенка, в то время, когда общий массаж и гимнастика еще не применяются, — считает врач В. Велитченко.

Поскольку внутриутробное развитие плода протекает в водной среде, врожденные плавательные рефлексы не исчезают у ребенка в первые месяцы жизни. В это время его легко научить плавать. А если занятия продолжить в течение двух лет, то можно быть уверенным, что этот навык сохранится у вашего сына или дочери на всю жизнь.

Опыт показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малыша, положительно влияет на все системы его организма.

Грудные дети, с которыми занимают-ся плаванием, реже болеют респиратор-

ными заболеваниями, становятся спокойнее, лучше спят.

Начинать занятия можно на десятый-пятнадцатый день после появления новорожденного на свет. Разумеется, перед этим надо проконсультироваться с врачом, наблюдающим вашего ребенка. И если нет противопоказаний (незажившая пупочная ранка, инфекционные поражения кожи, слизистых оболочек и другие заболевания), то не откладывайте обучение малыша плаванию на будущее: чем раньше вы начнете, тем лучше.

Занятия плаванием можно проводить в обычной домашней ванне. Если ее нет, то небольшой бассейн-ванну можно сконструировать из дерева, кирпича, нержавеющей стали (длина 2 м, ширина 1 м, глубина 80 см). Многие родители поступают именно так, и ванна служит ребенку до 6—7 лет.

Прежде чем наполнять ванну, ее необходимо вычистить каким-либо чистящим средством и помыть горячей водой. Только в идеально чистую ванну можно опускать новорожденного. Независимо



от того, с какого возраста вы начинаете заниматься с ребенком плаванием, температура воды при первых занятиях должна быть не ниже $36,5^{\circ}$, а время пребывания в воде не более 10—15 мин. Если занятия из-за болезни ребенка или

по каким-то другим причинам были на некоторое время прерваны, то после перерыва их также надо начинать с исходной температуры воды и начальной продолжительности.

Обучение плаванию грудничков мож-



но проводить 3—4 раза в неделю, лучше всего за два кормления до ночного сна. Возбудимым детям рекомендуется плавать днем. Если вы регулярно проводите эти занятия, то купать ребенка с мылом нужно 1—2 раза в месяц (сразу после

плавания), поскольку плавание в чистой воде само по себе отличная гигиеническая процедура.

Первые сеансы обучения плаванию грудного ребенка необходимо провести под наблюдением и при помощи специа-



Рис. 4



листа по лечебной физкультуре из детской поликлиники. Ведь по неумению и неосторожности родителей младенец может окунуться с головой на вдохе и захлебнуться. Тут требуется предельное внимание и собранность.

Поскольку головка у новорожденного слишком тяжелая по отношению к другим частям тела, то ее нужно обязательно поддерживать. Во время первых занятий медленно погружайте ребенка в воду в положении на спине, начиная с ножек. После этого начинайте продвигать его в воде в разные стороны, стараясь, чтобы он рефлекторно отталкивался ногами от краев ванны. При плавании на груди поддерживайте подбородок малыша, следите, чтобы вода не попала ему в рот.

Когда ребенок начнет делать гребковые движения, то его можно поддерживать уже одной рукой, а затем и вовсе отказаться от ручной поддержки. Для того чтобы головка находилась над поверхностью воды, прикрепляйте к чепчику пенопластовые поплавки.

С месячного возраста, если все идет хорошо, начинайте тренировки задержки дыхания. Поддерживая руками головку ребенка, погружайте ее в воду (до уровня носа) на 4—10 с.

Следующий этап — самостоятельное плавание. К нему можно приступать, когда ребенок овладеет навыками задержки дыхания при погружении рта и носа под воду и будет уметь грести руками. На рис. 4 показаны основные приемы погружения в воду и поддержки грудного младенца.

Главный принцип занятий — постепенность.

Время пребывания ребенка в ванне можно увеличивать только через месяц после начала обучения плаванию, и то не больше чем на 5 мин. Спустя следую-

щий месяц еще на 5 мин и так далее. В результате, постепенно увеличивая продолжительность занятий, годовалый ребенок сможет находиться в ванне более часа. Температуру воды также понижайте очень осторожно и постепенно — начиная с 36,5° (по 1° каждый месяц) до 30,5°. С годовалого возраста при регулярных занятиях можно снижать температуру воды по 1° каждый месяц.

Но это общие рекомендации. Родители прежде всего должны ориентироваться на состояние, настроение своего ребенка, его желание находиться в воде. Стойкое мимическое недовольство — сигнал для окончания процедуры. Нельзя заниматься с плачущим младенцем! Если почувствуете, что ребенок устал, дайте ему отдохнуть минуту-две. Видите, что он не склонен продолжать занятия после перерыва, вынимайте его из воды, даже если он пробыл в ванне гораздо меньше расчетного времени. Ребенок должен получать удовольствие от плавания — только при этом условии занятия действительно принесут желаемый результат.

Следует предупредить родителей, которые занимались с ребенком плаванием в течение первого года жизни: занятия надо обязательно продолжать, поскольку у ребенка уже выработалась потребность в активных движениях, аппетит у него возрос в связи с дополнительными энерготратами. Дело в том, что набор детей в секции плавания проводится только с 6 лет, а до этого времени условий для занятий практически нет. Необходимо компенсировать дефицит физической нагрузки, заменив плавание каким-нибудь другим видом двигательной активности. В противном случае малыш начнет резко набирать вес, что впоследствии грозит ожирением.

Внимание, молодые мамы!

Что такое ожирение? Это состояние человеческого организма, при котором содержание жировой ткани превышает допустимые нормы.

Очень важным для формирования телосложения человека представляется период первых недель и месяцев жизни ребенка. Если в это время его перекармливали, что вполне возможно при искусственном питании, подкармливали, то в организме младенца сразу формируются жировые ткани, которые позднее послужат основой для образования полноты и ожирения. Усиленно подкармливая малыша, вы тем самым в какой-то мере предопределяете его будущий вес и телосложение.

Не стоит подкармливать малыша, если он с удовольствием сосет материнскую грудь. В материнском молоке есть все компоненты, необходимые для нормального развития ребенка. Оно имеет и еще одно достоинство — в нем нет избыточных калорий, а ровно столько, сколько требуется ребенку. Детские молочные смеси представляют собой лишь заменитель материнского молока, и заменитель весьма калорийный. Употребляя их, малыш быстро прибавляет в весе, но и жировые клетки в его организме образуются столь же быстро.

Как уже говорилось, избыточный вес появляется при повышенном поглощении организмом углеводов и жиров и недостаточной физической активности.

В некоторых случаях ожирение является следствием нарушения обмена веществ в организме, но у молодых людей такое заболевание встречается довольно редко.

Часто говорят о «наследственной» полноте. После тщательного изучения этого явления специалистами выяснилось, что предрасположенность к полноте действительно может быть наслед-



ственной, так же как и предрасположенность к другим заболеваниям, например к сахарному диабету.

На развитие наследственных признаков полноты, в свою очередь, влияют внешние факторы. Чаще всего — неправильное питание.

При избыточной полноте человек в большей степени подвержен и различным инфекционным заболеваниям. У таких людей наблюдается раннее развитие атеросклероза и различные тяжелые осложнения: инфаркт миокарда, инсульт.

Ожирению часто сопутствует сахарный диабет, возникают заболевания суставов и позвоночника. При большом избыточном весе на суставы падает дополнительная нагрузка, из-за чего происходят необратимые процессы, которые позднее практически не поддаются лечению. При ожирении наблюдаются повышенное артериальное давление, заболевания почек и печени, различные осложнения при родах.

Многих серьезных заболеваний можно избежать, если вовремя, еще с раннего детства, начать бороться с лишними килограммами.



Почему дети растут и развиваются по-разному? Почему один болеет редко, а другой не вылезает из простуд? Такие вопросы, думается, не раз задавали себе многие родители. Наверно, дело в том, что не все родители в должной мере понимают значение такого важного фактора для развития ребенка, как раннее закаливание.

Закаливание — это тренировка защитных сил организма, которая приучает его лучше переносить холод, физические нагрузки и т. д. Чем раньше начать закаливание малыша, тем лучше, — считает академик АМН СССР М. Студеникин. Закаленные дети легче переносят изменение влажности, холод и жару, менее подвержены простудным и другим заболеваниям. Закаливание и физические упражнения укрепляют нервную систему, способствуют развитию мышц и костей, улучшают работу сердца, легких, органов пищеварения и выделения, состав крови и обмен веществ, повышают невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

При проведении закаливающих процедур нужно руководствоваться следующими принципами: раннее начало, постепенность и систематичность. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.

Средства закаливания просты и доступны. Важно лишь отбросить многие укоренившиеся предрассудки и не кутать детей, не бояться свежего воздуха; систематически, 4—5 раз в день проветривать комнату, а летом держать окна открытыми — ведь оконные стекла не пропускают ультрафиолетовых лучей, необходимых для растущего организма. В помещении, где находится ребенок, категорически запрещается курить.

Смена пеленок, переодевание, раздевание новорожденного перед купани-

ем — первые воздушные ванны, первые закаливающие процедуры. Для грудного ребенка температура воздуха как в комнате, так и на улице при воздушной ванне должна быть не ниже 22°. После соответствующих тренировок температура при воздушной ванне может быть 20 и 18°.

Воздушные ванны необходимо проводить осторожно; продолжительность их вначале не должна превышать 2—3 мин. Постепенно время увеличивают и для детей до 6-месячного возраста доводят до 15 мин, а для детей 6—12 месяцев — до 20—25 мин. Процедуру можно повторять 2 раза в день. Ослабленным детям или не привыкшим к прохладному воздуху обнажать тело надо постепенно: сначала руки и ноги, затем до пояса и, наконец, оставлять малыша совсем раздетым. В летнее время воздушные ванны лучше проводить на открытом воздухе под навесом или в тени деревьев, где рассеянный солнечный свет богат ультрафиолетовыми лучами.

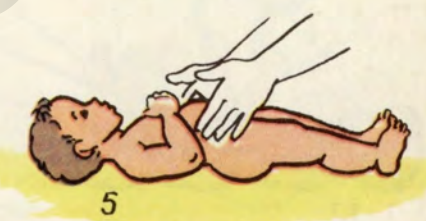
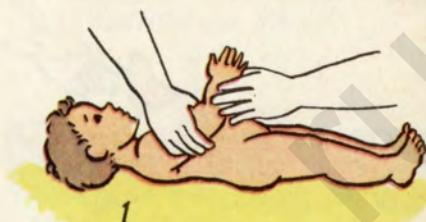
Очень полезно закаливание водой. Делают это с помощью гигиенических ванн, умывания, обмывания стоп, а также обтираний и обливания. К закаливанию водой приступают постепенно и осторожно. С 3—4-месячного возраста можно применять влажные обтирания. Прежде чем приступить к ним, необходимо посоветоваться с врачом, затем предварительно подготовить кожу ребенка к этой процедуре. Для этого сухой фланелью или кусочком мягкой шерстяной ткани ежедневно утром растирают тело, руки и ноги ребенка до розового цвета. Спустя полторы-две недели можно переходить к обтиранию водой. Варежкой из мохнатой материи, смоченной в воде и отжатой, обтирают сначала руки, затем грудь и живот, спину, ягодицы, ноги ребенка. Сразу же вытирают смо-

ченную часть тела мохнатым полотенцем до легкого покраснения кожи. Все тело, кроме обтираемой части, должно быть под одеялом. Можно проводить обтирания, добавив на 1 стакан воды 1 чайную ложку соли или столовую ложку мор-

После такой ванны полезно облить ребенка водой, температура которой на 1—2° ниже температуры воды ванны. С течением времени температуру воды для обливания снижают еще на 2—3°. Начиная с 10—11-месячного возраста

Рис. 5

Детям в возрасте до 3 месяцев рекомендуются упражнения 1-8



ской соли. Делают обтирания обычно после утреннего сна ребенка. Продолжительность их 5—6 мин. Температура воды должна быть вначале 32—33°, затем постепенно, с интервалом в 5—7 дней, температуру воды снижают на 1° и доводят ее до 30°.

Гигиеническую ванну не следует делать горячей. Температура воды для детей до 6-месячного возраста должна быть 36,5—37,5°, а для более старших детей — 36°.

та утром и вечером лицо, шею и руки (до локтя) ребенка надо умывать прохладной водой (температура которой не ниже 18—20°).

Детям очень полезны прогулки. Приучать к холодному воздуху следует постепенно, начиная с «прогулок» в комнате с открытым окном, полезен сон на свежем воздухе. Закаливание надо стараться проводить так, чтобы оно вызывало у ребенка хорошее, радостное настроение. Процедура выполняется не-



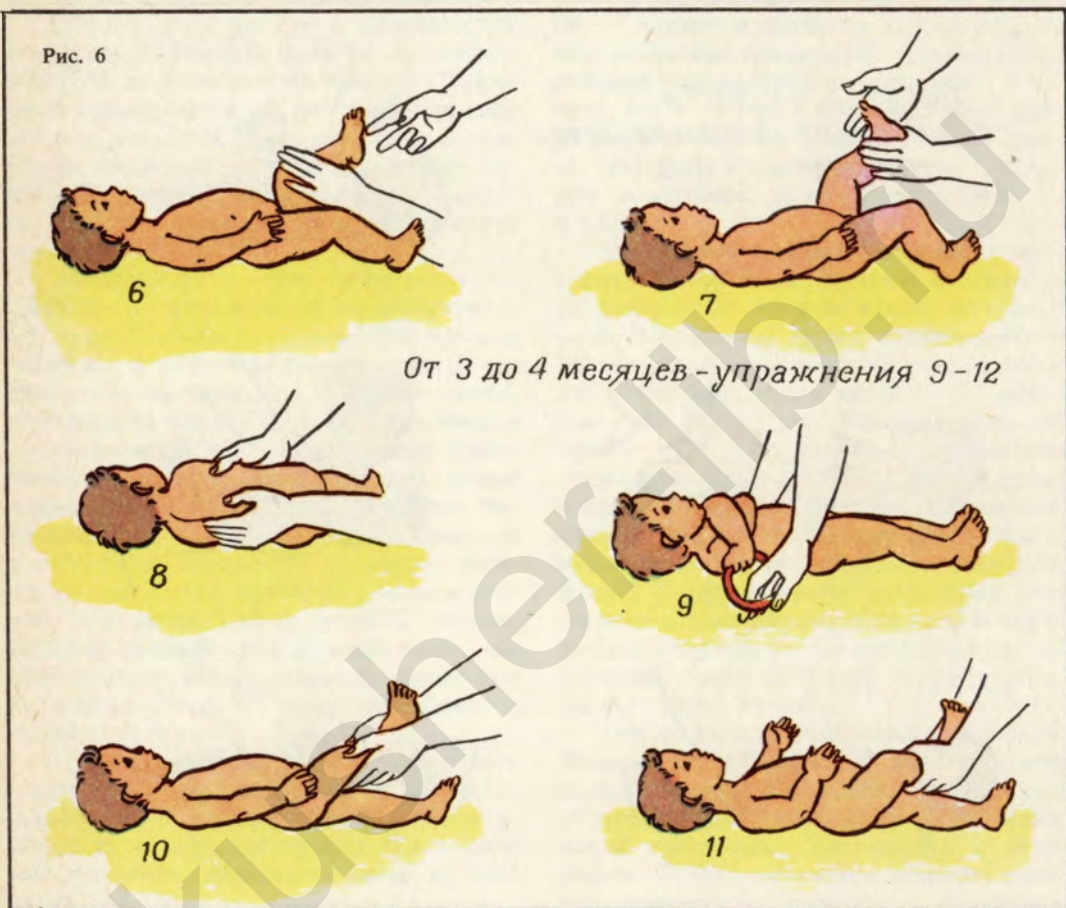
правильно, если во время нее малыш беспокоен, плачет.

Закаливание полезно всем детям, особенно ослабленным, для которых выбирать вид закаливания следует только по совету врача, постепенно и осторожно

процедуры. Массаж проводят ежедневно, всегда в одно и то же время, через 30 мин после еды. Продолжительность занятий 5—12 мин. Каждый прием повторяют от 4 до 6 раз.

Детям в возрасте от полутора до трех

Рис. 6



увеличивая дозировку назначенной процедуры.

Закаливающие процедуры прекращают, если ребенок заболел, при повышенной возбудимости (раздражительность, нарушение сна, повышенная плаксивость и отказ от груди и др.).

С конца 1-го месяца жизни ребенку полезно делать массаж, а со 2-го месяца — гимнастику, но предварительно надо обязательно показать ребенка врачу и согласовать с ним введение этой

месяцев можно рекомендовать следующий комплекс упражнений (рис. 5), который состоит из приемов массажа (поглаживания) и активных движений, основанных на безусловных рефлексах: массаж рук (1), массаж ног (2), выкладывание на живот, массаж спины (3), массаж живота (4,5), упражнения для стоп (6, 7), разгибание позвоночника в положении на боку (8).

При массаже поглаживающие движения рук должны быть легкими, плавными

и направлены от периферии к центру. Например, массаж рук проводят от кисти ребенка к плечу по внутренней и наружной поверхности предплечья и плеча; поглаживание ног — от стопы к паховому сгибу по наружной и задней поверх-

отведение рук в стороны и скрещивание их на груди (9), массаж ног (как и в предыдущем комплексе) (10, 11), поворот со спины на живот при поддержке за руку; массаж спины, отклонение головы назад при положении на животе на



ности голени и бедра, обходя коленную чашечку снаружи и снизу и избегая резких движений в области коленного сустава.

К возрасту 3—4 месяца уменьшается физиологическое напряжение мышц-сгибателей. Между мышцами сгибателями и разгибателями устанавливается равновесие, поэтому в комплекс занятий постепенно вводят пассивные движения. Комплекс для детей в возрасте от 3 до 4 месяцев (рис. 6) включает массаж рук,

весу (12), массаж живота (тот же, что и в предыдущем комплексе), сгибание и разгибание рук.

В комплекс упражнений для детей в возрасте от 4 до 6 месяцев (рис. 7) вводят в большом количестве как пассивные, так и активные движения. Они направлены на побуждение к ползанию и на развитие рук. Ребенка часто выкладывают на живот на жесткую поверхность. Комплекс составляют такие упражнения: отведение рук в стороны и скрещи-



вание их на груди, массаж живота, «скользящие шаги» (13), поворот со спины на живот при поддержании за ноги (14), массаж спины, «парение» в положении на спине (15), сгибание и разгибание ног вместе и попеременно (16),

кривления позвоночника. Упражнения включают охватывающие движения руками, «скользящие» шаги, массаж живота, поворот со спины на живот вправо (за ноги), массаж спины, присаживание при поддержке за обе отведенные в сто-

в 6-10 месяцев добавляют упражнения 18-20

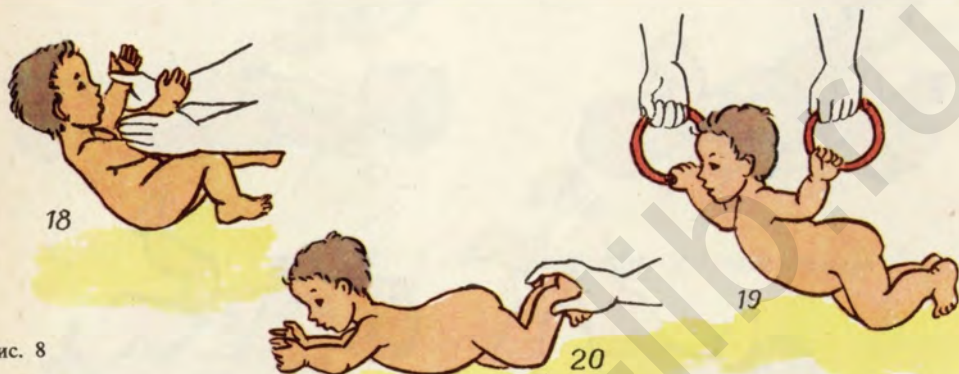


Рис. 8

В возрасте от 10 месяцев до 1 года 2 месяцев - упражнения 21-28



Рис. 9

приподнимание верхней части тела из положения на спине (17).

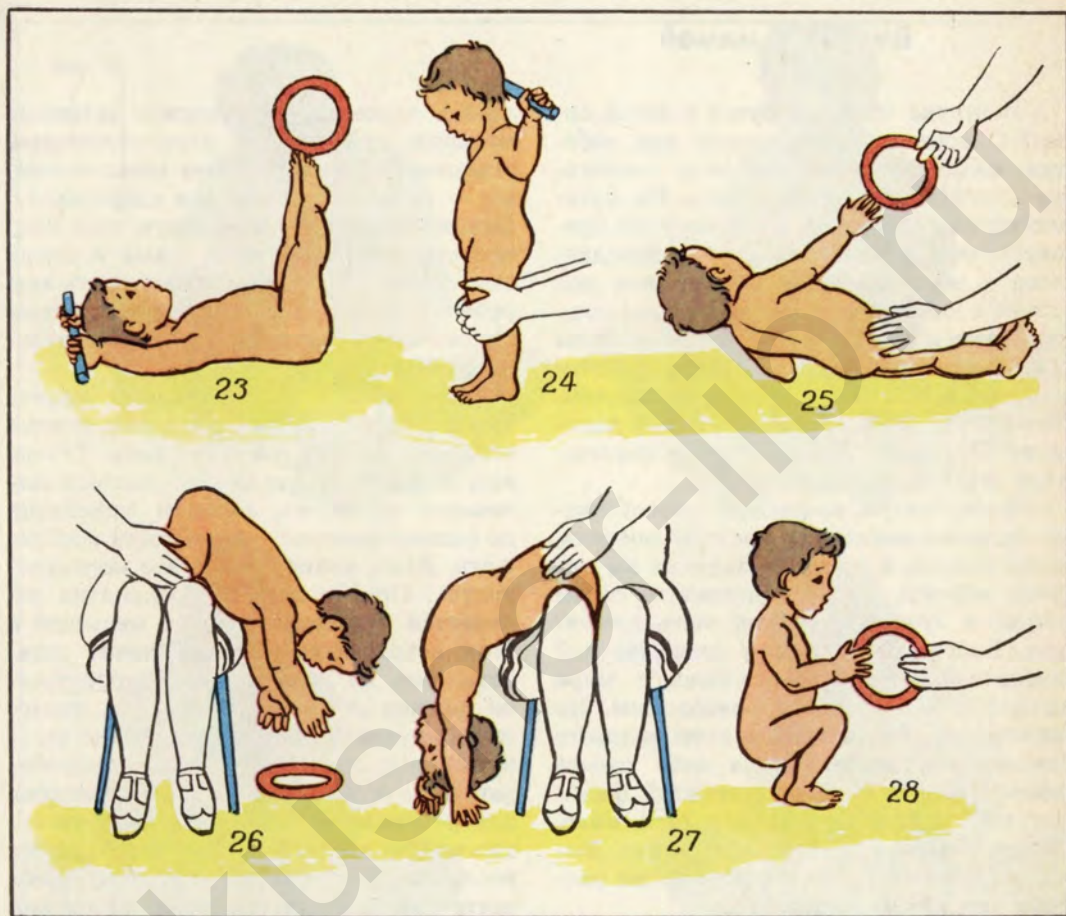
Детям в возрасте от 6 до 10 месяцев в комплекс занятий (рис. 8) вводят более сложные упражнения. Большое внимание уделяют упражнениям, способствующим развитию ползания (упражнения для мышц туловища и ног, костно-связочного аппарата). Это, в свою очередь, подготавливает малыша к правильному сидению, стоянию, ходьбе, предотвращает развитие плоскостопия и ис-

роны руки (18), круговые движения руками, поворот со спины на живот влево, приподнимание туловища из положения на животе при поддержке ребенка за руки (19), ползание (20).

Комплекс упражнений для детей в возрасте от 10 месяцев до 1 года 2 месяцев (рис. 9) состоит в следующем: сгибание и разгибание рук, «скользящие» шаги, круговые движения руками с кольцами (21), поворот со спины на живот в ту и другую сторону, массаж спины,

наклон туловища и выпрямление (22), массаж живота, поднятие выпрямленных ног до палочки или кольца (23), самостоятельное присаживание с фиксацией ног (24), повороты в стороны из положения лежа (25), напряженное выгибание

вымытые и согреты руки, сняты кольца, часы — все то, что может поцарапать кожу ребенка. Делая упражнения, ласково разговаривайте с малышом или напевайте ему. Массаж и гимнастику всегда проводите после воздушных ванн.



из положения сидя на коленях у взрослого (26, 27), приседание, поддерживая ребенка за руки (28).

Комната, где занимаются с ребенком, должна быть хорошо проветрена, а температура в ней — не ниже 19—20°. Летом лучше проводить занятия на воздухе в тени при температуре 20—22°. Для гимнастики стол покрывают сложенным вчетверо байковым одеялом, а сверху клеенкой и пеленкой. Матери или отцу необходимо предварительно тщательно

Итак, ребенку исполнился год. Он подрос, уже самостоятельно ходит, умеет приседать и подниматься без опоры, лепечет и говорит 10—15 простых слов.

Умеет сосредоточенно слушать и смотреть, активно и подолгу играет.

Какое счастье видеть такого малыша! Но вы прекрасно понимаете, что начатое дело воспитания потребует в дальнейшем новых усилий, окажется трудным и сложным, не все будет протекать гладко и легко.



Ребенок познает мир, ползая, лазая, бегая. Он непрерывно находится в движении. Помогите своему ребенку. Занимаясь физкультурой вместе с ним, научите его управлять своим телом, лучше контролировать свои движения. Двигательные навыки, освоенные в детстве, облегчат ему знакомство с внешним миром, помогут и в будущем.

Вместе с мамой

И откуда только берутся у детей силы? С момента пробуждения ваш ребенок начинает безостановочно двигаться — ползать, ходить, бегать. Он путешествует из комнаты в комнату, от препятствия к препятствию, от неизведанного к неизведанному. Заползание под столы и диваны, опрокидывание настольных ламп и других предметов нормальны для этого возраста, так же как и почти ежедневные шишки, синяки и ссадины. Что могут противопоставить этому родители? Терпение, спокойствие и физические упражнения с малышом.

Физкультура, во-первых, способствует целенаправленному расходу энергии, и, во-вторых, в процессе занятий вы можете научить ребенка управлять своим телом и лучше контролировать движения. Благодаря занятиям физкультурой процесс познания окружающего мира станет для него более безопасным. Не забывайте: ваш ребенок в этом возрасте постоянно открывает для себя что-то новое. Иногда 40 минут занятий физическими упражнениями для него мало. В другое время хватает и 15 минут. Бывают дни, когда ребенок вообще не расположен ничем заниматься.

Не заставляйте его насильно воспринимать то, что он не хочет или к чему еще не готов. Ребенку необходимо время, чтобы усвоить уже испытанное и познанное. Взрослым для отдыха предоставляется отпуск. Дети сами знают, когда им надо отдохнуть, и, бывает, «ленятся» несколько часов или день-другой. В эти периоды они активно повторяют уже освоенное.

Сон также проблема для детей. Часто их просто невозможно уговорить до тех пор, пока они не израсходуют имею-

щийся запас сил. Повышенно активные малыши, склонные к переутомлениям, становятся по-настоящему невыносимыми — раздражительными и капризными. Однако ненадолго вздремнув, они полностью восстанавливают силы и снова становятся бодрыми. Поэтому пусть ваш ребенок засыпает в любое время суток. Он сам чувствует, когда сон действительно необходим.

Как только дети начинают ходить (в 10, 14 или даже 18 месяцев), в доме все переворачивается вверх дном. Теперь ваш ребенок — очень любопытный маленький человечек, начисто лишенный, по вашему мнению, способности соображать. Дело, конечно, не в его «неразумности». Просто детское восприятие отличается от взрослого. Для малышек в этом возрасте увидеть — значит овладеть. Все, до чего можно дотронуться, он должен потрогать, пощупать, подержать в руках. Если предмет можно засунуть в рот, значит, его нужно попробовать на вкус. Стул, на котором вы сидите, для ребенка — вышка, на которую он стремится забраться. Ему необходимо исследовать розетку, в которую вы включаете лампу. Открытую дверь он должен закрыть. Одним словом, ребенок экспериментирует, знакомясь с окружающим миром теми способами, на которые он физически и умственно способен. Он хочет познать новый мир, в котором собирается провести последующую жизнь.

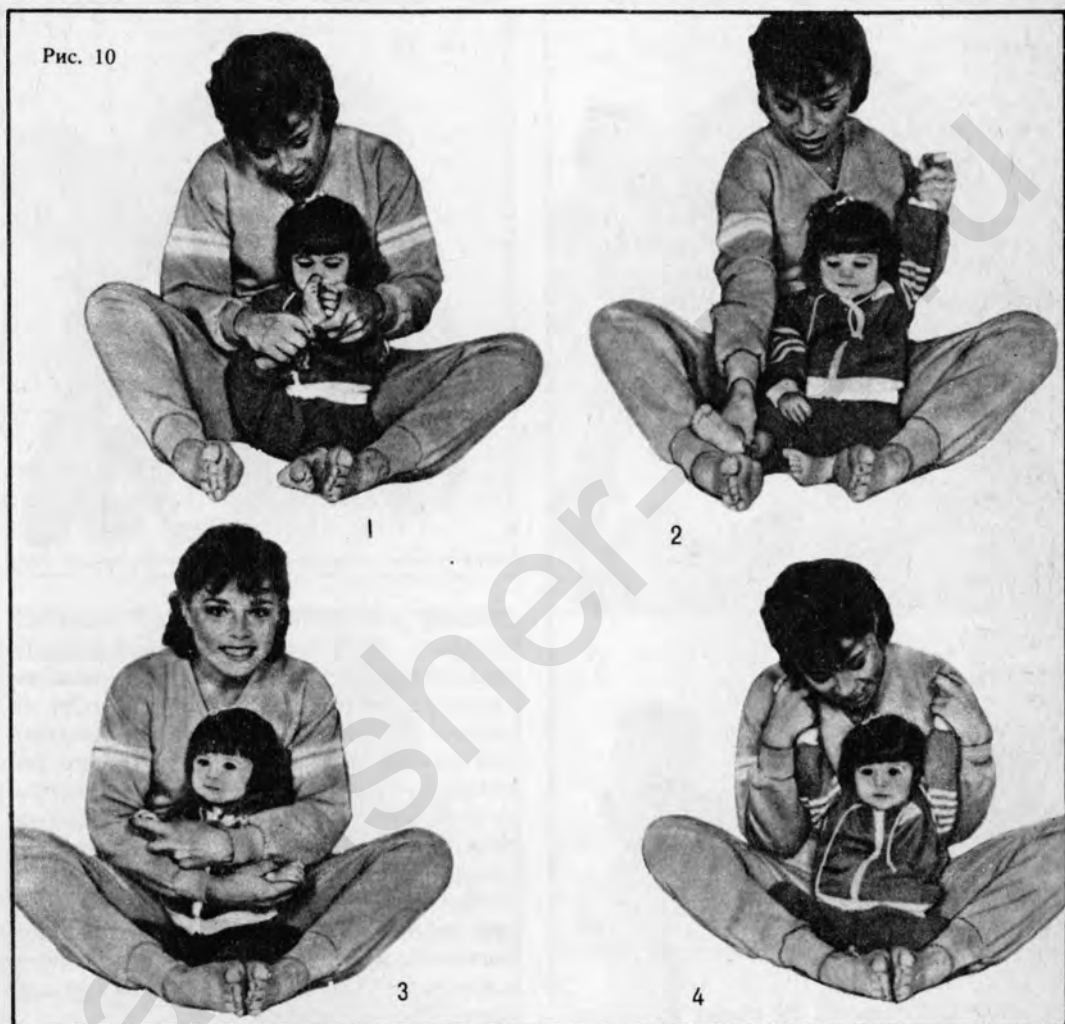
Какое все это имеет отношение к физическим упражнениям? Занимаясь с ребенком ежедневно, вы учите его управлять своим телом. Он не только окрепнет, делая упражнения, но и станет более ловким. А это означает, что он получит меньше ссадин и царапин.

Одна из самых важных и, как правило, недоразвитая часть тела — мышцы живота. Именно они вместе с группой мышц спины обеспечивают правильное положение тела. Если мышцы живота не слишком хорошо развиты, это отра-

более плавными по мере того, как укрепляется его брюшной пресс.

Ребенку в этом возрасте трудно сосредоточиться на чем-либо больше чем на 15—30 секунд. Учитывайте это, когда занимаетесь с ним физкультурой, и ме-

Рис. 10



жается на двигательной способности организма. Поэтому упражнения для укрепления брюшного пресса рекомендуется делать ежедневно. Вначале оно покажется ребенку трудным, однако со временем малыш научится легко его выполнять. Вы заметите, как изменятся остальные движения малыша, становясь

ннее упражнения каждые 10—15 секунд. Это будет не только способствовать развитию координации, но и гарантировать безопасность занятий. Пока работает одна часть тела, другая отдыхает. Поэтому мышцы не перенапрягаются. Смена упражнений важна и для развития быстроты реакции тела и ума. Пере-



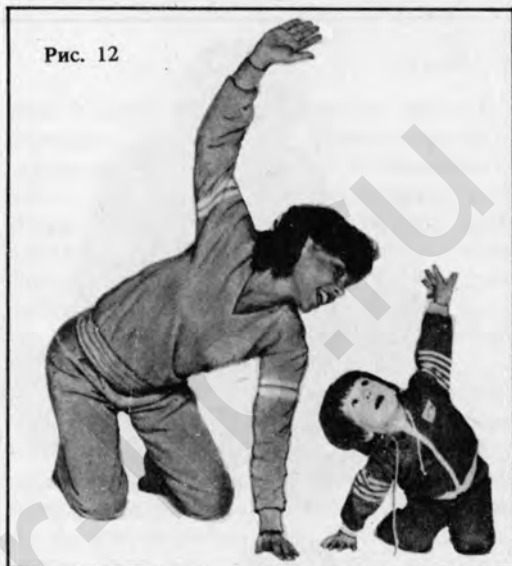
ход от ходьбы на четвереньках к упражнению «лягушка» вначале покажется вам невыполнимым, но если эти упражнения настойчиво повторять, ребенок начинает развиваться буквально на глазах.

Иногда ребенок перестает подчинять-



шит возможность возникновения стрессовых ситуаций.

Рекомендуемые физические упражнения предполагают использование различных вспомогательных средств. Средства эти просты и безопасны. Они суще-



ся вашим командам. Не стоит из-за этого переживать. Его мозг настолько перегружен различной информацией, заботами, что не всегда способен реагировать на все ваши требования. Вместо того чтобы уговаривать или заставлять своего малыша делать упражнения и раздражаться, если он не захочет их выполнять, занимайтесь вместе с ним. Это доставит удовольствие вам обоим и умень-

ственно разнообразят процесс занятий. Лесенка, например, может быть универсальным снарядом. Ребенок с особым удовольствием пройдет по ней, если на другом ее конце положить погремушку или любимую игрушку. Как только ребенок начнет ходить, пусть перешагивает через планки лестницы, лежащей на полу. Это укрепит его ножки и разовьет координацию. Вскоре ребенок сможет пройти всю лестницу, наступая на каждую ступеньку. Со временем один конец лестницы можно поднять и закрепить в наклонном положении, чтобы малыш ползал по ней снизу вверх.

Необходимость освоить физкультурные снаряды развивает у ребенка терпение и настойчивость. Встречаются дети, способные заниматься на одном снаряде не менее получаса, пока не освоят упражнение. Впоследствии время от времени они возвращаются к своему первому опыту, чтобы вновь ощутить чувство внутреннего удовлетворения и оце-

нить собственные достижения — ту легкость, с какой сейчас удается выполнять движения.

Предлагаемые снаряды просты. Если вы в состоянии придумать что-то новое и интересное, смело внедряйте собствен-

ное оборудование. Для занятий с детьми данного возраста следует использовать как можно больше вспомогательных средств, например лестницу, маленькие деревянные бруски, воздушный шарик.

Одежда, в которой ваш малыш будет

Рис. 13

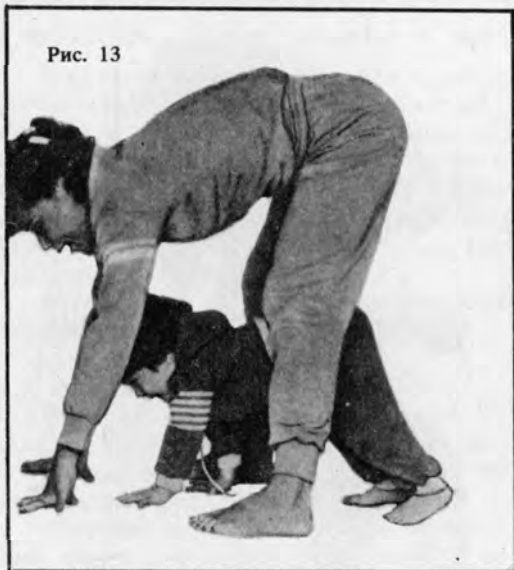


Рис. 14

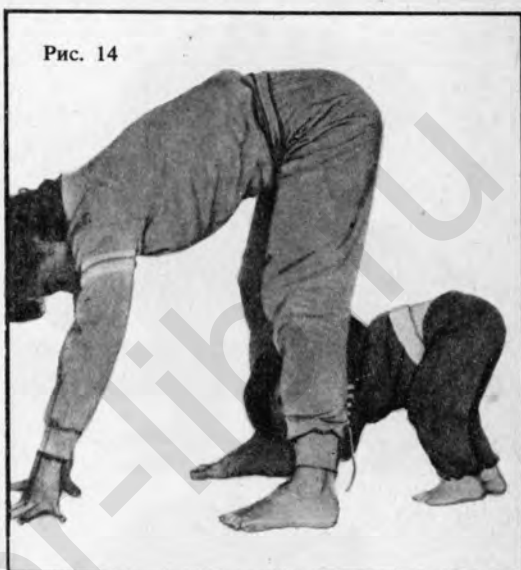


Рис. 15



Рис. 16



заниматься физкультурой, существенной роли не играет. Занятия на снарядах, однако, лучше всего проводить босиком, в трусиках и маечке.

Помните, что с малышами лучше всего заниматься под музыку. Обратите



внимание на то, как ваш ребенок реагирует на нее, когда остается один. Занятия с музыкальным сопровождением развивают врожденное чувство ритма. Движения ребенка вскоре становятся более ритмичными, даже когда музыка

ему коснуться левой ручкой его правой пятки (рис. 10, 1). Теперь вытяните правую ножку ребенка вперед, а левую ручку вверх (рис. 10, 2).

Повторите это упражнение 4 раза, меняя положение рук и ног ребенка.



не звучит. Чувство ритма и пластичность движений остаются на всю жизнь.

Упражнение «Скрестим ручки»

Усадите вашего малыша между своих ног, согнутых в коленях, так, чтобы его спина была прижата к вашему животу. Правую ножку ребенка возьмите правой рукой, а левую ручку — левой. Помогите

Возьмите в свои руки кисти ребенка и скрестите его ручки на груди. Затем медленно поднимите обе ручки ребенка вверх, а затем вновь скрестите их. Повторите упражнение 4 раза (рис. 10, 3, 4).

Упражнение для брюшного пресса

Сядьте вместе с ребенком на пол лицом друг к другу. Ножки ребенка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу, ручки скрещены на груди (рис. 11, 1).

Обхватите левой рукой щиколотки ребенка, чтобы помочь удержать положение ног и предложите ему на счет 1—

2—3—4 медленно лечь на спину (рис. 11, 2). Правой рукой возьмите скрещенные ручки и помогите ребенку вернуться в исходное положение (рис. 11, 3).

Повторите упражнение от 4 до 8 раз, постепенно от занятия к занятию увеличивая дозировку.

Упражнение «Поднять флаг!»

Встаньте на колени с упором на руки рядом с ребенком. Следите, чтобы спина и у вас и у ребенка была параллельна полу. Поднимайте правую руку вверх с поворотом туловища направо. То же делает ребенок, но левой рукой. Следите, чтобы обе его руки были полностью выпрямлены в локтях (рис. 12).

Вернитесь в исходное положение и поменяйте руки. Повторите до 8 раз.

Упражнение «Пройдись, как обезьянка!»

Ноги на ширине плеч. Стараясь не сгибать колени, упритесь руками в пол. Уговорите малыша принять такое же положение (рис. 13).

А теперь пригласите ребенка пройти под вами. Повторите упражнение, по крайней мере, дважды (рис. 14).

Упражнение «Зайчик»

Ребенок глубоко присаживается, приняв позу «зайчика». Сами сделайте то же и вместе с ним попрыгайте по комнате, стараясь каждый раз присесть как можно глубже (рис. 15).

Упражнение «Уточка»

Ребенок глубоко присаживается, кисти рук под мышками, локти вниз. Примите такое же положение. Не разгибая колени и не поднимая таз, пройдите с ребенком по комнате. Ваши шаги должны быть короткими — не больше 30 см (рис. 16).

Упражнение «Лягушка»

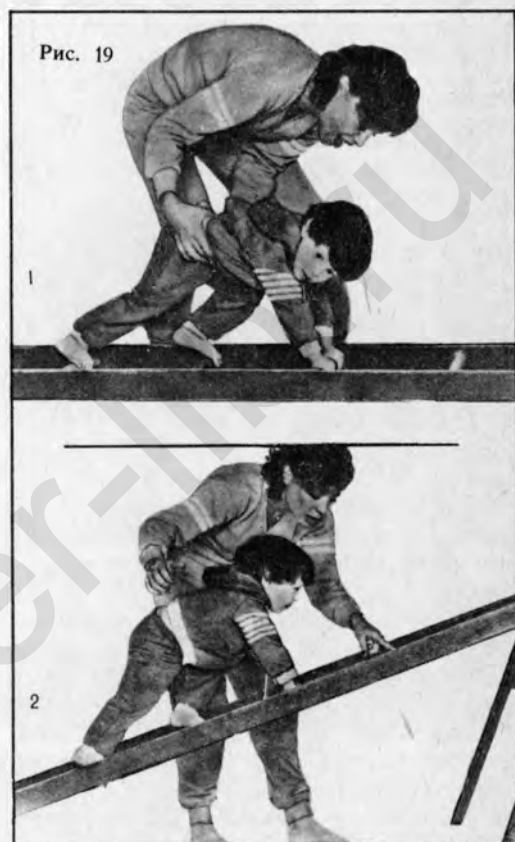
Ребенок глубоко присаживается, ручки опираются о пол на расстоянии 15 см от ножек (для вас — расстояние 30 см).

Перенесите вес тела на руки и прыжком подтяните ноги к рукам. Ваш ребен-

нок делает то же. Попрыгайте вместе по комнате (рис. 17, 1).

Упражнение «Ходьба по бревну»

Отец легко может сделать для ребенка простые снаряды (для упражнений).



Прочно установите бревно в нескольких сантиметрах от пола.

Поставьте ребенка на бревно, встаньте сзади, поддерживайте его, левой рукой обхватив подмышки, правой рукой возьмите его правую ручку (рис. 17, 2). Убедите малыша пройти до конца бревна, считая шаги и одобряя его усилия.

Повторите упражнение 2 раза в оба конца.

Упражнение «Ходьба на руках»

Поднесите малыша к началу бревна, держа его правой рукой за ноги, а левой — под грудь. Не торопясь, продви-



гайте ребенка вдоль бревна, чтобы он успевал переставлять ручки (рис. 18, 1).

Повторите 2 раза в оба конца.

Вариант: два бревна, установленные параллельно, можно также использовать для ходьбы на ногах и на руках. Упражнения по мере закрепления навыка выполняются ребенком с большей самостоятельностью (рис. 18, 2).

Упражнение с лестницей

Положите лестницу на пол. Пусть ваш ребенок ногами встанет на первую ступеньку, а руками возьмется за вторую.

Придерживайте его за пояс двумя руками. При передвижении ребенок должен сначала достать до третьей ступеньки одной рукой, затем второй, а после этого по очереди переставить ноги на вторую ступеньку. Убедите ребенка пройти лестницу до конца. Повторите упражнение 4 раза (рис. 19, 1).

Со временем это упражнение можно делать на лестнице, один конец которой поднят над полом на высоту 1 м. Лестницу следует закрепить очень прочно (рис. 19, 2).

Малыш подрост. Как с ним заниматься!

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Хотим мы этого или нет, но возрастающие требования к глубине и качеству знаний каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будут закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств является первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Порицая в ребенке рассеянность, беспорядок и непослушание, мы требуем и во время занятий повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся вы-

полнить его правильно. Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Мягкая, последовательная манера обращения с ребенком требует от родителей большого терпения и самообладания.

Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы отвратить ребенка от занятий и тем самым лишить его благотворного влияния физического воспитания.

Чтобы у родителей с детьми получались упражнения, чтобы они не допускали возможных погрешностей и ошибок, следует обратить внимание на следующие указания и рекомендации.

Когда начинать заниматься

Начинайте заниматься с ребенком с первых же дней его жизни. Бережно относитесь к нежным тканям младенца, вооружившись основательными знаниями, подробно приведенными в специальной литературе. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье,

хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка — в школе, физкультурном обществе и культурно-просветительных учреждениях, где ребенок занимается под руководством специалиста.

Сколько заниматься

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна. Она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени у родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после долгой прогулки или же прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха).

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий — не более 10 мин.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять, покатайтесь на детском самокате или велосипеде, поиграть в песочнице, с игрушками, особенно на свежем воздухе. Если есть время, можно в эти часы провести 15—20-минутный более интенсивный урок, включив в него упражнения для больших групп мышц.

После обеда необходим покой; ребенок дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать не менее 2 ч. После сна полезны непродолжитель-

ные взбадривающие упражнения и более длительные, по возможности на открытом воздухе.

Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных



движений с предметами (игрушки, велосипеды, самокаты) и для упражнений на различных снарядах (гимнастические стенки, качели, горки), желательно в обществе сверстников. В эти же часы удобно провести более длительное занятие физкультурой с одним из родителей (около 20 мин).

Упражнения перед ужином — наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов. Продолжительность занятий с детьми до 6 лет — 20—30 мин, с шестилетками — до 45 мин.



После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток), а кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе. Чаще всего она представляется в выходные дни.

Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на медвежонка,

чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать — кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания).

Как обеспечить безопасность занятий

Каждое движение, которое вы выполняете с ребенком, должно быть правильно выбрано и хорошо выполнено, возможность какого-либо ущерба для здоровья должна быть полностью исключена. Конечно, очень важно обеспечить безопасность, страховку и помощь ребенку, но в то же время неоправданная и излишняя боязливость мешает ребенку стать самостоятельным. Обратите внимание на основные правила безопасности, которые следует соблюдать при воспитании у ребенка смелости.

1. Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти — обязательно целиком за предплечье, поскольку кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра. При выполнении акробатических упражнений очень важны положения рук взрослого, предохраняющие позвоночник от неправильного изгиба и голову от неудачного поворота или удара. Все эти захваты должны основываться на скрупулезном знании возможностей вашего ребенка.

2. Каждое новое упражнение осваивайте медленно и постоянно поддерживайте ребенка, чтобы он испытывал чувство уверенности. При дальнейшем повторении можно ускорить темп упражнения и постепенно исключить всякую помощь ребенку, чтобы он как можно скорее выполнил это упражнение самостоятельно (например, проход по узкой скамейке, лазанье по лестнице, спрыгивание с нижней ступеньки). Постоянно подстраховывайте ребенка, будьте готовы в нужный момент быстро его подхватить.

3. Учите ребенка быть внимательным на занятиях, чтобы он сам заботился о безопасности. Более сложные упражнения и прыжки следует всегда выполнять на мягкой подстилке (на ковре, траве). Стремитесь предотвратить опрометчивость и небрежность ребенка, особенно

при выполнении упражнений на высоте.

4. Длительное удержание трудных поз в раннем возрасте недопустимо — через 1—2 с нужно вернуть ребенка в исходное положение. Лучше несколько раз повторить упражнение.

5. Вис только на руках в дошкольном возрасте опасен, поскольку он дает чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Поэтому простые висы заменяйте смешанными, когда ребенок еще опирается ногами (например, ко-



ленями). По этим же причинам не позволяйте ребенку раскачиваться в висе (например, на кольцах).

6. При обучении лазанью не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать, т. е.



максимально до 2,2 м. Только когда лазанье будет освоено в совершенстве (например, по наклонной лестнице), можно позволить ребенку старше 3 лет самостоятельно залезать и выше.

7. Никогда не используйте для соревнования наиболее опасные упражнения. Всегда выполняйте их медленно и сосредоточенно, чтобы ребенок не ослабил внимание, а вы не допустили оплошности при подстраховке.

8. Избегайте упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясничном отделе, так как большинство детей как раз нуждаются в выпрямлении

этой части позвоночника. К неподходящим упражнениям подобного рода относятся, например, «колыбелька на животе» (ребенок, лежа на животе, прогибается, держась за ступни) или популярная «тачка» (ребенок опирается о землю руками, а взрослый держит его за ноги и продвигается с ним вперед; здесь опасна также большая нагрузка на руки).

Как подготовить место и инвентарь для занятий

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении упражнений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдыхать чистый воздух. Только дождь и ветер могут быть помехой для занятий на улице.

Помещение, где вы занимаетесь с ребенком, всегда следует хорошо проветривать, обязательно открывайте окна, а зимой хотя бы форточку. Нельзя заниматься на кухне, где воздух засорен запахами пищи, сохнувшего белья и т. п. Помещение должно быть чистым, хорошо освещенным и относительно теплым (16—18°). В целях безопасности необходимо убрать те предметы, которые мешают двигаться или могут разбиться; достаточно места должно отводиться для выполнения акробатических упражнений и проведения игр. Самая удобная подстилка для смягчения прыжков — ковер (разумеется, хорошо выбитый) или же что-то другое (например, сложенное покрывало). Мягкую подстилку на улице заменит газон (очищенный от опасных осколков и грязи), песок или солома.

Следите за тем, чтобы дети не бегали и не прыгали на мостовой, на бетоне или на кафеле: свод стопы у дошкольников только формируется и поэтому требует эластичной подкладки, а ни в коем случае не твердой. Для занятий бегом или прыжками хорошо подходят тропинки в поле или парке, газоны, лесной мох и т. п.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п. К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки. В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе и чем меньше избавите его комфортом, который порождает

лишь бездеятельность и лень, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

Как одеться для занятий

Одежда для занятий физкультурой должна быть такой, чтобы не затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела. Дома и в летнее время на улице дети могут заниматься только в трусиках и босиком, в более прохладное время — в спортивном костюме и легкой, мягкой обуви. Особое внимание обращайтесь на тесные резинки на поясе и под коленями (гольфы долой!), на негигиеничность использования резиновой обуви, в которой парится нога, на ненужные подтяжки и слишком теплую одежду, которая стесняет движения и не позволяет наблюдать за движениями позвоночника, лопаток, следить за осанкой и т. д. Специальная одежда требуется для занятий зимой. Лучше надеть на ребенка два легких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон или тяжелое пальто. По возвращении с катания на санках или лыжах ребенка необходимо переодеть в сухую одежду, переобуть и согреть теплым питьем.

Многие молодые родители, особенно мамы, жалуются, что с рождением ребенка привычные воскресные лыжные прогулки, субботние велосипедные вылазки отошли «в область предания». Так ли уж неизбежна эта ситуация? Подумаем вместе...

Аленка в бельевой корзине

Как часто мы слышим, что с рождением ребенка многие молодые мамы отказались чуть не от всего на свете. Сидят, как корабли на якоре. Никуда не выезжают и не двигаются. Довели себя до гипокинезии и полной растренированности, для которых характерны и сниженная работоспособность, и одышка при передвижении, и головокружения, и сосудистая неустойчивость при изменении погоды.

Из-за детей — «домашняя тюрьма». Но разве ребенку лучше, если его мама

раздражительна, нервозна, никуда не ходит и не ездит с ним? И разве нет других примеров?

...Лене шесть лет. Каждое воскресенье зимой она катается с горы на лыжах в Подмоскowie на станции Турист. Вверх Лена едет на «канатке», вниз — на лыжах с поворотами. Самостоятельна, инициативна. Шеки краснее помидора. А начала Лена путешествовать, когда ей не было двух месяцев. Ездила в лес летом в бельевой корзине, прикрытой марлей, чтобы не кусали комары. За



одну ручку корзину держал папа, за другую — мама. Иногда их сменяли бабушка и дедушка — тоже заядлые туристы. Корзину ставили под деревом. Лена спала, играла. Они собирали грибы и ягоды, шутили: «Не забыть бы ее в лесу!»



...Мужской велосипед. На его раме дополнительное седло для малыша. Ниже — педали-крестовинка для опоры ног. Малыш сидит удобно, держится за руль. От падений вправо-влево его страхуют локти папы или мамы. Проехали минут 15, 20, 30 — коротенький привал. Ребенок отдохнул, подвигался, размялся — снова в путь. Еще один-два таких переезда — и дружная семья в лесу или у тихой речки. Поставили в тени палатку, собирают грибы, ловят рыбу, загорают. Днем уложили малыша поспать. Домой вернулись вечером счастливые. А подрастет малыш — поедет с ними в недалекий поход на собственном детском велосипеде.

...Еще знакомая картинка: взрослый человек идет на лыжах, а сзади на веревке карапуз. Не столько перебирает сам ногами, сколько стоит на лыжах — эксплуатирует папу вместо буксира. Рядом на лыжах мама. Тепло, март — голубые тени, уйма света, наст. И настроение радужное! Дойдут они до горки, покажутся. Накормят карапуза из термоса

бульоном. Уйдут назад на электричку. А иные прихватывают в рюкзаке пуховый спальник для ребенка. Укладывают его там же, под горой, на припеке спать. И он, посопротивлявшись малость, глубоко засыпает. Весенний воздух пьянит. Случайная снежинка тает на розовой щеке...

Есть ли возражения против таких походов с малышами? Конечно, нет! Смелее в путь! Только не очень увлекайтесь буксировкой: малыши быстро привыкают к иждивенчеству и не хотят шевелиться сами. Лучше, когда горка не очень далеко от дома, станции и дети туда ходят сами или с небольшой помощью. Такие ребята растут более инициативными, крепкими и менее капризными.

А вот транспортировать маленьких детишек в рюкзаке, что стало довольно широко применяться, ни в коем случае нельзя!

У малыша окостенение позвоночника неполное. Спинные мышцы очень слабые. И долгое сидение в рюкзаке, однообразная статическая поза могут привести к искривлению позвоночника!

Один заботливый папаша возил за собой дочурку с года. Она родилась болезненным ребенком. Крупнейшие педиатры рекомендовали родителям побольше свежего воздуха, прогулок. Отец был человеком подвижным, увлекающимся, творческим. Вмиг смастерил станочек и сиденье в рюкзаке. Сажал туда дочурку, завязывал под мышками тесемки, чтобы она не вываливалась. И ходил с ней на прогулки в лес, в гору и с горы на лыжах. Она и ела в рюкзаке, и засыпала сидя. Теперь ей семнадцать лет. По всем статьям девушка отличная: здоровая и крепкая — виртуозно поворачивает на слаломных лыжах, мчится за катером на лыжах водных... По всем статьям, кроме одной: позвоночник у нее с тех давних пор, когда она сидела в рюкзаке, так и остался немножко искривленным.

Так что, дорогие мамы и папы, в пеших походах вместо рюкзака с сиденьем лучше применяйте обыкновенные закорки. Устал малыш — посадите его на спи-

ну и понесите. Отдохнул — пусть шагает сам. Когда он сидит на спине и держится руками за шею папы или мамы, его позвоночник полуразгружен. То же самое и при езде на велосипеде с папой — нагрузка на позвоночник меньше, потому что малыш опирается о руль руками. Ну а если все же понесете ребенка сидящим в рюкзаке, через каждые пятнадцать минут делайте привалы, выпускайте малыша побегать, порезвиться.

Само собой разумеется, что очень маленьких детей брать с собой в многодневные пешие, велосипедные или лыжные походы преждевременно. Это трудно и детям, и родителям. Исключение представляет лишь байдарка: летом в ней можно путешествовать с малыми детьми хоть целый месяц.

Та же самая Лена, о которой мы уже говорили, в годовалом возрасте плавала с родителями в выходные по подмосковным водоемам, в три года спустилась по реке Кабоже (300 км), в четыре преодолела Водл-озеро, реку Илексу, Луз-

ское и Монастырское озера. Кто проходил этот маршрут в Карелии, тот знает — он не шуточный. Водные просторы, пороги, непроходимые леса, болота, комары... Где спала Лена? Ночью в палатке и охотничьих избушках, днем (при длинных переходах) прямо в байдарке на поролоновом матрасе. Как питалась? У костра и в лодке из термоса. Окрепла? Еще как! Болела, простужалась? Ни разу! Хотя в Москве иногда болеет, как все дети. Хочет ли еще поехать? Конечно! Для нее и всей семьи такие путешествия — радость!

Вот только хочу дать совет тем, кто отправится на лодке с детьми, не умеющими плавать: никогда не сажайте ребенка в байдарку без спасательного пояса и не подпускайте на стоянке без него к воде. Перед порогами высаживайте детей из лодки, пусть они с кем-нибудь из взрослых обойдут порог берегом. В таких случаях лучше тысячу раз перестраховаться, чем допустить непоправимую ошибку.

Упражнения и игры для детей

На втором году жизни главная задача родителей — поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его уверенно ходить, оберегать от травм. С развитием умения ползать и ходить у ребенка расширяется диапазон деятельности, возрастает осознанное восприятие и познание мира, он более умело обращается с игрушкой — все это оказывает большое влияние на его психическое развитие.

На третьем году жизни ребенка задача родителей — способствовать всестороннему развитию у ребенка умения ходить, бегать, прыгать, лазать; учить его играть с игрушками и, кроме того, осваивать с ним основы культуры поведения. В занятиях родителей с ребенком нужно использовать все приведенные ниже виды упражнений.

Оздоровительные упражнения

Оздоровительные упражнения способствуют нормальному росту и формированию правильной осанки. Однако, чтобы они эффективно решали эту задачу, детям необходимо выполнять их правильно. Поэтому ребенок вначале занимается с помощью взрослого, постепенно самостоятельно осваивая нужные движения так, как надо.

Помаши в знак приветствия. Ребенок поднимает руки вверх и машет одной, а затем другой рукой, держа в ней флажок, платок или ленточку. Для формирования свода стопы хорошим упражнением является стойка на носках.

Великан и карлик. Ребенок поднимается на носки, поднимает руки и вытягивается вверх (вначале с помощью взрослого) — великан; затем садится на корточки, опускает голову и съежи-



вается — карлик. Эти положения медленно чередуйте в согласовании с дыханием: выпрямиться — вдох, присесть на корточки — выдох (произносить звуки ш-ш-ш или и-и-и). Можно выполнять упражнения и во время ходьбы: великан — ходьба на носках, карлик — ходьба в приседе.

Качели. Ребенок покачивается, сидя на корточках и пружина в коленях и щиколотках. Взрослый, присев, держит ребенка за обе руки и демонстрирует упражнение; ребенок подражает ему.

Поклоны. Ребенок наклоняется вперед по направлению к кому-нибудь из родителей, к игрушке, к окну, двери и т. п. (пространственная ориентация).

Ель, елка, елочка. Ребенок меняет положения: вначале стоя, туловище прямое, руки в стороны (ель); затем полуприсев, руки в стороны (елка); и, наконец, сидя на корточках, спина выпрямлена, руки в стороны (елочка). Если ребенок не сможет самостоятельно выполнить приседание, сохраняя спину прямой, взрослый помогает ему, придерживая за обе руки (стоя лицом друг к другу).

Паяц. Ребенок выполняет хлопки в ладоши перед собой, за спиной, над головой; в положении стоя, сидя, на корточках, лежа на спине и на животе. Взрослый задает темп «(Ладушки, ладушки... хлоп, хлоп...»).

Езда на велосипеде. Лежа на спине, ребенок попеременно сгибает и выпрямляет ноги, как при езде на велосипеде; взрослый помогает ему притянуть бедра к груди, чтобы движение было более интенсивным.

Куколка. Ребенок сидит согнувшись, ноги скрестно, руки лежат на коленях. Выпрямляясь, он поворачивает голову и верхнюю часть туловища за игрушкой, за кем-то из родителей и т. п. Из этого положения наклоняет голову вперед, назад, в сторону — к одному, а затем к другому плечу.

Покажи ножки! Ребенок, лежа на спине, поднимает согнутую ногу; взрослый, захватив одной рукой пятку, а другой колено, осторожно разгибает ее.

Тряпичная кукла. Перед ребенком стоит задача: лежа на спине, закрыть глаза и расслабиться. Убедитесь, хорошо ли расслабился ребенок. Для этого возьмите его за руки и потрясите. При правильном расслаблении пассивное движение переходит с рук на весь плечевой пояс и шею, а голова ребенка покачивается, как у тряпичной куклы. Умение расслаблять мышцы очень важно для владения телом, а также для снятия психического напряжения, например при засыпании. Упражнения на расслабление следует включать в каждое занятие.

Акробатические упражнения

Не нужно бояться этого названия. На самом деле речь пойдет о некоторых подготовительных упражнениях и положениях, которые являются подводящими к акробатическим. Они абсолютно безопасны и соответствуют возможностям ребенка, так что можете без всяких опасений выполнять их с малышом. Разумеется, ребенку необходимы ваша постоянная помощь и надежная страховка. Начинайте выполнять эти упражнения обязательно на мягкой подстилке (на ковре, сложенном покрывале, резиновом матрасе, на траве и т. п.), в медленном темпе и сосредоточившись. Не допускайте, чтобы при выполнении более сложных упражнений ребенок шалил и не подчинялся вашим указаниям. В таком случае лучше отказаться от занятий и возвратиться к ним, когда ребенок сможет лучше сосредоточиться.

Состязания в ловкости. Соревнуйтесь с ребенком: кто раньше сядет и встанет из положения лежа, кто раньше сядет из положения стоя. Для того чтобы заинтересовать ребенка, позволяйте ему часто выигрывать, но не каждый раз. Ребенок должен привыкать к тому, что он не может быть всегда и во всем первым.

Маленький самолетик. Взрослый берет ребенка под предплечья и грудную клетку и поднимает в горизонталь-

ном положении вверх. Если ребенок боится, то вначале держится за плечи взрослого, и тот поднимает его на напряженных руках, поддерживая снизу за туловище. После того как ребенок преодолеет страх, взрослый может не-



много покружиться, а ребенок разводит руки в стороны и красиво прогибается — «самолетик летит». Упражнение помогает ребенку преодолеть страх высоты, необычного положения.

Большой самолет. Взрослый поднимает ребенка, лежащего на спине, поддерживая его обеими руками под ягодицы. Ребенок крепко держит его за шею, при этом голова лежит на плече взрослого. Следует следить за тем, чтобы ребенок держался прямо (не сгибаясь). После преодоления внутреннего страха у ребенка взрослый 2—3 раза кружится с ним на одном месте — «самолет летит».

Ласточка. Ребенок стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище наклонено вперед, голова поднята. Взрослый держит ребенка за обе руки (позже за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены

позвоночник и поднятая нога. Поза удерживается не более 1 с, затем опорная нога меняется. Упражнение сложное, но нравится детям, и они постепенно в нем совершенствуются, стараясь сохранять равновесие; это способствует развитию самостоятельности и умения сосредоточиваться.

Зайчик. Ребенок сидит на корточках, опираясь на руки, взрослый обхватывает его за пояс и побуждает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно); какое-то мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью взрослого). Упражнение следует повторить 3 раза, чтобы ребенок смелее отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

Качели на ноге взрослого. Взрослый сидит на кушетке (на стуле) и покачивает ребенка, сидящего верхом у него на коленях (лицом к нему) или стоящего на подъеме стопы. Ребенок держит взрослого за руки. Если ребенок не испытывает страха, он может качаться на ногах у взрослого лежа на спине.

Рыбка. Ребенок быстро перекачивается из положения лежа на спине на живот; руки вытянуты вверх или вдоль туловища. Вначале занимайтесь с ребенком на мягкой подстилке, обязательно страхуя его. Освоив упражнение, ребенок сможет выполнять его на твердой подстилке (на полу) самостоятельно, без страховки. Упражнение повторить 5 раз.

На коне. Ребенок сидит на плечах взрослого, который держит его за ноги. Вначале ребенок держится за голову взрослого. После того как он победит чувство страха, взрослый с ним подпрыгивает, танцует, полуприседает, садится на корточки, наклоняется вперед. Основная нагрузка в этом упражнении приходится на нижние конечности; смена положений тела способствует укреплению мышц ног взрослого. У ребенка оно вырабатывает смелость — преодоление страха высоты, необычного положения.

Младенец. Взрослый берет ребенка



на руки, одной рукой поддерживая под ягодицы, а другой обхватив поперек спины, и покачивает его в разные стороны, как будто баюкает.

Куколка, прыг! Ребенок пытается встать из положения сидя ноги скрестно. Взрослый помогает ребенку, сначала держа его за руки, а потом только за пальцы. В исходное положение он возвращается самостоятельно. Упражнение повторить 3—4 раза.

Рюкзак. Ребенок сидит верхом на спине взрослого, который, придерживая ребенка под ягодицы, подпрыгивает с ним, кружится и танцует. Упражнение способствует развитию смелости у малыша.

Почти до неба. Взрослый поднимает ребенка, держа его под мышки, высоко над головой. Ни в коем случае нельзя подкидывать ребенка вверх!

Посмотри на меня! Ребенок стоит широко расставив ноги. Затем наклоняется вперед, голову опускает как можно ниже между ног и смотрит через образованное ногами «окошко» на кого-нибудь из родителей. Упражнение является подготовительным к выполнению кувырка.

Кувырок через колени. Взрослый сидит вытянув сомкнутые ноги и опираясь руками о пол. Ребенок стоит, ноги шире плеч, около его левой ягодицы, затем наклоняется вперед и опирается головой о бедро взрослого. Взрослый захватывает ребенка правой рукой за затылок, левой — за правую согнутую ногу (над щиколоткой) и перекачивает его через свои колени в положении сидя на полу. Опыт показал, что выполнять кувырок через колени всегда удобнее с левой стороны ягодиц (если ребенок не левша), чтобы правая рука взрослого могла обеспечить правильное положение головы. Обратите внимание: небрежное выполнение упражнения (кувырок с прогнутой спиной) грозит травмой шейных позвонков. При выполнении упражнения шея ребенка должна быть постоянно согнутой, подбородок притянут к груди; не следует прогибаться в спине. Кувырок через

колени можно выполнять только с детьми старше двух с половиной лет, после освоения предшествующих упражнений.

Колыбелька. Ребенок, сидя на мягкой подстилке, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками; затем с помощью взрослого перекачивается в группировке в положение лежа. Взрослый придерживает ребенка за носки и в случае необходимости страхует его, придерживая за затылок. Упражнение является подготовительным для выполнения кувырка вперед, развивает гибкость позвоночника, пространственную ориентацию и равновесие. В дальнейшем перед ребенком ставится цель освоить его самостоятельно.

Подвижные игры

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

Игры для малышей носят тематический характер. Вначале они очень просты, их содержание, понятия и определения взяты из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними.

Правильно ходить ребенок быстрее научится по черте, проведенной на земле, по лавочке или невысокой ограде; играют в зверушек, идущих друг за другом; в солдат, марширующих в колонне; в детей, переходящих мостик над водой; в поезд, идущий по рельсам, и т. п. Когда будет освоена ходьба по прямой, можно добавить ходьбу зигзагом между препятствиями (кубиками).

Быстро бегать следует учить также постепенно. Сначала предложите ребенку бегать на коротких отрезках (например, в парке от лавочки к лавочке, от дерева к дереву). Позднее ребенок сам будет свободно бегать, а вы следите, чтобы он не бегал слишком долго

без перерыва; после кратковременного отдыха ребенок быстро восстанавливает силы и может продолжить бег. Учите его бегать между расставленными предметами, обегать мебель, людей, игрушки.

Тучи и ветер. Ребенок изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела большие и маленькие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.

Автомобиль. Ребенок изображает движение автомобиля (поезда, автобуса, самолета), выполняя руками соответствующие движения.

Салки. Играйте в салки на корточках, на одно ноге, в «деревянные», «железные» и т. п. (дети спасаются от «салки», присаживаясь на корточки, вставая на одну ногу, дотрагиваясь до деревянного или железного предмета). Роль «салки» поочередно исполняют взрослый и ребенок, причем доставьте ребенку радость осалить вас. После продолжительного бега сделайте дыхательные упражнения с интенсивным выдохом.

Пчелки. Вместе с ребенком изображайте пчелок, летающих к улью, который можно обозначить линией на земле, ограничить бельевой веревкой и т. п. Следите за тем, чтобы ребенок бежал легко, руки свободно двигались.

Дождик. Убегайте вместе с ребенком, чтобы как можно скорее спрятаться дома «под крышу».

Лужи. Нарисуйте на земле различные черточки и кружки. Затем возьмите ребенка за руку и в беге перепрыгивайте с ним через нарисованные препятствия. Цель — научить ребенка не останавливаться перед чертой, не прерывать бег.

Кукла прыгает. Взрослый держит ребенка за обе руки лицом к себе и вместе с ним прыгает с ноги на ногу или одновременно на обеих ногах. Позже выполняйте упражнение не держась за руки.

Воробьи. Ребенок прыгает на месте

на обеих ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, держите ребенка только за одну руку и прыгайте вместе с ним.

Лазанье следует активно использовать в своих занятиях, так как оно благотворно воздействует на подвижность позвоночника, укрепляет мышцы рук, ног и туловища, стимулирует деятельность внутренних органов. Дети любят лазать, особенно вверх, поскольку именно таким путем они удовлетворяют свою потребность в движении. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенок вместо ползания на коленках, которое чрезмерно отягощает чувствительные коленные суставы, быстрее начал ползать на четвереньках, опираясь на кисти и ступни.

Кошечка крадется. Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову к земле (кошечка пьет). Упражнение выполняется только на гигиенической подстилке.

Змея ползет. Взрослый укрепляет веревку в горизонтальном положении низко над землей и побуждает ребенка проползти под ней на животе.

Дорожка препятствий. Как уже говорилось, дома легко можно оборудовать дорожку препятствий — из нескольких положенных на пол стульев, стола, гладильной доски и бельевой веревки (ее следует закрепить низко над полом). Ребенок под руководством взрослого преодолевает разнообразные препятствия, поочередно подлезая под них, перешагивая и взбираясь на них, и соскакивает на ковер (соскок допустим только с высоты на уровне пояса ребенка). На открытом воздухе оборудуйте дорожку препятствий при помощи веревочки, прутьев, досок, бревен, кустиков и т. д. Преодоление дорожки повторяйте с ребенком не менее 4 раз; на некоторых участках позволяйте ему лазать самостоятельно, в опасных местах внима-



тельно помогайте ему и страхуйте его, чтобы исключить возможность какой-либо травмы. Игра развивает в ребенке самостоятельность.

Тоннель. Ребенок изображает поезд, который проезжает через тоннель, составленный из перевернутых стульев, натянутых веревок и т. п. Ребенок бежит и пролезает под препятствиями, не касаясь их.

Мишка. Ребенок лезет (со страховкой) по наклонной лестнице, наклонной доске, по лавочке и т. п. Взрослый при этом приговаривает: «Лезет, лезет мишка со ступеньки на ступеньку. Лезет, лезет мишка — вот и влез высоко».

Метанию ребенок сможет легко научиться в игре. Цель — обучить детей сразу же метать правильно — вперед-вверх, чтобы потом не пришлось отучать их от привычки метать предмет снизу или сбоку. Сначала научите ребенка метать легкие предметы достаточно высоко. Чтобы помочь ребенку, натяните над его головой веревку и попросите перебросить мячик через нее. Покажите ребенку несколько раз правильный замах для броска. Поймать мяч с лёта для ребенка в возрасте до 3 лет — слишком сложная задача. Поэтому достаточно того, что ребенок научится правильным замахом метать предмет и катать его в заданном направлении.

Состязания «голубей». Для отработки броска вперед-вверх отлично помогут бумажные «голуби». Взрослый и ребенок, соревнуясь, метают их на дальность.

Кегли. Это прекрасная игра для тренировки меткости и навыков катания. Пластмассовые кегли, гигиеничные и дешевые, могут быть одним из первых новогодних подарков ребенку.

Перекачивание мяча. Хорошим подготовительным упражнением для метания и ловли мяча является также перекачивание мяча друг другу. Взрослый и ребенок сидят на земле (ноги врозь, напротив друг друга) и перекачивают мяч друг другу. Позже можно перекачивать два мяча сразу (обращайте внима-

ние на то, чтобы мячи не сталкивались друг с другом). Ребенок, выполняя такое упражнение, учится сосредоточиваться и развивает умение ловить катящийся мяч и точно направлять его взрослому.



Упражнения с использованием различных предметов в специальной обстановке

Пребывание на свежем воздухе для ребенка младшего возраста является насущной потребностью. Поэтому следует найти такое занятие на улице, которое бы нравилось ему и способствовало всестороннему развитию. В современных квартирах возможности для игры у ребенка очень ограничены, поэтому родители должны по возможности чаще ходить с детьми в парки, на спортивные площадки, в купальни, в лес, стремясь к тому, чтобы ребенок ежедневно как можно дольше находился на свежем воздухе в любое время года. Со сменой времен года меняется и характер двигательной деятельности ребенка на открытом воздухе. Однако он должен иметь постоянную возможность

во что-то играть, чего-то добиваться, чтобы пребывание на воздухе стимулировало дальнейшее двигательное развитие, способствовало укреплению здоровья.

Лестницу ребенок преодолевает сначала со страховкой, потом самостоятельно, придерживаясь за какую-либо опору или без нее, но всегда приставным шагом. Цель — научить ребенка ступать на каждую ступеньку другой ногой. Это упражнение на равновесие, на высокой лестнице — на смелость; кроме того, оно укрепляет мышцы живота.

Горки найти в городе сложно, поэтому вы отправляетесь на них с детьми, как правило, во время воскресных прогулок. На небольшой горке с пологим склоном побуждайте ребенка взбежать в гору и медленно сбежать вниз, прямо в ваши руки. Поскольку при сбежании со склона увеличивается скорость, учите ребенка намеренно тормозить бег, чтобы не упасть.

Зимой такой склон прекрасно подходит для тренировки съезжания. на санках — сначала с родителями, позже (на безопасном склоне) самостоятельно. Ребенок учится на горке правильно направлять санки и преодолевать страх при быстром их движении.

Лавочки, бревна, доски можно использовать для ходьбы на наклонной плоскости, лазанья на четвереньках, влезания и слезания со страховкой.

Качели — прекрасное средство, помогающее ребенку преодолеть страх высоты. Позаботьтесь, однако, о безопасности: чтобы ребенок не упал, доска должна быть хорошо закреплена в середине, оба конца ее должны быть снабжены ручками.

По ветке, склоненной низко над землей, можно лазать и висеть на ней. Вис на руках детям младшего возраста не рекомендуется, допускается только вис с опорой на ноги (стоя на земле, на ветке, расположенной ниже, и т. п.).

Резинка, длинная веревка, тонкий канат — подходящие снаряды для подлезания, перешагивания, перепрыгива-

ния как с места, так и с разбега. Следите за тем, чтобы дети спрыгивали обязательно на мягкую подстилку.

Съезжание с наклонной поверхности — прекрасное упражнение на смелость и равновесие. Следите за безопасностью ребенка при завершении спуска!

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок твердо запомнил: сложные упражнения он может выполнять только в присутствии кого-то из родителей, но ни в коем случае не один. Это следует внушить ребенку, и при необходимости даже пригрозить, что, если он не послушается, вы никогда не будете выполнять с ним подобные упражнения.

Очень полезны упражнения с разнообразными предметами, которые всегда найдутся дома для занятий с ребенком. Это могут быть различные игрушки, а также бумажные шары, кружки из прутьев, кегли, картонные диски, бумажные ленты, бельевая веревка, короткая скакалка, мячи разной величины и т. п. Упражнения с этими предметами способствуют развитию у ребенка умения выполнять практические действия и тем самым развивают у него ловкость, сноровку, учат терпению и сосредоточенности (например, метание бумажных шаров в корзину, переноска игрушек в определенное место). Упражнения с предметами развивают мелкие мышцы рук и таким образом подготавливают ребенка к более сложным действиям (рисованию, письму, шитью), содействуют решению задач трудового воспитания.

Выбор средств для укрепления здоровья и физического развития малыша зависит от времени года. Например, летом — водные процедуры и подвижные игры; зимой — катание на санках, скольжение по ледяной дорожке. Ребенок с большим интересом играет на улице, если у него есть конкретная программа действий. В связи с этим разрешайте ему взять с собой игрушки, например ведро, мяч, коляску, санки, чтобы, увлеченно играя, он как можно дольше побыл на свежем воздухе. Для развития двигательных навыков у ребенка пребывание в парке или на спор-



тивной площадке более целесообразно, чем долгие прогулки по городу. Длительная ходьба (однообразное движение) утомляет ребенка, а свободное движение в игре идет ему на пользу. Для этого родителям следует так планировать свободное время, чтобы поочередно гулять с ребенком.

Музыкально-ритмические упражнения

Большое значение для развития ребенка имеют игры, сопровождаемые ритмом или мелодией, песенкой, стихами;

Порой родители ошибочно полагают, что детство — это лишь подготовка к настоящей жизни. Нет, детство, включая самые ранние его периоды, и есть жизнь, нелегкая, полная загадочных происшествий и захватывающих событий...

Игры, физические упражнения, спорт едва ли не самое интересное в этой жизни. Спорт укрепляет здоровье ребенка, способствует развитию творческих, духовных способностей.

О чем говорят в детском саду!

Раннее утро. Один за другим на территории детского сада «Золотая рыбка» появляются дети, прощаются с родителями и нехотя направляются к воспитателям.

— Многим не до зарядки. Только к концу дня в себя придут, — встречая детей, говорит Людмила Потапенко, методист по физическому воспитанию Киевского радиозавода, и с улыбкой добавляет: — Понедельник — день тяжелый. Почему? Некоторые родители считают, что достаточно дети «намучались» под нашим руководством за пять дней — можно и отдохнуть. И прописывают покой с утра, сладости и телевизор. После выходных дети возвращаются в сад вялыми, едят без аппетита. И нам приходится начинать все сначала...

Что ж, проблема старая: родители не знакомы с азбучными истинами физического воспитания ребенка.

— Где же выход? И есть ли он?

— Выход есть! — убежденно отвечает Аида Ивановна Смирнова, началь-

ник отдела дошкольного воспитания Киевского радиозавода. — Необходимо просвещать родителей...
они положительно влияют на эмоциональную и волевыми сторонами личности, успокаивают детей, удовлетворяют их потребность в движении, приносят радость. С помощью простых игр с пением и стихами дети постепенно привыкают к ритму и мелодии, учатся слушать музыку и понимать ее. Хотя бы один из родителей должен проявить инициативу: почаще петь с ребенком (лучше — соединяя пение с простыми движениями) или же декламировать стихи в ритме движений.

Под силу ли такая работа детским садам, даже если они объединены в отдел?

— Не под силу, если пытаться объять необъятное, — соглашается Аида Ивановна. — Например, родителей «со стажем» трудно переубедить. Они «свято» чтут свой опыт и ничего слышать не хотят.

— Что же делать?

— Как вы думаете, где ребенок впервые должен встретиться с физкультурой? В детском саду? — спрашивает Аида Ивановна и сама же отвечает: — Ничего подобного! Встреча должна состояться раньше. В детсад родители приводят основательно запущенных детей. В два года они перекормленные, малоподвижные и незакаленные. В своей работе мы взяли на учет молодежь.

И для них организовали школу, в которой для будущих пап и мам читают-

ся циклы лекций по физическому воспитанию ребенка, даются методические указания, конкретные советы. Желающие могут получить чертежи тренажеров. Например, мы широко пропагандируем «домашний стадион».

Чаще всего папы и мамы попросту боятся самостоятельных занятий со своими детьми, поскольку не знают, как, где и сколько заниматься, как контролировать нагрузку.

Азбука физического воспитания ре-



Отдел дошкольного воспитания создан для координации работы 11 детских садов радиозавода.

«Детский цех» — так называют отдел — пользуется всеми правами производственного подразделения, имеет свой план и штат. Администрация, профсоюзная и партийная организации оказывают отделу всяческую поддержку. Руководители завода всегда интересуются: «Что нового у нас в детском цехе?»

— Родители должны освоить азбуку воспитания и не бояться самостоятельно и активно заниматься со своими детьми, — считают в отделе дошкольного воспитания. — Львиная доля в этой азбуке принадлежит физическому воспитанию. Двигательный режим ребенка, рациональное питание, закаливание, гигиена... Без помощи родителей любые усилия в этом направлении могут пойти насмарку...

бенка. Она начинается с простых вещей. Например, с уверенности: телевизор здоровья не прибавляет. Ребенок нуждается в ежедневных физических нагрузках. Не менее часа в день. Не исключая субботы и воскресенья.

Прежде всего у ребенка следует развивать выносливость — качество, определяющее состояние сердечно-сосудистой системы. Самое доступное средство развития выносливости — бег.

Часто спрашивают, так ли необходим ребенку бег. А если действительно необходим, то сколько бегать и как?

Многие из нас не раз видели на улицах и в парках бегущих по утрам папу (почему-то реже маму) с сыном или (почему-то гораздо реже) с дочкой. Возможно, не только видели, но и слышали, как некоторые отцы подгоняют еще не проснувшихся детей грубоватыми замечаниями:



— Ну чего ты тащишься?! Шевели ногами! У ленивых живот растет.

Такие отцы считают: чем больше гоняешь чадо, тем лучше, тем больше пользы для здоровья. Так ли это?

По данным НИИ дошкольного воспитания Академии наук СССР, оптимальная нагрузка непрерывного бега для детей 4—5 лет не превышает 400 метров. К шести годам она возрастает до 1000—1500 метров. Такую дистанцию дети спокойно преодолевают за 8,5—9 минут.

Беговую нагрузку детям лучше давать в форме игры. Различные эстафеты, «Казаки-разбойники» и особенно игры с мячом снимают монотонность длительного бега. Кроме того, спортивные игры приучают к расслабленному и ненапряженному бегу, к смене ритмов, тренируя одновременно координацию движений.

— Такие игры под силу организовать любому папе, — считают в отделе дошкольного воспитания. — Стоит лишь собрать ребят, обозначить ворота и самому принять участие в футбольном матче. Или в волейбольшом, гандбольном, баскетбольном... Не надо засекаать время, контролируя нагрузку, считать без особой необходимости пульс. Падение у ребят интереса к игре просигнализирует об утомлении. Ничего страшного: сегодня переиграли, завтра недоиграют. Разумеется, такой метод контроля годится для практически здоровых детей. И все-таки родители не должны без нужды останавливать сына или дочку, когда им захочется побегать, побросать мяч, попрыгать через скакалку. Пусть даже у них есть какие-то отклонения в здоровье.

А вот что рассказал один папа: «Начали мы с женой дочку закаливать, следуя руководству, где говорилось, что температуру воды нужно постепенно снижать на 1—1,5 градуса в неделю. Переругались. Жена измеряет — одна цифра получается, у меня — другая. Потом выяснили: измеряли температуру в разных концах ванны. Позже оказалось: градусник, которым пользовались, дает

погрешность на 1,5—2 градуса. Короче, забросили мы процедуру, решив, что и без закаливания дочка вырастет, растут же другие...»

Начните с малого. Пусть ребенок привыкает находиться в прохладном помещении, на улицу выходить легко одетым, умываться и мыть ноги холодной водой.

Не торопитесь останавливать ребенка, если он, заигравшись, побежал босиком по холодному полу. Ничего страшного.

Обливание лучше делать контрастным, меняя теплую и прохладную воду. Ориентируйтесь на настроение ребенка. Если во время процедуры он весел, значит, все идет нормально и простуда ему не грозит. Можно растереть его жестким полотенцем.

...Часто дети все время «таскают куски» — обычно в доме, где принято целый день держать на столе печенье, конфеты, не считая их за настоящую еду. В таких домах ребенок постоянно жует. Через некоторое время мальчик или девочка привыкают к такому режиму и жалуются: «Чем больше ем, тем больше хочется». Что может спасти от такой привычки? Резкое изменение обстановки, за чем должны проследить родители. Иначе — ожирение со всеми печальными последствиями.

— А что, правда говорят: в детсадах завода — недокормленные дети?

— Это мы сами их так называем, — смеются в ответ работники отдела дошкольного воспитания. — Недокормлены они по сравнению с теми, которых постоянно перекармливают. Наши дети получают все, что необходимо им по научно обоснованным нормам. А двигаются они у нас больше, чем принято. Кроме программных занятий два раза в неделю — бассейн. Вместо утренней гимнастики — легкая тренировка, вечером не топтание на участке в ожидании родителей, а спортивные игры... Короче, ни секунды без движения. И посмотрите, какие у нас стройные и жизнерадостные дети. Жизнерадостные — значит, здоровые!

Глава 3

Триада здоровья



С самого раннего детства
Разумные родители
С диктофоном у Никитиных
Правильная осанка
Как кормить Анюту?

Триада на всю жизнь

Как быть здоровым? Журналист Б. Александров считает, что «триада здоровья» составляют рациональное питание, закаливание и движение.

Что же такое здоровье?

Обратимся к всезнающему Далю: «Состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке».

Итак, состояние, позволяющее учиться, работать, служить в армии.

Но семья — это прежде всего дети; они необычайно выросли интеллектуально, но изменились ли физически? Средний подросток не ходит в спортивную школу, а физкультура в его семью чаще всего проникает лишь с помощью телевизора.

Подросткам нередко твердят: «Вот окончишь школу, пойдешь работать». А разве школа — это не работа? Шесть уроков в школе плюс два часа дома — на домашнее задание, вот и восьмичасовой рабочий день за столом! Но родители, считая своим долгом одеть, обути, накормить, обучить музыке или английскому, особо не задумываются о физическом воспитании дитяти. И только потом существенные нарушения в триаде, определяющей здоровье, аукаются в возрасте, когда власть родителей уже теряет реальную силу. Кто же разорвет заколдованный круг, из которого физически слабо подготовленные дети выходят слабо подготовленными взрослыми?

Один восточный мудрец мечтал, чтобы в его школе каждый день преподавались четыре предмета: урок здоровья (браво, неведомый мудрец!), урок любви, урок мудрости и урок труда.

Итак, урок здоровья давным-давно стоял на первом месте. Думая о здоровье, мы обязаны готовить детей к перегрузкам. Не столь важно, будут то

стрессовые ситуации, эмоциональная тяжесть, груз лет или физическое перенапряжение. И испытания, ожидающие наших детей, будут нелегкие.

В свое время директор Института гигиены детей и подростков профессор Г. Сердюковская писала: «...несмотря на заметное улучшение физического состояния детей, у них чаще наблюдается предболезненное состояние. Современный школьник сидит в школе и дома 85% времени бодрствования».

Не думаю, что улучшение физического развития так уж заметно. Разумнее рассматривать здоровье школьника, ориентируясь на три основные составляющие: **ПИТАНИЕ + ЗАКАЛИВАНИЕ + ДВИЖЕНИЕ.**

Питание. Давно ли в каждом классе обязательно был толстячок и на всех широтах его изводили насмешками: «Жиртрест» или «Мясокомбинат». Сейчас толстячков побольше, и никто их не дразнит. Зайдите в школу, оглянитесь по сторонам. Сколько ребят носится по коридорам сломя голову, а сколько чинно прохаживается и жует калорийные булочки.

В одной из школ (700 учащихся), как оказалось, съедают (при горячих завтраках и обедах) триста булочек за день! А если привезти больше? В порядке эксперимента привезли пятьсот. Съели четыреста шестьдесят семь...

И это уже не говоря о давнем правиле, когда отдыхающие дети оцениваются «по привесу», словно поросята...

Когда-то я наблюдал, как учитель физкультуры стоял возле дверей столовой и не пускал туда располневших детей. Именно они были в числе первых, штурмующих блок питания.

Отчего же дети приобретают избыточный вес и растут как на дрожжах? Первейшую роль в воспитании играет

желание накормить послаще да посытнее — это пришло со времен, когда в стране недоедали и лучшие продукты отдавали детям. Те времена давно прошли. Но привычка осталась. А мнение «здоровый ребенок — полный ребенок»

так много, что при желании можно разобратся и выработать приемлемые для себя принципы. Только ведь главное — не количество съеденного, а количество израсходованного в движении.

Движение и ребенок — понятия не-



держится до сих пор. Особенно в этом преуспевают бабушки!

По данным большинства исследований, 30—40 процентов наших детей имеют избыточный вес. Уже не удивляешься, услышав, что 40 процентов взрослого населения также имеет избыточный вес. А это тревожно! И не потому, что полная девушка выглядит несимпатично, очень часто вырастает в излишне полную женщину, что как бы программирует серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Ну а далее — многократно подтвержденная закономерность. Между избыточным весом и гипертонией тесная связь. О закладывании основ детского питания написано в материале «Неразумные родители», и вообще, на эту тему написано

разрывные. Надо радоваться, если ребенок растет подвижным и непоседливым. Он развивается в движении. Бабушки, особенно неработающие, стараются его одергивать и усмирять. Живой ребенок и подвижный — нормально, а вялость и медлительность ребенка — основание, чтобы поинтересоваться, отчего это.

Ребенок подрос и вышел во двор. Первый вопрос взрослым: куда исчезли дворовые игры? Вопрос второй — откуда появились многосерийные детективы по телевизору? Вопрос третий — кто придумал огромное количество так называемых тихих игр (дети — само послушание! — играют теперь в разные головоломки, никому не мешая).

Как же были утрачены простейшие



общедоступные формы движения для детей?

Первое: нынешние поколения детей лишены дворовой, массовой физкультуры, через которую прошли довоенные и послевоенные поколения. Эта нигде не



зарегистрированная, никем не организованная физкультура давала столько, сколько не даст ни одна детская спортивная школа.

Второе: сменная обувь! Не надо улыбаться. Это нововведение сохраняет чистыми полы в школе, но лишает возможности бегать во дворе школы во все времена года! Не говоря уж о шаркающей походке наших детей, где главное внимание направлено на то, чтобы не уронить шлепанцы с ног.

Третье: однажды в телевизионной передаче показывали замечательных детей. Они занимались созданием моторчиков для саней и лыж. Хорошо поработав, они придумали много разных моделей. Те модели демонстрировали в передаче, а ребят заслуженно хвалили. И

только один мудрый член жюри сказал: «Лучше было, если бы они делали санки без моторчиков и тут же на них катались, памятуя о прекрасной поговорке «любишь кататься, люби и саночки возить». Для их возраста это главнее».

Четвертое: оглянемся по сторонам. Сколько детей выстаивают на остановках, чтобы проехать один, два, три квартала? Хотя для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно делать 25—30 тысяч шагов. Хорошо, если он набирает половину этой нагрузки.

Никоим образом не возражая против чистоты в школах, против технического, художественного, вокального, лингвистического, столярного, кораблестроительного и прочих увлекательных занятий, подчеркиваю, что главное все-таки здоровье детей.

Здоровье ребенка — это не только радость в доме, но и реальная возможность для вашего сына или дочери увлекаться многими интересными делами, накапливать учебные знания, а в дальнейшем выбрать профессию по душе и приносить пользу государству.

...Образ жизни детей создают взрослые, которых трудно заподозрить в незнании основ развития детского организма. Но получается так, что взрослые ограждают ребенка от движений, а затем разводят руками, удивляясь росту детских заболеваний, и тут же создают планы мероприятий по их ликвидации.

Закаливание. Оглянемся по сторонам. Разгар зимы, нормальной зимы последних лет. И дитя — того возраста, когда из горизонтального положения в коляске переходят в вертикальное, — на улице. Словно пушистый ком — в подпоясанной шубке, наглухо перетянутый шарфами, на толстых, негнущихся ногах, уплотненных тремя колготками, — дитя молча стоит на одном месте, как на постаменте. И в глазах его — детская печаль. Изредка ребенок пытается нагнуться и подхватить снежок непослушной рукой — не получается. А вскоре его, обливающегося потом, волокут в дом вечно поспевающие роди-

тели или воспитательницы детсада. Осоловевшее в «меховой бане» дитя раскручивают, словно снимают листы с капусты, и является оно ослабленным и потным, словно вышедшее из парной. И стоит где-то распахнуться двери или подуть из незаклеенного окна, как ребенок простужается и начинает болеть. А болея, он «припарковывает» к себе маму. Рабочее место мамы пустует. Но она спокойна, ибо получает больничный лист. Ребенок потемпературит и выздоровеет. Да и вообще, о чем говорим, подумаешь, побыла с больным ребенком...

Так ли уж незначительна тема разговора?

Если говорить об одном ребенке и его маме — да! Но, оказавшись на месте взрослых, каждый год рассматривающих государственный бюджет, стоит задуматься о расходах на оплату больничных листов в графе «Острые респираторные заболевания».

Есть несколько болезней, названных бичами века. В их числе нет насморка. А напрасно!

Что же делать взрослым, отвечающим за бюджет, и что делать маме, думающей о хронических простудах ребенка?

Оглянемся. Мимо нас бегут те, кто вступил в возраст «подростковой ошалелости». На них курточки из «рыбьего меха» и синтетические шапочки на макушках. Шмыгая синими носами, они безмятежно поедают мороженое, какое в наших широтах продается во все времена года! И это то самое дитя? Да!

Что же произошло? Да ничего особенного. Дитя подросло, и в нем, расшвыривая шубы, шарфики, шапки и колготки, взбунтовалась мудрая природа. Движение — лучшее состояние для развивающегося организма!

Но, к сожалению, не каждый ребенок, подрастая, сам спасает себя от простудных заболеваний. В 9-м классе одной из московских школ в течение декабря пропущено 148 учебных дней из-за простудных заболеваний. Пока учебных, потому что через полтора года эти же дни могут стать рабочими!

Итак, бюллетень — государственный документ, позволяющий болеть, не беспокоясь о будущем. А если задуматься о государственном кармане, из которого обеспечивают больных (каковыми они могли и не быть)? Нужно ли так заботливо относиться к больным по собственной небрежности, невниманию к здоровью, если хотите, халатности, разгильдяйству? Кто может сказать, сколько у нас выдано бюллетеней на лечение простудных заболеваний? И это сейчас, когда физкультура давным-давно победила ОРЗ (острые респираторные заболевания). И сегодня замахивается на более серьезные болезни. И тоже побеждает их.

Расскажу о сыне. Когда он непрерывно простужался, а его мать, нарушая производственные графики, сидела с ним рядом, я загорелся желанием все изменить. Но ничего не мог противопоставить цигейковой шубе, подаренной бабушкой, пока однажды в зарубежной командировке не увидел замечательный детский комбинезон: легкий, теплый, выворачивающийся на обе стороны. Выкладывая все наличные деньги, я недобрым словом помянул капитализм и попрекнул владельца магазина за несусветную дороговизну. Но владелец резонно заметил: «Капитализм знает, что вы любите своего ребенка, и хочет, чтобы вы на деле доказали это». ...А сын был счастлив. Он кувыркался в сугробах, не промокая бегал под дождем, обдуваемый всеми ветрами, ни разу не заболел...

Что же выгоднее покупать детям: тяжелые шубы или легкие комбинезоны? Но с детьми, кажется, все ясно. А взрослые? Оглядываясь на прошедшие зимы, вижу нарастающий вал уже взрослых шуб из искусственного меха, разноцветных бахил и шапок такого размера, что впору представить — вот в таких и надо идти на Северный полюс. Хотя память подсказывает: семерка наших парней ходила на полюс в шерстяных подшлемниках. Об этом все знают, но все же предпочитают обладать вещами из разряда труднодоступной моды. И, заполучив их, потяя от счастья и



плюсовой температуры на улицах, пополняют ряды страдающих от острых респираторных заболеваний.

Ученые давно доказали: дети должны мерзнуть, увеличивая сопротивляемость организма.



Нет, ни в коем случае не надо раздвигать младенцев и фотографировать их на морозе. Не надо «рекламы» с голыми дядями, пьющими чай в проруби. Увидев фотографии, никто в прорубь не полезет. Больше того, многие беды, приключающиеся с идущими по Дороге Здоровья, происходят от кампаний и модных увлечений.

Как же эффективнее совместить моду, борьбу с простудами и государственные деньги?

Однажды, находясь в Калуге, я увидел бегущих людей с расстегнутыми молниями на воротах тренировочных курток. И были то не спортсмены, а люди

пожилые, какими руководит бегающий доктор Ш. Арасланов. Оказывается, регулярное охлаждение зоны шеи вырабатывает стимуляторы иммунитета. И, только один раз увидев это, с тех пор я в любой мороз не надеваю кашне, и ничего — не болею. Нет, я не против модных шарфов, меня не удивляют взгляды прохожих, когда, сияя голой шеей, я иду навстречу ветрам. Нет, я никому ничего не навязываю. Больше того, особо подчеркиваю: я не купаюсь в проруби, не выхожу на мороз в трусах и майке и не спешу босиком пробежать по ледяному асфальту. Но жизнь стараюсь строить так, чтобы мода не управляла моим здоровьем, делая его ослабленным.

Оглядываясь на жизнь детей, «закопанных» в меха, все больше думаю, что изнеженность овладела нашими детьми и не отпускает взрослых. Конечно, это явление трудно выразить в объективных показателях, но, проследив это на примере ОРЗ, многое начинаешь понимать.

О том, как избежать простуд, написано предостаточно. Как же нужно закаливаться? А вот на этот вопрос надо отвечать индивидуально. Евгению Онегину, например, Пушкин предписал суровые испытания: «С утра садится в ванну со льдом». А на улице зима... Неужто каждому поступать так же? Нет. Закаливание — процесс не однодневный, а выработавший в многовековой борьбе с холодом много истин. Именно холод позволил выковать здоровье, которое мы называем богатырским. И в подтверждение тому — еще одна строка Пушкина: «Полезен русскому здоровью наш укрепительный мороз». Поблагодарим поэта за напоминание, присланное в наше сегодня и выделим слово «укрепительный».

...А детей надо закалывать не только потому, что они отрывают мам от работы, — они сами вырастают во взрослых, подверженных простудам, а эта категория «больных» больно бьет по государственному карману.

Сегодня цветущий акселерат не видит себя в дымке лет, неведомой ему даже в предположениях. А мы, взрослые,

разглядывающие его, грустно улыбаемся. Мы-то знаем, сколько потом ему потребуется сил, чтобы победить в себе взлелеянную слабость духа и тела.

Добровольно у нас занимаются дети спортом и пенсионеры физкультурой.

Сегодня мы располагаем огромным потенциалом профилактических средств, и надо целенаправленно и более серьезно ориентировать их на физическое воспитание подрастающего поколения. Речь не об утренней зарядке или о вос-



Крошечные гимнастики осваивают головокружительные сальто, малыши проплывают первые километры.

Затем — перерыв лет в тридцать, и люди предпенсионного и пенсионного возраста с воодушевлением начинают истязать себя физической нагрузкой.

А остальные — миллионы, — находящиеся между этими полюсами?

Школьная программа будущего не облегчит жизнь детям, им во многом будет труднее. И этого скрывать нечего. Но если сблизить два фактора — возможности детского организма и всевозрастающие нагрузки, возникнет вопрос: что же послужит буфером?

кресном походе на лыжах с дедушкой — речь о ежедневной нагрузке в доступной форме. И главное — обязанность родителей сделать это для детей необходимо в возрасте, когда еще не наступило самоутверждение. А значит, как можно раньше!

Жизнь современного школьника, особенно в большом городе, предлагает ему большие возможности для самосовершенствования. Возьмем две крайние: спортивную и музыкальную школы. В одной готовят чемпионов беговой дорожки, в другой — виртуозов скрипичного смычка. Как ни странно, но цифры, имеющие отношение к спорту (чис-



ло школ, количество занимающихся), нет-нет да и попадают в печать. О том же, сколько у нас юных музыкантов, художников, скульпторов, конструкторов и т. п., наверное, не знает никто.

Если предположить, что на разных этапах жизни (иногда с 3 лет!) ребенок выбирают направление, то рано или поздно большинство детей должны куда-то сворачивать. Правда, значительная часть из-за отсутствия ярко выраженных способностей остается неохваченной и следует прямо.

К сожалению, нельзя найти данные, которые на протяжении школьных лет сравнивали бы динамику здоровья трех разных школьников: Бегуна, Скрипача и Вольноотпущенника (если так можно назвать того, кто миновал многочисленные сети, сплетенные взрослыми для детей).

Но разве не интересно знать, каков процент бегунов, скрипачей и праздношатающихся среди страдающих простудными заболеваниями? Теоретически наименьшее число больных должно быть среди спортсменов. Но это еще надо доказать! А практически и те, кто болтается по улицам, могут так закалиться, что на нет сведут всю оздоровительную пропаганду спорта. Значит, что же, больше всех должны болеть скрипачи? А если это действительно так (что требует убедительных доказательств), то скрипачи должны делать все от них зависящее и не пропускать концерты.

С чего же начинать укрепление здоровья? С контроля за количеством съеденных пирожных? Или с холодной воды, какой положено обливаться зимой? Или надо срочно искать секцию аэробики?

Это уж кому как сподручней. Но интересно вот что: все компоненты, из которых складывается здоровье, удивительным образом объединяет в себе физкультурно-оздоровительное движение. Например, те, кто занимается оздоровительным бегом, обязательно при этом закаляются, перестают есть лиш-

нее, постоянно отказываются от курения или алкоголя. Возможно, кто-то улыбнется, но я ведь не агитирую, а утверждаю давно известное в среде тех, кто этим занимается. Полюбопытствуйте, не пожалеете! Напряжение организ-



ма, испытываемое при занятиях физкультурой и спортом, плохо сочетается с излишествами, и активные оздоровительные занятия позволяют исключить пагубные привычки.

Как же стать здоровым? Конечно же многое зависит от родителей, но это только основа! В остальном все зависит от каждого из нас. И для того, чтобы в этом убедиться, достаточно вспомнить о факторах, в той или иной степени влияющих на уровень здоровья. На этот счет есть много мнений, но главное — это полный отказ от дурных привычек (алкоголь и курение) и широкий выбор средств, очерченных триадой, избранных для укрепления здоровья. Но главная из них — это физическая нагрузка, способная изменить и тело, и характер, потому что любая нагрузка прежде всего заставляет преодолевать себя. А зачем мне это? — спрашивает человек, счастливый одним ощущением молодости.

Зачем? Пройдут годы, и физическая нагрузка останется главным советчиком

и помощником в борьбе со старостью и недомоганиями. Вы улыбаетесь? И правильно делаете! Молодые не скоро задумаются над всем этим, хотя ученые утверждают: процессы старения начинаются у человека после... двадцати пяти лет. А если не верите, оглянитесь на своих родителей, на бабушек и дедушек. Оглянитесь и спросите: правда ли, что молодость нескончаема? А ведь здоровым и счастливым хочется быть и в двадцать, и в тридцать, и в сорок...

Нет, я не остановился в своем перечне лет, но прежде, чем продолжить, специально хочу подчеркнуть важную деталь. День сегодняшний знает тысячи примеров, когда, не дожив до сорока лет, многие умирают от сердечной недостаточности, а рядом семидесятилетние и восьмидесятилетние радостно пробегают марафон.

Итак, помните: питание, закаливание, движение!

Здоровье всех членов семьи поистине в руках женщины-хозяйки. Та пища, которую она приготовит, может принести пользу или... огромный вред. Каждая современная женщина должна быть знакома с основами рационального питания, чтобы кормить свою семью вкусными и полезными блюдами.

Как кормить Анюту!

Мама Анюты — образованная и весьма современная женщина. Анюте, единственному ребенку, девять лет, с ней занимаются и музыкой, и английским языком, она умеет плавать и каждое зимнее воскресенье катается с родителями на горных лыжах. В доме нормальная, доброжелательная атмосфера и, казалось бы, делается все для здорового развития девочки. И все же худенькая Анюта быстро утомляется, часто болеет и капризничает.

— Мы все самое питательное «всываем» в нее каждый день, а результата никакого, — жалуется мать.

В этом доме на кухне держится стойкий аппетитный запах жареного. Полнокровный и жизнерадостный глава семьи, главный вдохновитель домашних застолий, мог бы послужить прекрасной моделью для художника фламандской школы, воспевавшего радости жизни, и в первую очередь изобилие на столе. Жена его — прекрасный кулинар. И хотя нередко слышу от нее горькие жалобы на то, что все время уходит на приготовление пищи, а гора непрочитанных книг и журналов растет и дорога в театры почти забыта, однако всегда у нее как-

то получается, что жаркое по-домашнему и особые котлеты оказываются важнее. И это в будни, а что творится в праздники!

Тогда на свет извлекается старинная кулинарная книга, рекомендующая массу рецептов из самых редкостных продуктов. Конечно, они с успехом могут быть заменены обычной говядиной, но что касается процесса приготовления — как же можно от него отступить? Ведь так готовили и мама, и бабушка, а может быть, даже прабабушка нашей кулинарки. Именно они твердили: «Кушай, деточка, побольше!». Это они старались подать на стол то, что пожирнее, «помяснее, попитательнее».

Сейчас у нас появилось больше возможностей для претворения в жизнь кулинарных идеалов бабушек. Нежный возглас «кушай, деточка!» подкрепляется теперь такой порцией на тарелке, которая способна свалить с ног и продубленного здоровяка во цвете лет. Но ведь Анюте всего девять. Ясно, что не справится это юное существо с таким количеством высококалорийной, концентрированной пищи!

Исследования, проведенные в послед-



ние годы, позволили установить, что традиционная, сложившаяся сотнями лет обработка пищевых продуктов приводит к разрушению значительной части белков, жиров, витаминов, ароматических веществ, играющих важную роль в

только один их процент, уже не допускаются к употреблению!

Давно известно и то, что у нас в стране дети едят слишком много сладких и мучных блюд. Во многих семьях даже такой продукт, как морковь, при подаче на стол заправляется сахаром. Слишком многие дети не приучены есть салаты из сырых овощей, заправленные растительным маслом. И конечно же они мало знают о правилах полезного, рационального питания.

Но взрослым-то эти правила должны быть хорошо известны! Витамины, например, полезны. Содержатся они главным образом в овощах и фруктах. А разрушаются от света и длительного хранения. Значит, нужно есть как можно больше сырых овощей и фруктов. Но каждый ли из нас положит себе на тарелку ворох сырой капусты или станет жевать репку? Отвыкли. Избаловались. Леня жевать. Придется долго сидеть за столом. Да и вообще никакого удовольствия!

Выход из создавшегося положения предложен преподавателем Московского института народного хозяйства им. Г. В. Плеханова кандидатом технических наук В. С. Михайловым. Опираясь на основные положения современной науки о питании, им была разработана рецептура блюд новой, «михайловской» кухни. Она неоднократно проверена, опробована и рекомендована Институтом питания. В одном из детских санаториев по системе Михайлова в течение месяца кормили экспериментальную группу подростков 11—14 лет.

Меню первого дня. Завтрак: каша из смеси круп с овощами. На одну порцию приходится 40 граммов смеси круп (рисовой, перловой, пшенной и овсяной) в равных количествах; 200 граммов молока и 100 граммов моркови. Вот как готовится такая каша. Крупы замачиваются на час (после промывания). В кастрюлю укладывается натертая на крупной терке морковь, а поверх нее — крупы вместе с водой, в которой они замачивались. Смесь быстро доводится до кипения, снимается с огня и минут 20—30 настаивается под закрытой крышкой (мож-

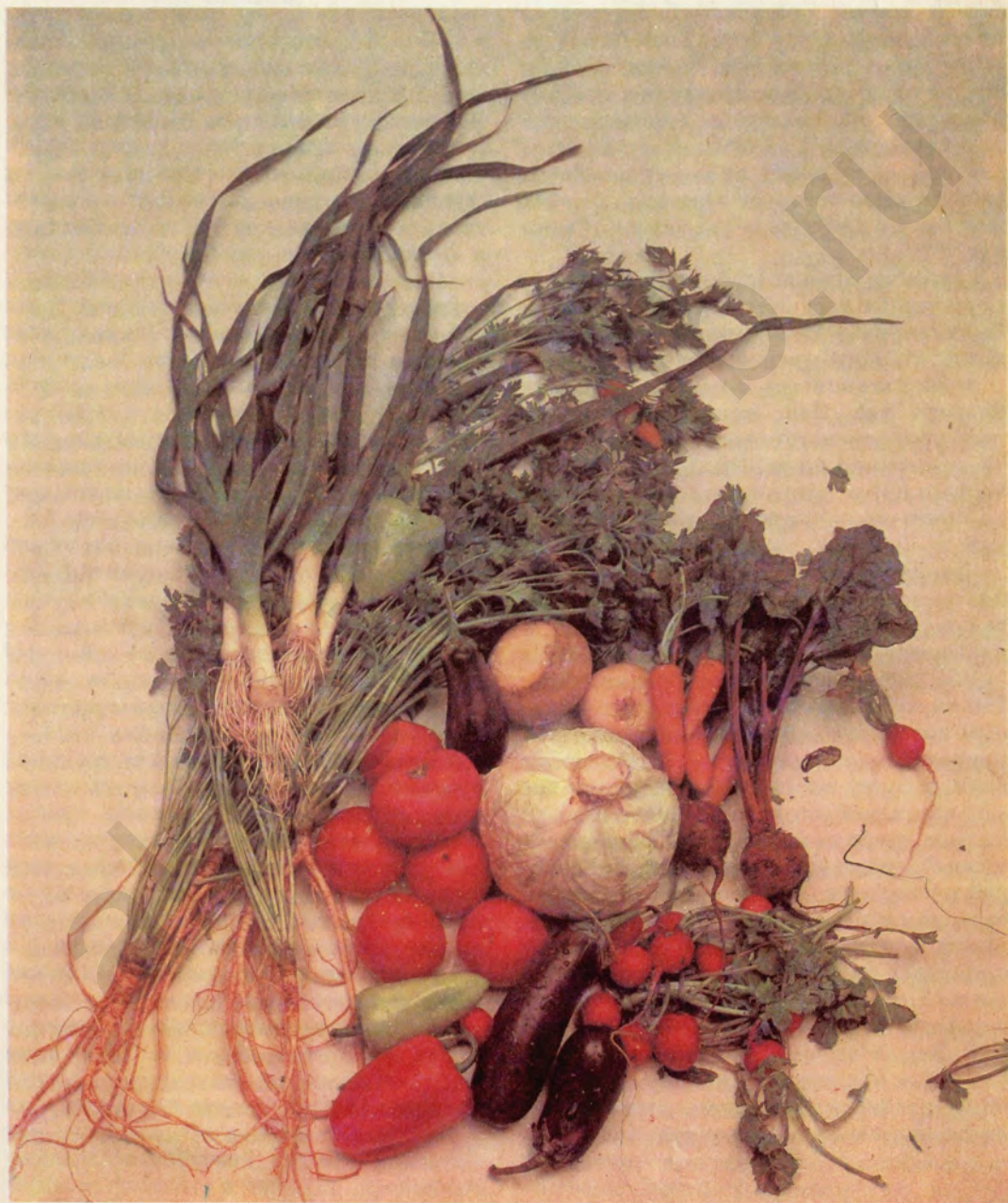


обменных процессах организма. Технология приготовления различных блюд нередко сложна, трудоёмка и приводит к большим потерям ценных свойств продуктов. И если в праздничной кухне появление на столе таких блюд еще может быть как-то оправдано, то в кухне повседневной, будничной явно назрела необходимость коренных изменений.

Институтом питания АМН СССР накоплены данные о вредном действии на организм человека (а особенно ребенка и подростка) нагретых жиров. Любой жир — сливочное масло, маргарин, топленое масло и другие — после того, как его перегрели на сковороде, содержит токсические вещества. Минздрав СССР давно запретил приготовление в детских санаториях, садах, яслях и т. д. жареных пирожков во фритюре. Жир, выделенный из плова, например, содержит около трех процентов термически окисленных вредных веществ, а из пирожков — около четырех. Эти вещества очень опасны, и, согласно рекомендациям Института питания, изделия, содержащие

но укутать кастрюлю полотенцем). Затем в кастрюлю осторожно, без перемешивания, вливается холодное молоко, и все это доводится до кипения. Каша готова. Перед тем как разложить ее по тарелкам, неплохо добавить сливочного

масла и все перемешать. Так же готовятся различные варианты каш, в зависимости от того, какие продукты есть у вас под рукой. Смешивать можно любые крупы в любом сочетании (чем больше, тем лучше), добавлять — свеклу, капуст-



ту, тыкву, кабачки, перезрелые огурцы, турнепс, репу и т. п.

Надо ли объяснять, что крупы, сваренные так называемым методом антракта, полностью готовы к употреблению, в то время как варились они в обычном понимании этого слова всего 3—4 минуты. А значит, остались биологически более ценными для организма. Плюс ко всему мы съедем их в сочетании с овощами, а это прекрасное сочетание; от блюда аппетитно пахнет не проваренным и прожаренным, а свежим сливочным маслом, и выглядит оно — розовое от свеклы, оранжевое от моркови, нежно-зеленое от капусты — необычно и привлекательно.

На обед все ели первые блюда, приготовленные только методом «антракта». Оказывается, для полной готовности традиционного мясного бульона его достаточно вскипятить и настаивать самое большее час. Надо только перед этим некрупу нарезать мясо и нарубить кости — граммов по двести. Овощи же, которыми потом заправляется бульон, часто почти не настаивают, а только доводят до кипения.

На протяжении месяца В. С. Михайлов часто встречался с детьми, рассказывал им о полезной и здоровой пище и показывал, как ее готовят.

— Почему так пренебрежительно, так барски относимся мы к удивительным продуктам, которыми снабжает нас природа? — говорил он. — Морковь мы едим, а ботву выбрасываем. А знаете ли вы, что в ней содержится витамина С больше, чем в лимоне? Ботва моркови — ценный питательный продукт, во много раз превосходящий давно зарекомендовавшую себя петрушку! Когда приедете домой, советую посеять на подоконнике в простых плоских ящиках семена моркови. Корнеплод там не вырастет, а вот ботва затянет землю зеленым ковром. Зимой вы сможете ежедневно добавлять в надоевшую яичницу (а лучше уговорите маму делать вам омлет, он значительно полезнее) две-три столовые

ложки вкусной витаминной травки. Человек может сделать вкусными для себя любые продукты. Попробуйте пофантазировать на кухне! Японцы говорят, что смешивать можно все, кроме луны и ее отражения.

Удивительным был интерес, с которым воспринимались эти лекции детьми. Они с удовольствием слушали советы о разумном отношении к питанию, всем им захотелось научиться готовить. Вспомните, как маленькие девочки играют «в кухню». Они берут какие-то листики, палочки, почечки, все это крошат, смешивают и разводят водой — суп готов. Очень похоже на эти игры выглядит и «михайловская» кухня...

Итак, что входит в рациональную технологию приготовления блюд, разработанную Михайловым? Прежде всего, полностью исключен процесс жаренья продуктов и пассерования овощей. Широко используется в приготовлении метод «антракта» — наslaивания с использованием аккумулярованного тепла. Во все блюда в той или иной мере включены овощи. Крупы готовятся после кратковременного замачивания. Овощи используются в листьями и ботвой. В качестве небольших добавок широко употребляются дикорастущие лекарственные растения (ромашка аптечная, мята перечная, душица, зверобой и т. д.). Жиры не подвергаются нагреванию при высоких температурах. Хлеб в котлетной массе заменен овощами и крупами. В качестве приправ используются новые виды соусов на растительном масле.

Со времени эксперимента в санатории прошло немало месяцев. Сейчас уже очень многие полюбили и оценили «кухню Михайлова». В один голос отмечают легкость и бодрость после еды, нормализацию веса и многих функций организма. Этот способ прост, все блюда несложны в исполнении. И как приятно родителям, когда ребенок, с увлечением играя в «кухню», по-настоящему готовит завтрак для всей семьи! Будьте уверены, от такого завтрака он не отвернется.

Воспитывайте у детей потребность в движении! Еще известный педагог XVII века Ян Амос Коменский писал: «Чем больше ребенок что-либо делает, бегаёт, играет, тем лучше он спит, тем легче варит его желудок, тем он быстрее растёт, тем он становится сильнее физически и духовно».

До школы

Урбанизация населения, развитие городского транспорта, большая занятость родителей, стремление некоторых из них начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей. А ведь движение — главное условие нормального роста и развития организма.

У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения.

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей — игра. Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

Но как часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. И как часто гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными». А руки взрослого торопятся выполнить то, что ребенок намеревался сделать сам: застегивают пуговицы, одевают, достают с полки игрушки, а то еще и играют вместо него, оставив ему роль пассивного наблюдателя. И все под предлогом заботы: «Он маленький, слабенький, может поскользнуться, упасть», а нередко проявляют

и нетерпение: «Он слишком медленно одевается, а мы спешим». В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. И ребята отстают от сверстников, становятся пассивными, чаще болеют.

Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.

Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным отдыхом в выходные дни, предпочитают занять ребенка тихими настольными играми, то, естественно, и он будет малоподвижным.

Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошкольника, — ходьба, бег, лазанье, метание.

Навык ходьбы приобретается не сразу. Дело не только в слабо развитой мускулатуре, но и в особенностях пропорций тела ребенка. У малыша относительно длинное туловище, тяжелая большая голова и короткие ноги. Поэтому центр тяжести тела выше, чем у взрослого, что делает его менее устойчивым. Ребенку приходится широко расставлять ноги, делать короткие шаги, семенить, раскачиваться из стороны в сторону. Это препятствует четкости движений, мешает сохранять постоянный темп ходьбы. Для совершенствования навыков ходьбы в занятия с детьми следует включать такие упражнения: хождение по уменьшенной площади опоры (например, по доске,



между двумя меловыми чертами, проведенными по полу); перешагивание через низкие препятствия: кубик, палочку, веревку, лежащую на полу; перешагивание через палочку, поднятую на высоту 5—15 см. В 5,5—6 лет можно

девает сначала хватанием, а затем бросанием предметов. Так постепенно появляется умение метать. Метание требует особой настойчивости, способности к тонкой координации, равновесия и глазомера. Хорошо проводить уп-



включить ходьбу по 30—35 минут. В этом возрасте дети должны научиться преодолевать простейшие препятствия, переходить через канаву по доске, перешагивать через ручеек, подниматься на пригорок.

Бег у детей трехлетнего возраста — просто ускоренная ходьба. У них еще отсутствует фаза «полета». В 3—4 года дети могут пробегать уже достаточные расстояния (20—30 м). Упражнения в беге лучше проводить в виде игры, сочетая их с прыжками, метанием, лазаньем.

Лазанье дается детям довольно трудно, поэтому при обучении нужно следить, чтобы они не утомлялись. Лазанье хорошо координирует движения, улучшает согласованность работы рук и ног, укрепляет связочный аппарат.

В процессе развития ребенок овла-

ждения в метании в виде игры. Дети любят ловить и бросать мячики, воздушные шары. С 4—5 лет они уже умеют метать в цель шишки, маленькие мячики, играют в снежки. С 5—6 лет следует развивать не только точность, но и силу броска, учить ребенка правильной стойке и движению рук при броске. Хорошо обучать его метанию попеременно правой и левой рукой.

Прыжки ребята осваивают медленно, так как это требует значительной силы ног и координации движений. Необходимо научить детей правильно приземляться и удерживать равновесие после прыжка.

Основное условие занятий с детьми — максимально возможное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения и, главное, хорошее настроение ребенка. Продолжительность

занятий для 3-летних детей — 15—18 минут, для 4-летних — 18—20, а для 5—6 летних — 20—25 минут. Следите за тем, чтобы одежда ребенка соответствовала погоде, не была слишком теплой, не стесняла движений. С 3 лет можно осваивать езду на велосипеде, а с четырех ходьбу на лыжах; в 5—6 лет — катание на коньках и элементы плавания. Не забывайте и о закалывающих процедурах: воздушных ваннах, влажном обтирании, обливании и мытье ног.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

Приводим примерный режим дня для детей, не посещающих детский сад (по В. Е. Васильевой и А. Ф. Каптелину)

1. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры, умывание
2. Завтрак
3. Игры и занятия дома
4. Прогулка и игры на свежем воздухе
5. Обед
6. Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде)
 - для детей 3—4 лет
 - для детей 5—6 лет
7. Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику
8. Полдник
9. Прогулка и игры на свежем воздухе
10. Ужин
11. Свободное время, спокойные игры
12. Ночной сон
 - для детей 3—4 лет
 - для детей 5—6 лет

Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять.



- 7—8 часов
- 8 часов 40 минут
- 9 часов 10 минут — 10 часов 10 минут
- 10 часов 20 минут — 12 часов 20 минут
- 12 часов 30 минут — 13 часов 20 минут

- 13 часов 30 минут — 15 часов 30 минут
- с 13 часов 30 минут до 15 часов

- 15 часов (15 часов 30 минут) — 16 часов
- 16 часов
- 16 часов 30 минут — 17 часов
- 18 часов 30 минут
- 19 часов — 20 часов

- 20 часов
- 20 часов 30 минут



Правильная осанка

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову (с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах — вперед, в грудном и крестцовом — назад).

При неправильной осанке естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника — сколиозы.

Многие искривления позвоночника можно предупредить, а в начальной стадии — исправить. Поэтому нельзя обращать внимания на неправильную осанку, неодинаковое положение плеч и лопаток, смещение таза и т. п. Детей с нарушениями осанки надо показать врачу-ортопеду и специалисту по физической культуре. Для предупреждения неправильной осанки необходимо ежедневно заниматься гимнастикой.

В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка еще не совсем сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их бурного роста (в 6—7 и в 11—15 лет).

Нарушение осанки нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: уменьшаются экскурсия грудной клетки и диафрагмы, колебания внутригрудного давления, понижается жизненная емкость легких. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, приводя к снижению физиологических резервов детского организма.

Возможны следующие дефекты осанки:

Круглая осанка (рис. 20, 1) характеризуется увеличением изгиба груд-

ных позвонков, сглаживанием шейного и поясничного лордозов. Мышцы спины и живота слабые, растянутые. Грудная клетка недоразвитая, впалая, плечи «висают» вперед, лопатки выпячиваются. Функции органов дыхания и сердца затруднены.

При сутулой осанке (рис. 20, 2) ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника. Грудная клетка впалая, лопатки отстают, плечи выступают вперед, голова наклонена вперед.

Для лордотической осанки (рис. 20, 3) характерно увеличение поясничного изгиба. Угол наклона таза увеличивается, живот выпячивается.

При кругловогнутой спине (рис. 20, 4) увеличены изгибы в грудном и поясничном отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен, ягодицы резко выступают назад, живот вперед, грудная клетка впалая, талия несколько укорочена.

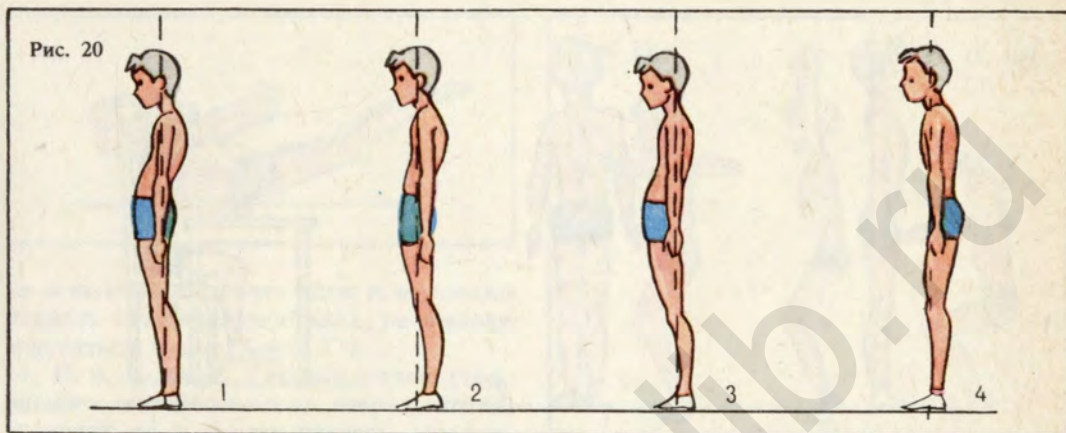
При плоской спине (рис. 21, 1) недоразвиты все изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены. Переднезадний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен. Ребенок держится напряженно, подчеркнуто прямо, движения его неуклюжи.

Косая спина (асимметричная осанка) (рис. 21, 2) возникает при асимметричном положении плечевого пояса и таза, разной длине ног или косом положении таза. Если не принять мер для исправления осанки, могут возникнуть изменения в межпозвонковых дисках и костной ткани, характерные для тяжелого заболевания — сколиоза.

Таким образом, различные нарушения осанки хотя и составляют группу функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата и не являются в полном смысле заболеваниями, одна-

ко, сопровождаясь нарушениями функций нервной системы и ряда внутренних органов, делают организм ребенка более подверженным целому ряду заболеваний, и в первую очередь — позвоночника.

ребенка на 20—25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Для детей с нарушениями осанки жесткий матрац (волосяной, травяной или ватный) кладется на щит из досок или фанеры.



Условия внешней среды, а также состояние мускулатуры могут изменить правильную осанку человека. Неправильное положение тела при различных позах принимает характер нового динамического стереотипа, и, таким образом, неправильная осанка закрепляется.

Костная ткань, в частности позвоночник, не только главный опорный механизм, но и резерв кальциевых солей, из которого организм получает нужные ему количества известковых солей. Поэтому важно обеспечить нормальное и правильное развитие скелета, и особенно позвоночника — сложной динамической системы, к тому же позвоночник выполняет защитную функцию для спинного мозга.

Не следует долго носить детей на руках (особенно все время на одной и той же руке), рано усаживать ребенка, преждевременно обучать его ходьбе. Не рекомендуется укладывать спать на мягком матраце, возить ребенка в мягких (типа шезлонга) колясках. Постель ребенка не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой. Длина кровати должна быть больше роста

особенно портит осанку неправильная поза при игре или за столом. Надо сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног (рис. 21, 3). Высота стола на 2—3 см выше локтя опущенной руки ребенка. Если ноги не достают до пола, подставить под них скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под углом 90° . Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, расстояние между грудью и столом 1,5—2 см (ребром проходит ладонь), голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола 30 см. Предплечья должны симметрично лежать на столе, книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь класть под углом 30° (угол, открытый вправо, образуется краем стола и нижним краем тетради).

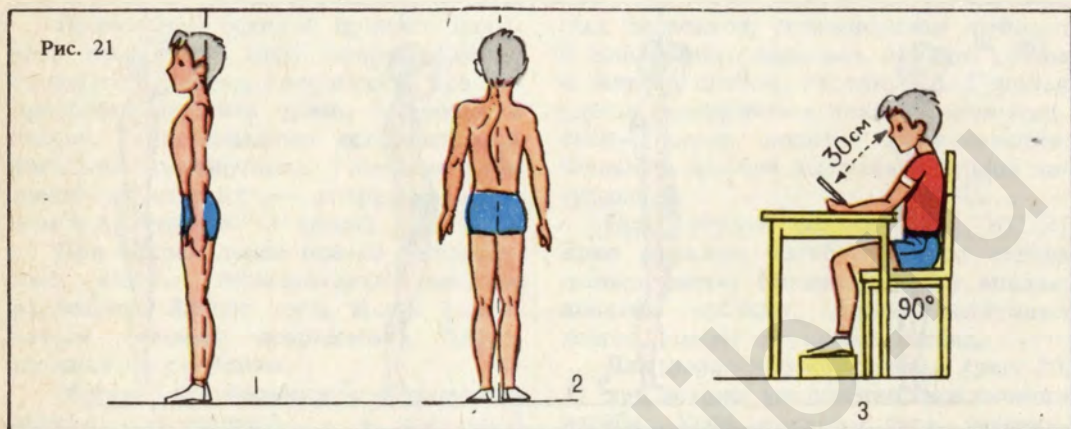
Ухудшают осанку привычки читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести. Нарушает ее и езда на самокате (из-за отталкивания все время одной ногой) и езда на велосипеде в согнутом положении.



Для исправления осанки мы рекомендуем примерный комплекс упражнений, которые должны сочетаться с утренней гигиенической гимнастикой, подвижными играми, систематическим закаливанием.

9. И. п. — то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка») (рис. 22).



1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.

2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.

3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.

4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.

5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.

7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.

8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины, головы.

11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».

12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3—4 счета, медленно опустить их в и. п.

13. И. п. — то же на левом боку.

14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.

15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.

16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.

17. И. п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед (рис. 23).

18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.

19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8—10 раз. (рис. 24).

20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30°). Потрясти ногами в стороны.

21. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные

движения прямыми ногами (рис. 25).
 22. И. п. — стоя. «Замок» — завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук (рис. 26).
 23. И. п. — лежа на спине, ноги согну-

новременно несколько мышечных групп и суставов. Для предупреждения нарушений осанки в сагиттальной плоскости (склонность к сутуловатости и круглой спине) уделяйте большое внимание упражнениям, связанным с вы-

Рис. 22



ты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п. (рис. 27).

24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
 25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Методические рекомендации:

Перед началом выполнения комплекса, после 12-го упражнения и после окончания упражнений — ходьба 1—2 мин. Дыхание произвольное, равномерное. Не сутулиться, все упражнения делать в спокойном темпе, без задержек дыхания. Каждое упражнение выполняется 4—5 раз, затем количество повторений постепенно увеличивается до 10—12 раз.

Выполнять можно не сразу все упражнения, а по 10—12 за занятие. Заниматься можно 3—4 раза в день за час до и спустя 45—60 мин после еды в различное время, но последний раз не позже 19 часов.

Заниматься надо в хорошо проветренной комнате, а если возможно — во дворе, в лесу, на берегу реки. Главное, чтобы поверхность площадки была ровной и без уклонов. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений (майка, трусы, купальник). Лучше выполнять упражнения босиком или в носках. Для исправления дефектов осанки следует выполнять такие упражнения, когда в работу вовлекается од-

Рис. 23

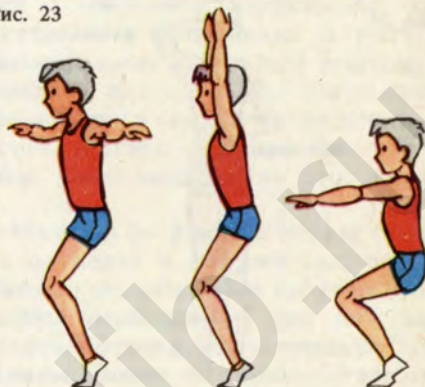
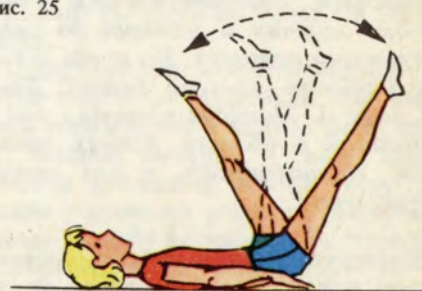


Рис. 24

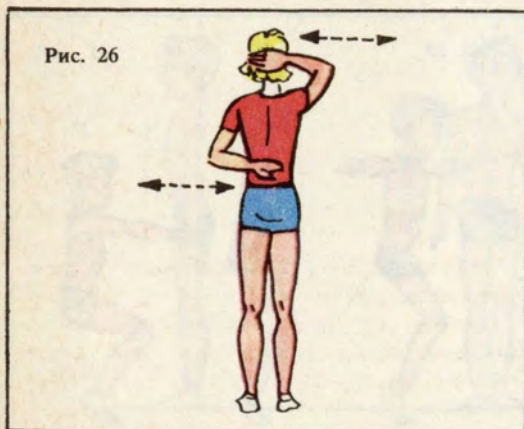


Рис. 25

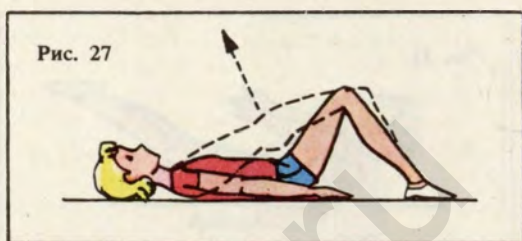


равнинанием позвоночника, с выгибанием туловища в грудном отделе позвоночника без прогиба в поясничной области.

Детям, имеющим крыловидные лопатки, а также сведенные вперед плечи,



Для предупреждения дефектов осанки во фронтальной плоскости (при склонности к асимметричному положению плечевого пояса) очень полезны разнообразные симметричные упражнения: повороты, волнообразные движе-



ния, взмахи, общеразвивающие упражнения.

Чтобы воспитать привычку держаться прямо, с приподнятой головой, развернутыми плечами и слегка подтянутым животом, детям необходимо в течение дня многократно повторять упражнения на ощущение правильной осанки. Для проверки осанки рекомендуется встать спиной к стене и прижаться к ней затылком, ягодицами и пятками. Приняв это положение, отойти от стены и походить по комнате, наблюдая за собой в зеркало. Выполняя корригирующие упражнения, можно научиться свободно владеть своим телом и красиво держаться.

рекомендуется увеличивать количество повторений движений руками назад. Например, легкий бег вперед с попеременными круговыми движениями руками в боковой плоскости, слегка соединяя нижние углы лопаток и напрягая межлопаточные мышцы (живот не расслаблять), оказывает значительное эффективное воздействие при этих нарушениях.

С самого раннего детства

Как показал опыт, бег является прекрасным оздоровительным средством для мужчин и женщин до самого преклонного возраста. Но когда же следует начинать занятия бегом? Доктор пед. наук А. Макаров проводил ряд исследований в области ранних занятий бегом. Познакомьтесь с его мнением на этот счет.

Известно, что чем моложе организм, тем он пластичнее, тем легче он поддается влиянию среды, в том числе тренировки. Совершенно удивительные

возможности открыты у новорожденных. Они, например, способны держаться на воде, не обладая, естественно, никакими навыками плавания. Есть данные о необычных терморегуляционных способностях младенцев: в течение первых трех дней жизни в группе детей применялись кратковременные дозированные охлаждения, в результате чего у них резко повысилась сопротивляемость простудным заболеваниям. Известно также, что даже хорошо тренированные спортсмены не в состоянии долго имитировать двигательную активность новорожден-

ных, их непрерывные движения руками, ногами, туловищем. Как объяснить этот феномен?

Только что родившийся человек обладает обширным «ассортиментом» движений, доставшихся по наследству от далеких предков. Правда, это скорее зачатки двигательных актов. Все, чему мы обучаем ребенка, формируется на базе заложенного природой. «Невостребованные» способности не развиваются. Если природные задатки новорожденного к чрезвычайно разнообразным, но хаотичным движениям не упорядочить, то он вырастет неуклюжим, слабокоординированным человеком. В детских садах и школах часто встречаются дети, которые при обычной ходьбе, совершая шаг, скажем, левой ногой, делают одновременно движение не правой, а левой рукой!

Установлена также зависимость интеллектуального развития ребенка от степени его двигательной активности. Например, точность и интенсивность движения рук, качественные особенности, совершенствующиеся благодаря специальным упражнениям, способствуют ускорению формирования речи и умственному развитию. Видный советский физиолог профессор И. А. Аршавский пишет: «Дети, которых не ограничивают в движении, обладают большим запасом слов и употребляют их более осмысленно, чем те дети, которых обстоятельства заставляют быть менее подвижными. А главное, процесс формирования понятий идет у них лучше и легче. Выходит, завтрашний интеллект ребенка и его сегодняшняя вялость имеют прямую связь?»

Выдающийся ученый-педиатр академик Г. Н. Сперанский писал двадцать лет назад: «Каждый мой день начинался с зарядки вот уже 91 год. Это стало моей потребностью. Спортом я начал заниматься в 5 лет... Сейчас мне 95, мне хватает мужества работать по-прежнему самозабвенно и с полной отдачей. Трудясь всю жизнь, я привык к напряженной работе и просто отдыхать не умею, не могу». А дальше

он сказал: «Долголетие не приходит к человеку само. Начинать борьбу за него никогда не поздно, но лучше это делать с первых шагов жизни...».

Очевидно, следует подумать о том, как сделать более разнообразной двигательную активность наших малышей, имея в виду целенаправленное совершенствование физических и интеллектуальных качеств. Прежде всего нужно развивать выносливость, как качество, определяющее состояние сердечно-сосудистой системы. Основное средство развития выносливости — это, конечно, бег.

Малыши 2—3 лет, особенно те, которые не ходят в детский сад, зачастую заботами сердобольных бабушек бывают лишены необходимой для них двигательной нагрузки, им запрещают ходить босиком, бывать на солнце, бегать по лужикам, укутывают их буквально в сорок одежек. Очень многое здесь зависит от родителей.

Утверждают, что дети не станут делать ничего того, что не делают их папы и мамы. Это имеет прямое отношение и к утренней гигиенической гимнастике. Если малыш видит, как его папа и мама выполняют утреннюю гимнастику, он обязательно станет участником этих занятий. То же самое можно сказать о водных процедурах и многом другом.

В последние годы большую популярность получили различные системы занятий родителей с детьми. Что может быть интереснее для малышей, чем возможность поиграть и потанцевать с родителями! Но дело не только в играх и танцах.

С двухлетнего возраста малыш пользуется помощью родителей при выполнении упражнений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании, а также акробатических движений. Кроме того, с помощью родителей малыши быстрее осваивают ходьбу на лыжах, быстрее учатся держаться на воде. Дает ли что-либо такая совместная система занятий для здоровья самих родителей? Безусловно. Особенно тем из них, кто к



30—35 годам потерял стройность фигуры и набрал лишний вес, у кого стали дряблыми мышцы живота, кто начал чувствовать одышку при подъеме по лестнице или при вынужденной пробежке. В начале курса занятий у таких роди-

словом, то можно легко заметить, что подобные сочетания приносят ему особую радость. А ведь любое подражательное движение, выполняемое по определенному заданию, и есть игра...

Очень точно сказал об игре знаме-



телей трудности, естественно, возникнут. Однако если не ради себя, то ради детей стоит сделать над собой усилие.

Хорошо известно, что малыши — невероятно наблюдательный народ. Особый интерес они проявляют к животным, растениям. Весьма чувствительны дети и к ритмическому звучанию мелодии, слов. Поэтому для малышей 2—3-летнего возраста так естественны подражательные движения. Очень охотно они изобразят, «как машет крыльями бабочка» или «петушок», «как прыгает зайчик», «как бежит паровозик» и т. д. А если зазвучит песенка про зайчика или лягушонка и малышу надо сделать несколько движений в такт мелодии и

нотный советский педагог А. С. Макаренко: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре».

Игра и движение для ребенка не только жизненная необходимость — это сама жизнь. Без них нет нормального обмена веществ, нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма.

Физиологическая кривая нагрузки, как и у детей более старшего возра-

ста, должна постепенно нарастать к середине и спадать к концу занятий. Принцип постепенности применительно к усилению физической нагрузки реализуется прежде всего путем увеличения частоты повторений и продолжительности занятий.

Мама и папа, начав подобные занятия, очень скоро будут относиться к ним как к очень серьезному делу. И «виноват» в этом будет не только малыш, который лучше всякого будильника станет напоминать о том, что пришло время для занятий. Очень скоро знакомые и сослуживцы обратят внимание на то, как улучшился внешний вид родителей, а они сами почувствуют, как избавляются от ненужных возрастных «приобретений»: жировых отложений, одышки и т. п.

Вместе с тем хотелось бы предостеречь родителей от преждевременного «увзросления» упражнений, особенно от попыток заставить 2—3-летних ребят регламентированно бегать трусцой. Из этого ничего хорошего не выйдет: центральная нервная система и двигательный аппарат малышей не справятся с подобными нагрузками. Малыши этого возраста должны бегать сколько им хочется. Однообразные, лишённые понятной для малышей цели физические усилия очень быстро вызовут усталость и ухудшение настроения.

Дети старшего возраста, уже посещающие детские сады, включаются в систему организованного физического воспитания. Однако наблюдения, проведенные педагогами во многих детских садах Москвы и Махачкалы, показали, что на занятиях по физической культуре воспитатели недостаточно внимания уделяют воспитанию общей выносливости у дошкольников. В результате эти дети в школе не могут выполнять ряд упражнений из программы по физкультуре.

В экспериментальном исследовании мы разработали методику воспитания общей выносливости с помощью циклических упражнений — бега и ходьбы. Суть ее заключается в следующем.

Объем беговых нагрузок повышается

постепенно, с учетом функциональных возможностей детей. В первую и вторую недели дистанция бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой составляет 20—25 процентов от максимального расстояния. По данным наблюдений,



максимальное расстояние, которое способны пробегать мальчики 6—7 лет, равняется в среднем 800—1000 м.

Объем беговой нагрузки на каждом занятии в первые две недели составляет 200—250 м, время пробегания — 90—95 с. Длина пробегаемой дистанции дозируется по схеме: 50 м бега + 50 м ходьбы + 15 с бега + 15 с ходьбы; 50 м бега + 50 м ходьбы + 70 м бега + 30 м ходьбы; 20 м бега + 20 м ходьбы + 25 м бега + 25 м ходьбы; 100 м бега + 100 м ходьбы + 50 м бега. Каждый из этих вариантов повторяется два раза с интервалом 5—6 мин после каждого повторения для отдыха и выполнения дыхательных упражнений.



В следующие две недели длина пробегаемого расстояния увеличивается до 250—300 м. Через каждые шесть занятий объем беговой нагрузки целесообразно наращивать на 5—10 процентов от первоначального. Когда пробегаемое расстояние достигнет 450—500 м, воздействие беговой нагрузки будет осуществляться за счет постепенного повышения скорости бега. На первых шести занятиях скорость бега не превышает 30—35 процентов от максимальной, а в последующих занятиях — 40—45 процентов. Максимальная скорость определяется по времени пробегания среднего 10-метрового отрезка в беге на 30 м с низкого старта. Указанные беговые нагрузки наиболее рациональны для развития общей выносливости и повышения физической работоспособности 6—7-летних мальчиков. Дети хорошо переносят такие

На велосипеде

Сколько возможностей для веселого отдыха всей семьей дает наш двухколесный друг — велосипед! Но как побыстрее научить малыша управлять им? Своими рецептами с вами делится психолог мастер спорта по велоспорту, опытный папа Дмитрий Александрович Аросьев.

— Все! Сегодня он у меня поедет! — заявил я жене.

Лето кончалось. Солнечное субботнее утро располагало к решительности. Я помнил, что главное — хорошее состояние самого учителя.

Еще я помнил, как легко в четыре года пересела на «два колеса» Оля, как еще раньше с первого толчка покатила Ленка. Правда, напрямик к столбу... Смущало только, что задержалась до пяти лет осторожная Катя, которая очень уж переживала встречи с канавами и кюветами, а потом бастовала после каждого падения. Зато Сашка сам в три с половиной освоил «двухколес-

нагрузки, но превышать эти пределы нежелательно, чтобы не вызвать утомление.

В зависимости от самочувствия детей и реакции сердечно-сосудистой системы после выполнения беговых нагрузок продолжительность медленного бега в чередовании с ходьбой умеренной интенсивности к концу года может доводиться до 6 мин, а объем беговых нагрузок — до 1000 м. В процессе занятий физическая нагрузка контролируется по частоте сердечных сокращений (пульс не должен превышать 155 уд/мин) и по внешним признакам утомления: резкое покраснение, сильная одышка, потеря координации. Оптимальной частотой пульса при выполнении упражнений на выносливость можно считать 145—150 уд/мин, восстановительный период длится не более 3 мин.

ник», незаметно изучив его в длинном коридоре. Но вот что делать с флегматиком и гурманом Митей, ожидавшим сегодня своей очереди? Ему и трех с половиной нет, а характерец! Не желает терпеть неудобства.

Но... слово молвлено, отступать некуда. Сели на велосипеды размяться. Митя занял свое место у меня на раме (может быть, чему-то он так уже учится?), Саша погнал на «Школьнике». Когда возвращались, прямо на нас выкатился цветной комок — малыш на «дутике» — двухколесном! Мой азарт получил подкрепление.

Дома вместе с Митей отцепили боковые колесики и вышли во двор. Пока все шло достаточно торжественно. Я рассчитывал на Митину солидарность. Еще в подъезде заохала соседка: «Куда ж вы его? Мал больно, он же и бегать-то... Больше падает. Мучить только!» Другая дама намекнула, что ничего не получится на этих узких жестких колесах — «дутик» надо. «Да, конечно, —

подумал я, — только где его взять? Да и седло на «дутиках» для Мити еще высоковатое — заменять надо тряпичным устройством. Пусть уж своя «Кроха». И зато я приемы знаю!»

Я открутил обе педали, до предела

схватывает чувство равновесия. Но сын хватает только синяк и уходит в глухую защиту. Что делать? Вот сосед — заставил же, просто заставил свою дочь. Со слезами, синяками, а поехала! Однако это слишком. Варварство какое-то.



опустил седло. Прием можно назвать «Паганель». Помните «Дети капитана Гранта»? Жак Паганель сидит на лошади, а его длинные ноги идут по земле. Полная безопасность!

Но Митя не признал это за велоезду. Да и толкаться сразу двумя ногами, «зайчиком», оказалось для него как-то сложно. Серьезный сосед семи лет инструктировал: «надо одной ногой толкаться». Я понял, что он имеет в виду прием «Самокат». Велосипед как самокат: одна нога на педали, другой отталкивайся от земли. Не упадешь и руление освоишь, прочувствуешь. Но... Митя почему-то всегда был не в ладах с самокатом, не полюбил.

...Митина солидарность стремительно тает. А с ней и моя вера в приемы и способы. Ее вытесняет вера в способности. И в характер. «Ну, сын, ну, мужик», — сажаю в седло и толкаю. Пусть

Да и была она куда старше, к семи годам шло...

Между тем приближался вечер, а с ним — «Спокойной ночи, малыши». Выставляю последний резерв — прямые стимулы. Не лучший ход, но так ловко получилось с Катей — за день научилась произносить неподдающийся звук «р». За огромный «Бабаевский» шоколад. А Мите обещаю — арбуз! Митя охотно бросается к дому. Только через велосипед? Ну уж нет! С каждой минутой зреет конфликт.

И тут — спасение. Жена Ира советует мне отдохнуть. «Да, конечно, — отвечаю, — пожалуйста, пробуй сама! Нет-нет, не так берешь! За плечи нельзя — он же должен почувствовать равновесие. Держи за седло!» Хочется показать Ире, как надо. Но Ира упорно не отпускает Митины плечи, приговаривая, что, наоборот, как раз велоси-



пед должен быть свободным. Что ж, практика — критерий истины. Подожду. Наверное, Мите приятно, что мама держит его, а не велосипед. Он даже начинает улыбаться... Но что это за метод? Сколько уже кругов они сделали



по двору! Такое может выдержать только женщина. Отнесу-ка пока свои инструменты домой. Пусть тешатся!

За делами время течет... «Папа! Митя поехал!» — вбегает Саша. Еще в окно вижу, как Митя, слегка виляя рулем, старательно огибает автостоянку. А когда выхожу, он отказывается повторить. Приходится вернуться в дом. Опять смотрю в окно — едет! А обучался-то не по правилам!

И все-таки финал приятный. Вручаю обещанный приз, поздравляю. «Говорил же я, что сегодня он поедет!»

Уложив детей и оставшись один, думаю об ошибках. Все-таки я спортивный психолог. Да и тренером был...

Важно, конечно, думаю, не метод, а встреча метода с конкретным, ни на кого не похожим ребенком. Недаром психологи говорят «способна ситуация». А не человек. И никак уж не отдельный прием. Большую роль играет состояние учителя, но еще важнее — состояние ученика. Чтобы он чувствовал атмосферу душевного комфорта. Особенно если это столь импульсивное существо, как ребенок 3—4 лет. Да и по научным представлениям (знал же я!) до 7 лет ребенок может двигаться грациозно, много и легко, но сразу снижается и утомляется, если пытаться его нормировать извне. У него уже созрел в нервной системе особый уровень регуляции движений — так называемый уровень пространственного поля. Но еще не сложились более высокие уровни — смысловых и символических координаций. Поэтому, проще говоря, не надо на него «давить».

Конечно, и тип велосипеда хорошо бы подобрать точнее. Кому-то — со свободным ходом, кому-то — с глухой передачей. И стимулы для каждого должны быть свои. А есть и такие, кому надо просто много упражняться — спокойно и не спеша. Например, если у ребенка характер не лидера. А самое главное, каждый должен учиться радостно!

Если трудно — отложите. Пусть созреет (в том числе и физиологически). А может быть, что еще вероятнее, вы сами не созрели как учитель? Технологический подход, по какому-либо общему методу, неизбежен только при обучении группы детей, в детском саду например. Ваш ребенок заслужил от вас подход индивидуальный!

Давайте ребенку сначала просто идти и вести велосипед рукой. Колонка руля не должна быть затянута туго. Руль поворачивается свободно, легко. Велосипед может быть даже несколько большего размера, чем тот, на котором он начнет учиться езде. Такое упражнение позволит лучше узнать свойства велосипеда, понять, почему нужно поворачивать руль в сторону наклона при

падении. Очень важно сначала освоить торможение и остановку. Помогает ускорить обучение езда под уклон — незначительный, с выкатом на ровное место. Хорошо, если найдется участок с мягким «ковровым» травяным покрытием — это безопаснее, и малыш будет действовать смелее. Правда, по траве трудновато ехать, поэтому, выбирая место, прежде всего подыщите плавный уклон.

Не забывайте, что все дети разные. У ловкого ребенка и в 4—5 лет может быть «озарение» — поедет сразу. Более старшему можно уже многое объяснить словами. Кто-то легко переживает, а у кого-то может надолго закрепиться отрицательное отношение к велоезде. А эмоциональная память — самая прочная...

Для маленьких можно использовать велосипеды «Малыш» и «Кроха», для рослых — «Дружок». Хороши велосипеды по прозвищу «дутики» — с надувными колесами (в разных регионах страны много моделей). Очень подходящими были старые, теперь редко

Разумные родители

Больной ребенок. Кто из родителей не знает, что это означает бессонные ночи, больницы, особый режим... Как помочь своему ребенку стать здоровым? Что для этого могут сделать родители?

На эти темы размышляет кандидат педагогических наук, журналист А. Бойко. А подтолкнуло его к разговору с читателем знакомство с шестилетним калужанином, ежедневно пробегавшим вместе со взрослыми 15 километров.

Человек я не в меру эмоциональный, но кое-что повидал и удивить меня трудно. А вот в Калуге удивился! Через весь город бежала группа мужчин и женщин из местного Клуба любителей бега «Пульс». Рядом со взрослыми бежал мальчишечка с такой пылающей мордашкой, что щеки его светились, как

встречающиеся велосипеды с большими тонкими колесами, переоборудуемые из трехколесного в двухколесный. Жаль, что их производство сократили. Это были самые легкие, самые простые, самые выносливые, самые быстрые велосипеды для детей 5—6 лет.

Хорошо бы еще с вечера, перед выходом на двухколесник, рассказать, придумать романтическую сказку про велосипед. Одушевить его, сочинить веселые приключения, вкрапляя что-то из правил безопасной езды. Если такую сказку придумывать вместе с ребенком, продолжая ее по очереди, то переживание и ожидание встречи с велосипедом сделает его еще более «своим» для ребенка. Путь к сердцу ребенка — только через игру и выдумку. Через радость!

И самое-самое важное, дорогие родители, лучший подарок ребенку — это ваши наблюдательность, внимание и чуткость. Поэтому не надейтесь на инструкции. Доверяйте себе и своей любви.

стоп сигналы у машины. Бежал он в старомодных ботах, какие только в Калуге и увидишь, а следовательно, ему было тяжелее, чем взрослым в тапочках, и можно предположить, что нагрузку он выносит приличную. После этой пробежки мальчик валялся в снегу, и снег таял на его раскаленных щеках. Стоп! Я остановился и начал выяснять, откуда он.

На следующий день его мама Наташа Тихонова принесла мне толстую тетрадь, какую она называла «Женин дневник».

Давняя поговорка «Маленькие дети — маленькие заботы...» вроде бы не обещает молодым родителям трудной жизни, но как раз маленькие дети, еще не способные передать свои ощущения, приносят большие заботы, осо-



бенно если некоторые их болезни превращаются в хронические.

Итак, один из главных героев...

Тихонов Евгений Леонидович родился 21 мая 1980 г.

Основной диагноз: инфекционно-аллергическая бронхиальная астма. Сопутствующие диагнозы: 1. Хронический ларинготрахеит. 2. Гнойный бронхит. 3. Хронический тонзиллит. 4. Хронический вазомоторный ринит. 5. Аденомия (1983 г.) — удаление аденоидов. 6. Бесконечные ОРЗ, заканчивающиеся гнойным ларинго-трахеобронхитом со стенозом гортани I и II степеней.

Вот он на снимке рядом с людьми старше его в десять раз. Только Женя не вундеркинд, из тех кого готовят в олимпийские чемпионы с ясельных лет.

Просто он был больным ребенком, а теперь он здоров.

Что это — чудо?

Нет, материнская любовь. Ежедневная. Еженощная. Неутомимая. И побеждающая!

Впервые Женя заболел в один год. Грипп с осложнением начал «наматывать на себя» одно заболевание за другим. Мальчик таял на глазах... Любое переохлаждение, контакт с детьми — и новая вспышка болезней — теперь уже с бронхитом и мокротой...

Многое я здесь опускаю, поскольку не это главное. Но слушая рассказ Жениной мамы, я не сомневался. Она — биолог по образованию — практическую медицину изучала на своем ребенке. И что самое главное — ребенок-то не детсадовский, а домашний. Но дело дошло до того, что болел он непрерывно и к трем годам практически не выздоравливал.

Мама дотошно изучила все методы лечения при бронхолегочных заболеваниях. Ездил в институт педиатрии, институт питания, Минздрав прошла — всех, но ребенок погибал. Он испытал все существующие методы и все лекарства, пока не установили новый диагноз: астма. Наташа пришла к главному врачу детской больницы в отчаянии:

«Мой ребенок погибает». От этих слов можно содрогнуться. Врач отправила ее в Москву на консультацию к Б. С. Толкачеву. Обратите внимание: медик направляет к педагогу, не считая это зазорным, не усматривая в том подрыв



медицинского авторитета. По образованию Толкачев — учитель физвоспитания, но успехи в лечении детей есть, и ей ничего другого не оставалось, поскольку килограммы лекарств съедены и все пороги медкабинетов обиты.

Наташа прочитала книгу Б. С. Толкачева, что-то получалось, но многое нет. В сентябре 1985 года она встретила Толкачевым, который как раз начал курс занятий в больнице им. Русакова и поликлинике № 7. Раз в месяц она приезжала в Москву, слушала и училась.

Уже с осени Женя начал бегать. Что такое — тренировка больного ребенка в беге? Бег трусцой три минуты,

затем ходьба, после снова бег, дыхательные упражнения, массаж, обтирания — все просто, ничего мудреного, но кажется — так казалось маме — ему становилось легче. Требовать от пятилетнего ребенка передачи ощущений — неправильно. Но то, что он после нескольких раз начал просить повторить все это, позволяет высказать предположение (Наташа, думаю, не обидится). Наверное, как блянная собака ищет неведомые нам травы, так и больший ребенок, предчувствуя освобождение от болезней, какое посеяло в нем первое занятие, он, закутанный и оберегаемый, теперь стал рваться на волю.

Ничего не зная наперед и не имея гарантий, мама с сыном продвигались к цели. Были и спады, были и взлеты. Но общая тенденция стала заметна: они движутся вперед. Не надо ликовать, потому что все болезни напоминали о себе ощутимо. «Мамочка, я задыхаюсь!» И мамочка целую ночь работает с ним. Работа мамы... Бессонные ночи у постели больного ребенка. Все это известно, воспето и не нуждается в комментариях, но лишь в благодарности от всех нас — бывших детей. Ведь то, что было, — это действительно работа. Когда наступал период тревоги, мама переходила на новый график: каждые полтора часа выполняла весь комплекс — массаж лица, массаж грудной клетки, дыхательные упражнения и водные процедуры. И все это ночью...

Не было такого дня, когда бы Женя не выходил на улицу, чтобы сделать утреннюю норму занятий на свежем воздухе. Есть одно обстоятельство, которое на первый взгляд кажется абсурдным, но что поделаешь, если иногда абсурд — это путь постижения истины. Иммуитет у Жени был настолько снижен, что при тяжелом гнойном бронхите температура не повышалась. Только через год занятий, после одного из приступов болезней у него неожиданно поднялась температура. Наташа срочно позвонила Толкачеву, и он... поздравил ее: «Молодцы, ребенок начал сопротивляться болезни!»

Уже в феврале 1986 года Женя участвовал в первом пробеге (зимнем!). Но все прошедшие месяцы Женя болел и выздоравливал. Женя, а теперь будущий солдат Женя Тихонов впервые стартовал в зимнем пробеге, посвященном Дню Советской Армии, и пробежал каких-то три километра в свои пять лет. Но это официально, потому что допризывник Женя, когда мама сняла его с пробега, буквально заставил ее бежать обратно в раздевалку, и это получилось еще три, итого — шесть километров. После пробега будущий солдат Женя принял ледяную ванну, и все пошло по знакомым, уже проверенным циклам, о которых хорошо написано в книге Б. С. Толкачева.

На следующий день все было прекрасно! И для мамы — первая победа! А если добавить, что в день старта мальчик был чуть-чуть приболевший, — тем более! Раньше бы мама «закупила» его в квартире и выдала весь арсенал медикаментозных средств. А сейчас она думала по-иному: морозный воздух прочистит дыхательные пути и убьет инфекцию, заработают надпочечники и сопротивляемость организма увеличится.

По планам в беге и упражнениях нагрузки возрастают ежемесячно. Через год Женя бегал полчаса ежедневно, а раз в неделю полтора-два часа.

Есть важное обстоятельство, которое нельзя не упомянуть. В Калуге работает замечательный человек — доктор Шамиль Шайхунувич Арасланов. В прошлом главный анестезиолог области, он сам чудом избежал тяжелой операции на легких, вылечив себя при помощи оздоровительного бега. С тех пор он — пожизненный популяризатор этого замечательного бега. Это он контролировал здоровье Жени Тихонова и правильность пути, избранного им.

И в мамином дневнике аккуратно вклеены листочки с его записями: дата, жизненная емкость легких, вес, рост, артериальное давление, а позже — и реакция на нагрузку.



Итак, с Женей все ясно: первого сентября 1987 года он пошел в первый класс, и мне очень бы хотелось его увидеть в шеренге одноклассников. Сдается мне, должен он стоять на правом фланге, где по традиции выстраиваются истинные гвардейцы. Но что дальше?

Я спросил об этом у Наташи. «Как что? — удивилась она. — Мы продолжаем! Как будто ничего не изменилось — это крайне необходимо и для здорового». Итак, Наташа Тихонова из тех мам, которые не будут полностью счастливы, видя только своего ребенка здоровым, захотела помочь другим.

Справка

Дана: Ратниковой Валентине Михайловне, воспитателю детского сада в том, что ею представлены больничные листы за 1985—1986 гг. в связи с болезнью ребенка.

Июнь 28.05 — 1.06 — обостренный бронхит — 5 дней; сентябрь 5.09. — 17.09 — обостренный бронхит — 12 дней; ноябрь 24.11—30.11 — острое респираторное заболевание — 6 дней; январь 27.01—30.01 — обостренный бронхит — 4 дня; февраль 1.02—17.02 — острый бронхит — стационар — 17 дней; март 3.03—7.03 — ангина — 4 дня; апрель 2.04.—8.04 — острый бронхит — 6 дней; май 6.05—12.05 — бронхит — 6 дней; июнь 11.06—17.06 — бронхит — 5 дней: 65 дней.

Гл. бухгалтер

ясли-сада «Росинка» Ступина Т. Р.

ной клетки, диафрагмальные упражнения, контрастные закаливающие процедуры. Бегаем 2 км. Сейчас ребенок почти не болеет. За время с июня по январь болела один раз гриппом во время эпидемии, но без астматического приступа».

Мама Афонина Ромы 5 лет: «Первый раз мы заболели в 6 месяцев катаральной ангиной, ребенок болел очень сильно. Врач запретил ему бегать, т. к. ребенок очень сильно потел, особенно ночью».

Справка

Дана: Афониной Л. Н. в том, что на период с 1 мая 1985 г. по 1 мая 1986 г. до занятий в группе здоровья было:

1. Больничных листов по уходу за ребенком Афониным Ромой — 10: май — бронхит — 21 день; июнь — катаральная ангина — 30 дней; сентябрь — бронхит острый — 21 день; октябрь — бронхит острый — 25 дней; декабрь — бронхит — 20 дней; январь — бронхит — 20 дней; март — острый бронхит — 21 день; апрель — ангина — 20 дней.

2. Кроме того, 6 справок: май, июнь, сентябрь, ноябрь, январь, март.

С 1 мая. После начала занятий в группе здоровья 1 справку по причине болезни ветряной оспой — 30 дней.

Гл. бухгалтер

Финансовый отдел исполкома

Калужского гор. Совета нар. деп.

Силина К. М.

«После того как нам предложили записаться в группу здоровья, мы сразу согласились, хотя немного и сомневались. Но результат не замедлил сказаться. Уже то, что в обычные месяцы болезни — май-июнь, когда мы болели ангиной, и в сентябре-ноябре — постоянный бронхит — ничего этого уже не наблюдалось. Мальчик заметно повеселел, мог и бегать, и играть, сколько возможно, и гуляли мы в любую погоду, и купались в реке в любую по-

году. В декабре мы первый раз сели в ледяную ванну, сейчас во время занятия бегаем босиком по снегу».

Итак: терпение родителей + физкультура + желание победить в этой борьбе с недугом — и болезнь отступит.

Листков и справок нетрудоспособности по уходу за больным ребенком Шишковой А. Н. за период с 1.09.85 по 1.09.86 г. было выдано в общем на 168 дней.

Бедная Верочка... В январе, когда я был в Калуге, ей только исполнилось 3 года.

«В мае 1985 г. был первый приступ астмы, через две недели уже в больнице приступ повторился в более сильной форме... В мае 1986 г. после катаральной ангины — осложнение на суставы — заболели ножки и ручки. В июле 1986 г. — ларинготрахеит, реактивный артрит в сопровождении аллергического диатеза, приступ астматического бронхита...»

За это время маме выплачено по больничным листкам 400 рублей... Пусть ни у кого не возникнет сомнений, что мы жалеем деньги, положенные матери. Пусть никто не смеет так думать! Но помня о государственном кармане, который при всех его размерах все-таки небездоноен, надо сделать все возможное, чтобы Вера Шишкова 1984 года рождения выросла здоровой, а ее мама Антонина Николаевна находилась на рабочем месте. Разве не так?

Попков Саша, 3 года 7 месяцев. Заболел в 2 года, после того как стал посещать ясли. С июля 1985 по сентябрь 1986 г. инженер Татьяна Павловна Попкова не выходила на работу 88 дней...

«В 2 года Саша в первый раз заболел бронхитом с астматическим компонентом. В октябре 1985 г. астматический бронхит, стационар, и 2 дня ребенок находился под капельницей. В феврале 1986 г. — стационар, капельницы, физиолечение, антибиотики, была проведена аденотомия. Провели 2 дня дома после выписки. Вновь стационар.

В июле 1986 г. поставлен диагноз: атоническая астма.

Заниматься по системе Б. С. Толкачева начали с августа 1986 г. Первые шаги в физкультуре к выздоровлению тяжелы. Но день ото дня увеличивали нагрузки в беге, упражнениях. Начинали с комфортного душа, контрастного обливания ног. Сейчас делаем контрастное обливание рук, ног, грудной клетки. С января делаем ванны.

Конечно, болезнь еще не отступила. Но борьбу с ней ведем физкультурой и водой. Если в октябре мы выводили Сашу из астматического состояния четыре дня, то в декабре, работая ночью и днем, вывели за сутки. В октябре делали ингаляции паровые, в декабре нет. За период болезни ни разу не принимали антибиотики, капли в нос, антигистаминные препараты. Ребенок стал более крепким, сильным, появились сила воли, умение преодолеть себя. Даже болезнь Саша переносит гораздо легче физически и морально».

Днем мамы работают. Но просятся они в шесть утра и проводят с детьми занятия на улице и водные процедуры — дома. И еще раз — после детского сада или после школы. И перед сном — третий раз. Если мама находится на больничном, она успевает это делать каждые три часа. Это трудно, утомительно, не хочется, это в сто раз тяжелее, нежели дать таблетку или сунуть в руки игрушку. Мамы поднимают детей ночью и продолжают лечение. Ребенок просыпается, делает дыхательные упражнения, принимает душ — ложится спать. Не жестоко ли это по отношению к ребенку? Нет! После всего этого спит он прекрасно. Через полтора часа — подъем, и все начинается снова. И так всю ночь. Когда все очищено, бронхи чисты, нет астматических приступов. Не сурово ли это по отношению к матери, которой идти на работу? Нет! Потому что все зависит от того, какая она сама!

А что же Наташа Тихонова? Женя выздоровел, и Наташа подумала, что



она может помочь другим. Она окончила курсы массажистов. Набрала группу детей. Они приходили на занятия вместе с родителями. Май, июнь, июль, август. Популярность занятий росла. С прошлого сентября Наташа работает уже с двумя группами при городском парке культуры и отдыха. А кроме того, ходит в детсад № 93, где ведет такую же группу. Теперь группа насчитывает 50 человек. Половина из них в водных процедурах дошли до ледяной ванны. Все до единого обливаются ледяной водой. Ежедневно по полчаса дети бегают с мамами. И это все дети с тяжелыми легочными заболеваниями, причем десять из них — астматики. Естественно, болезни пошли на убыль. Но если кто-то заболевает, то болеет легко. Сейчас бронхит купируется за два дня, а раньше — за три месяца. Главное условие для занятий в этой группе — ведение дневников.

Я перелистываю мамины дневники — удивительные документы любви, терпения и веры, и словно слышу суровый голос Наташи Тихоновой: «Где ночные пробуждения? Теряете бдительность, хотя знаете — подниматься каждую ночь». Наташа имеет право так писать. Она беспокоится о других. Тренировки на улице обязательны, несмотря на морозы 30°. Подъем, как и раньше, — в 7 утра, а не в 9.30. Нужно!

Она не уповает лишь на свой авторитет, она организует просветительные экскурсии в Москву. Лекции Б. С. Толкачева имеют огромное значение, и мамы-калужанки, возглавляемые Наташей Тихоновой, едут четыре часа в электричках, чтобы зарядиться его энергией.

В детской больнице некому этим заниматься — все лечат. А Наташа сначала на общественных началах, а потом при городском парке культуры собрала группу. Я видел это. Зима. Мороз. Под фонарями бегают мамы и рядом, держась за руки, бегают малыши разного возраста и разной степени болезней...

А летом два раза в неделю обязательные — желательные в субботу или в воскресенье выходы на «Олимпий-

скую тропу». А тропа, открытая доктором Араслановым, — это чудо! Какой из городов может иметь в своей черте 1000 гектаров соснового леса?!

60 процентов детей в Калуге больны бронхо-легочными заболеваниями. Кажется бы, зная о том, как же не подержать группу Наташи Тихоновой? Со своим биологическим образованием, опытом излечения сына, умением найти контакт с людьми, она так и видится методистом лечебной физкультуры. Но только не на тех правах, на каких работает сейчас.

Старая церковь. В центре — спортивный зал. Прямо в коридоре на скамейке, как бедные родственники, раздеваются малыши и их мамы. Для Калуги — это не удивительно. И клуб любителей бега «Пульс» десять лет скитается по подворотням, а отцы города никак не подарят ему помещение.

Смотря на все это, листая мамины дневники, думаю: да неужто эта самодельность и дальше будет продолжаться на «уровне парка»? Неужто у городских властей славного города Калуги (да и других тоже!) не появится чувство долга перед детьми, да и взрослыми, которые мучаются астмой. Кто же этим должен заниматься? Врачи или педагоги? Наверное, и те и другие! Врачи ревниво относятся к тому, что пытаются сделать другие (не медики). Точнее, не сделать, пытаются помочь. И ответ всегда один: «Вы напортачите». Но, позвольте, почему люди, имеющие педагогическое образование, избравшие естественные средства для своего метода — постепенность, последовательность, очередность и систематичность, сделают хуже? Неужели врачи, одновременно выписав лекарства и свято уверовав в свою непогрешимость, лучше? Разве можно устраивать свары у постели больного ребенка? Опыт, полученный педагогами, дает медикам пищу для размышлений. Тем более что не педагоги, а великий русский лекарь Николай Иванович Пирогов сказал: «Будущее принадлежит медицине профилактической».

А лечебная физическая культура

как раз и находится на стыке медицины и педагогики.

Так ли все гладко и в группе у Наташи Тихоновой? Нет! И есть мамы, кому надоедало все это, и они срывались, обрекая детей на дальнейшие

доставляет. Но когда ребенок выздоравливает, как только ребенок начинает обливаться ледяной водой, папы возникают, начинают гордиться и руководить. Простим им эту слабость и не будем их вспоминать, ведь материал про



страдания. А себя? На что они обрекали себя?.. Странное дело, но многих мам удивляло, что они должны все делать своими руками. А они привыкли по-другому, как это делается в больницах: вот вам больной ребенок, а я приду и заберу здорового. Что ж, вольному воля. Да, требуется время. Да, в чем-то можно не успеть дома. Да, да, да! Но окончательный результат стоит того. Окончательный результат — это здоровый ребенок на всю жизнь. И сегодня с Наташей остались только мамы-бойцы, те, кто готов на все, лишь бы видеть ребенка радостным. И давняя поговорка: «Не та мать, что родила, а та, что воспитала» — не теряет значения.

Естественно спросить: а как же папы? Вопрос серьезный! Мало того, что в больницах они пассивны, они — самая сомневающаяся часть семьи. Еще бы! Они в чем-то ущемляются, им чего-то не-

мам. Не все папы такие. Вот у Наташи Угольковой папа! Он мог бы получить звание «Лучший калужский папа». Наташе три годика, ей надо лезть в ледяную ванну, а она не хочет. И тогда папа (хотя ему это и не прописано) сам сел в ванну, взял на руки Наташу и все встало на свои места. С тех пор эта процедура выполняется ими вместе.

Но ведь это и есть самое трудное. Именно в раннем возрасте и надо сделать это привычкой для всех.

А дети, о которых рассказано выше, — выздоровели. И сбить их с этого правильного пути уже будет трудно.

Академик АМН СССР В. Чучалин:

«Низкий поклон вам, мамы из города Калуги. Спасибо за то, что не заламываете руки, не проклинаете судьбу и врача, и сами, как и положено родителям, растите стране здоровых детей, каким создавать век XX!»



Многие родители, решив закалять своего ребенка, упускают при этом возможность сделать кое-что и для собственного здоровья. Поплескайтесь вместе с ним под прохладным душем, побегайте босиком по росе — вы получите большое удовольствие, не говоря уже о пользе для здоровья.

На плоту через 20 параллелей

О них ходили легенды. Одни встречали эту семью на Памире, другие на Чукотке, третьи — в жаркой пустыне. Журналист П. Смольников впервые услышал о них от знакомых геологов в Красноярске.

— Их четверо, — перебивая друг друга, объясняли мне, — мама с папой и двое грудных детей. Сибирские Маугли, а не дети! Питаются сырой рыбой и кореньями. Много лет путешествуют на плотах по таежным рекам. Любой порог на реке им сват и брат, а зверей они приручают.

Как во всяком устном предании, здесь не все концы сошлись с концами. Например: семья путешествует уже много лет, а дети все грудные...

Но памятуя, что в основе любой легенды, как правило, лежит хоть какой-нибудь факт, я взял ее на заметку. «А вдруг? — подумал я тогда. — Вдруг в своих командировочных скитаниях по стране я нападую на реальный след?» Именно поэтому летом 1985 года я не прошел мимо сообщения, что в Душанбе живет семья, которая каждый год сплавляется по рекам на плотах. Может, они?

И вот мы уже спокойно беседуем с путешественниками.

— Маугли? — смеется папа, устанавливая аппарат для демонстрации слайдов. — Сейчас сами увидите. На слайдах — все наши путешествия.

— Сырой рыбой питаются? — улыбается мама. — Такого я что-то не помню.

Вспыхнул экран. На слайде было запечатлено странное сооружение. Что-то среднее между арбой и земснарядом.

— Очень надежная конструкция, — поясняет папа. — Непотопляемая и

простая. Три автомобильных баллона скрепляешь раскладушками и плот готов. Путешествуй на здоровье! Хочешь — вверх по реке, хочешь — вниз...

— Элегантная конструкция, — уточнила мама, мечтательно глядя на слайд. — Очень грузоподъемная.

— И смешная, — добавили дочь с сыном. — На ней мы начинали...

Папа — Николай Кузнецов, преподаватель Таджикского института физкультуры, мастер спорта по баскетболу — главный «движитель» любого похода, человек, способный расшевелить и зачечь любого. Мама — Ирина Кузнецова, волейболистка, тоже преподаватель, но пединститута — душа любого похода, своими кулинарными способностями умеющая поднять боевой настрой группы на недостижимый уровень. Дочь — Лена Кузнецова, ученица 7-го класса, знающая, как ориентироваться в тайге. Сын — Коля Кузнецов, ученик 9-го класса, способный на привале раньше всех уснуть и позже всех проснуться.

На непотопляемой, простой, грузоподъемной и элегантной конструкции семья Кузнецовых прошла однажды марафонскую дистанцию по одной из горных рек.

— Почему именно раскладушки? — спросил я.

— Они оказались в тот момент идеальным материалом для крепления, — ответил папа, — легким и прочным.

— Дело даже не в этом, — добавила мама, — главное — творческий подход к проблеме.

— А какое же творчество без юмора? — уточнили дочь и сын.

В этой семье дети действительно начали туристскую жизнь чуть ли не с пе-

ленок. Во всяком случае, Лена первый свой маршрут одолела, сидя в рюкзаке за спиной папы.

— Я смастерил специальный стульчик, который и установил в рюкзаке, — сказал папа.

— Это была забавная картина: малышка со взрослой серьезностью разглядывает окружающий мир, — добавила мама.

— Все было так интересно! — вспоминала Лена.



— О чем ты говоришь? Тебе тогда и года не было, — упрекнул сестру Коля.

— А я все помню, — настаивала Лена. — Тебе тогда было около трех лет. И ты все время хныкал: то от холода, то от усталости...

День рождения Лены — 11 августа. Как правило, этот день приходится на середину отпуска родителей, а значит, примерно на середину семейного туристского маршрута. И вот какая получается география мест, где праздновались эти дни рождения. Два года — Рига, три — Нурекское море, четыре — озеро Иссык-Куль. Затем день рождения, отмеченный на Иртыше, потом — в Ханты-Мансийске, на озере Байкал, в верховьях реки Лены («Назвали в честь моей сестры, — серьезно пояснил Коля. — Очень-очень давно люди уже знали, что в XX веке родится такая замечательная путешественница — Лена Кузнецова, которая покорит сто рек и морей. Вот одну из них — самую могучую — и назвали в ее честь»). Был день рождения, отмеченный в далеком городе Мирный, и был день, который праздновали в заполярном порту Тикси.

— Сплав на плотках с детьми — не слишком ли рискованная затея? — спросил я у Кузнецовых.

— Ничуть, — ответил папа. — Во-первых, мы не бросаемся сломя голову в маршруты высшей категории сложности. Мы ставим перед собой посильные задачи. Во-вторых, каждый поход тщательно готовится.

— Хорошо продуманный и подготовленный поход для мамы с ребенком-дошкольником опасен не более, чем оживленный городской перекресток, — добавила мама. — Просто перекресток для нас привычнее, чем таежная тропа или горная речка. Но ко всякому испытанию можно подготовиться...

— Главное тут — постепенность, — уточнили дочь с сыном. — Начинать нужно с малого...

Они и начинали с малого. Просто папа с мамой часто, и даже очень часто, играли с ними в подвижные игры,

не придерживаясь никаких особенных систем, а больше ориентируясь на самочувствие и настроение детей. Брли с собой на спортплощадки и стадионы, водили в маленькие походы, где учили укладывать рюкзак, подбирать по ноге обувь, ставить палатку, разжигать костер и еще сотне других премудростей, без которых туристу не обойтись...

— Как только Коля научился ходить и смог преодолевать в походе крохотное расстояние, я повесил ему маленький рюкзак с совсем пустяковой кладью, — сказал папа. — Это наш принцип: никаких прогулок налегке. Каждый в походе выполняет посильную работу.

— Так же было и с Леной, — добавила мама. — И посмотрели бы вы, как малыши гордились перенесенным в походе «грузом» и ни за что не хотели расставаться со своей ношей.

— Мы боялись, что нам еще добавят! — со смехом уточнили дочь с сыном.

Я спросил Кузнецовых, а как быть тем родителям, которые не обладают необходимой суммой умений и в плане физического совершенства ничего дать детям не могут.

— Очень просто, — ответил папа. — Пусть учатся вместе с детьми. Хочешь поставить палатку — читай инструкцию и пробуй всей семьей!

— Мне кажется, это гораздо эффективнее, чем этакая лекция родителей: делай то, а потом другое, — добавляет мама.

— И намного веселей, — уточняют дочь с сыном. — Тут мы можем посоревноваться с родителями. А когда у папы на все готов ответ, как в энциклопедии, весь интерес пропадает. Разве его догоняешь...

В 1975 году Кузнецовы на катамаране с мотором обошли вокруг Иссык-Куля, Лене тогда было 4 года, Коле не исполнилось еще и шести. («Но это были уже настоящие морские волки, — сказал папа. — Любо-дорого посмотреть».) Вместе с отважной четверкой путешествовали дедушка с бабушкой (мама и

папа Иры), которым давно уже было за пятьдесят. Поначалу они с опаской отнеслись ко всей затее и своему участию в ней. Но увидев, как спокойно держатся внуки, как умело они действуют в различных походных ситуациях, успокоились. Только удивлялись:

— Не по годам шустрые и ловкие дети пошли!

На следующий год катамаран Кузнецовых спустился по Днепру: от истоков до Днепропетровска. На сей раз в семейном экипаже была 63-летняя бабушка (мама Николая).

Затем два года путешествовали по Алтаю. На третий решили проплыть вокруг Байкала.

— Местные специалисты не советовали, — вспоминал папа. — Байкал, говорили, не пустит, с Байкалом шутки плохи.

— Старожилы советовали таких маленьких детей в поход не брать, — добавила мама. — А какие же они маленькие, если Лене уже было 9 лет, а Коле почти 11?

— Туристы с многолетним стажем, — уточнили дочь с сыном, — а тут сомнения...

Там, на Байкале, и родилась идея: пройти по могучей Лене от ее истоков до впадения в Северный Ледовитый океан. Пересечь на плоту все 20 параллелей, которые пересекает Лена.

Кузнецовы считают, что современные родители страдают от недостатка общения с детьми. Папам и мамам зачастую некогда поговорить с детьми по душам, вместе погоревать или порадоваться. А на совместные занятия и передачу родительского опыта времени и вовсе не остается. Вот и получается: не успеешь оглянуться, а дети уже выросли. И зажили своими, почему-то непонятными для родителей, интересами.

В семейном же походе дети живут одной целью с родителями, чувствуют свою причастность к общему делу, видят, какую пользу приносят. Именно в походе, считают Кузнецовы, сам собой возникает тот духовный контакт, о котором многие только мечтают.

— В походе не спрячешься за чужую спину, — сказал папа. — У каждого свои обязанности, которые только в экстренных случаях можно переложить на другого.

— В походе воспитывается одно из важнейших качеств личности — самостоятельность, — добавила мама. — А значит, и ответственность за свои поступки. И вообще, дети должны быть рядом, когда родители делают что-нибудь значительное...

— Чтобы мама с папой не скучали, — уточняют дочь с сыном. — Чтобы было им о ком заботиться.

Про Лену с Колей говорят, что они никогда не ударят кошку или собаку, на лесной тропинке не наступят на жука, не сломают из шалости зеленую ветку. Про Лену с Колей говорят, что они отзывчивы и многое умеют. А еще про них говорят, что они надежные товарищи.

И никаких таких специальных воспитательных хитростей и секретов у Кузнецовых нет. Просто их дети всегда имели возможность приглядеться к родителям, не торопясь поговорить с ними, пожить общим для всех делом. Это время дают им совместные занятия спортом, семейные походы.

Сегодня Лена с Колей уже водят в однодневные походы своих одноклассников, обучая их туристским премудростям, бережному отношению к природе, товариществу. Туристский семейный экипаж ЛИНК, что значит Лена, Ирина и Николай Кузнецовы, совершает по 20—25 походов в год, участвует в районных и городских спортивных мероприятиях. (И это только подготовка к главному походу, который приходится на отпуск.) Кроме туризма, дети увлекаются легкой атлетикой, Лена — кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике.

Листая в Душанбе подшивку газеты «Коммунист Таджикистана», я наткнулся на заметку «Главный рекорд — здоровье». В ней говорилось, что более миллиона жителей республики вышли на старт Дня бега. Особенно хорошо соревнования прошли во Фрунзенском



районе. Здесь приз, учрежденный рай-спорткомитетом, завоевала семья Кузнецовых: два Николая, отец и сын, дочь Елена и мама — Ирина Георгиевна. И я подумал, что эту заметку вполне можно было бы назвать так: «Вчера —

Я, конечно, не призываю все семьи подряд отказаться от привычных видов отдыха и впредь проводить отпуск в таких походах. Для этого нужна подготовка и еще раз подготовка. Кузнецовы — пока исключение. Но в то же вре-



рекорд, сегодня — норма жизни!» Потому что такие семьи здоровый образ жизни уже давно сделали своей нормой.

Могучую реку Лену ЛИНК прошел за три сезона. В верховьях сплавлялись на плоту, сооруженном из автомобильных баллонов и скрепленных жердями листовенницы. Затем шли на резиновом катамаране с мотором «Вихрь». Оставив за кормой более 4500 километров, финишировали в заполярном порту Тикси.

Моя их пример показывает, что с детьми можно путешествовать не только в Сокольниках на велосипедах, но и в тайге на плотах. Заманчивая это идея — семейный туризм. И не пассивный, когда родители и дети из окон автобуса (парохода, поезда) созерцают проплывающие мимо красоты и достопримечательности. А вот такого — самостоятельно, активного — до сладкой устали в ногах и руках.

Что же нужно для этого? Нужна система, считают Кузнецовы, система, которая будет работать на семейного туриста. Тут и базы проката со снаряжением для всех видов туризма, тут и школы начальной туристской семейной подготовки, тут и базы-приюты во всех уголках страны и т. д. и т. п.

Фантастика? Пока да. Но только пока. Потому что здоровый образ жизни немыслим без активного досуга...

— Не страшно было? — спросил я у Лены с Колей, напоминая о путешествии по великой сибирской реке. — Все-таки безлюдные места, дикие звери...

В ответ раздался хохот. Оказывается, встреча с диким зверем все-таки была. Как-то ранним утром стоянку посетил медведь и потихоньку унес банки, в которых была сгущенка. Между прочим, банки с тушенкой почему-то не тронул.

— Этот факт очень возмутил Лену, — сказал папа. — И она принялась будить Колю, требуя, чтобы он догнал медведя и обменял у него сгущенку на тушенку. Но Коля очень хотел спать и отмахнулся. Пускай, дескать, медведь съест то и другое, только не мешайте.

— А Лена рассердилась и сказала, что сама догонит медведя, — добавила мама. — Насилу удержали...

Конечно, это была шутка. И хотя в каждой шутке, как известно, присутствует доля правды, я настойчиво попросил, чтобы вспомнили случай, когда им действительно было страшно.

Некоторое время бывалые путешественники сосредоточенно молчали. И было видно, что они изо всех сил стараются помочь корреспонденту.

— Было такое! — наконец вспомнил папа. — На Байкале. С нами тогда ходил один десятиклассник, пловец и вообще бывалый человек, как он отрекомендовался.

— Точно, — добавила мама, — мы тогда перевернулись недалеко от берега. И этот пловец-десятиклассник очень быстро, но почему-то по-собачьи, поплыл к берегу. Вот мы и перепугались...

— Сначала боялись, что не доплывет, — уточнили Лена с Колей. — Все-таки это Байкал, а не бассейн. Потом как бы не простудился.

— А вы что в это время делали? — спросил я.



— Как что? — удивились ребята. — Вместе с папой и мамой вещи вылавливали.

В верховьях Лены и в ее дельте мама и папа Кузнецовы закопали две части послания своим детям, которые те должны достать в XXI веке. Причем расшифровать послание можно, только добыв обе его части.

— Может, наши дети придут туда с нашими внуками, — улыбнулся Николай.

— А наши внуки со своими детьми, — добавила Ирина.

— И начинают пускай по традиции — с марафона на раскладушках, — уточнили Лена и Коля.



С диктофоном у Никитиных

Обнаружив в названии фамилию Никитиных, все наверняка подумали: «А, это те самые Никитины!» Да, это те самые Никитины — Лена Алексеевна и Борис Павлович, воспитавшие семерых детей и воспитывавшие их в известной степени не совсем так, чтобы не сказать совсем не так, как воспитывают детей другие родители. Как же они решились на свой эксперимент? С этим и другими вопросами в гости к Никитиным пришел журналист А. М. Пинчук.

— Чтобы отважиться на этакое, надо было, видимо, очень много знать?

Никитин: «Все это мы делали потому, что не были специалистами и поэтому не знали, что нельзя так делать. Знаете, Эйнштейн как-то сказал, что он не знает, что нельзя, и поэтому делает».

— Узнав тогда — давным-давно — про никитинский опыт, я испугался. Надо полагать, среди, так сказать, испугавшихся были люди похрабрее и позурированнее, чем я?

Никитин: «Аршавский Илья Аркадьевич*, прослушав нас один раз в институте педиатрии, полтора года не появлялся у нас дома. Его аспирант уговорил Илью Аркадьевича приехать и посмотреть своими глазами. Он приехал и в конце первого дня сказал: «Я приятно разочарован. Все мои опасения оказались зряшными». Сейчас у нас с ним большая и очень хорошая дружба».

— Как вы вообще отважились на такой эксперимент?

Никитин: «Кто-то приклеил к нам ярлычок «эксперимент». Эксперимента не было — мы просто жили с детьми, просто старались, чтобы им было лучше».

— Вы давно женаты?

Никитин: «В ГДР есть формула бра-

ка: чтобы брак был счастливым, к моменту женитьбы невеста должна быть вдвое моложе жениха, плюс семь лет. У нас точно совпало: тогда, в 1958-м, Лене Алексеевне было 28, мне — 42. Как-то я выступал в пединституте, рассказывал о наших с Леной Алексеевной методах воспитания. Одна из студенток спросила, как надо выбирать супруга. Я посоветовал: «Посмотрите, как ваш избранник относится к детям: люди, любящие детей, становятся хорошими супругами. К нам на лето приехали две семьи. И у тех, и у других маленькие дети. Наши все старше. Ввели дежурства: каждая семья по два дня в неделю дежурит — готовит, убирает. Я — своим детям: «Кто будет помогать дяде Володе?». Все — «я». Все наши готовы помогать ему. «А кто будет помогать дяде Галилею?» Молчание. Уговариваю: у него двое детей — тете Лиде трудно. Тогда самая старшая, вздохнув, сказала: «Ну ладно, папа, я помогу...». Только из чувства долга».

Нет, выбирая супруга (или супругу), надо не только сердцем руководствоваться — симпатии симпатиями, но надо и о детях думать, для семейной жизни отношение к детям очень важно. Ну, это на мой взгляд».

Никитина: «Надо знать, для чего человек женится, замуж выходит. Может быть, нужна хозяйка или друг жизни. Так что, кому что».

— Ну, а вы-то сами чем в этой ситуации руководствовались?

Никитин: «Симпатией. Для меня, кроме любви, ничего не существовало».

Никитина: «Я честно ждала своего избранника. Чем руководствовались? Сердцем, конечно...»

Никитин: «Вот вы не поверите, я не помню — и Лена Алексеевна, наверное, тоже не помнит, — когда день нашего

* Доктор медицинских наук, профессор.

бракосочетания. Мы отмечаем День рождения семьи — 10 декабря каждого года: это день нашей первой встречи».

Никитина: «А дети знают обе даты. В день двадцатилетия нашего бракосочетания мы вернулись из Москвы — территория двора украшена шариками. А мы ведь никогда эту дату не отмечаем».

— О чем люди спрашивают у Никитиных?

Никитин: «У нас сейчас есть три письма, на которые мы не можем ответить. Люди почему-то думают, что Никитины все знают, все могут. Эти трое не могут справиться со своими детьми и уверены, что это сможем только мы. Они полагают, что, побыв у нас день или неделю, они и сами изменятся, и ребенка изменят. Мы занимаемся этим больше двадцати лет и знаем, как это трудно, как медленно, как всегда неодинаково. И как это трудно передаваемо».

Никитина: «Некоторые нам начинают предлагать: «Возьмите нашего ребенка на воспитание». Три таких письма лежат. В одном из них: «Или мы приедем к вам пожить». Я против таких экспериментов: такой опыт у нас был. Пожить рядом, неподалеку друг от друга, — это другое дело: получается что-то вроде содружества семей. А брать на воспитание — нет.

Вот и получается: можно услышать, прочесть, можно фильм посмотреть, но все равно не перешагнуть через какой-то барьер. Особенно трудно это сделать женщине. Ну, как это пустить босиком по снегу? Или даже облить холодной водой, или раздеть до трусиков? На многое легче решаются, когда видят своими глазами — пожил рядом с нами, видел, как все это делают детишки. Преодоление страха — один из главных психологических барьеров для взрослых, а значит, и для их детишек. Это преодоление происходит легче, быстрее и безболезненнее, когда живут рядом. Вот и выходит, что главная проблема в том, как взрослых приобщить. Я бы даже сказала, не приобщить, а вернуть к то-

му, что уже было тысячелетия назад. Преодолеть страх, преодолеть барьер непривычного».

— А как вы сами на это решились? Как пришли к этой идее?

Никитин: «Идеей это стало потом.



А тогда это была не идея. Это было желание помочь ребенку».

Никитина: «Первый шаг сделала я. Мучил Алешку диатез. Мы еще жили не в этом доме. Тот — мы зимовали там первую зиму — был только что построен: щели, холод — с утра было градусов восемь. Нас удивило, что по утрам он в бодром и хорошем настроении: бледнели болячки, переставали зудеть. А когда становилось жарко, он расчесывал себя до крови, до мокнущей экземы. Его это раздражало жутко, нас мучила невозможность помочь. Я обратила внимание на такую странность и стала выводить его в тамбур, когда становилось в комнате жарко.



Вначале в тамбур, потом из тамбура на улицу».

— А босым на снег?

Никитина: «Это произошло уже во вторую Алешкину зиму. Мы-то сначала больше всего боялись простуды. Не простужался. Мы осмелели. Вышла я с ним на двор — он в одной распашонке. Как он первый раз ступил на снег — не помню».

Никитин: «Первый раз и я не помню».

Никитина: «В полтора года он с удовольствием бегал по снегу босиком».

— И все семеро по снегу, так сказать, прошли?

Никитина: «Да. Могли бы и сейчас. И без проблем. Но не бегают. Нужды уже в том нет, а так просто — не хотят».

— А чем зимой ваши дети от всех прочих разнятся?

Никитина: «Намного легче одеты. Ни одной меховой шапки дома вообще нет — за ненадобностью. И никаких шуб. Белья теплого не носят — майка и трусы».

Из дневника Никитина Б. П.: «2 апреля 1960 года. Меня с Алешей пригласили в отделение милиции».

— За что?

Никитин: «Снег еще лежал. Я вышел из магазина с Алешей на руках — ему десять месяцев было. У него ручонки поверх одеяла — ему жарко. Женщины стали звать милиционера. А мне: «Ты что, хочешь избавиться от ребенка?»».

Никитина: «Каток здесь (под окнами дома) заливаем. Ворота с одной стороны, ворота с другой. Хоккей — все выходим. Меня сначала только в ворота ставили. Сейчас повысили — в нападающие приняли. Но не на коньках. У меня валенки. А дети на коньках».

— С кем Никитины играют?

Никитина: «Никитины против Никитиных. Чтобы силы были равны, мальчик — туда, мальчик — сюда, девочка — туда, девочка — сюда. Ну и по возрасту, конечно. Везде в спорте у нас отец верховодит, а в хоккее мне приходится: его на хоккей нелегко вытащить».

Никитин: «Я пробовал становиться на коньки, но мне трудно».

— Дети, насколько я понимаю, редко простужались?

Никитина: «Они вообще не знают, что такое простуда. Они спокойно переносили сквозняки, холод, пасмурную погоду. Не хворали, и промокнув, что называется, до костей, могли схватить легкий насморк, легкий кашель, но не более того».

— Мать семерых детей, вы, наверное, могли бы быть педиатром?

Никитина: «У меня, знаете, часто спрашивают, как надо ставить припарки, спрашивают, как в том или ином случае лечить, а я в ответ руками развожу: не знаю, мол. Мне не верят. Как же так, опытная мамаша, семерых вырастила, а говорит, что не знает? А я и впрямь не знаю. Палец перевязать-перевязать — это я умею. А лечить — нет. Не умею лечить, и лекарств у нас в доме нет».

Закаливание не только от простуд оберегает. От закаливания возрастает общий иммунитет. Психика закаляется. Небоязнь болезней — отличная профилактика. Пуганая ворона, верно говорят, куста боится. А наши непуганые, поскольку серьезных болезней у них не было. Ну, тут, правда, надо отметить, что ни одного ребенка мы в детсад не отдавали».

— У меня вопрос к обоим. А вас в детстве закаливали?

Никитин: «Ну что вы! В мое время о закаливании и речи быть не могло...»

Никитина: «Детство у меня было босякое, но не потому, что закаливали».

Никитин: «По статистическим данным, простудные заболевания составляют в городе 80 и больше процентов всех заболеваний. Сельское население меньше подвержено этим заболеваниям: и в переносном, и в прямом смысле ближе к земле. В Якутии практически простудных заболеваний нет».

Никитина: «Нам один травматолог сказал, что травмы у детей — проблема чуть ли не номер один. По смертности бытовые и дорожные травмы выходят на первое место. Нас немало удивило, что очень много травм при падениях,

из-за падений: кости слабые, неумение владеть своим телом».

Никитин: «Шестьдесят процентов травм — от простых падений на ровном месте».

Никитина: «И каких тяжелых травм! Сотрясения мозга, переломы... А у нас ребята под потолком жили: там, наверху, были спортивные снаряды. Открытая мастерская, где приборы и инструменты. Мы задумались: а как же и почему нет травм?»

— И вы решили изучить опыт семьи Никитиных?

Никитина: «А что вы думаете — именно так оно и было. И не раз. Аршавский нам как-то сказал: «Самое удивительное, самое важное, что у ваших детей, в вашей семье не было проблемы подросткового возраста».

Но вернемся к травмам. Мы заметили, что падают они часто, но разбитых носов не было. А ударялись основательно и жестоко. Лиана у нас была до потолка. Почему-то так получилось, что она была не очень крепко привязана. Она оторвалась, а до пола — три метра. А Любаше тогда годика четыре. Она падала — ее ни подхватить, ни поймать не успели. А падала она спиной, но сумела вывернуться-повернуться — и упала удобно. Губку до крови разбила, заплакала — вот и все последствия».

Никитин: «Анюта как-то бежала, в руках у нее было мороженое. Споткнулась — что-то ей под ногу попало, — но упала не так, как в таких случаях падают, а как-то очень удачно — даже мороженое ухитрилась при этом не уронить».

Да и про каждого из пятерых других можно сказать то же самое».

— Ловкость, как не трудно догадаться, — следствие. А что причина ловкости? Где те самые восемь градусов выше нуля, которые счастливо помогли избавиться от диатеза и подтолкнули к идее закаливания?

Никитин: «Мы учили этой ловкости. Детишки у нас ползали».

— Что? Что они делали?

Никитин: «Ползали, пол-за-ли».

Никитина: «Многое нами делалось не из соображений продуманных «от» и «до», а по суровой необходимости. Конкретно: пропасть дел домашних, невозможность следить за каждым — уделять



много времени каждому, столько, сколько уделяют родители, имеющие одного-двух детишек. Так что некому было все время брать на ручки, некому было поднимать упавшего, ставить на ноги, утешать».

— Не было счастья, так несчастье помогло?

Никитина: «Нет. Несчастье — это когда диатез. А тут другая пословица — «голь на выдумки хитра». Необходимость — вещь, с одной стороны, жесткая, а с другой — она лучший учитель. Надо было решить проблему — мы ее и решили. Как? Необходимо было сделать так, чтобы детишки на руки не лезли, не просились. Значит, надо было их занять. Вот отец — спасибо ему — этим делом и занялся. Он им придумал уйм всяких занятий — от игрушек и игр до спортивных снарядов, поскольку человек он спортивный, подтянутый, а это



очень важно для ребят. Отец взбирается на турник не для того, чтобы примером своим увлечь, — он сам удовольствие получает».

— И может показать, как надо делать. Это-то совсем не то, что сказать «сделай так!».

Никитина: «Нет, это не то! Когда что-то делают не от души, а из педагогических соображений, это совсем не то. Он сам должен увлечься, тогда и детей увлечет. Вот у меня не вышло бы. Сколько бы ни старалась, не вышло бы. Тут надо самому увлечься. Нет — ничего не получается: дети тотчас раскусят всю эту педагогику».

Все дело в том, что ему самому это нравилось. Помню, в «Пионерской правде» была заметка, название которой повергло меня в совершеннейшее изумление — «Мама, тренер и я».

У меня, помню, глаза, как говорится, на лоб от изумления полезли. Почему же мама? А папа-то куда делся? Ну, не было бы в семье отца, я бы поняла, но он там фигурировал. У нас было не так. Да и без тренера обошлось: папа и был и тренером, а на первых порах — и спортивным снарядом. Роль мужчины в семье должна быть мужской. Сфера физического воспитания — для мужчины. Женщина в этом отношении мало что может сделать».

Никитин: «Читая книги по педагогике, я вычитал нечто такое, что удивило меня. Ребенок, оказывается, до трех лет бегать не умеет — это у него не бег, а быстрый шаг вперевалочку: фазы полета еще нет. И прыгать, оказывается, он тоже не умеет. А наши в этом возрасте бегают, прыгают. Двухлетний со стола спрыгивает на пол, а там, в книгах, только в семь лет можно прыгать с высоты в семьдесят сантиметров».

— Не скажу, что в семье Никитиных очень уж любят спорт или очень его не любят. Здесь в чести то, что подражает слово «физкультура». Спорт же особых эмоций не вызывает. Болель-

щиками или даже телеболельщиками Никитиных не назовешь. Да и не услышал я, что кто-то из детей в спорте вознамерился бы преуспеть. Но однажды...

Никитин: «Юля увидела по телевизору какие-то соревнования и загорелась желанием заняться гимнастикой или акробатикой. Как я ни противился, ни отговаривал, но вынужден был везти ее в Калининград. Пришли в спортшколу, нашли тренера по акробатике. Он: «Прием уже закончен. Да и таких маленьких мы не берем». Я попросил посмотреть девочку, с тем чтобы он посоветовал, чем ей заняться. «Ну ладно, переодевайся. Что ты умеешь делать? Мостик умеешь? Подтянуться сможешь?» Юля залезает на высокий турник, подтягивается раз восемь. Он с удивлением: «Достаточно». И мне: «У вас еще есть дети?» — «Есть». — «Приводите всех».

И стали ходить в секцию Аня, Юля, Ваня, Люба. Ваню и Любу мы не могли долго возить. А те целый год занимались. И дело кончилось тем, что в одном из турниров они заняли первое место среди женских пар».

Вопросы из почты Никитиных: «Где можно ознакомиться с вашими играми, методикой воспитания, книгами, статьями?»

Никитин: «Ну что я могу ответить? В стране, читал я где-то, 200 тысяч библиотек, а тираж «Развивающих игр» (Б. П. Никитина. — А. П.) — 100 тысяч экземпляров...»

Объявление на березе во дворе никитинского дома: «Уважаемые товарищи! Извините нас, но мы уже не в состоянии принять всех желающих у нас дома. Приходите, пожалуйста, в последнее воскресенье каждого месяца с 12 до 16 часов в валентиновскую школу — около платформы Валентиновка. Там мы показываем наши учебные пособия, книги, фотографии и отвечаем на ваши вопросы. Б. и Л. Никитиных».

Как одолеть болезнь!

Право, нет такой семьи, где бы не болели острыми респираторными заболеваниями. Журналист Александр Бойко уже рассказывал вам о том, как калужские мамы борются с болезнями своих детей. Сейчас предоставляем слово самому «волшебнику», кандидату педагогических наук Б. С. Толкачеву.

Памятуя о том, что насморк не есть заболевание одной только носоглотки, а болезнь всего организма, мы не ограничимся утилитарными мероприятиями и методично поведем бой по всему фронту, не считаясь с затратами времени и сил, чтобы одолеть болезнь. При этом арсенал используемых вами средств для укрепления здоровья вашего ребенка будет не так уж мал. Предлагаю освоить и регулярно выполнять следующее.

1. Растирание тела сухим банным полотенцем. В течение минуты добиться того, чтобы вся кожная поверхность от шеи до пят стала свободной от пота и испытывала прилив тепла.

2. Своевременная смена нательного и постельного белья. Этими действиями вы защитите организм ослабленного и больного ребенка от возможных случаев повторных инфекций вследствие переохладений и нежелательных контактов кожной поверхности даже с самыми слабыми холодowymi раздражителями.

3. Комфортный душ. В каждый конкретный момент вода должна быть только той температуры, которая приятна ребенку.

4. Контрастное обливание. Обязательно для подготовленных к нему. Производится после комфортного душа четырехкратно, только на ноги, с использованием сильного напора воды из холодного крана, по желанию череду-

ется с общим или местным разогреванием тела или ног комфортным душем. В каждый конкретный момент дозировка ледяного обливания определяется по самочувствию пациента. Нетерпеливым новичкам скажем, что эта целительная процедура может войти в программу следующего месяца.

5. Массаж лица в сочетании с умыванием лица, промыванием носа и придаточных пазух и полосканием горла водой из холодного крана. Эти действия помогают купировать отек слизистой носоглотки, очистить придаточные пазухи носа от патологического содержимого, нормализовать дыхание. Необходимо уметь выполнять следующие приемы:

а) исходное положение (и. п.) ребенка — лежа на спине (в случае большой слабости), или сидя на стуле, или стоя (массаж выполняет кто-то из родителей или сам малыш). Объект для воздействий — крылья носа. Массаж выполняется мягкими круговыми движениями средних фаланг согнутых указательных пальцев с частотой вращений до 250 об/мин (рис. 28). При этом ребенок делает вдох через рот, а выдох сильно и продолжительно через нос. В ходе массажа нужно периодически на мгновение зажимать ноздри, чтобы воздух с силой шел в придаточные пазухи носа. При обильном насморке следует прерывать процедуру, чтобы высморкаться. Продолжительность массажа — 1—1,5 мин, практически до появления у большого ощущения тепла и необычайно легкого дыхания.

Можно и нужно использовать и самомассаж. При этом действие производится боковой поверхностью основных фаланг больших пальцев;

б) и. п. ребенка то же, что и в приеме «а»; и. п. родителя — сидя на стуле



или стоя сзади больного. Объекты для воздействия: участок лица под глазами (от носа до ушей) и лоб. Под глазами массируют ладонями, начиная движение от лучезапястного сустава средними, безымянными пальцами и мизин-

При массаже лица маленькие дети часто выражают протест. В этом случае его нужно проводить в форме игры, постепенно приучая ребенка к целительной процедуре. Следует помнить и о том, что кожа лица у детей подчас очень неж-



цами обеих рук (рис. 29). Лоб массируют так же, только уже четырьмя пальцами обеих рук. Массаж проводят комбинационно: мягкое поглаживание, хлесткое растирание, мягкое поглаживание. Продолжительность — до 30 с или до появления ощущения приятного тепла. Аналогично проводится и самомассаж;

в) и. п. ребенка и родителя то же, что и в приеме «б». Объект для воздействия — лоб. Проводят растирание ладонными подушечками четырех пальцев одной руки быстрыми круговыми движениями (до 300 об/мин), достигая в каждой точке периметра лба ощущения настоящего жара. Другая рука, убрав волосы со лба, поддерживает голову пациента (рис. 30). Продолжительность — 30 с.

Аналогично проводится и самомассаж.

ная, поэтому надо стараться щадить ее и обходить болезненные участки. Возможно и легкое головокружение, однако бояться этого не надо — оно проходит в считанные секунды без вредных последствий.

Закончив массаж лица, следует подойти к умывальнику, включить холодную воду, четырьмя пригоршнями умыться, затем четырехкратно втянуть носом воду из пригоршни, высмаркиваясь каждый раз, и четырежды прополоскать горло. Помните, что массаж надежно защитит от простуды любого больного, как бы он ни был ослаблен и изнежен.

6. Растирание спины ладонью догоряча. Его можно выполнять прямо под рубашкой, отводя на него до 1 мин.

7. Растирание подошв догоряча. У ослабленного и больного человека ноги, как правило, чрезвычайно потливы.

Родители, помня, что влага губительна для организма, должны почаще менять детям носки. Это хорошее средство, но его одного недостаточно. Нужен также массаж стоп, и особенно подошв. Выполняется он следующим образом: у лежащего под одеялом ребенка на 1—1,5 мин обнажите одну стопу и ладонью, подушечками пальцев, краем ладони, пальцами, сложенными в кулак, выполните поглаживание, растирание и снова поглаживание. Стопа хорошо согревается. Те же приемы выполните на другой ноге.

Специальные упражнения дыхательной гимнастики (рис. 30, а, б).

Познакомим родителей пока с некоторыми, при выполнении которых следует дышать через рот*. В паузах между ними и в покое ребенок должен дышать через нос.

Каждому упражнению присвоен буквенный индекс. Их следует запомнить, чтобы правильно расшифровывать комплекс дыхательной гимнастики, приведенный в методической части статьи.

А. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, ладони повернуты вперед, пальцы разведены. Руки скрестить перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно (до боли!) хлестнули по лопаткам с одновременным акцентированным мощным выдохом. Плавно вернуться в и. п. (естественный вдох).

Б. И. п. — стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны. Опускаясь на стопы, наклон вперед согнувшись, руки через стороны скрестить перед грудью, хлест кистями по лопаткам с одновременным акцентированным мощным выдохом. Руки плавно развести в стороны и свести скрестно перед грудью, хлест кистями по лопаткам. Повторить 2—3 раза, завершая дви-

жение акцентированным мощным выдохом. Вернуться в и. п. (естественный вдох).

В. И. п. — стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы сплетены. Опускаясь на

Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



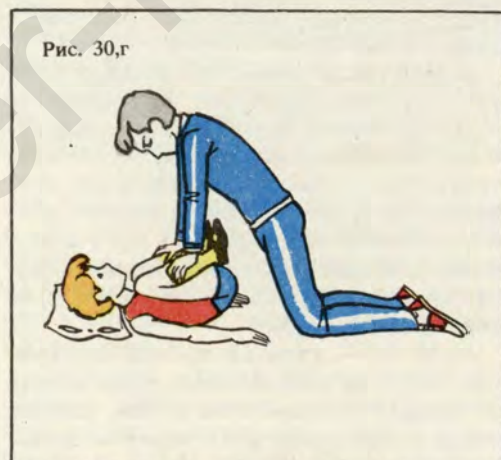
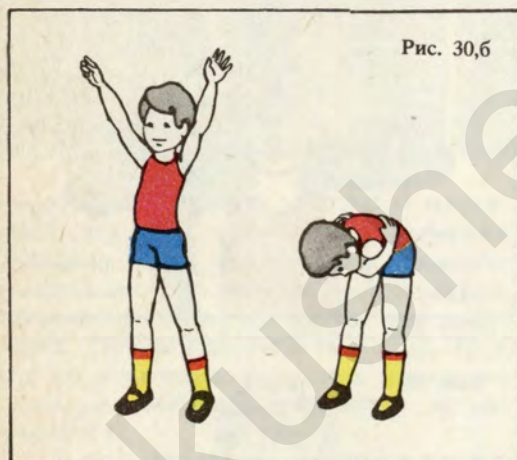
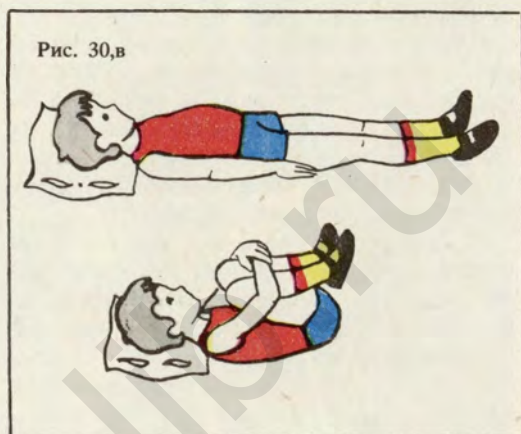
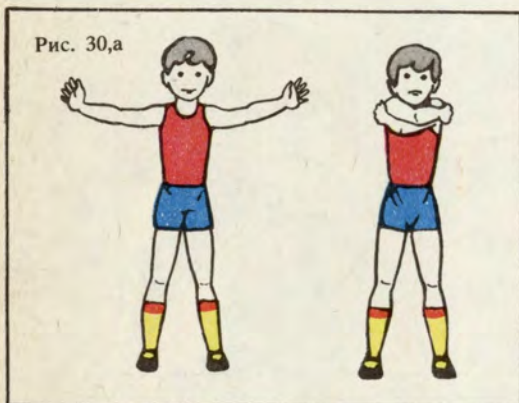
* Поскольку дыхание через нос у больного человека ограничено (аденоидные разрастания, отек слизистой), человек не в состоянии заниматься физическими упражнениями, если дышит только через нос. Дышать через рот в этом случае физически оправданно, кроме того, при этом достигается закаляющий эффект. — Прим. автора.



стопу, наклониться быстро вперед, хлест руками вперед, вниз, назад, как рубка топором, с одновременным акцентированным мощным выдохом. Плавно вернуться в исходное положение (естественный вдох).

нения выжиманий необходима посторонняя помощь. Напомню: действие необходимо начинать во время паузы между вдохом и выдохом.

ВЫЖЛ-1 (выжимание лежа самостоятельно). И. п. — лежа на спине.



Приемы, направленные на дренаж бронхов

Достаточно большое число больных детей нуждается и в полноценном дренаже бронхов, поэтому рекомендую включить в программу занятий физкультурой некоторые специальные приемы. Суть их заключается в том, что производится сжатие с большой силой грудной клетки больного в области нижних ребер и диафрагмы. Поэтому эти приемы называют выжиманиями. Часто для выпол-

На счет 1 подтянуть бедра к груди, руками обхватить голени (мощный выдох). На счет 2—7, с силой прижимая руками голени, продолжать и завершить выдох. На счет 8 вернуться в и. п. (вдох, максимально выпячивая живот). Затем хорошо откашляться (рис. 30, в).

В случае особых трудностей с выделением мокроты следует на предельной глубине выжимания 2—3 раза подкашлянуть.

ВЫЖЛ-2 (выжимание лежа с посто-

ронней помощью). То же, что и при **ВЫЖл-1**, но родитель с силой давит на голени, соразмеряя усилия (рис. 30, г).

...Вспоминается такой случай. Переоценил Борис Черток свои силы в беге, что вызвало серьезный бронхоспазм.



Нужна скорая физкультурная помощь! Что выбрать для него? **ВЫЖл-2!** По 15—16 с выжимаю мальчика — раз, другой, третий. С кашлем началось выделение мокроты. Затем меня сменил его отец. Делает выжимание, да, видно, щадит ребенка: перестала выделяться мокрота. И тут Боря руками стал отчаянно стучать по кушетке: сильнее жми, папа!

ВЫЖст (выжимание стоя самостоятельно). И. п. — выпад правой ногой, левая наружу; правая рука, согнутая в локте под прямым углом, на уровне подреберья плотно прижата к телу, левая рука прижата к правой и кистью держит локоть правой руки. На счет 1 резкий наклон вперед, с силой прижимаясь левой рукой к верхушке правого бедра с одновременным мощным выдохом. На счет 2—7 продолжать и завершить выдох (рис. 31). На счет 8 вернуться в и. п. (вдох, выпячивая живот, и откашливание). То же левой ногой.

Бег трусцой с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания

Последовательно на бегу выполняются три очень глубоких выдоха с предель-

ным напряжением мышц брюшного пресса, стараясь при этом выполнить максимальное количество шагов. При вдохе (совершается за 2—3 шага) обязательно выпячивание брюшной стенки. Затем следуют 30 с спокойного бега и нормального естественного дыхания. При тахикардии в покое к бегу можно приступать при пульсе не выше 100—110 уд/мин. Дышать при этом ртом.

Ходьба с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания с откашливанием

В медленной ходьбе выполнить выдох предельной глубины и продолжительности (например, на 10—12 шагов), затем, приставляя ногу, вдохнуть, выпячивая живот, и откашляться что есть силы. Повторить упражнение 3 раза, а затем спокойно идти и дышать полминуты.

Комплексный уход за больным после засыпания и в ночные часы

Для абсолютного большинства читателей выдвигаемые требования к практике ухода за больным ночью кажутся поначалу излишними. Но они обретают и горячих последователей, как только становится ясно, что болезнь-то не дремлет, а потный ребенок столько раз подвергается воздействию инфекции, сколько оказывается во власти озноба. Так что и ночью за больным необходим уход. Он заключается в следующем. Ровно через час после засыпания, когда больной сильно пропотеет, отправьте занемогшего под душ приятной температуры на 5—8 мин, прибавьте, пожалуйста, к этой процедуре и контрастное обливание, дозируя его строго по самочувствию, если к моменту заболевания ледяной водой уже пользовались. Еще стоя под душем, посредством массажа лица, промывания носа и полоскания горла больному следует восстановить носовое дыхание. Затем уложите его в свежую постель. В крепком сне больного в последующие часы можете не сомневаться. Однако если через некоторый промежуток времени вновь возникла похожая ситуация, то повторите все сначала.

Физкультура при остром насморке

Рекомендации для тех, кто всерьез



занимается физкультурой или спортом и не имеет при этом хронических очагов инфекции органов дыхания. План ежедневных занятий с ребенком с момента заболевания и до полного исчезновения тревожных симптомов ринита может быть таким.

В часы бодрствования следует постоянно находиться в одежде, надежно защищающей организм от озноба.

Хорошим массажем лица в комплексе с водными процедурами, производимыми холодной водой, непрерывно поддерживать относительно свободным носовое дыхание, очищать придаточные пазухи носа от вредных накоплений. Эти процедуры выполнять до получаса.

Растирать спину ладонью догоряча. Желательно каждый час.

Через каждые 2 часа принимать комфортный душ 5—8 мин и контрастное обливание. В последующие полчаса особенно тщательно защищать больного от озноба (платок на голову, теплая постель или теплая одежда).

При удовлетворительном самочувствии можно провести получасовую тренировку на свежем воздухе, особенно на морозе, при частоте сердечных сокращений 140—150 уд/мин. Ее следует рассматривать как одно из целительных средств. При этом дышать нужно ртом.

Растирание подошв ног догоряча и смена носком обязательны.

Ночью

Жар, пот, затруднения или невозможность носового дыхания — все эти симптомы по отдельности или вместе взятые должны заставить немедленно поднять ребенка, подставить его под комфортный душ, сделать ему массаж лица, контрастное обливание и все процедуры, положенные после массажа лица. Только так через несколько суток ребенок может вновь стать здоровым.

Рекомендации для незакаленных и часто болеющих детей. План ежедневных занятий физкультурой с момента заболевания, рассчитанный на месяц.

От подъема до отбоя

Растереть тело сухим баннным полотенцем, затем тепло одеться.

Массаж лица — 4 раза по полной программе в сочетании с умыванием лица, промыванием носа и полосканием горла холодной водой. В случае выраженного отека слизистой носа после завершения процедуры следует дополнительно помассировать крылья носа, чтобы восстановить хотя бы частично способность к дыханию носом.

Снять рубашку и майку. Массаж грудной клетки — 10—12 мин. Вновь одеться. Массаж лица — 2 раза или больше, если не удастся восстановить относительно свободное дыхание носом. Здесь и в дальнейшем пользование холодной водой обязательно.

А, Б, В — по 6 раз. Ходьба — 2 мин. Бег трусцой — 2 мин. Ходьба — 2 мин. **ВЫЖст** — по 3 раза на правую и левую ноги. По 5—6 с. Комфортный душ — 5—8 мин. Всегда использовать это время и для массажа лица.

Бодрствование в теплой постели, будучи хорошо одетым, — 30 мин.

Растирание сухим полотенцем.

Каждые 2 часа принимать комфортный душ. Потом тщательно одеваться.

Постоянно восстанавливать известными приемами носовое дыхание и прощипывать придаточные пазухи носа.

Отрабатывать в ходьбе диафрагмальное дыхание и откашливаться.

По желанию выполнять известные упражнения дыхательной гимнастики и приемы **ВЫЖ**.

Сохранять спину горячей.

Ухаживать за ступнями ног.

Ночью

Ухаживать за больным по схеме.

По истечении 7—10 дней занятий домашней физкультурой при удовлетворительном самочувствии полезно приступить к легким тренировкам на свежем воздухе через день. Утром, сразу же после гимнастики, нужно одеться по погоде, выйти на улицу и выполнить следующую программу:

бег трусцой — 5 мин, ходьба — 2 мин. **ВЫЖст** — 2 серии по 3 раза на правую и левую ноги. По 6—7 с.

Затем по возможности повторить эту комбинацию 1—2 раза.

Глава 4

ШКОЛЬНЫЙ ЗВОНОК



Маленькие дети и
молодые родители

Как подрасти?

Не торопись надеть очки

Без простуд

Бегайте больше

В вашей семье важное событие: ребенок пошел в школу. Исследования показывают, что успехи школьника в учебе во многом определяет четкое соблюдение режима. А это во многом зависит от вас.

В семье школьник

Чтобы правильно выбрать для школьника необходимый двигательный режим, организовать занятия физической культурой и спортом, родители должны хорошо знать особенности развития и возможности детей.

Период «второго детства» охватывает у девочек возраст от 7 до 9—10 лет, у мальчиков — от 7 до 11—12 лет. Такие различия связаны с тем, что у девочек примерно на два года раньше, чем у мальчиков, наступает половое созревание.

Мальчики и девочки младшего школьного возраста (6—10 лет) по показателям физического развития (вес, рост, окружность грудной клетки и пропорции тела) различаются незначительно. В этом возрасте они мало растут — от 120 до 137 см, а вот вес тела увеличивается более заметно: средняя прибавка составляет 2,5 кг в год (с 26 кг в 7 лет до 33,5 кг в 10 лет). Окружность груди, равнявшаяся в 7 лет половине роста, к 10 годам уменьшается на 2—3 см (68—69 см) из-за вытягивания тела в длину. Продолжается окостенение скелета, поэтому неправильная посадка за партой, односторонняя нагрузка (скажем, ношение портфеля постоянно в одной руке, увлечение однообразными играми) могут привести к сутулости, искривлениям позвоночника (сколиозы) сутулая или круглая спина, а живот в связи со слабостью брюшного пресса будет выпячен. В возрасте от 7 до 10—11 лет постепенно завершается окостенение рук, укрепляются суставной и связочный аппараты, а также мышцы кисти. Это позволяет выполнять более тонкую и тяжелую работу и ряд слож-

ных физических упражнений. По мере развития костей улучшается координация движений, растет мышечная сила.

Сердечно-сосудистая система имеет следующие особенности: в 7—9 лет вес сердца составляет 0,5% веса всего тела — почти как у взрослого. Однако снабжение органов и тканей организма кровью происходит у детей почти в два раза быстрее. Это объясняется более высокой частотой сердечных сокращений (в состоянии полного мышечного покоя она равна 85—90 уд/мин в 7 лет и 80—85 — в 10 лет); более высокой скоростью кровотока, т. е. скоростью, с которой кровь проходит по сосудам тела и возвращается к сердцу; большим количеством артерий и капилляров.

В 7—11 лет у ребят еще слабо развиты дыхательные мышцы; дыхание более поверхностное и частое — 22—24 раза в минуту. Обмен веществ и уровень энергетических затрат организма в состоянии покоя довольно высоки (много энергии идет на рост и увеличение массы).

Организм ребенка отдает больше тепла, чем организм взрослого человека, из-за большей относительной поверхности тела, приходящейся на единицу веса. Так, в 7 лет она равна 360 см²/кг, в 10—338 см²/кг, а у взрослого — 230 см²/кг. В связи с этим потребность в питании (на 1 кг веса) у младших школьников значительно выше, чем у подростков и взрослых.

От 8—9 до 16—18 лет энергетические затраты организма в покое, а следовательно, и потребность в их восполнении снижаются на 40—45%. Однако говорить, что обмен веществ и энергетика связаны исключительно с возрастными изменениями относительной величины поверхности тела и уменьшением вследствие этого теплоотдачи организма, —

значит сильно упростить и даже исказить закономерности. Дело в том, что у младших школьников функциональные возможности скелетных мышц ниже, да и масса мускулов меньше (27% веса тела), чем у взрослых (40—44%), а после

мый для обучения, навык, сколько общий уровень развития — и физического, и умственного. Причем не следует рассматривать физическое развитие как нечто второстепенное — именно от него часто зависят успехи первоклассника.



интенсивной работы особенно нужен полноценный отдых. В процессе роста у детей развивается скелетная мускулатура, что позволяет постепенно снижать энергетические затраты в покое, а следовательно, повышать рабочие возможности организма.

«Второе детство» — своеобразный мостик между детством и отрочеством. Вчерашний ребенок становится школьником. Возможно, многим знакомо понятие «готовность к школьному обучению». Им психологи и физиологи обозначают ту степень физического и умственного развития, ту сумму умений и навыков, которыми должен обладать ребенок, чтобы справиться с новыми обязанностями и задачами. Нередко родители считают: ребенок готов к школе, если владеет навыками чтения, счета, письма. Между тем гораздо важнее не столько тот или иной, хотя и весьма необходи-

В этот период физические нагрузки не только увеличиваются, но и становятся качественно иными.

Переходным психологи и физиологи обычно называют возраст подростковый. Однако это определение в не меньшей мере применимо и к первокласснику. Семь лет — это тот узловый момент, когда меняются жизненные условия и увеличиваются нагрузки, перестраивается организм. Это выражается в широком размахе колебаний в физической и в психической сфере, в общей неустойчивости организма, в его податливости внешним воздействиям.

Вероятно, этим и объясняется противоречивость данных о динамике роста в этом возрасте. Одни специалисты считают, что в 7 лет ребенок резко вытягивается; другие исследователи, наоборот, говорят даже о замедлении роста.

Значительно совершенствуются к



7 годам моторные (двигательные) навыки: основные естественные движения — бег, ходьба, прыжки — становятся точнее, координированнее, целенаправленнее. Прежнее влечение к самому процессу движения, то удовлетворение и радость, которые доставляла малышу сама возможность побегать и попрыгать, сменяется теперь все более растущим интересом к результатам своих усилий, к достижению поставленных целей.

Процесс этот далеко не равномерен. Так, мышцы рук, обеспечивающие точные координированные движения пальцев, нередко развиты слабо, что создает немалые трудности при овладении навыками письма. Не закончено еще формирование костно-мышечной системы, «отвечающей» за стабильное положение тела. А ведь ей предстоит большая работа! Ребенку придется долгое время проводить в относительной неподвижности, сидя за партой.

«Переходность» (а следовательно, и некоторая неустойчивость) проявляется и в психической сфере. В семилетнем возрасте часто отмечаются раздражительность, утомляемость, неровность в поведении, немотивированные вспышки агрессии, обидчивость, обостренное самолюбие. Восприятие и мышление становятся более реалистичными, освобождаются от «засилья» эмоций, от господства воображения. Кстати, начинается это гораздо раньше, но в 7 лет особенно ярко выражено. Личные интересы и желания, стремление к их удовлетворению составляют если не все содержание, то основное ядро жизни 4—5-летнего малыша, к 7 годам дети уже начинают соотносить свои потребности с интересами и желаниями товарищей. Правда, степень социального развития может быть весьма разной. Ребята, посещавшие детский сад, обычно уже обладают какими-то навыками общения, организованности и дисциплины; у тех же, кто воспитывался дома, а тем более мало общался со сверстниками, социальный опыт весьма невелик, и им труднее привыкать к школьным требованиям.

И вот ребенок приходит в школу.

Меняется вся его жизнедеятельность, перестраивается распорядок дня, обычно исключается дневной сон, увеличиваются статические нагрузки (сидение за партой — четыре урока ежедневно и 1—2 часа занятий дома). В связи с этим в детском организме происходят значительные изменения, и если он не подготовлен к большим нагрузкам, то переносит их труднее. Постепенно организм тренируется, адаптируется, приобретает способность эффективно работать в новых условиях. Многочисленными обследованиями установлено, что в начале учебного года выносливость ребенка снижается, а в конце года увеличивается.

Однако резкие перемены воспринимаются многими детьми нелегко, процесс адаптации требует от них огромных усилий, далеко не всегда проходит безболезненно. Чтобы создать тот переходный мост от дошкольного возраста к первому школьному году, о необходимости которого говорила еще Н. К. Крупская, и нужны наши родительские усилия, наша забота.

И, конечно, первая задача — приучить детей к новому режиму дня. До школы жизнь ребенка (находился ли он дома или в детском саду) шла по определенному расписанию — естественно сложившемуся или установленному вами. Теперь это расписание меняется. Частично оно определено временем и продолжительностью школьных занятий, но остальную его часть — все, что относится к дому, — должны определить вы.

Как показывают исследования, именно от четкого и тщательно выполненного режима дня и зависит в основном работоспособность первоклассника. Нередко смысл режима родители видят лишь в том, чтобы ребенок «не терял времени попусту», все успевал. Но дело не только в этом. Точная фиксированность времени любого из «режимных моментов» (будь то еда, игры или занятия) создает у ребенка внутреннюю подготовленность именно к этой деятельности. Если же в одни и те же часы он сегодня делает одно, завтра другое, ему каждый раз приходится внутренне на-

страиваться, а это далеко не всегда (особенно по отношению к занятиям) удается. Как известно, ресурсы собранности, внимания, воли у семилеток не столь уж велики.

Мы уже говорили о том, что физи-

Прежде всего, не забывайте о самом простом (и столь часто упускаемом!) — об утренней зарядке. Часто родители жалуются: никак не удается заставить ребенка делать зарядку. А все дело в том, что «заставляют» от случая к случаю:



ческая подготовленность ребенка — важное условие успешности его учебной работы. И родители должны ясно усвоить, что физические упражнения не просто желательное и полезное, а необходимое звено в жизни первоклассника. У детей, с раннего возраста приобщенных к занятиям физкультурой, лучше развиваются и укрепляются нервная система, костная и мышечная ткани, связочный аппарат. Двигательная активность улучшает также работу внутренних органов. Под влиянием упражнений расширяется и становится подвижнее грудная клетка, увеличивается объем легких, улучшается газообмен, кровообращение, укрепляется сердечная мышца, ее сокращения становятся реже, но мощнее. Физические упражнения развивают внимание и память, такие важные качества, как дисциплинированность, настойчивость и точность.

сегодня делает, завтра проспал — и уже не до нее, послезавтра еще что-то помешало. А вот если бы малыш занимался ежедневно да еще вместе со взрослыми, очень скоро заставлять и вовсе не пришлось бы — это вошло бы в привычку. Польза же от этой привычки немалая: утренняя гимнастика благоприятно действует на нервную систему, на все вегетативные функции ребенка, улучшает общую координацию движений, наконец, служит тем «физиологическим будильником», который напоминает организму — пора за работу.

Опытом и практикой установлено: большинство первоклассников еще не могут быть внимательными в течение всех занятий. Уже на втором-третьем уроке у ребенка резко снижается восприятие учебного материала, его мысли рассеяны, объяснения учителя он слушает невнимательно, часто отвлекается.



Даже самый интересный рассказ не спасает ситуацию — шум в классе нарастает, продуктивность урока снижается, и нередко нарушается дисциплина. Вот здесь и приходит на помощь физкультпауза. Такие же физкультпаузы необходимы и при домашних занятиях. Если малыш уже около часа не поднимает голову от тетрадок, подождите радоваться его усидчивости: в этом случае от нее мало проку. Пусть он лучше на 5—10 минут прервется, походит по комнате, сделает несколько гимнастических упражнений — работа сразу пойдет лучше.

Одно из основных физиологических требований к режиму первоклассника — отдых должен быть активным. Что это значит? Если первоклассник, придя из школы, утыкается в книгу или садится за настольную игру, не думайте, что в это время он по-настоящему отдыхает. Активный отдых — это смена видов деятельности, нагрузок. После четырех часов, проведенных за школьной партой, малышу прежде всего необходимы дви-

жения, физическая активность — в виде каких-то посильных дел по дому (кстати, совсем не следует из-за боязни перегрузки освобождать от них первоклассника), спортивных занятий или подвижных игр. Здесь можно рекомендовать велосипед, бег и прыжки весной и осенью, лыжи и коньки зимой, волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам), настольный теннис. Надо только последить, как чувствует себя ребенок после занятий. Если у него ухудшается аппетит, он теряет в весе, беспокойно спит, становится возбудимым или, наоборот, вялым, это указывает на переутомление. В таких случаях необходимо посоветоваться с врачом и, может быть, на время прекратить интенсивные занятия спортом.

Учеба школьника — самая важная часть (но все-таки лишь часть) жизни ребенка. И ваша родительская забота — обеспечить максимальные условия для его гармоничного роста и развития.

Без простуд

Едва ребенок спустил ноги с постели, как тут же родители спешат напомнить ему:

— Надень тапочки!

Ну а о том, чтобы побегать босиком во дворе, вообще не может быть и речи...

Знакомая картина, не правда ли? А вот к чему это приводит: анализ показал, что наиболее частый диагноз, который указывается в больничных листах родителей по уходу за больным ребенком, — простуды. Это также наиболее распространенная причина пропусков уроков в школе, особенно среди учащихся начальных классов. Понятно, что отсутствие на уроках отрицательно сказывается на успеваемости детей. А главное, простудные заболевания опасны своими осложнениями, из-за которых человек может страдать всю свою жизнь.

В то же время известны немало семей (об их опыте рассказано и в нашей

книге), например Никитины из Подмосквы, Козицкие и Скрипалевы из Москвы, Устеленцевы из Мурманска и многие другие, в которых дети практически не знакомы с простудой. Секрет? Он прост. В таких семьях детей закалывают с самого раннего возраста, а к тому времени, когда они идут в школу, у них уже сформированы здоровые привычки. Да и статистика показывает: в результате закалывания заболеваемость простудами среди школьников снижается в 3—4 раза, а общее количество потерянных по болезни дней — в 7 раз. Это объясняется тем, что закалывание и оптимальный двигательный режим повышают иммунологическую реактивность организма, увеличивают выработку защитных тел.

Но вот чтостораживает: как показал опрос школьников, лишь 14 процентов из них узнали о пользе закалывания от родителей, но даже и среди тех уча-

шихся, которые отлично осведомлены о необходимости закаливания, систематически закаливаются не более половины. Следовательно, пропаганда закаливания должна быть более убедительной, а главное, нужен личный пример взрослых, в

школьником, он не утратил приобретенные навыки. Если же первокласснику только еще предстоит овладеть основами закаливания с вашей помощью, то помните, что начинать закаливаться лучше летом, не позднее сентября. Главное,



первую очередь родителей и педагогов.

Выдающийся русский просветитель Н. И. Новиков в своей работе «Разговор о здоровье» писал, что тому, кто хочет быть здоровым и крепким, надо привыкать сносить жар и стужу, ветер и сырую погоду. По его мнению, закаливание не только повышает устойчивость организма к холоду, но и в известной мере формирует характер человека, поскольку, как считал Новиков, изнеженные люди, которые ничего вытерпеть не могут, почти ни к чему на свете не пригодны.

Закаливание, как известно, это умелая тренировка механизмов терморегуляции и разумное использование средств защиты от переохлаждения или перегревания (одежда, обувь, жилище и т. д.). Хочется надеяться, что с азами закаливания ребенок уже познакомился в дошкольном учреждении или же в семье, а потому проследите, чтобы, будучи

чтобы вы были хорошо осведомлены о состоянии здоровья ребенка, и если имеются серьезные его нарушения, то приступать к закаливанию можно только после консультации с педиатром. Очень важно также соблюдать основные правила проведения закаливающих процедур: постепенность, систематичность и использование разнообразных средств и методов закаливания. Ни в коем случае нельзя закалывать ребенка, если налицо признаки недомогания, особенно повышение температуры.

Самый простой и доступный способ закаливания — воздушные ванны. Полезно приучить школьника спать с открытыми окном (в теплое время года) или же форточкой (в холодное время), под тонким одеялом, желательнее нагишом. После пробуждения пусть он в одних трусах и босиком приступит к утренней гимнастике. Первоначальная тем-



пература комнатного воздуха в таких случаях должна быть не ниже 20° , продолжительность зарядки — до 5 минут. В дальнейшем температуру воздуха в комнате можно постепенно довести до 12° и ниже, однако время «воздушного

После того как организм привыкнет к низким температурам во время обтираний (через 2—3 недели), можно начать обливания или души. Первоначальная температура воды — не ниже 35° . Через неделю начинайте ее снижать,



купания» не должно превышать 10 минут. Во время утреннего туалета и завтрака можно остаться в той же легкой одежде и таким образом продолжить закаливание воздухом.

Привыкнув к воздушным ваннам, ребенок может переходить к закаливанию водой. Проследите, чтобы он умывался обязательно прохладной или даже холодной водой, но только не теплой! А вот первоначальная температура воды для обтираний детей 7—12 лет должна быть не ниже $32-30^{\circ}$. Тело обтирают рукавичкой, губкой или полотенцем, смоченными прохладной водой, после чего насухо вытираются. И только путем постепенного снижения (ориентировочно на 1° ежедневно или же на 2° спустя каждые 2—3 дня) температура воды в первые 10 дней доводится до 22° , а в дальнейшем — до комнатной температуры и ниже (по самочувствию).

примерно каждые два дня на 2° , и доведите до 16° , если, конечно, закаливание идет на пользу. В дальнейшем рекомендуется контрастный душ — чередование горячей и холодной воды.

Во время утреннего туалета школьнику полезно выполнить и процедуры, закаливающие верхние дыхательные пути. С этой целью следует вымыть мылом ноздри изнутри, прополоскать горло первой порцией воды комнатной температуры, а затем холодной и обтереть шею. Во время сезонного увеличения случаев острых респираторных заболеваний приготовьте ребенку для полоскания горла слабый (розового цвета) раствор марганцовокислого калия. Процедуру лучше проделывать дважды: утром и на ночь. И не приучайте ребят к теплым шарфам.

Вечером можно заняться и закаливанием ног — ведь нередко простудные

заболевания у ребят возникают в результате их переохлаждения. Вот самый простой способ: стопы (до лодыжек) опустите в тазик с водой температурой $28-30^{\circ}$ на минуту. Затем растереть их махровым полотенцем до ощущения теп-

Естественно, в летнее время основной закалывающей водной процедурой для ребят является купание. Учащимся начальных классов рекомендуется начинать купаться при температуре воды не ниже $22-20^{\circ}$ и температу-



ла. Ежедневно увеличивайте продолжительность ножных ванн, доведя ее до 10 минут. Если отрицательные реакции отсутствуют, температуру воды следует каждые 3 дня снижать на 2° и постепенно довести до 12° (такова примерно температура воды в водопроводе зимой). Продолжительность процедуры — не более минуты.

Можно обучить ребят и другому способу закалывания ног. Налейте в один тазик горячую воду (выше 40°), в другую — холодную (примерно $15-16^{\circ}$). Сначала стопы погружают на 2 минуты в тазик с горячей водой, а затем на минуту — с холодной. Закончить процедуру необходимо погружением на полминуты в тазик с горячей водой, после чего стопы растереть махровым полотенцем. Температуру холодной воды при желании можно постепенно понизить до 5° .

ре окружающего воздуха не ниже $24-22^{\circ}$. Лучшее время для купания — вторая половина дня, когда вода хорошо прогреется. Очень важно проследить, чтобы ребята не сидели в воде, что называется, «до посинения». Не следует им входить в воду и при так называемой гусиной коже, кожа перед купанием должна быть теплой, ибо вода отнимает тепла больше, чем воздух. Если же ребенок остыл, ему надо предварительно согреться, проделав несколько гимнастических упражнений. Словом, в воду нельзя входить ни разгоряченным, ни охлажденным.

Отправляя ребенка на улицу, одевайте его по погоде и с учетом того, чем ему предстоит заниматься. Если он будет много бегать, играть или выполнять посильную физическую работу, одежда должна отвечать двум требованиям: максимально облегчить отдачу тепла



и защищать от ветра. Так, при температуре воздуха выше 10° дети должны быть одеты в хлопчатобумажные тренировочные костюмы, спортивные майки и трусы, простые носки и кеды. При понижении температуры воздуха до 6° следует утеплить одежду: надеть лыжный или тренировочный костюм с начесом, футболку, шапочку, шерстяные носки. Если же на улице мороз до 20°, одежду надо дополнить фланелевой рубашкой, хлопчатобумажными тренировочными брюками, курткой на утепленной подкладке, более теплой лыжной шапочкой, варежками, теплыми ботинками. При более низкой температуре потребуются шерстяной свитер с воротом и шапка-ушанка, а вот теплый шарф необязателен. Напомните ребятам, что в сильный мороз лучше дышать носом.

Занятия в хорошо проветренном классе и приготовление уроков дома в

комнате со свежим, чистым воздухом, проведение перемен и физкультурных занятий на открытом воздухе, прогулки в любую погоду — все это прекрасно закаливает ребят. Свежий воздух — самое лучшее средство как профилактики, так и лечения многих болезней, но в первую очередь так называемых простудных.

Не случайно же в популярной детской песне есть такие слова:

Ни мороз мне не страшен, ни жара.
Удивляюсь даже доктора
Почему я не болею, почему я здоровее
Всех ребят из нашего двора?
Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Потому что водой из-под крана
Обливаюсь я каждый день.

Так вот искренне хочется, чтобы слова этой песни относились именно к вашему ребенку.

Зачем Алешке зубная щетка!

Большой светлый коридор сразу стал казаться меньше: напротив кабинета профилактики стоматологических заболеваний разместился целый класс — веселый, озорной, непоседливый 2-й «А».

— Кто еще не чистил зубы? — раздался строгий голос медсестры, и стайка девочек под предводительством учительницы скрылась за дверью.

...Зал с зеркалами и умывальниками, вертящимися стульями на колесиках, игрушками на полках, зубоучебным креслом и... множеством самых разных зубных щеток, на каждой из которых написана фамилия владельца. Это класс гигиены в Центральном научно-исследовательском институте стоматологии.

Рассказывает заведующая отделением профилактики кандидат медицинских наук Элеонора Брониславовна Сахарова:

— Здесь мы принимаем меры по предотвращению возникновения кариеса. Назначаем специальные полоска-

ния, прописываем таблетки, проверяем состояние ротовой полости и... учим правильно чистить зубы. Да-да, не удивляйтесь. Казалось бы, чего проще, но, оказывается, большинство взрослых и детей до сих пор не умеют правильно это делать.

А ведь большие зубы — это не только некрасиво. Не только сильная боль и вспухшие десны. Причиной многих заболеваний всего организма часто являются не залеченные вовремя зубы. Здоровых людей с большими зубами не бывает.

Потеря рабочего времени из-за болезни зубов — это не только медицинская проблема. По статистике на сто человек приходится 80—90 больных стоматологическими заболеваниями. У 50 процентов из них поражены и десны.

Кариес — болезнь цивилизации, болезнь нашего времени. Если в сельской местности люди больше двигаются, работают на свежем воздухе, едят свежие фрукты и овощи, то в рационе горожан

преобладает пища, богатая углеводами и бедная витаминами и минеральными соединениями фтора и кальция — так необходимыми организму для построения зубной ткани. Всем известно, что сахар, кондитерские изделия вредны для зубов. И это действительно так. Конечно, совсем отказываться от сладкого не нужно. Необходимо просто свести потребление конфет и пирожных до разумного минимума и есть сладости в небольших количествах во время основного приема пищи.

Способствует возникновению кариеса также и курение.

Зубная боль подчас заглушает другие боли. Сегодня у нас есть обезболивающие препараты. Но важно не забывать: чем раньше человек обратится к стоматологу, тем меньше болезненных ощущений его ожидает.

Критический возраст для болезни зубов — это семь-восемь лет: происходит перестройка эндокринной и нервной систем, и болезнь зуба может все усугубить. Второй этап — двенадцать-четырнадцать лет, начинается половое созревание. Перемены в организме происходят значительные. Болезни челюстно-лицевой системы тут очень опасны. Ее формирование может пойти неправильно, и выправить потом это уже очень трудно.

Необходимые меры в борьбе с кариесом — это гигиена, применение препаратов фтора по назначению врача, рациональное питание — с ограничением сахара и, конечно, здоровый образ жизни — постоянное соблюдение режима труда и отдыха, достаточное пребывание на свежем воздухе, регулярные занятия физкультурой. Ведь по статистике лишь у 26 процентов детей и подростков и 31 процента взрослого населения, систематически занимающихся спортом, встречается кариес, тогда как среди людей, ведущих малоподвижный образ жизни, 90 процентов страдают стоматологическими заболеваниями. Физкультура является мощным фактором укрепления здоровья, она повышает сопротивляемость организма ко

всем заболеваниям, в том числе и к болезням зубов.

Расскажу подробнее о том, что такое правильный уход за зубами.

Итак, гигиена. Зубы надо чистить 2 раза в день — утром после завтрака



и вечером после ужина, на ночь. После каждого приема пищи нужно полоскать рот. Очень важно правильно подобрать зубную щетку и пасту. Щетка должна быть обязательно с искусственной щетиной, так как в натуральной задерживается много болезнетворных микробов. Лучше всего использовать щетку средней жесткости; мягкая щетина предназначена пожилым людям, маленьким детям и тем, кто страдает воспалением десен — гингивитом. Очень жесткая щетина хороша при совершенно здоровых зубах и деснах, что встречается редко.

— Элеонора Брониславовна, с какого возраста необходимо приучать детей чистить зубы?

— Ребенку надо прививать навыки ухода за ротовой полостью с двух лет. Сначала можно давать просто зубную щетку, без пасты, а со временем добавить и пасту.

— Что лучше употреблять — зубную пасту или порошок?

— С гигиенической точки зрения,



зубной порошок не годится: он постоянно открыт и туда попадают микробы. А зубная паста плотно закупорена, при пользовании мы выдавливаем на щетку небольшое количество содержимого тюбика.

Стоматологи различают два типа зубных паст: гигиенические и лечебно-профилактические. Гигиенические зубные пасты освежают, дезодорируют полость рта. К ним относятся: «Семейная», «Мойдодыр», «Ну, погоди!» Лечебно-профилактические пасты в зависимости от назначения подразделяются на 2 вида: антикариозные и противовоспалительные. Пасты «Шалфейная», «Фтородент», «Зодиак», «Молодежная», «Чебурашка», «Салют» — антикариозные. Они содержат соединения фтора. В пасту «Жемчуг» добавлены соли кальция. В пасту «Рила» болгарского производства — нитрат цинка. Все эти вещества необходимы для построения зубной ткани. К противовоспалительным зубным пастам относятся популярные «Поморин», «Омоdent», «Лесная» (с добавлением хлорофилла).

— Как же правильно чистить зубы?

Сахарова берет муляж человеческой челюсти из папье-маше, большую зубную щетку и начинает объяснять: сначала надо чистить передние и боковые зубы, вот так — от десны к краю — вверх-вниз, но ни в коем случае не горизонтально, чтобы в межзубные промежутки не попадали остатки пищи и зубной налет.

Затем круговыми движениями обрабатываем жевательные поверхности. Далее чистим внутреннюю поверхность зубов — выметающими движениями. И снова переходим к передним и боковым зубам — только теперь водим щеткой по спирали, по кругу. Каждое движение рекомендуется повторять 10 раз.

На всю процедуру надо тратить 3 минуты. При полном овладении навыками можно уложиться и в полторы.

В кабинете профилактики дети учатся чистить зубы под наблюдением медсестры, затем она проверяет качество «работы» специальным йодосодержащим веществом. Раствором смазывает зубы, и если появились темные пятна — значит, зубы почищены неправильно. За качество выполнения этой процедуры пациенту ставятся оценки.

Профилактические мероприятия проводятся не только в самом Центральном институте стоматологии, но и в подшефных школах.

...Стоматологический кабинет в школе № 171. Разноцветные зубные щетки с белоснежной щетиной стоят на полках в специальных подставках. На ручке каждой щетки — фамилия, а на большой подставке — номер класса: 0-й, 1-й «А», 3-й «А» и т. д. На стенах расположены стенды, рассказывающие о профилактике кариеса и других заболеваний; о зубных пастах и пользе рационального питания. Заведующая кабинетом В. И. Ханенко рассказывает:

— Здесь, в зубо-врачебном кабинете, дети хорошо чистят зубы, стараются. Мы им назначаем необходимые процедуры. Казалось бы, все в порядке. Но вот ребенок приходит домой. Тут-то в большинстве случаев усилия врачей идут насмарку. Ребенок не прополоснет после еды рот, вечером плохо почистит зубы, в утренней спешке вообще забудет об этом... А мама с папой не понимают важности противокариесных мероприятий! Некоторые взрослые считают: мы жизнь прожили без этой профилактики, так нечего нашему ребенку морочить голову ерундой — учить, как зубную щетку в руках держать.

А для успешной борьбы с кариесом и другими болезнями необходимо объединить общие усилия — врачей, учителей и, конечно, родителей. Ведь задача у нас одна — воспитывать здоровое, гармонически развитое поколение.

Бег — естественнейшая форма двигательной активности ребенка. Обратите внимание, в какие игры играет ваш ребенок, выходя во двор. Ведь все они — сплошная бегодня! Знаменитые тренеры А. Лидьярд и П. Черутти утверждали, что ребенок может спокойно за день в сумме одолеть марафон, а то и 50—60 километров, если только делает, когда ему потребуется, перерывы для отдыха.

Бегайте больше

В предыдущей главе вы познакомились с мнением доктора пед. наук А. Макарова о занятиях бегом малышей. В этом разделе ученых предлагает свои рекомендации (основанные на результатах проведенных им исследований) родителям, имеющим детей школьного возраста.

Начиная с 6—7-летнего возраста заботу о физическом воспитании детей в значительной степени берет на себя школа. Почти 45 миллионов детей сидят ныне за партами, около 13 миллионов посещают группы продленного дня, школа становится их вторым родным домом.

Однако поводов для беспокойства о воспитании детей, особенно физическом, еще, к сожалению, предостаточно. 18 дней пропусков занятий в году по болезни приходится в среднем на одного школьника, 6 — на студента. Сердечно-сосудистые заболевания, называемые «болезнями века», стремительно молодеют. Умственные и эмоциональные нагрузки в сочетании с малой подвижностью, избыточной массой тела способствуют сначала кратковременному, а затем и более постоянному повышению артериального давления, на основе которого затем развивается гипертоническая болезнь. Избыточная масса тела наблюдается сейчас у 10—15% школьников, и заболеваемость их в среднем на 15% выше, чем у детей с нормальным весом. Хронические заболевания носоглотки (хронический тонзиллит, ринит, гайморит) встречаются примерно у 30% школьников, снижение остроты зрения — у 15—20%, нарушение осанки — у 14—22%.

И здесь веское слово должна сказать физическая культура. Сейчас разработана новая программа физического воспитания для детского сада, где предусмотрено, в частности, увеличение беговых нагрузок. Школа должна продолжить эту линию. Не секрет, что раньше получалось так, что дети в первых классах теряли многое из уже приобретенных навыков и умений, их двигательная активность резко падали.

Оздоровительный бег должен стать для школьников одним из основных средств профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья, воспитания потребности в ежедневных физических упражнениях.

Надо сказать, что бег применяется в различных странах как мощное средство физического воспитания уже давно. Накоплен определенный опыт в его применении. Вот несколько примеров.

Новая Зеландия. Здесь бег на дистанцию длиной до 1 мили (1609 м) — общепринятый вид соревнований для детей 14 лет и меньше. «Я видел сотни бегунов на дистанции 880 ярдов в возрасте 11—12 лет, — писал заслуженный тренер СССР Г. Коробков, — хорошо подготовленных к этим соревнованиям. На старт выходили мальчики в ярких майках и трусах с эмблемами своих школ, полные решимости и азарта. Бег шел тактически грамотно, захватывающе интересно, без снижения скорости и с отличным финишем. Ни один мальчик не сошел с дистанции, хотя забег шел за забегом, и в каждом стартовало 20—25 человек. Переполненные трибуны реагировали на все происходящее на дорожке так, будто среди участников были такие кумиры, как Снелл».



«Мне приходилось в разных местах Новой Зеландии встречать ребят, — вспоминал далее Г. Коробков, — круглогодично бегающих по 90 миль в неделю и еженедельно участвующих в соревнованиях на беговой дорожке, в кроссе

и моложе — 660 ярдов; 12—13 лет — 660 и 1320 ярдов; 14—15 лет — 1 миля (1609 м); 16—17 лет — 2 и 3 мили.

В ГДР введены следующие беговые дистанции для школьников: (возраст 13,5—15,5 года — 800, 1000, 1500 и



или по шоссе, вплоть до марафона. Объемами тренировочной нагрузки новозеландцев не удивишь: к ним они привыкли с детства, и формула Лидьярда «100 миль в неделю» — дело привычное».

В США существуют следующие соревновательные дистанции в беге на выносливость для детей и юношей: 9 лет

3000 м на дорожке и 7,5 км по шоссе; возраст 15,5—17,5 года — 800, 1000, 1500, 3000 и 5000 м на дорожке и 15 км на шоссе.

С одной стороны, возможности детского организма еще далеко не изучены, установить их предел пока не представляется возможным. С другой стороны,

все большее число школьников ведет малоподвижный образ жизни и не реализует свой двигательный потенциал. Установлено, что двигательная активность учеников 1-х и 2-х классов падает на 50 процентов по сравнению с дошкольниками, а старшеклассники 75 процентов всего времени бодрствования не двигаются. Поэтому задачи оздоровления нацеливают на ликвидацию последствий гиподинамии, отставания в физическом развитии, накопление резервов сил, позволяющих школьнику справляться с усложненными программами, противостоять утомлению, бороться с болезнями и обеспечивать их профилактику.

Так сколько же бегать детям? Столько, сколько они хотят, и столько, сколько они могут без вреда для себя. Дети всегда бегают много и любят бег. «Ребенок — природный бегун на длинные дистанции, его игра — постоянная беготня. Бесчисленные рентгеновские снимки демонстрируют более благоприятное соотношение между объемом сердца и весом тела у детей, чем у взрослых. Исследования показывают, что у обычного девятилетнего ребенка отношение объема сердца к весу тела больше, чем когда-либо позже в жизни, если только он не будет тренироваться на выносливость на уровне спортсменов мирового класса», — утверждает доктор Эрнст ван Аакен.

На основе данных, имеющих в литературе, анализа результатов собственных исследований, проведенных среди младших школьников, а также опыта лучших организаторов и руководителей внеклассной работы среди школьников, нами была разработана программа занятий оздоровительным бегом с младшими школьниками.

В результате проведенного педагогического эксперимента эта программа получила научное подтверждение. Мальчики и девочки, занимающиеся оздоровительным бегом, повысили уровень физической подготовленности, укрепили здоровье.

Было установлено, что для город-

ских школьников наиболее целесообразны трехразовые занятия в неделю. В совокупности с двумя уроками физической культуры они способствуют обеспечению необходимого минимума двигательной активности.

Вместе с этим, на наш взгляд, становится актуальной проблема соотношения урочных и внеурочных форм физического воспитания. Являясь частями одной системы, они практически существуют изолированно друг от друга. Мы провели анализ изменения соотношения между этими двумя формами. Рабочей гипотезой служило предположение о том, что учебный процесс будет эффективнее, если в уроки физической культуры включить упражнения, направленные на усвоение и закрепление двигательных навыков, а внеурочные занятия (в нашем случае занятия оздоровительным бегом) ориентировать на развитие двигательных качеств. Таким образом, урок будет носить в целом обучающий характер, а внеурочные занятия, проводимые как в группе продленного дня, так и самостоятельно, в виде семейной физкультуры, — развивающий. Продолжительность одного занятия во внеурочное время должна составлять от 1 до 1,5 часа.

Результаты показали, что учащиеся экспериментального класса опередили своих сверстников из контрольного класса по уровню физической подготовленности, а также лучше овладели двигательными навыками, предусмотренными школьной программой.

Дети охотно принимают участие в соревнованиях. Желательно, чтобы элементы соревнования присутствовали на каждом занятии. Даже простые беговые упражнения следует выполнять в парах с обязательной оценкой техники выполнения и выявлением лучшего.

Лучше всего заниматься бегом весной и осенью, хотя имеются данные научных исследований о значительном эффекте, который дают беговые упражнения, выполняемые в зимний период. Очень охотно дети занимаются бегом в лесопарковой зоне. Это, однако, не исключает возможности проведения заня-



тий на стадионе. Очень полезен для детей бег в гору и по песку. Такой бег разнообразит нагрузку, приучает ребенка правильно регулировать длину и частоту беговых шагов.

Кроме чисто беговых упражнений по-

Мы провели исследование, по результатам которого проанализировали успеваемость, поведение и общую работоспособность у учеников экспериментальной и контрольной групп.

Классные руководители единодушно



лезны и спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби по упрощенным правилам. Значительным тренирующим эффектом обладают также общеразвивающие упражнения (ОРУ). Их применение обусловлено принципом разносторонности, который предъявляется к занятиям физическими упражнениями с детьми. Дело в том, что в развитии мышц у детей младшего школьного возраста наблюдается некоторая гетерохронность: глубокие мышцы спины, обеспечивающие сохранение позы, отстают в своем развитии. Это создает предпосылки для нарушения осанки. Поэтому ОРУ, направленные на развитие и укрепление мышечного корсета (поднимание и опускание туловища, броски набивных мячей), а также упражнения, формирующие правильную осанку (висы на шведской стенке, упражнения с предметами), чрезвычайно важны.

отмечали улучшение дисциплины и организованности у школьников, занимающихся оздоровительным бегом; повысилась также их общественная и трудовая активность.

Вообще же влияние оздоровительного бега (как и всякого другого физического упражнения) на формирование личности младшего школьника необходимо рассматривать с точки зрения основных научных достижений физиологии и психологии. Младшие школьники с каждым днем узнают что-то новое, постоянно расширяют круг своих знаний, умений и навыков, и это познание осуществляется через движение, посредством движения, в движении. Таким образом, формируется «культура движений», а оздоровительный бег выступает в качестве генератора двигательного опыта.

Педагогические наблюдения, контроль частоты пульса и дыхания во вре-

мя бега позволили констатировать, что организм учащихся достигает так называемого устойчивого состояния, когда сердце и легкие бесперебойно обеспечивают организм кислородом.

Бег в самых различных, но разумных вариантах — вот, на наш взгляд, одно из основных правил, которым следует руководствоваться при организации и проведении занятий с младшими школьниками.

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учеба. Качественное уплотнение информационно-

го потока, который обрушивается в настоящее время на школьника, напряженная учебная программа, предусматривающая быстрое и эффективное овладение ребенком необходимыми знаниями, навыками и умениями, требуют хорошей работоспособности и здоровья.

Оптимизация всего учебного процесса в целом невозможна без интенсификации процесса физического воспитания. Это положение научно-технической революции должно стать определяющим не только для учителей, но и для родителей.

Плоскостопия можно избежать

Плоскостопие — одно из тяжелых ортопедических заболеваний. Хорошо известно, что запущенные случаи плоскостопия нередко влекут за собой глубокие расстройства здоровья и даже приводят к инвалидности. Свои рекомендации по профилактике плоскостопия дают специалисты — врачи врачебно-физкультурного диспансера С. П. Сидоров и М. А. Атабекова.

Стопа — орган, обеспечивающий опору и передвижение человека. Мощная система связок и мышц обеспечивает сохранение формы сводов стопы и их функции.

Нормальная стопа имеет один поперечный и два продольных свода (внутренний — рессорный и наружный — опорный).

Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением ее сводов.

Для плоской стопы характерно опускание продольного или поперечного свода. При этом ходьба и бег нарушаются, а в дальнейшем появляются другие неприятные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

В норме стопа опирается о землю пяточной костью и головками плюсневых костей, внутренняя ее часть не касается земли, что хорошо видно по от-

печатку подошвы. Обычно плоскостопие в запущенных случаях сопровождается отклонением большого пальца наружу. Детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, скокам с высоких снарядов и предметов; она быстро утомляется и легко подвергается деформации. При нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов стопы.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как она лишает стопу ее естественной гибкости.

Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Приобретенное, в свою очередь, подразделяется на рахитическое, паралитическое, травматическое и статическое плоскостопие.

Наиболее часто встречается приобретенное плоскостопие, и в подавляющем большинстве случаев в форме статического плоскостопия. Слабость мышц



стопы и голени как частичное проявление общей функциональной слабости организма является основной причиной статического плоскостопия.

Необходимо особенно подчеркнуть важность борьбы с плоскостопием в детском возрасте, так как плоскостопие у взрослых образуется в результате предрасположения к нему в детском возрасте, отсутствия мер его профилактики и своевременного лечения средствами физической культуры.

Поскольку плоская стопа встречается у детей чрезвычайно часто (15—23 процентов случаев), для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно его выявить и применить рациональные профилактические меры.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод. Рекомендуется носить удобную обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.

Следует обращать внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп при ходьбе и в положении стоя. Ходьба с разведенными носками перегружает внутренний край стопы и, следовательно, ведет к ее деформации. Регулярное выполнение физических упражнений благотворно сказывается и на состоянии опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц, связок, суставов на основе общего укрепления организма способствует профилактике деформаций опорно-двигательного аппарата в целом и плоскостопия в частности.

Борьба с развивающейся нервно-мышечной недостаточностью является основным условием для успешной профилактики и лечения плоскостопия.

Помочь предупредить плоскостопие у ваших детей могут регулярные занятия коньками, лыжами. Тем же, у кого нет возможности для таких тренировок, рекомендуем специальные упражнения.

Систематические занятия специальными корригирующими физическими упражнениями способствуют развитию и укреплению мышц, связок и суставов, участвующих в нормальной работе сводов стопы.

Мы рекомендуем следующие физические упражнения (выполнять их следует босиком):

1. Стоя прямо за спинкой стула, носки и пятки сомкнуть, руками опереться о спинку стула. Медленно подняться на



пальцы, сохранить такое положение на некоторое время. Опуститься на всю ступню, перенести тяжесть тела на внешнюю сторону стопы.

2. Сидя на стуле, опереться ступнями в пол, ступни параллельно друг другу на ширине плеч. Пальцами ног захватить какой-нибудь предмет (кусочек ткани, носовой платок, спичечный коробок и т. д.) и, не отрывая пяток от пола, передвигать этот предмет справа налево, пока обе стопы не повернутся пальцами внутрь.

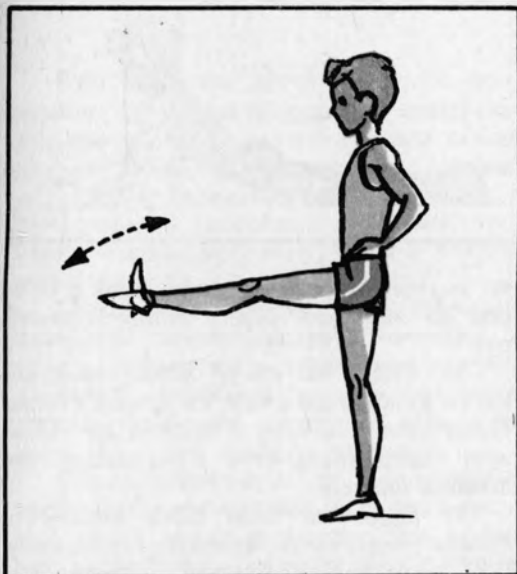
3. Положить на пол деревянный брусок (толщиной со среднюю книгу). Встать на края бруска так, чтобы пятки упирались в него, а пальцы — в пол. Медленно подниматься на носки и также медленно опускаться в исходное положение (и. п.).

4. Сидя на стуле, поднимать с пола пальцами ноги мячик (для настольного тенниса или меньше).

5. Походить 1—2 минуты на носоч-

ках, перенеся всю тяжесть тела на переднюю часть стопы.

6. Сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты. Разводить колени в стороны, поднимая пятки от пола и поворачивая подошвы внутрь, сжать ступни.



7. Стоя, попробуйте развести пальцы ног как можно шире (растопырить) или попробуйте сыграть ими гамму. Это сложное, но очень полезное упражнение.

8. Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед (6—8 раз).

9. Ходьба на наружных сводах стоп, руки на поясе (30—60 с).

10. Стоя в основной стойке, руки на поясе. Поднять пальцы кверху, вернуться в и. п. (10—15 раз).

11. Стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки, вернуться в и. п. (10 раз).

12. Стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Выполнить присед, не отрывая ступней от пола. Встать в и. п. (6—8 раз).

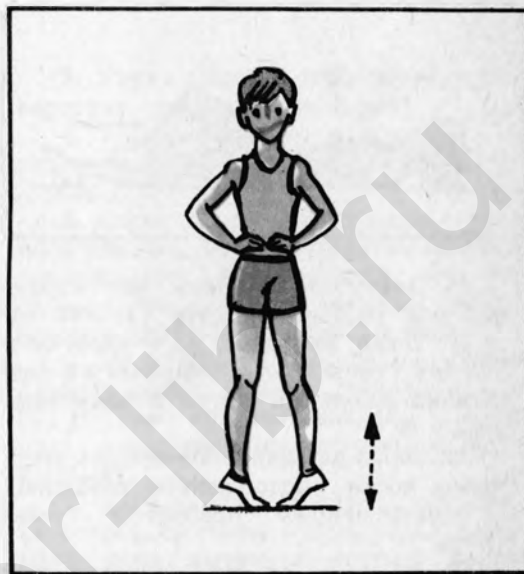
13. Стоя, правая (левая) нога впереди носка левой (правой) (след в след). Подняться на носки (8—10 раз).

14. Стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться в

голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь (8—10 раз).

15. Стоя на носках, повернуть пятки кнаружи и вернуться в и. п. (8—10 раз).

16. Стоя, стопы параллельны, на



расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8—10 раз).

17. Стоя, стопы повернуты внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях, вернуться в и. п. (6—8 раз).

18. Упор стоя на четвереньках. Передвигаться небольшими шагами вперед (34—40 с). То же прыжками «зайчиком».

19. Ходьба в полуприседе (30—40 с).

20. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Разгибать и сгибать стопу (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10—12 раз каждой ногой.

21. Стоя, поднять левую (правую) ногу, повернуть стопу кнаружи, затем внутрь. Повторить 4—6 раз.

22. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.



23. Стоя (под каждой стопой теннисный мяч), подкатывать мяч пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

24. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь.

25. Ходьба «гусиным» шагом.



носки повернуты внутрь. Поднимать голову и туловище (как при упражнениях для мышц спины) с поворотом стоп внутрь.

37. Лежа на животе, руки в пол, ноги вместе, носки оттянуты и поверну-



26. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходить (30—40 с).

27. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, упираются в пол. Активно разводить пятки с возвращением в и. п.

28. Лежа на спине, поочередно оттягивать носки (подошвенное сгибание) с одновременным поворотом стопы внутрь.

29. И. п. — то же, но оттягивать носки одновременно.

30. Лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень, пальцы сгибать).

31. То же, но другой ногой.

32. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол. Поочередно отрывать пятки от пола.

33. То же, но отрывать пятки от пола одновременно (передний отдел стопы касается пола).

34. Лежа на правом боку, ноги вытянуты. Сгибать левую ногу в коленном суставе, оттягивать носок (подошвенное сгибание в голеностопном суставе), усиливать сгибание с помощью руки.

35. То же, но в положении на левом боку.

36. Лежа на животе, руки на полу,

ты внутрь. Перейти в упор лежа с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

38. Сидя на полу, ноги скрестно, кисти упираются в пол на уровне стопы. Попробуйте встать с опорой на тыльную поверхность стоп и наклоном туловища вперед.

39. Сидя на полу (без тапочек), колени подтянуты. Захватить пальцами ног скомканную бумажку и переложить ее влево, затем вправо.

40. Сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширину ладони. Носки и пальцы ног взять «на себя» и повернуть кнаружи.

В первые занятия достаточно включить 3—4 специальных упражнения для различных групп мышц. В дальнейшем можно увеличить их число до 6. Каждое упражнение следует повторять вначале 4—6 раз, затем число повторений постепенно увеличьте до 10.

Если ребенок жалуется на боли в ногах, чувство тяжести, быструю утомляемость, целесообразно, предварительно проконсультировавшись с ортопедом и убедившись в правильности диагноза — плоскостопие, применять массаж стоп и голеней, теплые ванночки, специальные стельки, рекомендованные врачом.

Умеет ли ваш ребенок плавать? Вопрос совсем не праздный. Водные процедуры, купание в реке, озере, море приносят человеку неоценимую пользу: закаляют организм, повышают его защитные силы. Но водная стихия предъявляет и свои требования — недаром многие народы придавали огромное значение умению плавать. И в семейной программе физического воспитания урок плавания — один из самых важных.

Как рыба в воде

При обучении детей плаванию применяют общеразвивающие и специальные физические упражнения для освоения на воде, подготовительные упражнения для овладения облегченными и спортивными способами плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

Специалисты считают, что обучение плаванию детей следует начинать с брасса, однако мы рекомендуем вначале осваивать наиболее распространенные способы плавания, к которым относятся кроль на груди и кроль на спине.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, в вводной части урока плавания. Их основное назначение — подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8—10 упражнений, половина из которых — специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучают.

Приводим комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

1. Ходьба и бег на месте (1 мин).
2. Упражнения типа потягивания (4—6 раз).

3. Упражнения с наклонами и поворотами туловища (6—8 раз).

4. Упражнения в приседаниях с различными положениями рук (6—8 раз).

5. Сесть с опорой руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Поднять прямые ноги и выполнить ими несколько движений в быстром темпе, как при плавании кролем (1 мин).

6. Мельница. Из основной стойки поднять одну руку вверх. Выполнить круги руками сначала вперед, затем назад с постепенным ускорением (руки прямые).

7. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука вытянута вперед, другая сзади у бедра. В этом положении круги руками вперед («мельница») (2 мин).

8. Выполнить упражнение «мельница» с шагами, притоптыванием и прыжками на месте.

Упражнения для освоения на воде. Эти упражнения помогают приучать детей к непривычной для них среде, преодолеть чувство страха перед водой, помогают формировать элементарные навыки в движениях и действиях, которые в конечном счете обеспечивают навыки плавания.

К числу упражнений для освоения с водой относят простейшие движения руками, ногами и передвижения по дну, которые служат для ознакомления не умеющих плавать с сопротивлением воды; погружения в воду; упражнения для дыхания; выплывания и лежания на воде; скольжения.

1. Полоскание белья. Зайти в воду по пояс, расставить ноги на ширину плеч и делать движения руками вправо,



влево, вперед, назад. Руки выпрямлены, но не напряжены.

2. В том же исходном положении согнутыми в локтях руками делать частые гребки руками (кисти рук напряжены) в виде восьмерки. За счет

частых движений руками постараться оторвать от дна ноги.

3. Стоя в воде по пояс, делать движения ногами вперед, назад, в стороны, меняя положение стопы.

4. Взяться за руки вдвоем и передви-



гаться в воде сначала шагом, затем бегом с поворотами направо, налево, помогая гребковыми движениями свободной руки.

5. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед и опустить лицо в воду, погрузиться до уровня щек, глаз, с головой. В этом же положении опуститься под воду с головой и открыть глаза.

6. Упражнения в паре. Поочередно опускаться под воду, открывать глаза и считать пальцы партнера, близко поднесенные к лицу присевшего под воду.

7. Стоя в воде по грудь, нырнуть и достать со дна какой-нибудь предмет.

8. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать выдох через рот.

9. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, опустить лицо на воду, касаясь ее щекой, сделать вдох, затем повернуть лицо в воду и сделать продолжительный выдох через рот и через нос (рис. 32).

10. Поплавок. Сделать вдох, медленно присесть под воду, задержав дыхание, принять положение плотной группировки и в этом положении всплыть на поверхность (рис. 33).

11. Медуза. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабить руки и ноги и развести их в стороны.

12. Лежание на спине. Сделать вдох, задержать дыхание, спокойно лечь спиной на поверхность воды, держа руки вдоль тела.

13. Скольжение на груди. Встать лицом к берегу, поднять руки над головой и свести их ладонями вместе (голова между рук), сделать вдох, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, скользить вперед.

14. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, поднять руки и свести их ладонями вместе, сделать вдох, присесть, отклониться назад на спину и одновременно оттолкнуться ногами от дна. Скользить на спине до остановки.

Облегченные способы плавания. Прежде чем приступить к изучению

какого-либо способа плавания, вначале последовательно овладевают техникой движения ногами, дыхания, движения руками, затем движения руками согласовывают с дыханием, осваивают технику плавания данным способом при задержанном дыхании и, наконец, в полной координации.

Движения ногами в воде начинают изучать в опорном положении: на груди, держась вытянутыми руками за жердь или опираясь ими о дно, или на спине, опираясь руками о дно. Затем движения ногами выполняют держась за плавательную доску или надувной резиновый круг и, наконец, в свободном положении на груди или на спине.

Обучение дыханию производят с помощью упражнений, аналогичных приведенным выше, для освоения с водой (например, упражнения 8 и 9 из описанного комплекса).

Движения руками в воде также начинают изучать в опорном положении (стоя по пояс в воде), а затем в безопорном (при свободном скольжении) с задержкой дыхания. В опорном положении, например, выполняют такие упражнения: стоя в воде, наклонившись вперед, движения прямыми руками через стороны назад до бедер; в том же положении попеременные укороченные и удлиненные движения руками, как в кроле (дыхание произвольное). В безопорном положении выполняют примерно такие же упражнения с задержкой дыхания во время скольжения.

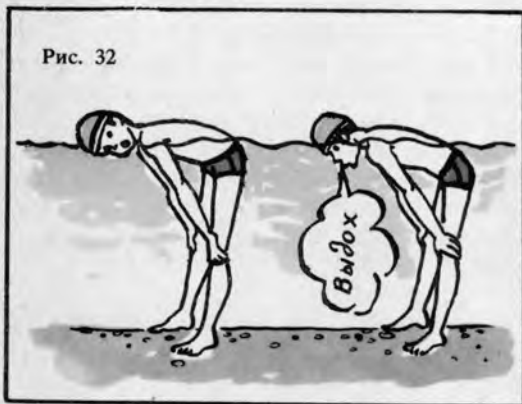
После отдельного изучения техники движений ногами, руками и дыхания начинают выполнять упражнения, сочетающие движения руками с дыханием. Включают, например, движения руками в сочетании с дыханием (как в кроле на груди — без выноса рук и с выносом рук из воды).

Когда занимающиеся будут уверенно выполнять такие упражнения, приступают к согласованию движений руками и ногами, но при задержанном дыхании, а затем движения выполняют в полной координации. При плавании на груди, например, включают одновременные



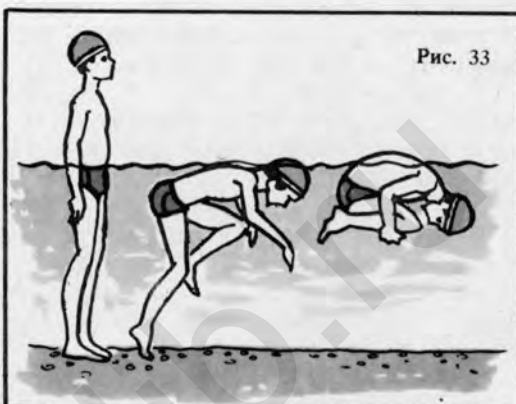
или попеременные движения руками с дыханием и движениями ногами кролем. Примерно такие же упражнения выполняют и при плавании на спине.

Рассмотрим технику плавания кролем на груди и кролем на спине.



ками выполняются под грудью и животом, т. е. пловец должен грести «под себя», не уводя руку в сторону.

Закончив гребок у бедра, руку вынимают из воды, выполняют ею движение по воздуху и снова опускают в воду



Кроль на груди (рис. 34) — самый быстрый способ плавания.

Положение тела и головы. При плавании кролем пловец почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голову поворачивают в сторону.

Движения ногами. Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу вверх и сверху вниз — навстречу друг другу. Эти движения производят от бедра с одинаковым размахом, не превышающим 30—40 см. При правильном движении ногами на поверхности воды появляются только пятки, образуя брызги.

Движения руками. Руки пловца выполняют попеременные движения: когда одна рука делает гребок, другая двигается над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном при помощи гребков руками, поэтому гребок нужно удлинять, стараясь продолжить его до бедра. Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постоянным ускорением движется назад. Гребковые движения ру-

против одноименного плеча. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, как бы опираясь ладонью о плотный предмет и отталкиваясь от него.

Дыхание. При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову вправо или влево. Дыхание необходимо согласовывать с движением одной из рук. Вдох делают через рот в конце гребка, когда руку вынимают из воды. Выдох продолжают до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова займет положение окончания гребка. Выдох в воду начинают сразу после вдоха и делают непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений. При плавании кролем пловец продвигается вперед с помощью непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками обычно производят шесть ударов ногами. Пловец делает вдох в конце каждого гребка рукой, под которую он дышит, т. е. на шесть ударов ногами и

два гребка руками приходится вдох и выдох.

Кроль на спине (рис. 35). Техника плавания кролем на спине очень похожа на технику плавания кролем на груди: одна и та же координация движе-

Положение тела и головы. При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок опущен в воду, над водой находится только его лицо.

Движения ногами. Ноги двигаются

Рис. 34

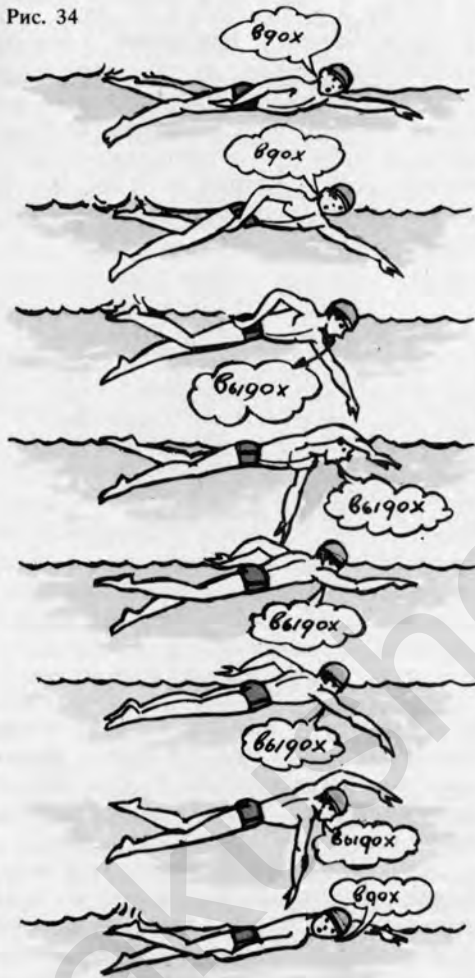
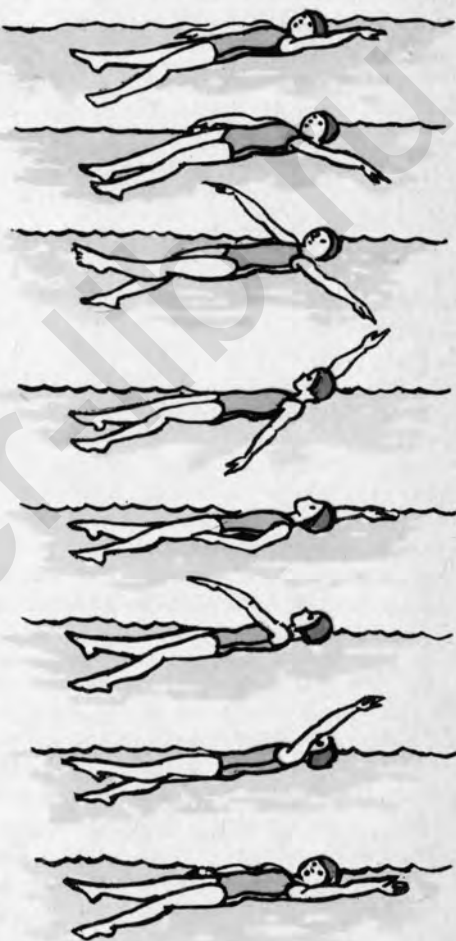


Рис. 35



ний, похожи движения ногами и руками. При плавании на спине не нужно делать выдох в воду. Это позволяет новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди.

так же, как при плавании кролем на груди, т. е. выполняют непрерывные движения снизу вверх и сверху вниз — навстречу друг другу. Однако при плавании на спине колени сгибают не-



сколькo больше, а затем активно разгибают, что позволяет пловцу продвигаться вперед. При правильных движениях ногами на поверхности воды появляются брызги и пена.

Движения руками. Руки пловца двигаются попеременно: когда одна рука делает гребок, другая совершает движение над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и выходит из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду.

Руки опускаются в воду на ширине плеч или немного шире. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок выполняется по направлению к бедру.

Молодые люди в очках... Это уже стало привычным для нашего времени. В США 25 миллионов близоруких, в Японии — 70. В СССР каждый пятый школьник вынужден носить очки. Прогрессируя, близорукость иногда приводит к значительной потере зрения и необратимым изменениям. Все это поднимает борьбу с близорукостью на уровень государственной задачи. И в то же время есть меры, позволяющие достаточно успешно заниматься профилактикой близорукости. Это специальные упражнения, которые можно и нужно выполнять в любой семье, где есть школьники.

Не торопись надеть очки

Авторы этого раздела — медики-офтальмологи Э. Аветисов и Е. Ливадо и преподаватель физвоспитания, кандидат пед. наук Ю. Курпан многие годы занимаются вопросами профилактики близорукости средствами физкультуры и специальной гимнастикой для глаз. Разработаны ими и вопросы занятий физическими упражнениями при различной степени близорукости. Предлагаем вам рекомендации ученых.

По данным НИИ офтальмологии имени Гельмгольца, близорукость среди школьников (70—80-х годов) составляла от 7,4 до 8,4 процента. Но если в 1-х классах это было 2,1, то в 10-х классах — от 16,2 до 32,2 процента.

Если близорукость возникла, нельзя

Дыхание. При плавании на спине лицо все время находится над водой. Техника дыхания проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выхода руки из воды; выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова не придет в положение у бедра.

Согласование движений. Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится обычно шесть ударов ногами. За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

допускать ее усиления. Осложненная близорукость — это следствие близорукости прогрессирующей. Она грозит осложнениями, приводящими к инвалидности.

Одна из причин близорукости — раннее обучение письму и чтению в неправильных условиях, когда дети читают и пишут на более близком расстоянии, чем того требует еще не созревшая аккомодация (приспособление зрения к работе на близком расстоянии).

Особое значение приобретает эта проблема в связи со школьной реформой и охраной зрения у шестилеток. Занятия с ними должны вестись так, чтобы не провоцировать развитие близорукости.

На пороге 60-х годов близорукость

была характерна для возраста от 10 до 18 лет. Сейчас она возникает у младших школьников и даже воспитанников детских садов. Это связано с очень ранней зрительной нагрузкой детей. Многие родители с гордостью говорят о том, что их дети читать начинают в ясельном возрасте. А это опасно, поскольку аккомодация еще не созрела.

Там, где дети «кабинетные» (этим грешат специальные школы), близорукых больше. А вот деревенские дети, много времени проводящие на свежем воздухе, активнее занимающиеся физическим трудом (и не меньше, кстати, читающие и смотрящие телевизор), имеют лучшее зрение.

Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки.

Школьники не должны забывать и о том, что существует немало профессий, где близорукость недопустима.

С близорукостью никто не хочет мириться. Близорукость — массовый дефект зрения, который способен превратиться в болезнь. В течение многих лет близорукость занимает одно из первых мест по инвалидности. Специалисты многих стран — а среди них не только врачи, но и инженеры, физики, химики, механики — неутомимо постигают механизмы близорукости, создавая различные способы ее предотвращения.

Даже одно перечисление гипотез и методов лечения глазных болезней займет уйму времени. Сегодня мы уже знаем немало. В течение последних двадцати лет многое изучено, и главный вклад в достижение мировой офтальмологии внесли советские ученые.

Отличное зрение — важная составная часть здоровья. Всем надлежит заботиться о нем. А тем, кто собирается овладеть специальностью, требующей безукоризненного зрения, надо особо внимательно относиться к глазам. И не следует ждать, когда ослабление зрения заставит идти к врачу. Очень огорчительно выбрать профессию, а потом отказаться от нее по состоянию зре-

ния. Пожалуйста не забывайте об этом. Любое понижение остроты зрения должно вызывать законный вопрос: что это, с чем связано? Как приостановить возможный процесс близорукости?

Основное направление профилактики близорукости — укрепление физического состояния. Исключительно важно это для учащихся городских школ, особенно специальных — с преподаванием иностранных языков, физико-математических и других дисциплин, — где порой физкультуре уделяется мало времени.

Доказано, что у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание должны занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаза.

Изучение влияния систематических занятий циклическими физическими упражнениями (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз показало, что у людей с близорукостью средней степени не только повышается общая выносливость, но и значительно улучшается зрение.

Занятия специальными упражнениями, рекомендуемыми близоруким, можно проводить самостоятельно (детям — под наблюдением взрослых) в домашних условиях, на природе, во время отдыха. Очень важно, чтобы упражнения были подобраны правильно: с учетом возраста, пола, физической подготовленности, степени близорукости, состояния глазного дна. Упражнения общеразвивающего характера надо обязательно сочетать с гимнастикой для глаз.

Близорукость у школьников возника-



ет и развивается чаще после 3-го класса. Как правило, дети с невыявленной близорукостью невнимательны на уроках, часто отвлекаются, спрашивают соседей по парте. Постепенно они становятся менее активными в учебе и играх.



Если своевременно не показать ребенка окулисту, то могут наступить и такие явления, как утомляемость глаз, головные боли. Поэтому следует ежегодно проверять остроту зрения у школьников.

В детском возрасте капсула глаза (склера и роговица) эластична и легко растяжима. Если ребенок мало бывает на свежем воздухе, подолгу сидит у телевизора, играет в мелкие и неяркие игрушки, неправильно питается, часто болеет, то склера под влиянием зрительной нагрузки растягивается, вызывая дефект глаза. Обнаружив у дошкольника хотя бы малую степень близорукости, необходимо максимально ограничить его зрительную работу (чтение, кино, телевизор), увеличить длительность прогулок, игры на улице, заняться закаливанием. Полезны такому ребенку и занятия спортом.

Соблюдение гигиенических условий работы — очень важный фактор в школьном возрасте. Условия зрительной работы должны исключать возможность быстрого утомления глаз и необходи-

мость чрезмерного приближения их к игрушкам, книге или тетради. Это прежде всего правильное и достаточное освещение рабочего и игрового места ребенка.

Книга или тетрадь должны отстоять от глаз не менее чем на 30—35 см — это примерно длина руки от локтя до кончиков пальцев. Такое расстояние не требует сильного напряжения зрения и позволяет сидеть не наклоняясь.

Плохое освещение, нарушение осанки вызывают утомление мышц шеи и спины, которые поддерживают голову. К тому же приводит и неправильная посадка за столом. При правильной позе вся ступня должна стоять на полу, а бедро почти полностью находиться на стуле. Угол между туловищем и бедром, а также между бедром и голенью должен быть прямой. Спина поддерживается спинкой стула, при этом тяжесть головы, находящейся почти в прямом положении, приходится в основном на позвоночник.

Дома место для занятий должно быть светлое, у окна. В вечернее время нужно пользоваться настольной лампой 60 Вт с непрозрачным колпаком. Ставить ее следует так, чтобы свет падал с левой стороны только на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени. Свет всегда должен быть мягким, равномерно освещать место занятий.

Не рекомендуется читать и играть лежа, особенно на боку, так как в этом положении нарушается правильная освещенность, а при лежании на боку, кроме того, глаза располагаются на разном расстоянии от рассматриваемого предмета, что приводит к зрительной утомляемости и головной боли.

Высота стола и стульев должна соответствовать росту ребенка. При необходимости надо на стул подложить твердый предмет нужной высоты, а под ноги поставить скамеечку. Передний край стула на 3—5 см задвигается под стол. Книгу во время чтения лучше держать на столе в наклонном положении, для чего существуют специальные подставки. Можно просто подложить

под верхний край книги какой-либо предмет.

Домашние занятия учащихся 1—2-х классов должны продолжаться не более 1,5—2 ч, учащихся 3—4-х классов — 2 ч, старших школьников — не более 3—4 ч. При этом через каждые 30—40 мин занятий делается 10-минутный перерыв.

Желательно, чтобы летние каникулы дети проводили за городом, среди зелени. На этот период следует до минимума сократить работу, связанную с напряжением глаз.

Детям вредно долго смотреть телепередачи. Для них достаточно специальных детских программ. При этом надо сидеть от экрана на расстоянии не менее 2,5 м. Комната в это время должна быть освещена. К сожалению, не все придерживаются этих рекомендаций, в результате зрение детей страдает.

Очень плохо влияет на зрение чтение в трамвае, троллейбусе, автобусе. Плохое освещение, неустойчивое положение книги или газеты во время движения транспорта утомляют глаза.

Повышенная зрительная нагрузка при малой физической активности — самый серьезный фактор, способствующий снижению остроты зрения.

Наряду с оптическими средствами коррекции близорукости разработаны и успешно применяются специальные упражнения для улучшения состояния наружных и внутренних мышц глаз, которые особенно эффективны на начальном этапе развития близорукости. Эта своеобразная гимнастика для глаз проста и легко выполнима в домашних условиях.

Упражнения для тренировки наружных мышц глаз

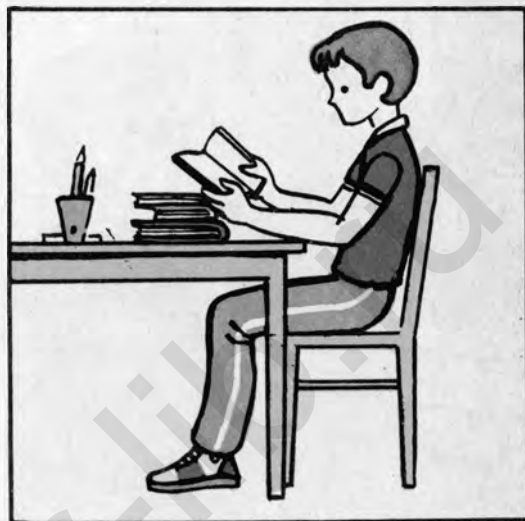
1. Сидя, медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно. 8—12 раз (голова неподвижна).

2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно. 8—10 раз.

3. Круговые движения глазами в одном и затем в другом направлении. 4—6 раз.

4. Частые моргания в течение 15—30 с.

Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза производится по методу, называемому «метка на стекле» (Э. С. Аветисов), и на «аккомодотре-



нере» (Ю. З. Розенблюм, К. А. Мац, Н. И. Лохтина).

Упражнения «метка на стекле»

Занимающийся в очках становится на расстоянии 30—35 см от оконного стекла, на котором на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3—5 мм.

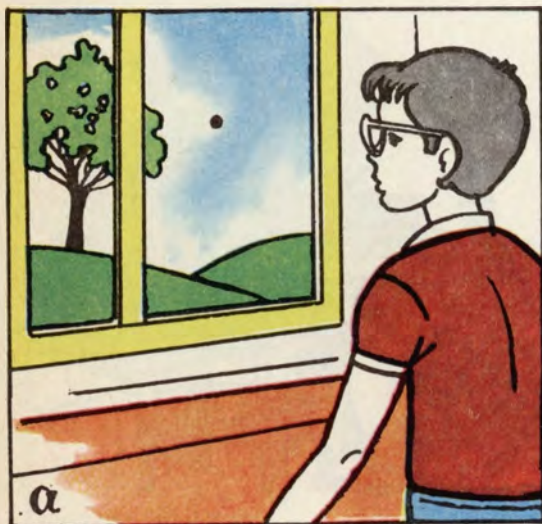
Вдали от линии взора, проходящей через эту метку, намечается какой-либо предмет для фиксации. Надо поочередно переводить взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение выполнять 2 раза в день в течение 25—30 дней. Если за это время не наступит стойкой нормализации аккомодационной способности, то упражнение выполнять систематически с перерывом 10—15 дней.

Первые два дня продолжительность занятия 3 мин, последующие два дня — 5 мин, а в остальные дни — 7 мин.



Физкультура для близоруких школьников

Родители должны помочь детям проводить самостоятельные занятия. Это ежедневная утренняя гимнастика, физ-



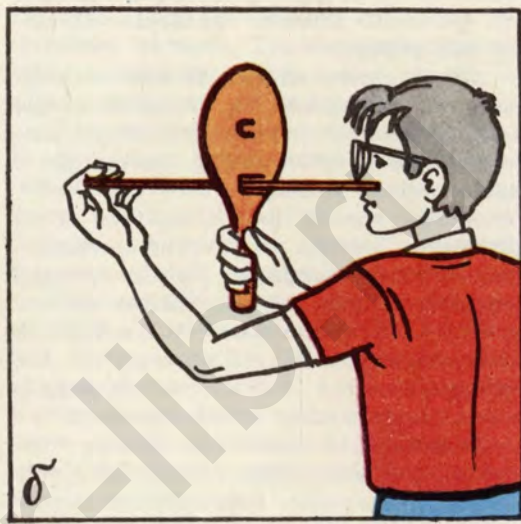
культпаузы по 15—20 мин во время приготовления уроков, игры в помещении и на воздухе, специальная гимнастика для глаз.

Перед началом занятий физкультурой дома желательно проконсультироваться с глазным врачом.

Школьникам, имеющим близорукость до 3 диоптрий без хронических воспалительных и дегенеративных заболеваний глаз, можно выполнять почти без ограничений физические упражнения и заниматься спортом. Однако им необходимо строго соблюдать режим зрительной работы, ежедневно тренировать наружные и внутренние мышцы глаза, правильно питаться, принимать витамины (особенно А, С, В), систематически проводить закаливающие процедуры.

Школьникам, у которых диагностируется неосложненная близорукость средней степени (3—6 диоптрий), участвовать в соревнованиях не рекомендуется. В самостоятельные занятия можно включать общеразвивающие,

дыхательные и корригирующие упражнения, элементы волейбола (особенно отработка верхней и нижней передач мяча с партнером), ведение баскетбольного мяча и броски его в кольцо, штрафные броски мяча в кольцо; игру



в бадминтон, настольный теннис и большой, броски теннисного мяча в мишень; удары по футбольному мячу в ворота, игру футбольным мячом у стены; ходьбу, медленный бег, плавание в медленном и среднем темпе, катание на велосипеде и коньках, лыжные прогулки, туризм без переноски тяжелого рюкзака, а также танцы. Все названные упражнения выполняются в среднем темпе, нагрузка средняя.

Помимо разнообразных физических упражнений необходимо ежедневно выполнять специальную гимнастику продолжительностью не менее 10—15 мин. Для детей старшего возраста время выполнения упражнений и нагрузки могут быть увеличены. При возникновении непредвиденных обстоятельств или каких-либо сомнениях обязательно обратитесь за советом к врачу и методисту лечебной физкультуры. Их рекомендации помогут выбрать необходимые упражнения, правильно построить занятия. Это значительно увеличит эффективность гимнастики.

Примерный комплекс утренней гимнастики для школьников при слабой близорукости

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, 25—30 с. На 4 шага — вдох, на 4 — выдох.

2. Исходное положение (и. п.) — стоя, 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, потянуться, посмотреть на кисти — вдох; 3 — руки в стороны; 4 — и. п., выдох. 3—4 раза.

3. И. п. — стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и другом направлении. Смотреть на кисть то одной, то другой руки. По 8—10 раз.

4. И. п. — стоя ноги врозь, руки перед грудью. 1 — локти отвести назад, соединить лопатки; 2—3 — повернуть туловище в сторону, руки выпрямить и дважды отвести назад; 4 — и. п. Голову поворачивать не резко. 3—4 раза в каждую сторону.

5. И. п. — стоя, одна нога впереди согнута, руки на поясе. Пружинистые приседания с поворотом кругом на счет «восемь». 6—8 раз. Поворачиваться не резко.

6. И. п. — стоя, руки на поясе. 1—3 — пружинистые приседания; 4 — и. п. 8—10 раз.

7. И. п. — сидя на полу, упор руками сзади. 1 — прямые ноги поднять и развести в стороны; 2 — соединить ноги. Смотреть на носок то одной, то другой ноги. 10—12 раз.

8. И. п. — сидя на полу. 1—3 — пружинистые наклоны туловища вперед; 4 — и. п. Смотреть вперед. 6—8 раз.

9. И. п. — сидя на стуле. Круговые движения глазами яблоками с открытыми глазами. 25—30 с.

10. И. п. — стоя у окна. Медленно переводить взгляд с дальнего предмета на кончик носа и обратно. 30—45 с.

11. И. п. — стоя, руки на поясе. Подскоки, затем ходьба на месте 25—30 с. Дыхание произвольное.

12. И. п. — сидя. Самомассаж глаз 10—15 с.

13. И. п. — основная стойка (о. с.). 1—2 — руки, скрещенные перед грудью, поднять, смотреть вверх — вдох;

3—4 — расслабленно опустить руки — выдох. 3—5 раз.

Приводим ориентировочные комплексы упражнений основной гимнастики для девочек и мальчиков с близорукостью средней степени.



Комплекс основной гимнастики для девочек 12—14 лет с близорукостью 3—6 диоптрий

1. Ходьба на месте и с передвижением на носках, на пятках. 30—60 с. Дыхание ритмичное.

2. Упражнения в потягивании. Обращать внимание на глубокий вдох при поднимании рук и продолжительный выдох при их опускании. При вдохе глаза поднимать, при выдохе — опускать. 4—6 раз.

3. И. п. — стоя ноги вместе, руки опущены — о. с. Соединяя кисти тыльной стороной, поднять руки вверх и потянуться всем телом вверх за руками — выдох. Повторите 8—10 раз, с движением. Разъединить руки, опустить, и. п. — выдох. Повторить 8—10 раз, с движением глаз 4—5 раз.

4. И. п. — стоя, руки на поясе (варианты — за голову, вперед, в стороны). Наклоны вперед с прогнутой спиной и возвращение в и. п. То же,



но с пружинистыми покачиваниями. При наклоне — выдох. 5—6 раз.

5. И. п. — стоя, руки на поясе. В стойке на одной ноге забрасывать голень назад, стремясь достать пяткой ягодицу. По 7—8 раз каждой ногой.

6. Приседания (полуприседания) на носках или всей стопе, ноги вместе или врозь, с различным положением рук. 10—12 раз.

7. И. п. — о. с. Поочередные выпады в стороны с прямым туловищем. 5—6 раз.

8. Упражнения для мышц живота:

а) и. п. — лежа на спине, руки в стороны. Разведение ног и сведение их скрестно. Следить за кончиками большого пальца одной, затем другой ноги. 6—8 раз;

б) и. п. — то же. Подтянуть согнутые ноги к груди — выдох, вернуться в и. п. — вдох. Смотреть на колени. 6 раз;

в) и. п. — то же. Броски резинового мяча прямыми ногами через себя. Следить за мячом. 10—12 раз.

9. Броски мяча (теннисного, волейбольного) партнеру, о стенку, в цель и т. д. в течение 3—5 мин.

10. Игра в настольный теннис, бадминтон или волейбол в течение 10—15 мин.

11. Упражнения для мышц глаз:

а) и. п. — сидя. Зажмуриваться. 6—8 раз;

б) и. п. — то же. Часто моргать 30—40 с;

в) и. п. — то же. Самомассаж глаз тремя пальцами, надавливая на верхнее веко, не вызывая боли. 30—40 с.

12. Дыхательные упражнения.

В выходные дни к комплексу добавить бег в лесу, плавание, игры на воздухе.

Для девочек младшего возраста нагрузка меньше и соответственно больше для старшего возраста.

В конце каждого занятия желательно сосчитать пульс. Учащение его до 110—120 уд/мин говорит о малой нагрузке, до 140—150 — о средней, до 150—170 — о большой.

Комплекс основной гимнастики для мальчиков 12—14 лет с близорукостью 3—6 диоптрий (можно выполнять с набивным мячом или гантелями весом 1—2 кг)

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Одновременно круговые движения глазами в течение 1 мин.

2. Бег в медленном, затем среднем темпе в течение 2—3 мин (можно на месте). Дыхание ритмичное.

3. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Прогибание туловища. Дыхание не задерживать. 8—10 раз.

4. И. п. — стоя ноги врозь, мяч в поднятых руках. Круговые движения туловищем. Следить за мячом. По 3—4 раза в каждую сторону.

5. И. п. — то же. Наклон вперед, прогнувшись, мяч за головой. Поднимание мяча вверх и возвращение в и. п. 8—10 раз. Следить за мячом. При наклоне — выдох.

6. И. п. — лежа на животе, мячверху. Прогибаясь, перенести мяч за голову, затем поднять вверх и вернуться в и. п. Следить за мячом. 6—8 раз.

7. И. п. — лежа на спине, одна рукаверху. Поочередные движения руками вверх и вниз. Следить за кистью сначала одной, затем другой руки. 8—10 раз.

8. И. п. — упор лежа (на руки). Сгибание и разгибание рук. 8—10 раз.

9. И. п. — стоя, руки за голову. Поочередные приседания на одной ноге. 5—6 раз.

10. И. п. — стоя, руки на поясе. Маховые движения ногой в сторону и внутрь (перед опорной ногой, за ней). 8—10 раз.

11. И. п. — стоя, за спиной набивной мяч. Приседая с мячом за спиной, голову и туловище держать прямо. 8—10 раз. Сочетать с дыханием: приседая — вдох, при возвращении в и. п. — выдох.

12. Броски мяча в стену, цель, партнеру и т. д. 2—3 мин.

13. Игра в настольный теннис, бад-

минтон, волейбол, баскетбол, футбол — 10 мин.

14. Упражнения для мышц глаз (с. 159).

15. Дыхательное упражнение (по выбору).

В выходные дни добавить бег в лесу в течение 3—5 мин.

Коньки — что доказано всей историей этого увлекательного вида спорта — необыкновенно полезны для здоровья. Стремительный бег, движения на свежем морозном воздухе благотворно влияют на общее самочувствие, повышают настроение, активизируют деятельность важнейших систем организма, укрепляют мышцы.

Выходим на каток

Коньки — вид спорта удивительный. И красивый, и поэтический, и для здоровья полезный. За многовековую историю коньков о них написано много добрых слов, создано много литературных произведений и замечательных живописных полотен.

Вот что рассказывал народный артист СССР, Герой Социалистического Труда Михаил Жаров:

«Было у меня вначале другое приращение: мальчишкой стоял в воротах московской команды «Унион», но, пропустив 13 голов, был «выставлен» из футбола и поставлен на коньки. С тех пор полюбил их, искренне радуюсь, когда приходит пора катков и горох разноцветных шапочек рассыпается по скользкой поверхности льда.

Годы прошли, совсем седой стал, а первая любовь не забывается. Ведь молодости не изменишь, ее не разлюбишь. Говоря по правде, с годами я даже сильнее стал ждать прихода зимы: пара коньков стала для меня неуходящей молодостью.

Жизнь не сделала из меня чемпиона, но я не сержусь на нее за это. В конечном счете я взял от спорта главное — силы и здоровье. Знаю, люди по-разному понимают спорт. Для одних он молодость, для других — чуть ли не помеха. И нередко последние говорят: занят, поздно начинать... Но ведь если стакан разобьешь, из него уже не напьешься; если расплескаешь на дорогах жизни свое здоровье, как воду, не со-

берешь его потом. Мне, например, что-то еще не приходилось встречать кузнеца, который, сославшись на занятость, не закалил бы клинок, не подковал вовремя лошадь. А разве мы не кузнецы своей радости и нашего общего большого Счастья и Здоровья! Да, плохими мы станем кузнецами, если не закалимся в спорте.

А для меня спорт был и остается лучшим, самым надежным залогом здоровья. И в первую очередь это касается коньков. Я никогда не жалел часов, проведенных на катке. Сейчас, когда уже столько десятков лет пролетело, коньки для меня — это свидание с юностью, а раньше были частью жизни, прожитой на стремительной скорости.

Коньки — это такой вид спорта, где новичок получает не меньше удовольствия, чем опытный мастер. Воздух ведь для всех одинаков, очень свежий, очень снежный. А что до скорости, так ее же все равно всегда не хватает, будь ты хоть мастером спорта, хоть моим соседом по дому на Котельнической набережной — Олегом Гончаренко, чемпионом из чемпионов...

Обращаясь ко всем знакомым и незнакомым мне людям, к своим друзьям и к друзьям друзей, говорю: не забывайте, братцы, что есть на земле хорошие вещи: мороз, солнце и быстрые и скорые коньки...».

Катание на коньках благоприятно влияет на здоровье и физическое развитие ребенка, способствует укреплению



мышц ног, спины, живота, суставов, связок, воспитывает чувство равновесия, координации движений.

Многие будущие звезды спорта начинали с коньков лишь потому, что родители считали это отличной закалкой. Так, «фея льда» — десятикратная чемпионка мира по фигурному катанию, трехкратная олимпийская чемпионка норвежка — Соня Хени вышла на лед, когда ей не было еще и четырех лет. Ее отец — чемпион мира по велосипеду Вильгельм Хени — научил девочку кататься на беговых коньках. И только через два года, заметив в ребенке спортивные способности, Вильгельм отвел малышку в школу фигурного катания.

Да, все чемпионы начинали с того самого дня, когда, «обув железом острым ноги», они выходили на лед, чтобы сделать первый шаг.

Когда смотришь, как бегут по льду наши лучшие мастера, то захватывает дух от восхищения, от сознания того, что мы становимся свидетелями подлинного искусства.

И, наконец, каждому новичку хочется научиться кататься так же красиво и быстро, как они.

Сделать это непросто, но попытаться можно и нужно. Содержание этого материала — прописи, букварь, самоучитель начинающего спортсмена.

Прежде чем выйти на лед, внимательно изучим советы доктора медицинских наук, профессора, заведующего кафедрой гигиены Центрального института физической культуры Александра Лаптева:

— На катке в первую очередь надо остерегаться обморожений. Первые признаки — побледнение кожи, покалывание, чувство онемения. Заметив это, энергично разотрите пораженное место рукой, шерстяной варежкой, шарфом. Нельзя растирать кожу снегом, потому что мелкие льдинки могут ее поранить и внести инфекцию. Хорошо запомните: обморозиться можно даже при сравнительно небольшом морозе. Спутники обморожения — ветер, тесная и мокрая

обувь, одежда, не соответствующая погоде.

Нельзя отдыхать на открытом воздухе — только в помещении. Если там тепло, снимите куртку и шапочку, расстегните ворот, расшнуруйте ботинки. После занятий обязательно переоденьтесь. Сухое белье предохраняет от простуды. Придя домой, примите теплый душ.

Гигиенические правила, как видно, несложные. Но придерживаться их необходимо, для того чтобы катание на коньках стало праздником и радостью.

Начинает разговор о секретах «ледяной кухни» олимпийская чемпионка Людмила Титова.

Как выбрать коньки? Коньков, которые годились бы для всех видов конькобежного спорта, нет. Одни нужны для скоростного бега, другие — для фигурного катания, третьи — для хоккея, четвертые — для простого катания.

Коньки делятся на простые и беговые. Простыми называются коньки системы «снегурочка», «нурмис», «английский спорт» и хоккейные.

Беговые коньки спортсмены называют «бегашами» и «норвежками». Лезвие у них тоньше и длиннее, чем у простых. Устойчивости у них для новичков меньше, зато бежать на таких коньках можно быстрее.

Научиться кататься можно на любых коньках. Но в раннем детстве лучше всего начинать на «снегурочках» или хоккейных. Первые шаги на льду, выработка устойчивости и равновесия, навыки правильного скольжения, знакомство с основами конькобежной техники, даже участие в первых соревнованиях — весь этот путь большинство известных советских скороходов проделало на простых коньках. На них легче овладеть техникой бега.

Второй вопрос — обувь конькобежца. Ботинки для коньков желателно покупать на размер больше того размера обуви, который вы носите в повседневной жизни.

Знаю, что среди некоторых родителей, желающих обучить своих малышек

бегу на коньках, бытует мнение: ботинки для коньков будто бы должны быть значительно больше нормальной обуви. Из чего исходят те, кто ратует за лишние номера? Они считают: надо надевать несколько пар носков, что-

заусенцев — на всех четырех ребрах. Точильные бруски смазываются машинным маслом или смесью масла с керосином.

Любые коньки должны иметь овал, иначе скольжение на коньках и управле-



бы не отморозить ноги. Нужно действительно надевать теплые носки, но одну пару. Если надеть две пары носков или большие ботинки, которые свободно болтаются на ногах, вы не сможете ощущать лед и вам трудно будет управлять лезвиями коньков. И тогда у вас родится чувство неуверенности.

Катание на коньках только тогда доставит удовольствие, если лезвия наточены.

Точите коньки! Заповедь одна из первейших. Точат коньки карборундовыми брусками. Вначале — грубым, затем — мелким, а потом шлифовальным доводят «рабочую поверхность» полоза до блеска и появления по краям

врезаться в лед). Чем длиннее конек, тем меньше овал. У хоккейного конька овал больше, поэтому коньком легче управлять, легче выполнять различные повороты, перевороты, фигуры... У бегового конька овал меньше.

Коньки устанавливают в станок параллельно, регулируя зажимы. На «рабочие поверхности» лезвий конька обычно кладут брусок и выравнивают лезвия до тех пор, пока между плоскостями лезвий и бруском не будут устранены просветы.

Чтобы предохранить лезвия коньков от затупления (когда выходят из раздевалки на каток) и механических по-



вреждений, нужно обязательно надевать чехлы. Если не купите их в магазине, то чехлы можно сшить из толстой кожи или сделать из велосипедной трубки.

Ну а если у вас на первых порах не будет станка для точки, то закрепите конек перпендикулярно столу или верстаку. Карборундовым бруском, водя им параллельно столу, снимите верхний слой. Потом ногтем попробуйте лезвие: есть ли заусенцы. Когда убедитесь, что все ребра лезвий остры, возьмите узенький брусочек и устраните заусенцы. Проведите указательным пальцем вдоль ребер лезвий. Если подушечка пальца не встретит никакого препятствия, значит, вы правильно наточили коньки. Если же почувствуете шероховатость хотя бы в одной точке, продолжайте снимать заусенцы маленьким бруском.

Как шнуровать ботинки? Часто мне приходилось видеть ребят, которые настолько сильно затягивали шнурками ботинки, что трудно было даже пошевелить пальцами. Больше того, не знаю, правда, с какой целью, но некоторые новички в самых немыслимых направлениях «бинтуют» ботинки.

Шнуровать ботинки надо крестообразным перехлестом. Шнурики не должны быть толстыми, вполне пригодна обычная бельевая тесьма. Конец ее вставьте в отверстия ботинка сверху, и тогда при стягивании шнуровка не будет распускаться. Нижнюю часть ботинка не следует стягивать сильно, среднюю же обязательно затягивайте потуже, а верхнюю шнуруйте свободно, чтобы при наклоне вперед тесьма не мешала движению.

Скоростной бег — это не хоккей: ноге нужна свобода. Я не советовала бы затягивать шнурики так, чтобы пальцы ног не могли шевелиться. Когда ноги стянуты, они быстрее устают. И мерзнут!

Как одеваться на каток? Лучше всего, собираясь на лед, надеть шерстяное трико (рейтузы) и свитер. Если же у ребенка нет такого костюма, пусть на-

денет обыкновенный тренировочный или лыжный. И еще нелишним будет надеть поверх свитера курточку из брезента или болоньи — это предохранит вас от ветра.

Одежда конькобежца должна быть легкой, удобной, облегчающей фигуру, чтобы меньше было сопротивление воздуха при беге. Под костюм обычно надевают теплое трикотажное белье.

На ноги — шерстяные носки, а если очень холодно, то пальцы ног обертывают бумагой, на нее — еще одну пару носков (можно эластичные с шерстью). На голову наденьте шапочку; она должна закрывать не только волосы, но и уши, очень чувствительные к морозу.

Есть мальчики, которые считают, что чем легче они оденутся на тренировку, тем они, мол, смелее, им сам мороз не страшен. Но такая смелость никому не нужна.

Лучшие спортсмены мира всегда тренируются в теплой одежде.

Наконец вы оделись, обулись... На льду начинающий скороход чувствует себя на коньках неловко: они разъезжаются в стороны, тело качается, ноги не держат. Чтобы поскорее научиться двигаться на льду, советуем еще до выхода на каток поупражняться дома. Немного потопайте по полу, надев на лезвия чехлы, чтобы и коньки не затупить, и пол не испортить. Или подстелите старый половик. Походив по комнате, почувствуете устойчивость. Когда овладеете техникой равновесия на непривычной для вас уменьшенной опоре, переходите к более сложным упражнениям. Держась за спинку стула, попытайтесь сделать полуприседания. Затем постепенно выставляйте движение. Присядайте, выставляя вперед ногу.

Эти упражнения в комнате нужно проделывать по 8—10 минут в день.

Когда вы будете, надев коньки, ходить по полу, постарайтесь подгибать коньки полозями наружу, чтобы укрепить связки ступней.

Овладеть секретами конькобежной техники начинающим спортсменам помогут не только тренировки на льду,

но и занятия, которые можно проводить дома.

Конечно, каждый из мечтающих научиться кататься на коньках спрашивал себя: «Почему одни люди катаются



хорошо, быстро и красиво, а другие — коряво и медленно?» У плохого конькобежца ноги как деревянные, колени не сгибаются, корпус выпрямлен, руки бесполезно ищут себе места во время катания.

Умелый же спортсмен плавно опускается на одну ногу, сгибая ногу в колене, затем, выпрямляя, переходит на другую ногу и корпус наклоняет в ту же сторону. Нетрудно понять, что для того, чтобы хорошо кататься на коньках, нужно уметь главным образом правильно использовать тяжесть тела. Конькобежец, опускаясь на правую ногу и сгибая ее в колене, наклоняясь в ту же сторону, несколько приседает. Тяжесть тела дает толчок коньку. То же самое происходит и при переносе веса на левую ногу.

Значит, чтобы научиться правильно кататься, надо уметь переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую, а ноги вовремя сгибать. Этому как раз и можно научиться до того, как выходить на лед.

Попробуйте выполнить такие имитационные упражнения.

1. Исходное положение (и. п.) — руки за спиной плотно прижаты к туловищу, ступни и колени вместе. Согнув ноги в коленях, наклоните туловище (примерно до 45° к площади опоры). Сделайте несколько приседаний. Изменяя высоту посадки, попробуйте для себя найти удобную позу.

2. И. п. — то же, что и в предыдущем упражнении. Поочередно отводите ноги (на длину шага) в стороны и назад, слегка сгибая их в колене, ставьте на носок, пяткой вверх.

К этим упражнениям добавьте ходьбу на носках, пятках, наружных сводах стоп, выпадами правым и левым боком, «гусиным» и скрестным шагом, с маховыми движениями рук...

Ценность этих имитационных упражнений в том, что они по своему характеру сходны с бегом на коньках и, следовательно, развивают необходимые навыки, точную координацию.

Чуть-чуть ознакомились с азбучными истинами — теперь можно и на лед! Если есть возможность, то покатайтесь на малолюдном катке. Первые шаги лучше делать там, где нет большого движения. Выходя на лед, проследите за своими ногами: носки должны быть развернуты наружу. Это обеспечит устойчивость. Сделайте несколько шагов, потом попытайтесь скользнуть на лезвиях, поставленных параллельно. Освоив это упражнение, скользите на одной ноге. Можете даже провести соревнование среди новичков — кто дальше проедет таким образом.

Когда на улице мороз, при дыхании ртом можно вызвать резкое переохлаждение легких и гортани. Мой совет — дышите не только ртом, но и носом. Холодный воздух, пройдя через носовую полость, нагревается и становится безвредным для горла и легких.

Корпус во время катания наклоните вперед. Если вы, наклоняясь вперед, вдруг упадете (а что греха таить — при ледовых дебютах вы немало нападаетесь!), вы не рискуете удариться затыл-



ком о лед. Не расстраивайтесь из-за таких неудач. Все начинали с падений.

Посадка конькобежца. Освоить посадку — это значит научиться кататься на согнутых ногах.

Говоря о посадке, еще раз обращаю внимание на наклон корпуса, который помогает делать толчки глубже и сильнее. Кроме того, посадка придает телу обтекаемое положение.

Голова скорохода при беге слегка приподнята, взгляд устремлен на 10—15 метров вперед.

Бег по прямой. Одна из ошибок, которые подстерегают новичка, заключается в стремлении бежать по льду, а не скользить. Тренер трехкратной чемпионки мира Марии Исаковой Иван Аниканов советовал: «Приучайтесь делать ровные, одинаковые по длине шаги. Используйте каждый шаг до конца. Каждый очередной толчок делайте легким и плавным, не теряя при этом скорости. При толчке не забудьте одновременно перенести тяжесть тела на скользящую ногу».

Плавность и равномерность движения, отсутствие рывков — вот основа хорошего накатистого шага. При беге по прямой нужно научиться равномерно скользить на обеих ногах, чтобы движения выполнялись с одинаковой легкостью как левой, так и правой ногой. Внимательно надо следить за тем, чтобы ноги не подворачивались и по льду скользили коньки, а не ранты ботинок.

Чтобы выработать длинный скользящий шаг, рекомендую такое упражнение: на каждой ноге нужно катиться по 8—10 метров. Правая нога после толчка отрывается от льда, сгибается в колене и описывает над льдом «петлю». Затем посылается вперед, ставится немного впереди левого конька, на котором скользит конькобежец. В тот момент, когда правый конек опустился на лед, левый уходит в сторону и ставится на ребро для подготовки толчка. Все это происходит в неуловимые доли секунды. Во время бега все движения тысячекратно повторяются. Они долж-

ны быть по возможности плавными. Чтобы проверить, правильно ли выполняется толчок, поглядите на свои следы — они обычно похожи на ветки елок. Если «елочка» очень широкая, значит, вы при толчке слишком разбрасываете



коньки в стороны. Исправьте ошибку — «елочка» станет уже.

Как делать повороты? На катке, где стремглав пролетают десятки конькобежцев, которые не всегда точно придерживаются установленных правил, новичок, не умеющий круто повернуть, подвергает себя некоторому риску: если он сам не упадет, то его сшибут другие. Поэтому с первых же дней катания на коньках надо научиться правильно делать повороты, или, как обычно говорят, ездить «через ножку».

На всех состязаниях конькобежцы бегут против часовой стрелки. Все повороты делаются влево, и поэтому главная работа на повороте ложится на левую ногу — на нее, как на ось, опирается все тело.

Слегка наклоните корпус влево, перенесите вес на левую ногу и поставьте ее на наружную сторону лезвия. После этого проделайте то, что конькобежцы называют перебежкой: перекрещивайте правой ногой левую. Потом поднимите левую ногу и, перекрещивая ею правую ногу сзади, плавно поставьте ее на лед впереди правой.

На поворотах не подпрыгивайте. Тело наклоняйте в сторону поворота, то есть влево. Ноги должны быть все время слегка согнутыми. Заметьте: на повороте вы скользите на обеих ногах больше, чем во время бега по прямой.

Несколько сложнее езда через ножку в сторону, обратную обычному движению по кругу. Принцип поворота в этом случае мало чем отличается по технике от описанного выше.

На поворотах следите за движением

гуристов, хоккейные матчи. Совершенно недостаточно повернуться спиной и пробовать передвигать ногами. Секрет езды «спиной вперед» заключается в том, чтобы правильно использовать тяжесть корпуса и толчки коньками о лед. Ре-



плеч. Они должны быть параллельны льду по мере движения.

Как тормозить на льду? Уметь затормозить — тоже искусство. Особое значение оно приобретает во время массового катания, когда нужно мгновенно прервать бег, остановиться, чтобы не столкнуться с кем-то, не наехать на упавшего.

Самый простой способ торможения — это упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги. Другой вариант: сведите колени и носки, раздвиньте задники коньков в стороны и согните ноги. Как в лыжах — «плюгом».

Третий способ торможения — полуоборотом — несколько сложнее, и им следует пользоваться лишь тогда, когда вы научились достаточно хорошо владеть коньками. Выглядит это так: спортсмен делает на ходу резкий поворот на 90 градусов, ставит коньки перпендикулярно направлению движения — один на внутреннее ребро, другой — на наружное. При этом корпус слегка отклоняется назад.

Наконец, если вы катаетесь на плохом льду и боитесь повредить коньки, тормозите задником конька, выставив ногу вперед и подняв носок.

Как ездить назад? Ездить назад не так просто, как это кажется, когда мы смотрим на телеэкране состязания фи-



комендуем вначале изучить особый способ езды вперед.

Станьте на лед и разведите носки в разные стороны, а затем попробуйте их сдвинуть, начав при этом движение вперед. Когда ноги соединятся, снова раздвиньте их. При разведении ног упор надо делать на наружные лезвия конька, а при сведении — на внутренние. Когда вам удалось таким способом продвинуться вперед, можно перейти к следующему упражнению, которое приучит вас к правильной езде назад.

Вместо того чтобы разводить носки, разведите в стороны пятки. Разводя ноги в разные стороны, сосредоточьте тяжесть корпуса на внутренних ребрах. Ноги также сгибаются, и корпус наклоняется вперед, — правда, не так низко, как при езде вперед.

Описанный ниже способ езды назад, или «спиной вперед», наиболее доступен. Более совершенным способом ез-



ды назад следует считать перенесение тяжести корпуса с одной ноги на другую.

Скольжение «спиной вперед» — эффектный элемент бега на коньках. Он более взят на вооружение фигуристами и хоккеистами, чем конькобежцами. Но если конькобежец умеет и спиной вперед бегать, значит, он овладел секретами коньков. Бегать «спиной впе-

ред» часто приходится тренерам, когда по ходу занятий нужно что-то подсказать мчащимся по дистанции ученикам.

Как хранить коньки? Когда кончится зима, не торопитесь бросать коньки в чулан или на антресоли. Протрите их, смажьте машинным маслом лезвия, а кожу ботинок вазелином, аккуратно заверните в бумагу — и спрячьте в заветное место.

Игры на льду

В играх становление техники происходит незаметно — в подвижной, разнообразной эмоциональной обстановке, в атмосфере смеха и веселья. Игры на льду доставят вам много приятных минут.

Карусель. Эта игра поможет хорошо бегать на поворотах. Самый опытный из играющих конькобежец становится в центре площадки. Он закладывает руки за спину, а кисти рук закрывает на «замок». Остальные ребята разбиваются на две группы. Взявшись за руки, они выстраиваются в шеренгу с одной и с другой стороны ведущего, лицом в противоположные стороны. Ребята, которые стоят рядом с ведущим, берут его под руки. После этого обе шеренги постепенно, как карусель, начинают движение вперед и делают на повороте перебежку — переставляют ноги так, как мы рекомендовали выше.

Салочки. Один из играющих водит, то есть догоняет других участников игры, которые убегают от него. Правила здесь такие же, как в аналогичной игре на земле. Задача догоняющего — дотронуться, осалить кого-нибудь из беглецов. Осаленный начинает водить. В этой игре, которая научит вас ловко управлять коньками и устойчиво держаться на льду, могут участвовать все ребята, собравшиеся на катке. Варианты игры в салочки самые разнообразные.

Змейка. Игра поможет вам выработать равномерный четкий шаг.

Станьте в затылок друг другу. Первый конькобежец — ведущий — скользит сначала прямо, а затем начинает делать повороты в разные стороны. По его команде эти же движения выполняет и вся «змейка». При этом запомните: надо строго выдерживать расстояние между собой и идти только по следу ведущего.

Пистолет. Здесь вас ждут уже более серьезные испытания. По несколько человек становитесь друг за другом в колонну, берите впереди стоящего за талию. Постепенно начинайте скользить, а затем по команде ведущего присядайте одновременно, вытягивая вперед и чуть в сторону одну ногу. Не делайте резких движений — можете упасть.

Кто дальше? Полоской из снега обозначьте место, от которого надо скользить. Ребята становятся в 10—15 метрах от линии и начинают по очереди разгоняться и, наехав на черту, переходят на скольжение одним из обусловленных способов (в приседе, отведя ногу назад и т. д.). Побеждает тот, кто проедет большее расстояние.

Воробьи и вороны. Каток разделен на два поля средней линией. По краям прямыми линиями обозначены два «города». Можно использовать разметку хоккейного поля. Обе команды получают условные обозначения — «воробьи» и «вороны».

Играющие становятся вдоль средней линии в две шеренги. Размыкаются на вытянутые руки и поворачиваются

спиной друг к другу. По команде судьи: «Во-ро-бьи!» — те бегут к своему «городу», а «вороны» пытаются их догнать и осалить. Добежав до своего «города», осаленные поднимают руки вверх. Судьи считают их количество. Выигрывает

ни одной; невысокий фанерный забор (20—25 см высоты и 50—60 см ширины), через который участники должны перепрыгнуть.

Перед началом соревнований руководитель подробно объясняет марш-



команда, в которой меньше пострадавших.

Лучше всего проводить эту игру по несколько раз, вразной меня команд: «Во-ро-ны!», «Во-ро-бьи!».

Эстафета с препятствиями. На одной стороне катка выстраиваются две соревнующиеся команды. В каждой сборной — равное число участников.

На ледяном поле устанавливаются два комплекта совершенно одинаковых препятствий, таких, например, как двое-трое ворот, через которые участники состязаний должны проскочить, не задев верхней планки; три-пять булав, расставленных так, чтобы участники могли проехать между ними, не сбив при этом

рут, по которому они должны пробежать на коньках, а также способы преодоления полосы препятствий, расставленной по ходу движения.

Затем дается старт. Участники соревнований, стоявшие во главе колонны, первыми проходят маршрут. Вернувшись к линии старта, они хлопком по плечу дают следующему участнику разрешение начать бег. И так до тех пор, пока все члены команды не пробегут по трассе.

Обязательное условие: если кто-нибудь во время прохождения дистанции собьет какое-либо препятствие, он должен восстановить порядок на маршруте и только после этого продолжить бег.



В воротца. На льду устанавливают стойки для прыжков в высоту. На высоте приблизительно 110 см кладется планка. Ребята разгоняются, приседают и стараются проскользнуть внутрь. Потом планку опускают ниже, еще ниже...

образуют цепь. В 50 метрах от исходной линии четырьмя флажками обозначен финиш. По команде: «Внимание! Марш!» — все цепи устремляются вперед.

Победа присуждается той команде,



Побеждает тот, кто сможет проехать в самые низкие воротца.

Игру можно усложнить, если стараться проехать на одной ноге.

Круговая эстафета. Играющие делятся на две команды. Каждая выстраивается в шеренгу по одному на исходной линии. В 20—30 м от старта против каждой команды снежным валиком обозначен круг, диаметр которого 15—30 м.

По команде бегуны, стоящие впереди, начинают бег. Добежав до кругов, они должны два раза обежать их справа налево и вернуться в исходное положение. Затем бег начинают вторые участники. Команда, все конькобежцы которой быстрее закончат бег, считается победительницей.

«Бег цепей». Играющие выстраиваются за исходной линией в колонну по три. Дистанция между колоннами — 3 метра. В каждой колонне играющие крепко берутся за руки и, размыкаясь назад,

которая достигла финиша не разорвав цепи. Команда, разорвавшая цепь, считается проигравшей. Игра обычно повторяется 3—4 раза, до выявления команды-победительницы.

«Не проскочи мимо». Положите на лед монету. Начните разбег метров за 25 до цели. Постарайтесь, набрав скорость, на полном ходу поднять монету.

«Будем играть в хоккей». Соревнующиеся разбиваются на две команды. На расстоянии 25 м от стартовой линии ставятся два поворотных флажка в 5 м один за другого.

Команды выстраиваются в затылок за стартовой линией также в 5 м одна от другой. Первые и вторые номера обеих команд держат в руках по хоккейной клюшке, а первый номер еще и хоккейный мяч (или шайбу).

По сигналу судьи первые номера с места ведут мяч, огибают поворотный флажок и гонят мяч обратно к стартовой линии. Но надо, чтобы участник вел

мяч, а не посылал его ударом клюшки вперед.

Когда мяч коснется стартовой линии, эстафету принимает второй номер. А в это время первый номер передает клюшку третьему номеру. Так, ведя мяч и передавая клюшки, вся команда пробегает маршрут эстафеты.

Побеждают те, последний номер которых, возвращаясь от флажка, пересечет линию старта раньше соперника.

Вот такие веселые командные игры-развлечения на льду помогут новичкам освоиться на катке, почувствовать себя

на коньках так же уверенно, как и на земле. Все эти игры рассчитаны на то, чтобы без всякой подготовки можно было организовать их, объединив ребят, пришедших на лед.

Эти игры можно проводить на любом катке — во дворе, на школьной площадке, на большом стадионе. Важно лишь кому-то бросить клич. Такие энтузиасты, умеющие вмиг объединить людей, находятся не везде. Но ведь роль заводилы может выполнить и работник стадиона!

Как подрасти!

Исследования антропологов свидетельствуют, что на протяжении тысячелетий средний рост человека не оставался постоянным, а был подвержен колебаниям. Наиболее низкорослыми были неандертальцы (около 160 см), жившие в период раннего и среднего палеолита (древнейший период каменного века), а наиболее высокими — кроманьонцы (около 183 см), люди современного типа, существовавшего в Европе в позднем палеолите. На период средневековья приходится резкое уменьшение среднего человеческого роста. Представление о рыцарях как о великанах, бытующее порой среди нас, совершенно неверно. Изучение рыцарских доспехов, хранящихся в музеях ряда стран, показало, что рост рыцарей колебался от 165 до 170 см, причем нередко он составлял менее 160 см. В последующие столетия наблюдается некоторое увеличение среднего роста людей. Так, к примеру, у Наполеона, считавшегося коротышкой, был рост 165 см, а это по сравнению с ростом средневековых рыцарей далеко не малая величина.

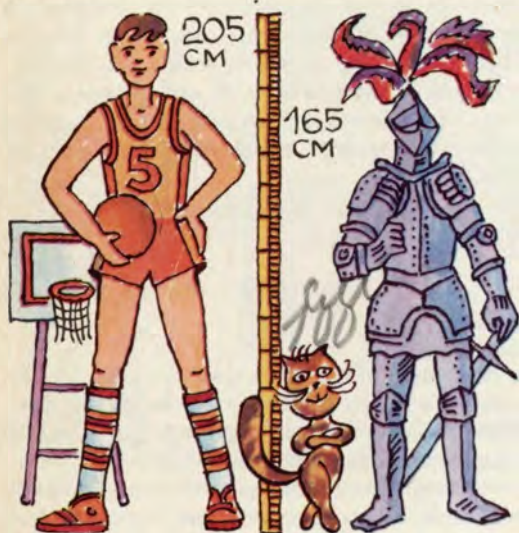
В настоящее время наблюдается относительно более раннее или более высокое физическое развитие, быстрее по сравнению с предыдущим поколением наступает и половое созревание, то есть наблюдается акселерация. Это явление

объясняют целым рядом причин, среди которых следует назвать повышение материального благосостояния, улучшение лечебно-профилактической помощи, воздействие факторов современной цивилизации и др. В основном акселерация физического развития приходится на период полового созревания (отмечается в 11—17 лет). При этом значительно увеличивается длина тела (за последние 100 лет в среднем на 10 см), прирост же его поперечных размеров отстает. К окончанию периода полового созревания наблюдается значительное увеличение массы и силы мышц, поперечных размеров тела и одновременно происходит постепенное окостенение скелета.

У акселератов выше не только уровень физического развития, но и уровень функциональных возможностей организма. опережение в развитии на 1—2 года может быть по всем морфологическим и функциональным показателям. Такую акселерацию называют гармоничной. Однако чаще акселерация характеризуется неравномерным ростом организма, нарушением соотношения длины и ширины тела, длины ног и туловища. При этом наряду с быстрым ростом тела может отмечаться отставание в развитии отдельных органов и систем (к примеру, относительно малое сердце). Это состояние временное, с возрастом



величина сердца нормализуется. При малом сердце отмечается понижение артериального давления, тахикардия и систолический шум в области верхушки сердца. Адаптация к нагрузке происходит с большим напряжением. Работоспо-



собность у таких подростков обычно снижена.

Возможно и отставание от сверстников по темпам физического развития и полового созревания на 1—2 года (ретардация). Ретардация, как и акселерация, может быть гармоничной и негармоничной.

Здоровый образ жизни — соблюдение требований гигиены, отказ от вредных привычек, занятия физической культурой и спортом играют немаловажную роль для нормального роста развивающегося организма (при малой физической активности происходит задержка в развитии костей, и рост может замедлиться).

В результате специальных научных исследований было выявлено, что при рационально дозируемых статических и динамических нагрузках кости укрепляются, лучше растут. На сегодняшний день не вызывает сомнения тот факт, что регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют усилению роста организма, стимулируют его раз-

витие. В то же время чрезмерно высокие физические нагрузки могут в значительной степени замедлить и даже остановить процесс роста.

Особенно благоприятны для роста упражнения на растягивание, например висы на перекладине и подтягивания. Они способствуют растягиванию позвоночника и снимают давление на межпозвоночные диски. Выполнять эти упражнения следует на фоне расслабления мышц — (релаксации), тогда действенность их увеличивается. Весьма полезны также прыжковые упражнения (например, прыжки вверх), потягивания вверх, наклоны вперед и вбок, прогибы назад, упражнения на расслабление и др. Стимулируют рост занятия баскетболом, волейболом, прыжками, плаванием, а также массаж, тепловые процедуры, закаливание. Усиление роста при этом обуславливается раздражением зон роста и стимуляцией обменных процессов в организме. Однако воздействия на процесс роста эффективны в основном до 16—18 лет у женщин и 18—20 лет у мужчин, то есть пока не закрыты зоны роста в эпифизах. Своевременное применение комплекса мер, стимулирующих рост, может дать прибавку его до 10—20 процентов.

Что же конкретно можно рекомендовать тем, кто хочет подрасти?

Прежде всего, следует правильно питаться. Рацион должен быть достаточным по калорийности и полноценным по своему качественному составу. Можно рекомендовать простую, здоровую пищу: каши — гречневую, овсяную, творог с медом, печень, яйца, достаточное количество разнообразных овощей и фруктов, шиповник, облепиху, цветочную пыльцу.

Вести здоровый образ жизни: соблюдать режим труда и отдыха и обязательно заниматься физической культурой и спортом, отдавая предпочтение упражнениям, раздражающим зоны роста: упражнениям на растягивание, расслабление, прыжковым упражнением и т. п., а также таким видам спорта, как баскетбол, волейбол, прыжки в высоту и т. д.

Регулярно выполнять специальные упражнения (примерный комплекс приведен ниже), дополняя их плаванием в бассейне 2—3 раза в неделю (желательно брассом), тепловыми процедурами (сауна, теплые ванны — 37—39° — с морской солью, хвойным экстрактом, лекарственными растениями), массажем и закаливающими воздействиями. Все это будет вызывать раздражение зон роста, оживит микроциркуляцию и обмен веществ в тканях организма и в конечном итоге приведет к более или менее выраженному ускорению процессов роста.

В заключение приведем примерный комплекс специальных упражнений для стимуляции роста. Сначала нужно сделать небольшую разминку из несложных общеразвивающих упражнений. Начните ее с ходьбы, затем разомните суставы рук, ног, позвоночника с помощью круговых вращательных движений, наклонов вперед, вбок, прогибов назад, поворотов, махов. После следует легкий 3—5-минутный бег, а затем специальные упражнения:

1. Встаньте возле стены лицом к ней и потягивайтесь кверху (например, к заранее отмеченной вверху линии), приподнимаясь на носках и максимально распрямляясь.

2. Подтянитесь, затем опустившись, максимально расслабьтесь и повисите несколько минут.

3. В висячем положении выполняйте маятникообразные колебания ног вправо-влево (мышцы должны быть максимально расслаблены).

4. В расслабленном висячем положении повороты корпуса вправо-влево.

5. Прыжки вверх: поочередно отталкивайтесь правой, левой, затем обеими ногами, подпрыгивая, старайтесь достать рукой высоко расположенный предмет.

6. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, руки в стороны. Поочередно поднимайте то одну, то другую ногу до прямого угла.

7. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, руки за спиной в «замке». Прогнуться, приподнимая голову и плечи.

8. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела. Поднимать сомкнутые прямые ноги.



9. И. п. — лежа на спине, руки на пояснице. Поднимайте сомкнутые прямые ноги, пытайтесь «закинуть» их за голову.

Каждое из упражнений повторяйте многократно (6—12 и более раз, в зависимости от вида упражнений и физической подготовленности).



Маленькие дети и молодые родители

Здоровый образ жизни, без которого очень трудно говорить о сохранении хорошего здоровья, во многом обусловлен примером родителей, может быть «передан по наследству». Какие оздоровительные проблемы может решить молодая семья с маленькими детьми? Об этом ведет разговор директор Всесоюзного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава СССР, доктор медицинских наук, мастер спорта Рафаэль Оганов.

Здоровые дети могут быть только у здоровых родителей. И у нас нет недостатка в разумных рекомендациях, позволяющих достичь многого. Но откуда же, несмотря на правильные советы, берутся больные?

По роду деятельности мне приходится заниматься болезнями сердца и сосудов — болезнями, которые по традиции всегда относили к зрелым людям. К огромному сожалению, сейчас не только катастрофически увеличилось количество заболеваний, связанных с нарушением в сердечно-сосудистой системе, но и резко снизился возраст болеющих.

Что же определяет это? Два фактора: наследственный и окружающая среда. Проблема наследственности — вопрос сложный. Но представить, что за последние 50 лет произошли изменения в генетической структуре огромных популяций людей, невозможно. Произошли изменения условий жизни. Они и привели к росту сердечно-сосудистых заболеваний.

Причины этих болезней — избыточный вес, отсутствие двигательной активности и курение. Все эти факторы взаимосвязаны: питание с физической активностью, а, в свою очередь, физическая активность с курением. И связь эта не формальная.

Мы не располагаем точными сведениями, но, по нашему мнению, которое подтверждается и другими исследователями, 30—40% наших детей имеют избыточный вес. А это значит, что, если положение не изменится, почти такой же процент взрослых как бы запрограммирован на серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы и сосудов.

Я не сторонник таких же жестких рекомендаций для детей, какие мы даем взрослым. Питание детей должно быть разнообразным. А сочетание разумного питания с повышенной двигательной активностью позволяет даже располневшего ребенка привести к норме. Постоянно контролируя и свой вес, и вес своего ребенка, не забывайте: между избыточным весом и артериальной гипертензией тесная связь и у взрослых и у детей.

Движение и ребенок — неразделимы. Надо радоваться, если ваш ребенок подвижный и непоседливый. Он развивается в движении. Ребенок живой и подвижный — это нормально, ребенок вялый и медлительный — основание, чтобы поинтересоваться, отчего это.

Наш центр занимается и подростками. Физическая активность сегодняшнего подростка очень низкая. А избыточный вес тела, особенно девушек, способствует повышению артериального давления крови. Это нарушение в работе юношеского организма часто приводит к серьезным нарушениям в работе организма взрослого человека. Прежде всего это артериальная гипертензия, атеросклероз — факторы риска ишемической болезни сердца, инсультов и целого ряда болезненных состояний в будущем. И начало этой печальной цепи в детстве.

Сегодня двигательная активность детей — проблема. В большом городе не

так просто добраться до стадиона или спортивной площадки. И чаще дети не занимаются физкультурой и спортом, потому что нет условий. Условия должны создавать родители, закладывая привычки к занятиям физкультурой с ранних лет. Потом будут детсад и школа. И они внесут свою лепту. Но родители — раньше всех.

Неспроста сегодня во всем мире пропагандируются естественные движения, какими всегда были танцы. Если в дискотеке не накурено, если ритмическая гимнастика проводится не в тесных, а в больших помещениях с хорошей вентиляцией, это всегда и везде надо приветствовать. Это и есть тот, может быть, неосознанный ответ на двигательный голод, который молодежь остро чувствует. И не надо думать, что это очередная мода. Танец нужен молодым.

Курение. Сегодня мальчики начинают курить чуть ли не в 10—11 лет, а среди 16-летних процент курящих такой же, как среди взрослых! Это очень тревожный симптом! За ним не просто фактор риска, а катастрофа для многих в будущем. Курение — основа для целого ряда заболеваний: сердечно-сосудистых, злокачественных новообразований, хронических заболеваний периферических сосудов и желудочно-кишечного тракта.

Нелишне напомнить: у курящих родителей дети курят чаще. Если молодые родители курят, курить будет и их будущий ребенок.

Есть интересная закономерность между курением и физической активностью: человек, приобщившийся к физической культуре, быстрее отказывается от курения. Физическая активность как бы выявляет вред курения. Бегающий курильщик из-за низкой тренированности сердечно-сосудистой и легочной систем ощущает нехватку дыхания, и ему приходится выбирать — сигарета или бег. Чаще выбирают бег.

Закаливание. Один из наших уважаемых популяризаторов здоровья весьма настойчиво призывает родителей: «Дети должны мерзнуть!». Я не сторонник такой крайности и не уверен, что та-

кие вещи надо широко пропагандировать. Мне лично не встречались научно обоснованные сведения о том, что дети должны постоянно мерзнуть. Не все, что выглядит убедительно на словах, можно механически переносить на каждого ре-



бенка. Каждая семья индивидуально разнится, каждый ребенок индивидуально отличен от своего сверстника. Бесспорно, что дети не должны быть излишне укутаны. Они должны быть одеты так, чтобы не мерзнуть и иметь возможность двигаться, особенно в зимнее время.

К закаливанию я отношусь положительно. В то же время не считаю правильным увлечение моржеванием. Я



располагаю научными данными, полученными на животных, которые свидетельствуют, что тренировка животных в холоде не дает им значительного преимущества при серьезных испытаниях, которым их подвергли ученые. Все хоро-



шо в меру. Кроме того, у всех людей различная приспособляемость к холоду. Один перенесет его нормально, а другой может получить заболевание.

Помня о детях, нельзя забывать и о себе. А сколько надо двигаться молодым родителям? Семейные заботы и стремление преуспеть по работе почти не оставляют свободного времени для физических занятий. А заботы о ребенке...

...С каким удовольствием, когда иду на работу, наблюдаю за молодым папой: он бежит по улице в тренировочном костюме, а в руках у него полиэтиленовый мешочек с бутылочками детского питания. Хорошее сочетание выполнения отцовского долга и заботы о своем здоровье!

Молодожены — это только начало семьи. Настоящей семьей они станут, когда войдет в дом третий. Первый ребенок — это огромная радость для всех. Его любят и начинают оберегать от всего. Или наоборот. На нем начинают испытывать все. Каждая семья неповто-

рима, и неповторим каждый ребенок. Не торопитесь на своем первенце испытывать все, что вы узнали. Сначала узнайте своего ребенка.

Ваш ребенок! Пожалуйста, не думайте, что, подрастая, он будет вас безоговорочно слушаться и беспрекословно выполнять все указания. Он еще будет и внимательно наблюдать за вами, сопоставляя ваш приказ и ваши действия. Если папа скажет: «Делай зарядку», а сам останется лежать в постели, в скором будущем сын перестанет делать зарядку. Поэтому, продолжая сохранять двигательную активность, вы своим примером приучите к тому же и своего ребенка. Если вас не обидит такой пример, то я уточню свою мысль: этим вы готовите себе учителя в будущем. Не жалеете сил и энергии для воспитания своего ребенка в таком духе. Можете не сомневаться: придет время, и вам будет лень вставать, лень делать зарядку. Но дети не дадут вам пребывать в таком благодушии. Так будет, и надо быть благодарным детям за это посеянное вами стремление.

Нелишне обратить внимание на еще одно важное обстоятельство. В информации о пользе того или иного способа, гарантирующего здоровье, недостатка нет.

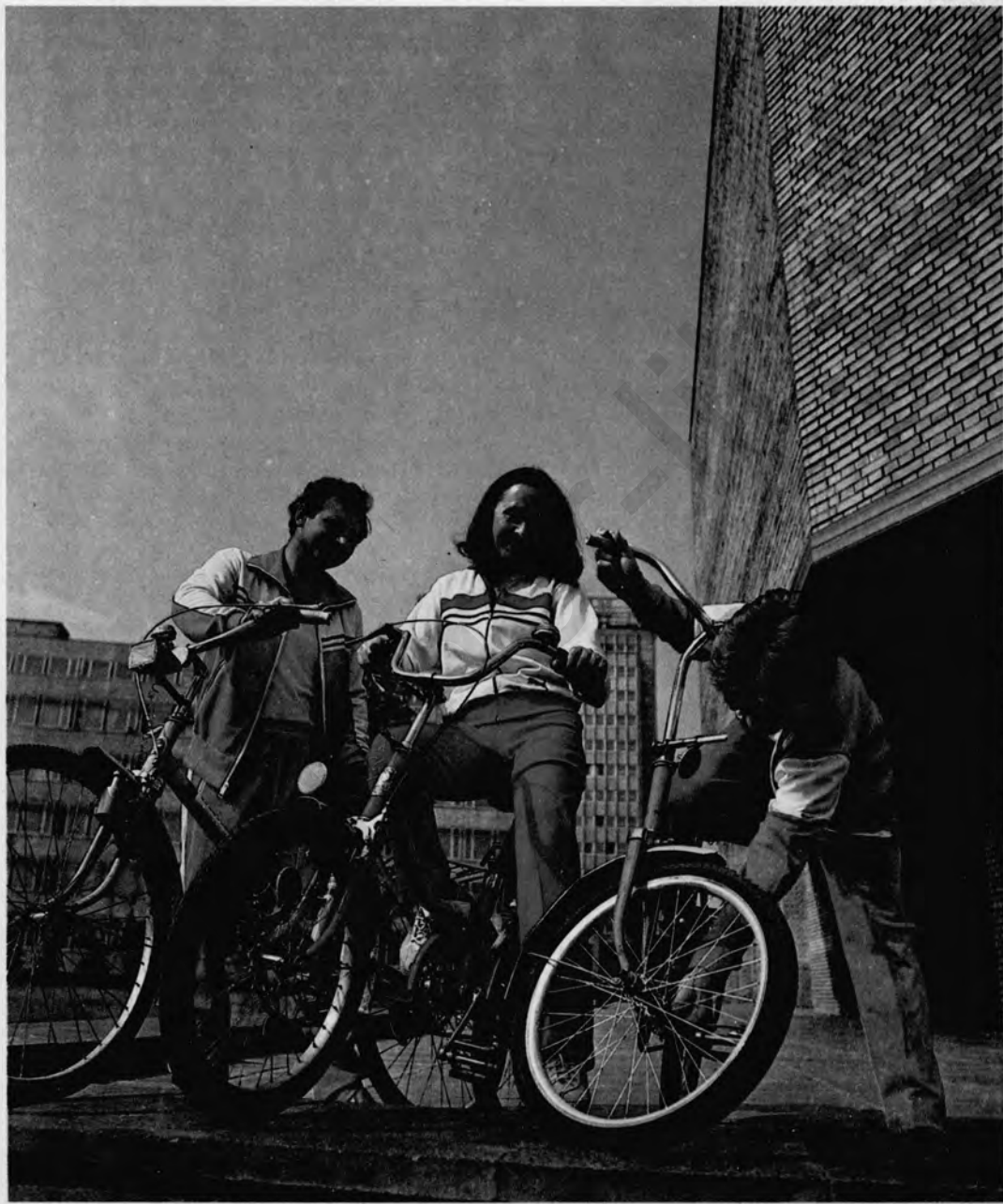
Было бы правильно с точки зрения медицины и здравого смысла воспринимать все, но весьма осторожно пробовать на себе и ни в коем случае не торопиться все рекомендации переносить на ребенка. Тем более первого ребенка, который чаще всего и является объектом для всестороннего родительского воздействия.

Молодые родители — это люди, получившие среднее образование, а значит, и физические навыки. Как правило, это мужчины, отслужившие в армии, и женщины, закончившие техникумы, училища, институты. Но как только люди в возрасте 18—25 лет становятся семьей, они мгновенно забывают все, что умели, что им необходимо, чтобы оставаться здоровыми в полном смысле этого слова.

Да, в жизни человека есть ряд переломных моментов, когда многое изменяется. Но молодые родители должны сделать все возможное, чтобы не растерять накопленное.

Наш центр свои первые исследова-

ния проводил на мужчинах в возрасте 48—50 лет, а сейчас наши программы значительно «помолодели» — мы занимаемся школьниками 10—12 лет... Нас тревожит увеличение количества детей с так называемой ювенильной (возраст-



ной) гипертонией. Если в семье у родителей или у бабушек и дедушек есть гипертония, молодые родители особое внимание должны уделить ребенку. Как показали наши исследования, роль наследственности в передаче заболевания достаточно велика. Прежде всего надо обратить внимание на этого ребенка, памятуя о тех же факторах риска: избыточный вес, пониженная двигательная активность и курение. Его нельзя перегружать учебными занятиями, поскольку заболевание может усугубиться.

Жизнь заставляет нас это делать, поскольку, без всяких сомнений, корни сердечно-сосудистых заболеваний кроются в детском и подростковом возрасте.

С возрастом люди не хотят менять образ жизни. Убедить человека в возрасте 40 лет изменить образ жизни практически невозможно. Остается единственный путь — воспитывать молодых родителей, с их помощью создавая модель здорового образа жизни у детей. Несомненно, придется потратить много усилий. Но когда такой образ жизни станет привычным и ребенок, подрастая, поймет, что надо жить так, а не иначе, то многое изменится к лучшему.

Трудность проблемы, которая стоит перед молодой семьей, — это формирование внедрением в собственную семью взглядов на здоровый образ жизни.

Процесс создания здорового образа жизни — процесс обоюдный. Я верю, что на родителей можно воздействовать и через детей. Дети очень любят учить. Когда у них появляются знания, они не преминут их вернуть обратно. А если знают больше, чем родители, обязательно не преминут воспользоваться этим. Если в школе хорошо поставлена профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и детям разъяснена необходимость физической активности, они это сделают. О чем надо говорить? О занятиях не

менее трех раз в неделю продолжительностью до получаса при частоте пульса не менее 120 ударов в минуту. Родители этого могут и не знать. А дети, узнав, с удовольствием разъяснят.

Не приходится сомневаться, что целенаправленное воспитание детей в семье и в школе будет способствовать выработке у них правильного взгляда на здоровье и косвенно будет перенесено на родителей. Если у детей общими усилиями мы разовьем желание двигаться, можно не сомневаться — это благотворно отзовется на нас самих.

Эмоции и физическая нагрузка. У отца неприятности на работе, а сын принес двойку из школы. В дело вмешалась мама. Плохо будет всем. Пусть не покажется это странным, но в данной ситуации отцу с сыном лучше пойти поиграть в мяч, как говорят некоторые специалисты, «угумонить эмоции». А позже, в другом состоянии, разобраться в делах. Дети плохо переносят семейные вспышки в доме. И прежде, чем их начинать, лучше детей отправить во двор, да и самим тоже пойти подвигаться. Лучше, чем физические упражнения, ничто не может смягчить стрессовый фон. Энергия, затраченная на физическую активность в любой форме, — это и есть главный антистрессовый компонент.

Сегодня эмоциональные нагрузки огромны. Количество информации возрастает с каждым днем. Нас, врачей, пугает то, что родители пытаются научить детей всему. И музыке, и иностранному языку, и техническому мастерству. И все это сверх учебной программы — за счет личного времени ребенка. Лучше учите главному — быть здоровым! Здоровый человек и воспримет больше и большего добьется.

Желаю вам и вашим будущим детям крепкого здоровья! Сегодня это — главное!

Глава 5

Все вместе



2. Период противоречий
1. Какие они — подростки?
4. Три девушки и силач
5. Игры на асфальте
3. Урок атлетической гимнастики

Вместе — дружная семья

Почему еще совсем недавно — год-два назад — такие ласковые и общительные дети вдруг начали отдаляться, терять душевный контакт со своими папами и мамами? Почему, как правило, еще довольно молодые родители совершенно не интересуют своих детей?

Одна из причин — отсутствие в семье общего дела, интересного для всех. Таким общим и радостным для каждого члена семьи занятием может стать физкультура. Начните немедленно. И вы заметите, как начнут восстанавливаться контакты между старшими и младшими, вернется общее бодрое настроение...

Конечно, не надо сразу замахиваться на кругосветное путешествие под парусом или спуск на парашюте с Эвереста. Хотя мечта о большом свершении, как правило, помогает маленьким ежедневным преодолениям. Например, таким, как утренняя зарядка. Или вечерняя пробежка, поездка в бассейн. Вы не делаете зарядки и не бегаете? Напрасно, ведь спортивные достоинства родителей — ценность в глазах детей значительная.

Итак, вы прониклись необходимостью занятий физическими упражнениями и с завтрашнего дня выходите на зарядку. Постарайтесь не превратить ее для детей в тяжкую повинность со строго определенным количеством наклонов и приседаний. Пускай она проходит в форме игры на воздухе или танцев под магнитофон сына. На первых порах главное — регулярность. Типичная ошибка подростков и многих взрослых — через три-четыре дня бросают, потому что стало скучно, заболели мышцы. А надо потерпеть, как говорят спортсмены — втянуться в работу, дать организму адаптироваться к новым условиям жизни. Скоро вы и ваши дети

почувствуют себя совсем другими людьми. А главное — у вас появится общее дело.

Конечно, одной зарядки, чтобы начать подготовку к парусному кругосветному путешествию или восхождению на Эверест, мало. К ней неплохо добавить еще 2—3 физкультурных занятия в неделю по вечерам. Это может быть атлетическая гимнастика (в том числе и для мамы с дочкой, и даже для бабушки), домашняя аэробика, пробежка. А в выходной — за город. Давно известно: ничто не доставляет подросткам такого удовольствия, как путешествия с костром и ночевкой. Тем более что в поход можно отправиться всей семьей. Как говорится, от мала до велика. Известно множество случаев, когда даже в длительные путешествия брали годовалых детей, и об этом мы вам уже рассказывали.

Помните: физкультура ценна разнообразием. Особенно для подростков. Если вы будете заставлять их три раза в неделю только бегать, это им быстро наскучит. И никаких радостных семейных марафонов у вас не получится. Чаще меняйте содержание занятий, по возможности конечно. Сегодня, например, вы — бегуны, завтра — лыжники, послезавтра — пловцы, а в выходной — бывалые землепроходцы.

И не забывайте игры. Нигде: на лыжной прогулке, на пробежке, на пляже, в походе. Мы имеем в виду подвижные игры. Эмоциональность, которой они так богаты, способна расшевелить самого флегматичного человека. Интерес! Игра! Эти мотивы не должны сбрасывать со счетов ни подростки, ни взрослые.

Особенно такие совместные занятия нужны вашим детям, если у них есть какие-нибудь физические недостатки. Почему? Потому что при посторонних

они будут стесняться своих недугов и могут отказаться от тренировок вообще. А ведь им-то физкультура нужна больше всего!

Не стоит и говорить, как много можно сделать для здоровья своих детей с



помощью физкультуры, если она войдет в привычку у всех членов семьи. Ведь физкультура помогает избавиться даже от самых серьезных болезней! Расскажу всего одну историю.

Четырехлетний Илюша «не вылезал» от врачей. Постепенно количество таблеток, которые он заглатывал каждый день, стало просто пугающим. За дело взялись всей семьей — курс был взят на занятия плаванием. И все пошло просто замечательно! Илюша окреп и перешел в группу спортивного плавания, а его папа сделал большие успехи в подводном плавании.

Через год таких занятий вы не узнаете ни себя, ни своих детей. Куда только исчезнут ваше взаимное непонимание, раздражительность, скука по воскресеньям, убивание времени перед телевизором! И откуда возьмется взаимопонимание и радость в семье!

Итак, вы решили выйти на зарядку. Вы делаете вместе со своими детьми первый шаг на пути к покорению Эвереста или парусной кругосветке. И пусть в силу жизненных обстоятельств вы никогда не увидите Эвереста, не вдохнете соленого ветра Атлантики, зато на пути к своей мечте вы приобретете здоровье, красоту и семейную гармонию, воспитаете уверенность в себе.

Какие они — подростки!

В. А. Сухомлинский глубоко подметил основное противоречие во взаимоотношении подростка и взрослого: «Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает

моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины».

Эту сложность и противоречивость



внутреннего мира подростка взрослый должен понять и именно на основе этого понимания строить свои отношения с ним.

Взрослый должен быть другом подростка, но другом особым, отлич-

вильного формирования личности ребенка в самый трудный период его жизни. Потребность во взрослом друге очень остра у подростка. В семье, в школе, в каких-то других сферах общения — ведь он ищет такого друга! А где он его най-



ным от друга-сверстника. Это обусловлено не только различием социальных позиций взрослого и взрослеющего человека (один уже имеет определенный круг обязанностей и вытекающие из них права; другой еще только стремится получить эти права, имея довольно смутные представления об обязанностях), но и той особой психологической функцией, которую должен выполнять взрослый. Взрослый — друг-руководитель. Его задача — помочь подростку познать себя, оценить свои способности и возможности, найти свое место в сложном мире взрослых.

Наличие взрослого друга — важнейшее условие нормального развития, пра-

дет, кем тот окажется, во многом зависит от того, какова атмосфера в семье, каков микроклимат отношений, окружающий подростка.

Подростку необходима совместная деятельность со взрослыми. При этом у них должны быть общие интересы, увлечения. Содержание такого сотрудничества может быть самым различным. Подросток может быть помощником родителей в домашних делах. Взрослый может приобщить подростка к своим занятиям и интересам или разделить интересы и увлечения самого подростка. Увлечение искусством, совместное посещение кино и театра, обсуждение литературных новинок, помощь в конструи-

ровании, лепке — это далеко не полный перечень тех сфер, в которых взрослый может быть вместе с подростком. Надо подчеркнуть, что именно совместная деятельность подростка и взрослого рождает общность переживаний, чувств, настроений, облегчает контакты с подростком, рождает эмоциональную и духовную близость.

В совместных занятиях не только родителям открывается характер сына или дочери, и дети лучше узнают своих родителей. Подросток постигает сложный духовный мир взрослых, глубину их мыслей и переживаний, учится чуткому и заботливому отношению к людям.

Многое давая ребенку, родители вправе много и спрашивать с него. Он может и должен быть внимателен ко всем членам семьи. Атмосфера в семье должна быть такой, чтобы чуткость и отзывчивость становились у него привычкой, своего рода потребностью. Только в обстановке взаимного уважения, взаимной заботы и помощи, доверия и искренности уважительное отношение к людям станет привычной формой поведения подростка.

Ошибку совершают те родители, которые, боясь перегрузки детей в учении, освобождают их от каких-либо обязанностей в семье. Это крайность, приводящая, как правило, к нежелательным последствиям: развиваются эгоизм, пренебрежение к труду. Расширяя обязанности подростка, нельзя забывать о том, что он должен иметь в семье и определенный, более широкий, чем младший школьник, круг прав. Основанием для этого служат его возрастающие возможности. Подросток может участвовать в обсуждении семейных и общественных дел, в разговорах и беседах о литературе, искусстве. Уважительно относитесь к его мнению. Если он заблуждается, поспорьте с ним, но не отмахивайтесь: «Мал еще рассуждать об этом!». Подросток чутко реагирует на отношение к нему взрослых в семье и готов активно отстаивать свое главное право — право на уважение.

В подростковом возрасте возникает

повышенный интерес к внутреннему миру человека, к его чувствам и переживаниям. Подросток стремится ответить на вопрос: что значит быть взрослым? Он проводит параллели между своими поступками и поведением взрослых, начи-



нает нетерпимо относиться к тому, на что раньше не всегда обращал внимание: к действительным или мнимым попыткам взрослых ущемить его достоинство или право, к тону приказа или излишнему проявлению родительской нежности. Его может обидеть как то, так и другое.

Подростки зорко подмечают отдельные промахи и недостатки взрослых. При этом они непосредственны и искренни; и если мы, взрослые, честно признаемся в своей ошибке, а при надобности и извинимся, то авторитет наш несколько не пострадает.

Подростки задают взрослым множество вопросов, многим хотят с ними



поделиться. Равнодушие взрослых для них мучительно. Родители должны проявлять постоянный интерес к учебе подростка, к его труду, увлечениям, переживаниям и мечтам и в то же время беседовать с ним о своей работе, друзьях, интересах. Отсутствие взаимного доверия не только обижает подростка, но и наносит значительный ущерб его общему, духовному развитию.

Когда подросток идет к вам с вопросами или сомнениями, не говорите ему «нет», не ссылайтесь на занятость и отсутствие времени. Стремление ребенка поговорить с родителями по душам надо всячески поддерживать и укреплять. Неудовлетворенная потребность поделиться с отцом или матерью сокровенными мыслями и переживаниями заставляет подростка искать «поверенного» вне семьи. Им может оказаться человек случайный, с сомнительной репутацией, который поведет подростка по неверному пути. В таких случаях задуматься над своими взаимоотношениями с сыном или дочерью заставляют родителей уже какие-либо серьезные проступки детей. Иногда это бывает слишком поздно.

Поскольку подростковый возраст — это период интенсивного формирования самооценки, очень важно, чтобы в

семье правильно относились к успехам и возможностям ребенка. Если захваливание ведет к самоуверенности и зазнайству, то недооценка возможностей и способностей подростка может привести к развитию пассивности, замкнутости, неуверенности в себе.

Следует бережно, с пониманием относиться к внутреннему миру подростка, его переживаниям, увлечениям. Умейте выслушать подростка, согласиться с ним, если он прав, переубедить, если ошибается. Требования, предъявляемые подростку, должны быть разумно аргументированы. Выбор воспитательных воздействий, средств поощрения и наказания должен определяться замечательной формулой, предложенной А. С. Макаренко: «Как можно больше требований к человеку, но и как можно больше уважения к нему».

Откровенность, доверие должны быть взаимными, только тогда между вами и подростком не будет стены недо молвок, тайн, непонимания.

Помочь подростку взрослеть — это значит заботиться о гармоничном развитии его личности: формировать его познавательные интересы, развивать способности, воспитывать нравственные качества, развивать физически.

Период противоречий

В 9—10 лет у девочек и в 11—12 лет у мальчиков начинается новый и ответственный период жизни — подростковый возраст.

Отрочество. Бурный, неудержимый рост и развитие, совершенствование физических и умственных способностей, формирование воли, характера, мировоззрения происходят за относительно короткое время (около трех лет) и завершаются в юности. Подростковый и юношеский возраст объединяют иногда одним названием — период полового созревания. Он заканчивается у юношей к 18—19, у девушек — к 16—17 годам. К этому времени полностью

формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета. За период полового созревания у юношей вес тела увеличивается в среднем на 34 кг, рост — на 35 см, окружность груди — на 25 см; у девушек соответственно на 25 кг, на 28 см и на 18 см. Эти изменения связаны с напряженной деятельностью систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. В то же время сами регулирующие системы (прежде всего нервная и эндокринная) продолжают собственное развитие и формирование.

Созревание организма — процесс

не простой, не всегда проходит гладко. Вот почему подростки требуют пристального (но не назойливого) внимания родителей, постоянного контроля, а иногда, если не «срабатывают» отдельные звенья сложной цепи развития и фор-

мирования организма, и прямого вмешательства врача. В 10-летнем возрасте физическое развитие мальчиков и девочек примерно одинаково, но в 11 лет девочки опережают своих сверстников по росту (на 1,6 см) и весу (на 1,7 кг).



В 12 лет девочки опережают мальчиков по всем показателям: по длине тела (на 3,1 см), весу (на 2,9 кг), окружности и экскурсии грудной клетки (на 4,5 и 0,7 см). В 13 лет эта разница еще увеличивается.

Однако в 14 лет все показатели физического развития становятся выше у мальчиков. Эти различия связаны с тем, что девочки на 2 года раньше мальчиков вступают в отроческий возраст, у них раньше наступает так называемый пубертатный «скачок роста», т. е. значительное ускорение роста и веса. У девочек он наблюдается в возрасте от 10,5 до 13 лет, у мальчиков — от 12,5 до 15. Пубертатный «скачок роста» предвещает наступление полового созревания. Происходит развитие и повышение деятельности желез внутренней секреции, половых органов. Половое созревание наступает у девочек в 12,5—13 лет, у мальчиков — в 14—15 лет. В этом возрасте у девочек начинаются менструации, у мальчиков появляются поллюции.

У подростков завершается анатомическое развитие нервной системы. К 13—14 годам заканчивается формирование двигательного анализатора, что имеет огромное значение для формирования выносливости, ловкости, необходимых в трудовой деятельности.

Вызванный эндокринной стимуляцией рост скелетной мускулатуры существенно отражается на мышечной силе. Так, если в 10 лет мальчики сжимают кистевой динамометр с силой 16 кг, то в 15 лет этот показатель равен 35 кг; у девочек сила кисти руки увеличивается за этот же период в среднем с 12,5 до 28 кг. Следует отметить, что у девушек мышечная сила достигает своего максимального развития к 15 годам. Характерная для подростков угловатость, неуклюжесть и неловкость (что объясняется более быстрым ростом костей и мышц в длину и временным отставанием их развития в толщину) проходят у юношей после 15 лет, у девушек — несколько раньше.

Пожалуй, ни к одной системе орга-

низма в подростковом и юношеском возрасте не предъявляется таких высоких требований, как к сердечно-сосудистой. У подростков быстро растет сердце. Вес его с 10 до 16 лет удваивается, а объем увеличивается примерно в 2,4 раза. Изменяется и сердечная мышца (миокард), становится мощнее, способна выбрасывать в сосуды при сокращении большее количество крови. В возрасте от 9 до 17 лет ударный объем сердца, т. е. количество крови, выбрасываемое сердцем за одно сокращение, возрастает у мальчиков с 37 до 70 мл, а у девочек — с 35 до 60 мл. Частота сердечных сокращений в покое постепенно снижается. В 15 лет пульс у мальчиков равен 70, а у девочек — 72 уд/мин, к 18 годам уменьшается соответственно до 62 и 70 уд/мин, т. е. становится таким же, как у взрослых. Однако снижение частоты сердцебиений происходит неравномерно, и связано это с темпами роста и полового созревания.

Например, в одном и том же возрасте (15 лет) у быстро развивающихся девочек сердечно-сосудистая система работает приблизительно так же, как и у взрослых женщин, а у их сверстниц, отстающих в росте и развитии, характер работы сердца почти такой же, как у младших школьников. То же наблюдается и у мальчиков. Следовательно, первая особенность системы кровообращения подростка — ее тесная связь с темпами роста и созревания всего организма.

Надо отметить, что в стремительно растущем организме развитие сердечно-сосудистой системы не всегда успевает за общими темпами развития, а увеличение массы сердца иногда отстает от увеличения массы всего тела. Вот почему иногда у рослых юношей и девушек появляются жалобы на слабость, легкую утомляемость, особенно при физических нагрузках, отмечается склонность к обморокам при перегревании или резком изменении положения тела. При появлении симптомов сердечной слабости, связанных с несоответствием роста и увеличения размеров сердца, некоторые родители расценивают их

как проявление болезни сердца, стараются перевести сына или дочь на максимально щадящий режим, ограждают от всякого рода физических нагрузок. Это большая ошибка. Единственным лекарством, способным привести в соответствие возможности системы кровообращения и возросшие потребности организма подростка, служат систематические физические упражнения, спорт, трудовая деятельность. К сожалению, сейчас у большинства современных детей, подростков, юношей (да и взрослых) основной бедой стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность.

Часто юноши и девушки, стесняясь своей слабости и неловкости, совсем перестают заниматься физической культурой. В результате формируется так называемое капельное сердце, которое, если подросток не начнет вовремя заниматься физкультурой, не увеличится и в дальнейшем.

В развивающейся системе кровообращения часто встречается и несоответствие между просветом сосудов, по которым кровь выбрасывается из сердца, и возросшей емкостью сердца. В связи с этим увеличивается артериальное давление. Так, если у мальчиков и у девочек 10 лет артериальное давление равно 95/55, то к 17 годам оно повышается до 120/65 у юношей и до 115/60 у девушек.

Третьей особенностью работы сердечно-сосудистой системы у подростков является временное нарушение ее нервной регуляции. Это связано с перестройкой деятельности эндокринной и нервной систем и выражается расстройством ритма сердца, повышением или снижением частоты сердцебиений. У юношей и девушек, развивающихся гармонично, такие расстройства не длительны и быстро проходят без всякого лечения. Но, несмотря на это, любое отклонение в деятельности сердца, особенно изменения величин кровяного давления, не должны ускользать от внимания родителей. Ведь чаще всего они возникают у ослабленных детей, страдающих хроническими заболеваниями носоглотки (тонзиллитом, гайморитом, фа-

рингитом) и полости рта (особенно кариесом зубов). А эти болезни совсем не безобидны и в дальнейшем оказывают воздействие в первую очередь на сердечно-сосудистую систему.

Родители должны также знать, что большая умственная нагрузка в сочетании с малоподвижным образом жизни ведет к нарушению регуляции тонуса кровеносных сосудов, что вызывает гипотонические и гипертонические состояния, которые в дальнейшем развиваются в гипотонию или гипертонию. Предупредить столь неблагоприятный исход можно разумным распорядком дня, четким режимом труда и отдыха, а главное — систематическими занятиями физической культурой и спортом.

На международном конгрессе по школьной гигиене было установлено, что суммарная дневная учебная нагрузка школьников не должна превышать 7—8 часов (при шестидневной рабочей неделе это даже выше трудовой нагрузки взрослых). Однако практическая нагрузка учащихся в течение рабочего дня значительно выше, особенно в старших классах. Что касается младших школьников, то для них 7—8-часовой рабочий день слишком большая нагрузка.

По подсчетам ученых, школьники 18 часов в сутки находятся в состоянии полной или относительной неподвижности, т. е. сидят или лежат. Следовательно, на активную мышечную деятельность, в том числе и на игры, занятия физической культурой, остается лишь 6 часов в сутки. Но и эти 6 часов (при их максимальном и рациональном использовании) могут принести большую пользу здоровью.

Однако, по данным исследований, проведенных в разных районах Москвы, 51% подростков вообще не бывают на свежем воздухе после возвращения из школы; перерыв между классными и домашними занятиями более чем у трети ребят не превышает 1,5 часа. Понятно, что в этом случае школьники приступают к работе не отдохнув и работоспособность у них резко понижена. По тем



же данным, 28,4 процента учащихся тратят на приготовление уроков более 3 часов, 12,8 процента — более 4 часов, а 4,4 процента — даже более 5 часов. Причем 73,7 процента школьников не устраивают никаких перерывов для от-

Термин «акселерация», обозначающий ускорение роста и развития детей и подростков по сравнению с предыдущими поколениями, относительно недавно — меньше десяти лет назад — «шагнул» из специальных книг и жур-



дыха, т. е. сидят за письменным столом непрерывно по 3—5 часов.

Что же делают старшеклассники в оставшееся время? Оказывается, далеко не все из них проводят его в движении. Чаще после длинного и утомительного рабочего дня подростки располагаются в удобных креслах и смотрят телевизионные передачи. Причем 37,3 процента из них ежедневно проводят у телевизора 1,5 часа, 19,4 процента — 2 часа, 7,2 процента — более 3 часов. Нетрудно подсчитать, что при таком режиме у ребят не остается времени на занятия спортом, физической культурой, а обязательные по программе уроки физкультуры лишь незначительно компенсируют гиподинамию.

Один из узловых вопросов современного поколения — ускорение роста и развития детей и подростков, т. е. проблема акселерации.

налов на страницы популярных изданий.

По современным представлениям, растущий организм — сложная саморегулирующаяся система, развитие которой определено заложенной в ней генетической программой. Рост каждого ребенка, анатомические и физиологические особенности всего организма, отдельных органов и систем, порядок и темпы их созревания, индивидуальные свойства, приспособительные возможности на всех этапах жизни определяются наследственной конституцией ребенка.

Акселерация роста и развития наиболее показательна в подростковом возрасте. Современные московские мальчики 14 лет «подросли» по сравнению со сверстниками 20-х годов со 146,4 до 162,6 см, т. е. на 16,2 см, их вес увеличился с 34,3 до 51,2 кг, у девочек соответ-

ственно со 146,7 до 160,9 см и с 39 до 51,3 кг. У подростков сдвинулось на более ранний возраст и половое созревание.

Причем на сроки полового созревания существенно не влияют ни расовые особенности, ни климат, ни географическая зона проживания. Широко распространено мнение о более раннем половом созревании южных народов, которое встречается иногда даже в медицинской литературе, на самом деле — неподтвердившаяся гипотеза. Существенное значение в этом плане имеют социально-экономические условия и характер питания.

Акселерация создает целый ряд проблем в воспитании, особенно подростков и юношей. Если в 30—40-е годы достижение половой зрелости совпадало с началом трудовой деятельности, то сейчас ситуация значительно изменилась: уже вполне сформировавшиеся в физическом и нервно-психическом отношении юноши и девушки очень долго оказываются на положении детей. Появились противоречия между ускоренным физическим созреванием и относительно запоздалой социальной зрелостью. Профессиональная деятельность требует дополнительной подготовки в ПТУ, техникуме, вузе, что еще дальше отодвигает сроки самостоятельности. «Ножницы» между ускорением физического созревания и задержкой социальной зрелости увеличиваются и в связи с недостатками семейного воспитания, когда дети и подростки излишне опекаются, растут в атмосфере исключительности и часто не выполняют никаких домашних обязанностей, не испытывают чувства ответственности за свои поступки. Такое положение усугубляется существующей (особенно в городах) демографической ситуацией — преобладанием одно- или двухдетной семьи.

С акселерацией связывают и определенный «конфликт поколений», когда современные родители не хотят, а порой и не могут понять своих выросших де-

тей. Подростков же раздражает мелочная опека родителей; они считают, что с ними обращаются как с маленькими, их не понимают, ущемляют их достоинство. Со свойственным юности максимализмом они утверждают, что интеллектуальный мир взрослых весьма скучен и поэтому ни о чем серьезном с ними нельзя разговаривать. Однако «интеллектуализм» современного подростка, большой объем усвоенных им знаний нередко достигается ценою полного освобождения его от трудовых обязанностей в семье и в процессе школьной учебы. А между тем проблема трудового воспитания органически связана с формированием социальной зрелости подростка, далеко не синхронной с ускорением физического развития и насыщением информацией. И здесь на первое место выступает трудовое воспитание, способствующее формированию уважительного отношения к материальным ценностям, к труду, воспитанию чувства долга и ответственности перед собой и окружающими.

При тренировке подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но хотя по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня: нервная, эндокринная, сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная системы находятся еще в стадии формирования. Почти нет функциональных резервов, так как процессы роста и созревания сами требуют значительного напряжения всех систем, больших затрат энергии. И «легкость», с которой юные справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.



Как легко порой срываются с родительских уст упреки: «Опять ты не сделал то, что нужно!.. Не ступайся!.. Пошевеливайся!». А ведь это может в конце концов привести к серьезному конфликту, и в семье наступит разлад. Не лучше ли помочь сыну или дочери справиться со своими проблемами?

Очень хорошим средством для установления контакта с подростками могут быть совместные занятия физкультурой.

Урок атлетической гимнастики

Вначале был диалог.

Женщина, которая мечтает о физическом совершенстве сына:

— Мой Витя выполняет все нормы на золотой значок ГТО. А вот подтягивания ему не даются. Представляете, какой ужас?! Мальчик не может получить значок.

Автор:

— Наверное, ваш сын недостаточно настойчив в своих занятиях.

Женщина (машет на автора руками):

— Что вы! Уже полгода почти ежедневно занимается. Старается! Дюжину методик перепробовал. Сегодня я ему еще одну достала.

Автору показалось, что данный случай в особых комментариях не нуждается. Чем чаще эта мама будет менять методики тренировок, шараясь из одной крайности в другую, тем меньше будет проку.

Тут в диалог вмешался все подвргающий сомнению родитель-скептик:

— По-моему, дети у нас и так перегружены. Одни уроки в школе чего стоят! А ведь у многих еще дополнительные занятия — по музыке, иностранному языку... А тут еще какое-то подтягивание время отнимает! Не повредит ли такой режим?

Еще до школьной реформы — в 1981 году — директор Института гигиены детей и подростков Минздрава СССР академик АМН СССР Г. Сердюковская заявила:

«Необходимо не только максимально загружать детей на уроках физкультуры, но и увеличить число занятий.

А родители, если они хотят иметь здоровых детей, должны заставлять их делать по утрам гимнастику, организовывать лыжные прогулки, катание на санках и коньках, активные игры на воздухе, устраивать перерывы с играми и бегом при приготовлении домашних заданий. Желательно, разумеется, опять-таки на воздухе.

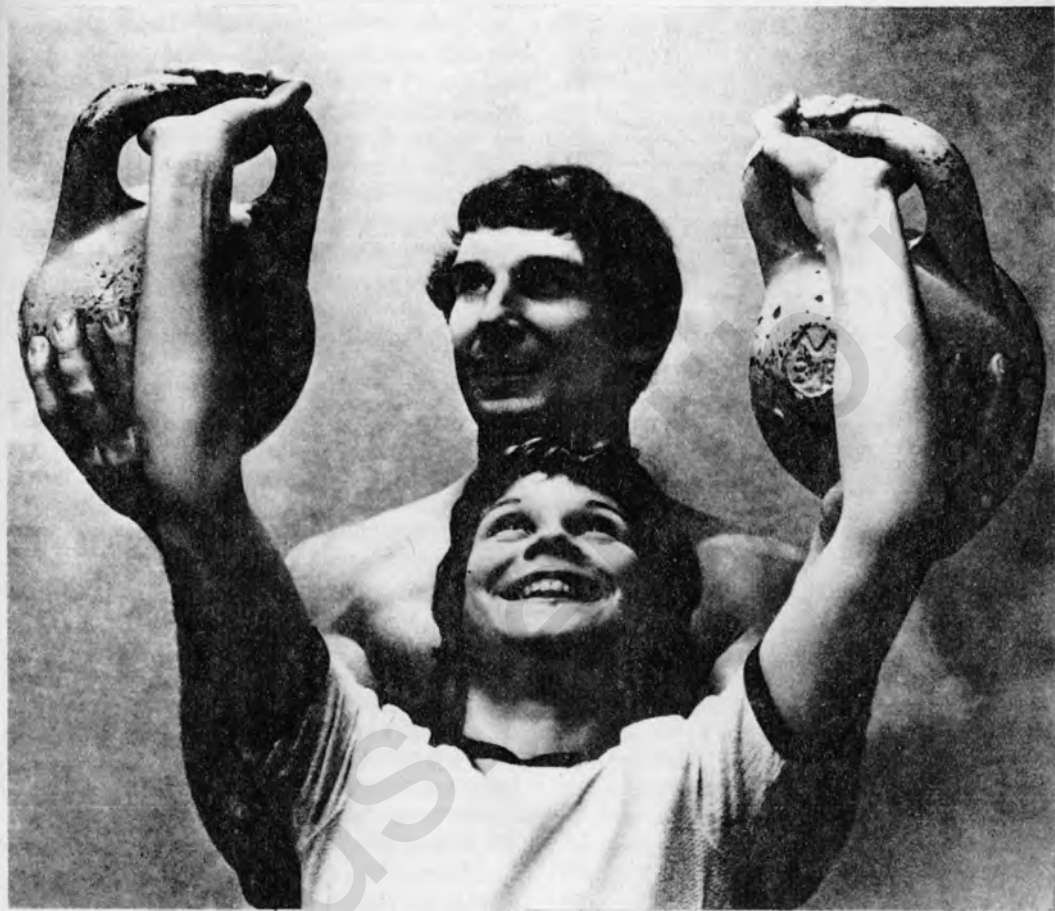
Вместо этого, едва подросток пожалуется на слабость, сердцебиение, повышенную утомляемость, ему немедленно запрещают много двигаться дома и освобождают от физкультуры в школе, то есть делают как раз то, что ему противопоказано. Всем кажется, что ребенок болен, но он вовсе не болен — он растет. И мы должны направлять его развитие. У него малое сердце. Обрекая же подростка на малоподвижный образ жизни, мы лишь усугубляем это положение — не даем ему тренировать сердце, наращивать мышцы, силу. А значит, подрываем здоровье молодого человека».

— Раз уж академик так считает — согласился родитель-скептик, — значит, надо тренироваться. Только где найти действительно надежную методику? Упражнений печатается много, но ни один автор не дает гарантии, что через определенный срок подросток будет подтягиваться определенное количество раз. Я понимаю, все дети разные и усердие, с которым они будут тренироваться, неодинаковое, но все-таки хотелось бы иметь некоторые ориентиры на тренировочном пути...

Родителя-скептика поддержал Валерий Сумченко — инструктор-методист по физической культуре и спор-

ту Управления жилищно-коммунального хозяйства Главмоспромстроя. Сумченко занимается организацией спортивно-массовой работы в общежитиях строителей и много лет увлекается атлетической гимнастикой. Он собрал

— Ориентиры, сроки, результаты — все это для подростка очень важно! — сказал Сумченко. — Он не хочет ждать. И не понимает, зачем нужно заниматься какими-то общеразвивающими упражнениями, если его дразнят за слиш-



неплохую библиотеку по вопросам силовой тренировки. В рабочем общежитии Валерий оборудовал зал для занятий и на его базе открыл клуб любителей атлетической гимнастики, где дает советы, подбирает упражнения всем желающим, в том числе и подросткам.

Нас заинтересовал его опыт использования упражнений с отягощениями, его наблюдения и соображения по поводу атлетической гимнастики для подростков.

ком худые ноги или большой живот. Поэтому он и хочет как можно быстрее увидеть результат от тренировок. Желательно — завтра, в крайнем случае — послезавтра, а не в каком-то отдаленном будущем. Эту особенность психологии подростков нельзя не учитывать. Ее надо иметь в виду, составляя конкретный комплекс упражнений (например, для групп мышц, работающих при подтягивании). Не надо сразу давать много упражнений. Возможно, на пер-



вом этапе стоит ограничиться двумя-тремя движениями. Главное, чтобы подросток ощутил сдвиг и поверил в пользу физических упражнений, а не отшатнулся от тренировок, сделав вывод, что ему этот комплекс не поможет.

Главную роль в такой работе Сумченко отводит учителю физкультуры и родителям. Их помощь особенно важна для детей, которые не занимаются в спортивных секциях.

— Опять родители, — вздохнул родитель-скептик. — Привыкли: чуть что — родителей к ответу.

— Никуда не денешься, — ответил Сумченко. — Путь к здоровью и красоте лежит через приобщение к занятиям физическими упражнениями. Придется научиться составлению эффективных комплексов для своего ребенка. Кстати, такое умение, на мой взгляд, составная часть культуры человека. Каждый родитель просто обязан знать основы физической культуры ребенка. Уповав только на специалистов из детского сада, школы, института, трудно пока еще добиться успеха. Нужно и свои руки приложить.

Здесь самое время представить сына Сумченко, который проиллюстрирует эти теоретические положения. Итак, знакомьтесь: Спартак Сумченко, 13 лет («Почти 14», — поправляет Спартак), ученик 7-го класса, атлетической гимнастикой занимается третий год. Тренируется пять раз в неделю по 45—60 минут.

— Каждый день — дополнительный урок физкультуры под руководством папы, — добавил Спартак. — Кроме того, я люблю бегать. Прошедшим летом в пионерском лагере пробежал 15 километров и многих обогнал. Хожу на лыжах, играю в футбол и хоккей. Папа начал со мной играть, когда я был маленьким. Разные игры придумывал: то из табуретки прямо в комнате сделает баскетбольное кольцо, то из стульев соорудит хоккейные ворота. И начинаем соревнование — кто больше забьет. Люблю работать со штангой. Больше всего нравится жим лежа и приседание...

За два года (с 1 сентября 1984 по 1 сентября 1986 года) вот как изменился Спартак. Вырос на 12 см, сейчас его рост 163 см при весе 48,5 кг. Объем груди за это время увеличился на 16 см и составляет 93 см. Талия пополнила лишь на 5 см, ее объем 70 см. Ширина плеч увеличилась с 31 до 41 см.

А вот его силовые показатели.

Жим лежа — 50 кг (начинал с 25 кг), приседает Спартак со штангой 70 кг (начинал с 20 кг), толкает две гири по 16 кг 20 раз (начинал с одного толчка двух гантелей по 12 кг), свободно подтягивается 20 раз (два года назад — 6—8 раз), подъем переворотом выполняет 7 раз...

В этом месте родитель-скептик ужаснулся:

— Атлетическая гимнастика для детей и подростков?! Не вредно ли?

Вредно, если подросток пользуется сомнительными рекомендациями своих сверстников, переписывает комплексы упражнений из иностранных журналов, толком не разобравшись, кому они предназначены. Вредно, если подросток решил за несколько недель изменить свою фигуру, «накачав» мышцы до невиданных размеров...

Лучше всего, разумеется, заниматься под руководством тренера. Те ребята, у кого такой возможности нет, могут вместе с кем-нибудь из взрослых проштудировать книгу А. Воробьева и Ю. Сорокина «Анатомия силы», которую в 1986 году переиздало издательство «Физкультура и спорт». В ней — подробные рекомендации по организации самостоятельных занятий в домашних условиях, советы о режиме дня, питании, а также педагогическое обоснование некоторых современных принципов тренировок. Сумченко считает, что подросток найдет в этой книге ответ на любой вопрос о силовой тренировке.

Можно воспользоваться и комплексами, которые публикуются в газетах и журналах. Проконсультируйтесь у учителя физкультуры и обязательно получите разрешение врача!

«Нельзя приступать к тренировкам, не уяснив, какие требования предъявляет к нам возраст, — пишут А. Воробьев и Ю. Сорокин в «Анатомии силы». — Прежде всего скажем о том, с какого возраста можно начинать тренироваться. Пользу из атлетизма можно извлечь в любом возрасте. Однако ребята моложе 12—13 лет должны ориентироваться на всестороннее развитие мускулатуры, избегая до времени работы с большими тяжестями. К этому их костно-мышечная система еще не готова, вследствие чего попытки поднимать значительные тяжести, снаряды могут привести к перенапряжениям. Юноши должны упражняться только с такими отягощениями, которые они могут поднять несколько (не меньше 4—5) раз подряд».

А вот три (всего три!) простых упражнения для тех, кто пока еще не подтягивается ни разу.

— Положите за пояс килограммовую гантель, — сказал Сумченко. — С нею вы и будете выполнять эти упражнения. Первое — то самое подтягивание, которое у вас пока не получается. Ухватитесь за перекладину хватом сверху, руки на ширине плеч. А теперь тянитесь, стараясь (скорее, мечтая) достать перекладину подбородком. Не страшно, если это усилие не сдвинет вас с места и на миллиметр. Главное — чтобы тяга производилась равномерно обеими руками и усилие прилагалось в течение 3—4 секунд. Сделайте пять-шесть таких попыток подряд. Затем отдохните минуты две, потряхивая руками и прохаживаясь.

Второе упражнение — это тоже подтягивание, только так называемым широким хватом, когда руки лежат на перекладине шире плеч. Остальное — так же, как и в первом упражнении.

Третье упражнение — опять подтягивание, но узким хватом. Встаньте под перекладиной так, чтобы плечи были не вдоль нее, а поперек. Теперь положите ладонь одной руки, например правой, на перекладину. Левую ладонь положите на правую. Попробуйте под-

тянуться до касания грудью перекладины. Сделайте подряд пять-шесть таких попыток.

Начинайте с одного подхода, то есть закончив одно упражнение, переходите к следующему. Через 8—10 дней, если



не появится никаких неприятных ощущений, выполните два подхода, то есть, проделав упражнение указанное количество раз, отдохните 1—1,5 минуты и проделайте упражнение еще раз. Еще через 10 дней можно перейти на три подхода...

Сумченко гарантирует, что через месяц любой хилый подросток, тренируясь 5 раз в неделю, непременно подтянется минимум 1—2 раза. Конечно, если он будет работать, а не изображать подтягивание.

Сумченко считает, что атлетическая гимнастика служит и целям педагогики — помогает воспитывать детей.

— На Спартаке ее влияние особенно заметно, — сказал он. — До пятого класса в его дневнике то и дело появлялась запись: «Очень плохо ведет себя на уроках». Какой-то он был дерганый и неусидчивый, в увлечениях непостоян-



ный. Играл в футбол, потом ходил в секцию настольного тенниса, затем переключился на дзюдо... В теннисе ему не хватало быстроты, в футболе — выносливости, в борьбе — силы. Я не принуждал сына к занятиям. Сам подошел однажды: «Папа, хочу заниматься у тебя...». Начали, понемногу втянулся. Месяц прошел, потом другой, третий... Удивляюсь, чего это меня в школу не вызывают. Изменилось у Спартака за это время поведение. Стал он спокойнее, выдержаннее и целеустремленнее. Я бы сказал, появилась уверенность в себе. А замечания в дневнике исчезли...

Разумеется, автор далек от мысли, что только атлетическая гимнастика обладает такими волшебными педагогическими качествами. С этой задачей, как показывает практика, прекрасно справляются и другие виды спорта. Просто в секциях, куда ходил до этого Спартак, ему не смогли привить уважения к занятиям, не увлекли. Видимо, тренеры там работали без особого внимания к психологии подростков, не интересовались причинами, которые толкают их к занятиям спортом.

Тут снова раздался голос родителя-скептика:

— Надо все-таки поинтересоваться здоровьем мальчика. Возможно, он на грани истощения или еще чего-нибудь. А вы про бицепсы-трицепсы рассуждаете...

Чтобы развеять все сомнения, автор попросил Спартака пройти осмотр в районном врачебно-физкультурном диспансере. И специалисты не нашли никаких отклонений в его здоровье, никаких, так сказать, патологий.

— Иначе и не могло быть, — сказал Сумченко. — Нагрузка, которую Спартак получает на тренировке, вполне соизмерима с нагрузкой урока физкультуры. И соответствует недельному двигательному режиму, который рекомендован мальчикам этого возраста Всесоюзным физкультурным комплексом ГТО.

А вот субъективная оценка Спартака.

— Теперь я меньше устаю. И все успеваю. По физкультуре у меня в основном пятерки. Подтягиваюсь чуть ли не больше всех. Хотя это для меня и не самоцель. А сначала было трудно. Подтягивался дома — у нас на двери турник. Наверное, папин принцип помог. Какой? А он сразу заставляет с отягощением подтягиваться. Дает килограммовую гантель — и вперед. Говорит, что это психологически помогает...

В клубе атлетической гимнастики при общежитии строителей занимаются и девушки, и девочки-подростки.

— Ну и ну! — не утерпел родитель-скептик. — И девушки туда же... Только не пойму, они-то чего там делают?

— Каждая решает свои проблемы, — ответила техник из треста Мосотделстрой-15 Наталья Каракай. Многим досаждают избыточный вес.

— Кое-кто укрепляет мышцы ног, — вступила в разговор Антонина Болбат, работница Моспромстройкомплекта-1, — или с помощью упражнений уменьшает объем бедер.

— Атлетическая гимнастика тем и хороша, что позволяет избирательно воздействовать на разные группы мышц, — добавила Наталья Серова, техник-электрик одного из московских предприятий. — Я, например, никогда физкультуру не любила и не занималась ею. Результат — приобрела такую фигуру, на которую самой-то смотреть не хотелось...

За два года занятий все изменилось: и моя фигура и мое отношение к физкультуре. Теперь без тренировок жизни своей не представляю. Появилась уверенность в себе. Я знаю, многие девчонки-подростки хотели бы заняться, но не знают, как и где. В печати чаще всего общие призывы. А нужны конкретные рекомендации, как убрать живот, сделать стройными ноги...

Тут автор спросил Наташу:

— В вашем клубе дают такие конкретные рекомендации?

— Конечно, — ответила она. — Это отличительная черта нашего клуба.

— И упражнения для брюшного

пресса покажете? — не отставал автор. — Специально для девочек-подростков?

— Покажу. Их всего три.

Вот какие упражнения рекомендовала Наташа.

Упражнение первое. Лягте на спину, руки — вдоль туловища. Быстро поднимите ноги так, чтобы угол между ними и полом составил не более 30 градусов. Также быстро опустите ноги. Постепенно доведите число повторений до 40 раз и больше. Ноги держать прямыми.

Упражнение второе. Лягте на спину, руки положите ладонями на бедра. Поднимите туловище так, чтобы угол между ним и полом составил не более 30 градусов. Опуститесь в исходное положение. Темп от среднего до быстрого. Число повторений 40 и более.

Упражнение третье. Встаньте прямо, ноги вместе, возьмите в правую руку

2- или 3-килограммовую гантель. Наклоняйтесь вправо. Темп средний, число повторений — 50 и более. То же в левую сторону.

Через две недели переходите на два подхода в каждом упражнении, через месяц — на три...

Через некоторое время автор снова встретил женщину, которая мечтает о физическом совершенстве сына. Она радостно сказала:

— Мой Витя уже подтягивается с гантелью за поясом. Старается два раза в день...

— Ну, и как успехи? — спросил автор.

— Пока полпраза, — ответила женщина. — Но ведь он тренируется всего неделю по новой методике. Представляет, что будет через полгода?

Автор представил — получалось неплохо.

От девочки до мамы

Главной темой нашего разговора станет будущее материнства.

Перечислим хотя бы некоторые особенности женского телосложения.

Во-первых, мышцы не должны очень резко выделяться, талия отличается стройностью, таз у женщины расширен — ведь ей вынашивать и рожать ребенка.

Интересно, что у женщины, как правило, туловище несколько длиннее, чем у мужчины. В среднем разница между длиной туловища и ног у женщин равна 10—12 см, а у мужчин — 8—9. Правда, среди твоих ровесниц очень много длинноногих девушек.

— А с какого возраста пропорции тела уже не меняются, то есть женщина будет такой всегда?

— Развитие и формирование организма заканчиваются к 20—22 годам. Так что у тебя еще есть время определить свои недостатки и, если они найдутся, исправить.

— А если не найдутся?

— Тогда нужно постоянно поддерживать свою «форму», всю жизнь. В любом случае — при наличии дефектов в фигуре и при идеальном телосложении — необходимо ежедневно трудиться для совершенствования и тренировки своего тела.

А теперь поговорим о других особенностях женского организма.

У женщин меньше по сравнению с мужчинами внутренние органы. У них слабее развиты костная и мышечная системы. Женское сердце меньше по объему и величине своих камер, то есть желудочков и предсердий. Количество крови, которое оно выбрасывает при каждом сокращении, меньше, а сердцебиения учащенной, чем у мужчин. Жизненная емкость легких у женщин значительно меньше. Например, за минуту в легких мужчины вентилируется 5—7 литров воздуха и поглощается до 2 литров кислорода, а женские легкие вентилируют 3—5 литров воздуха и поглощают лишь 1,5—1,8 литра кислорода.



Вес мышечной ткани по отношению к весу тела у женщин в среднем составляет 32 процента, а жировой ткани — 28. У мужчин эти показатели составляют соответственно 40 и 18 процентов.

в крови, несколько уменьшается жизненная емкость легких и мышечная сила.

А как же совместить перечисленные особенности женского организма с занятиями спортом, с физическими на-



— Ну конечно, женщина физически слабее мужчины.

— Да, это все от природы. Мы уже говорили об том, что женщине предназначено быть матерью. У нее хорошо развит тазовый пояс и бедра, отличаются по своему строению и кости таза, и тазовое дно, то есть мышцы таза. Таз женщины имеет большую емкость. Вообще, центр тяжести женского тела расположен относительно ниже, чем у мужчин.

Только женскому организму присущи ежемесячно происходящие гормональные процессы, обусловленные оварально-менструальным циклом. В период полового созревания у девочки формируются вторичные половые признаки: развиваются молочные железы, увеличивается матка, появляются ежемесячные циклические кровянистые выделения из половых путей. В это время снижается количество гемоглобина

грузками? Можно ли, например, во время менструаций ходить на тренировки, на уроки физкультуры?

— Этот вопрос давно волнует и мам, и тренеров, и врачей. Вот что говорят специалисты.

Известно, что у хорошо развитых физически, здоровых и закаленных девушек менструальный цикл отличается устойчивостью и ритмичностью, почти не обременяя их неприятными ощущениями. Спокойные, уравновешенные девушки легко переносят менструальные недомогания, в то время как девушки с повышенной возбудимостью нервной системы тяжело реагируют даже на незначительную боль. Это еще раз подтверждает необходимость и пользу самовоспитания, закалывания, соблюдения гигиенических норм с самого раннего детства — ведь девочка должна расти здоровой и выносливой.

А чтобы не было недоразумений при решении вопроса о допуске к занятиям физической культуры в дни менструаций, нужно знать следующее. Прежде всего имеет значение устойчивость менструального цикла. Если сроки менструаций постоянны, одинакова их продолжительность, относительно стабильны кровопотери и девушка чувствует себя хорошо, то нет никакой необходимости стремиться к освобождению от занятий физкультурой или привычных тренировок.

При устойчивом цикле, но жалобах на недомогание нагрузку лучше уменьшить, а также исключить прыжковые упражнения.

Тем, у кого менструации проходят болезненно, также следует посоветоваться с врачом по поводу занятий в этот период.

Но специалисты, кстати, отмечают, что упражнения, индивидуально подобранные для каждой девушки (с учетом ее физиологических возможностей, возраста и уровня тренированности), облегчают протекание менструаций.

Итак, подведем итоги.

Профессор С. А. Ягунов считает, что занятия физкультурой и спортом должны способствовать подготовке организма женщины к предстоящему материнству. В связи с этим ей необходимо избегать, например, упражнений, резко повышающих внутрибрюшное давление (поднятие тяжестей). При некоторых неблагоприятных условиях это может вызвать заболевания женской половой сферы — ведь матка является подвижным, легко смещающимся органом. В норме она находится по средней линии тела и слегка наклонена вперед, но может изменять свое положение в малом тазу. Могут отрицательно повлиять на положение матки и физические упражнения с резким сотрясением тела. Вот поэтому женщины и не участвуют в соревнованиях по прыжкам с шестом, прыжкам на лыжах с трамплина.

Так какими же видами спорта лучше всего заниматься девушкам?

Мы уже немного говорили об этом.

Наиболее соответствуют специфике женского организма легкая атлетика, лыжный и конькобежный спорт, туризм, спортивная гимнастика, плавание. Отличным общеукрепляющим средством являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис. Конечно, девушкам и женщинам очень полезна художественная гимнастика. Способствует укреплению мышц брюшного пресса и тазового дна спортивная гребля.

Так что подходящих женщине видов спорта много, а физических упражнений еще больше, и каждая может выбрать те из них, которые соответствуют возрасту, состоянию здоровья, особенностям телосложения и, наконец, личным вкусам...

Будущая мать должна быть здоровой и выносливой, так как беременность и роды — это серьезное испытание для женского организма. Любые, даже незначительные, неблагоприятные факторы влияют на развитие ребенка. Зная об этом, женщине надо приложить немало усилий, чтобы беременность протекала благоприятно, без осложнений, а ребенок развивался нормально.

Какие же упражнения полезны девушкам? Наверное, нужно заранее позаботиться об укреплении мышц?

— Конечно, заблаговременно, исподволь нужно тщательно готовить себя к такой нелегкой физической работе, как роды.

Продолжительность первых родов у женщин, занимающихся спортом, составляет (в среднем) 12—14 часов, в то время как у женщин физически слабых первые роды длятся 18—20 часов.

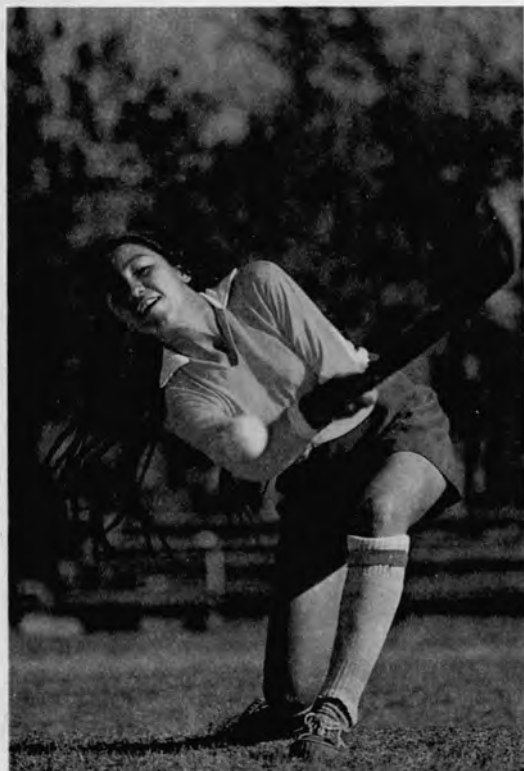
Какие же упражнения полезны и необходимы будущим мамам?

Прежде всего — дыхательные. Нужно овладеть навыками правильного, ритмичного дыхания. Умение делать глубокий вдох во время родов и задерживать дыхание, когда это требуется, значительно облегчает родовой акт.

Очень полезны упражнения для мышц тазового дна. Дело в том, что во время родов эти мышцы иногда так напрягаются, что могут препятствовать



продвижению ребенка. Это грозит тяжелыми осложнениями и для него и для матери. Поэтому тазовое дно нужно, как говорят акушеры, «растянуть», сделать более эластичным, податливым. Конкретные упражнения мы перечислим



несколько позже, а сейчас в качестве примера назовем ходьбу лыжным шагом, пружинящие выпады, упражнения с широким разведением ног, полушпагаты.

Необходимы упражнения для сохранения гибкости тазобедренных суставов, крестцово-подвздошных сочленений, для улучшения подвижности поясничного отдела позвоночника. Это помогает продвижению ребенка по родовым путям.

Будущая мать должна иметь сильный брюшной пресс. Он обеспечивает успешную и продуктивную родовую деятельность. К тому же хорошо развитые мышцы живота предупреждают его дряблость и отвисание после родов, а

также другие неприятности, связанные с опущением внутренних половых органов.

Кроме того, необходимо овладеть навыками полноценного мышечного расслабления. Практика показывает, что женщины придают гораздо большее значение умению напрягать мышцы, надеясь, что расслабятся они сами по себе, пассивно. А ведь напряжение и расслабление должны быть равнозначны, как бы уравновешивать друг друга.

А теперь — конкретные упражнения.
Глубокое ритмичное дыхание

1. Упражнение можно выполнять лежа или стоя. Выдохни. Затем сделай продолжительный вдох, во время которого вначале выпячивай живот, а потом только наполняй грудную клетку. При выдохе вначале уменьшай объем грудной клетки, а потом втягивай живот.

2. «Грудное» дыхание. Выдохни. Сделай продолжительный вдох, одновременно расширяя грудную клетку и втягивая живот. При выдохе уменьшай объем грудной клетки и втягивай живот.

3. «Брюшное» дыхание. Выдохни. Затем сделай продолжительный вдох, одновременно выпячивая живот. При выдохе втягивай живот. Чтобы проконтролировать, правильно ли ты выполняешь упражнения, положи одну руку на грудь, а другую на живот.

4. «Боковое» дыхание. Ладонь левой руки положи сбоку на грудную клетку ближе к подмышечной впадине, правую руку опусти вниз. Выдохни. Наклоняясь влево, положи правую руку на голову, глубоко вдохни. Вернись в исходное положение и выдохни. Затем проделай упражнение в другую сторону.

5. Сделай несколько раз глубокий длинный выдох.

6. Походи в среднем темпе 1—2 минуты. На 3 шага — вдох, на 4 — выдох. Постепенно увеличивай продолжительность выдоха на один шаг и через 4—6 недель делай выдох на 9—12 шагов.

7. Выдохни. Подними прямые руки вперед-вверх — вдох. Затем, медленно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника, опусти руки че-

рез стороны вниз — выдох (рис. 36, 1).

8. Сделай выдох. Поднимись на носки, руки положи за голову, лопатки сведи — вдох, затем опустишь на полную ступню, расслабь руки, опусти их вниз, наклонись вперед — выдох (рис. 36, 2).

9. Воздушный массаж слизистой оболочки носа:

а) выдохни, рот плотно закрой, медленно поочередно вдыхай то правой, то левой ноздрей, пальцем прижимая противоположную;

б) выдохни, нос зажми пальцами, медленно вслух сосчитай до 10, а затем, сняв пальцы с носа, глубоко вдохни и выдохни через нос (рот плотно закрыт).

Упражнения для эластичности тазового дна

1. Встань боком к стулу, держась одной рукой за его спинку. Подними прямую левую ногу вперед, отведи ее максимально в сторону и назад. Затем встань другим боком и проделай то же другой ногой.

2. Сядь на коврик, положи ладони на пол сзади. Широко разведи прямые ноги и соедини их, слегка приподнимаясь (рис. 37, 1).

3. Сидя, разведи ноги, наклонись к левой ноге — выдох. Повтори упражнение, наклоняясь к правой ноге.

4. Встань боком к стулу, держись одной рукой за его спинку. Согни левую ногу в колене, подними ее под прямым углом, обхвати колено левой рукой и максимально отведи в сторону. Повернись другим боком и проделай то же другой ногой.

5. Сделай шаг вперед левой ногой, присядь на ней и выполни несколько пружинящих движений. Проделай то же другой ногой.

6. Медленно походи лыжным шагом.

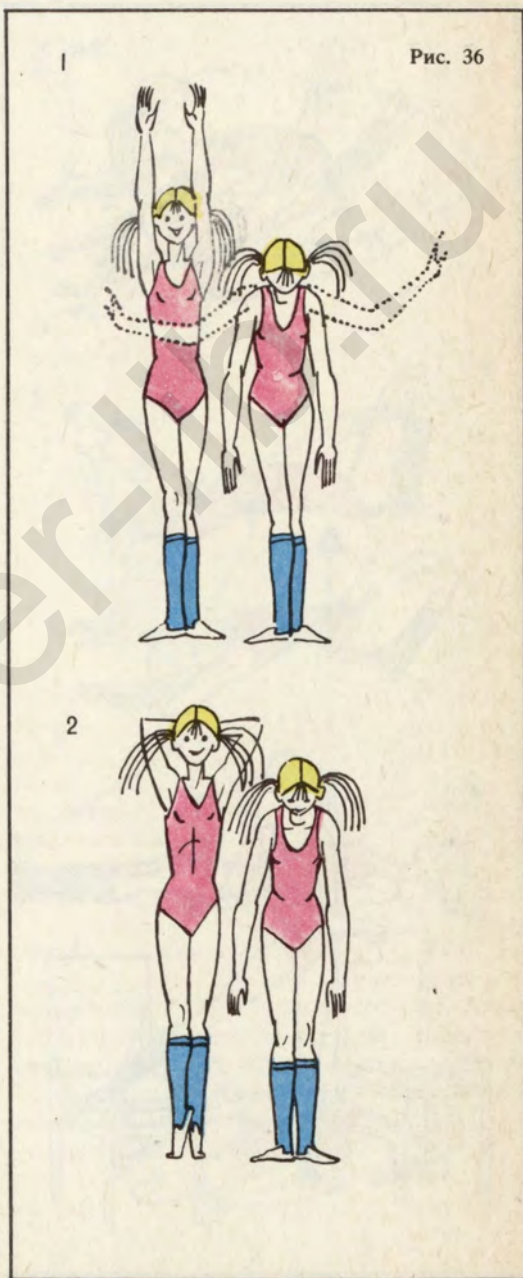
7. Сядь на пол, широко разведи колени, соединяя стопы, — выдох. Вернись в исходное положение — вдох.

8. Ляг на спину, согни колени, положи руки под голову. Подними таз и широко разведи колени — выдох. Вернись в исходное положение — вдох (рис. 37 2).

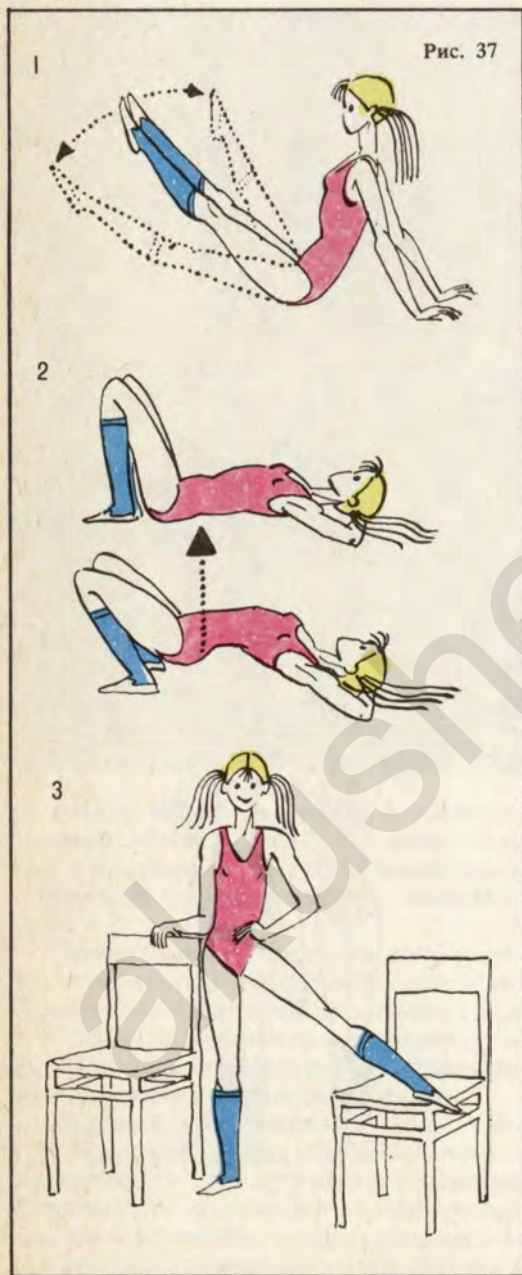
9. Встань на колени, руки на бедрах.

Отставь левую ногу в сторону на носок — вдох. Вернись в исходное положение — выдох. Проделай то же другой ногой.

10. Встань и проделай выпады в стороны и вперед поочередно каждой ногой.



11. Поставь два стула на расстоянии 50 см. Держась за спинку одного из них, отведи ногу в сторону и положи ее на сиденье соседнего стула. Повтори это движение по 4 раза каждой ногой (рис. 37, 3).



12. Поприседай с широко разведенными коленями.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов, крестцово-подвздошных сочленений и пояснично-крестцового отдела позвоночника

1. Выполни наклоны корпуса вперед, в стороны, назад.

2. Повращай корпусом по кругу. 6—8 раз в каждую сторону (рис. 38, 1).

3. Выполни наклоны вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук.

4. Встань на колени и поочередно садись слева и справа от пяток. Поднимайся без помощи рук.

5. Ляг на живот, упрись ладонями в пол. Выполни энергичные прогибания в пояснице, выпрямляя руки (рис. 38, 2).

6. Сядь на коврик, разведи ноги и выполни повороты туловища с наклоном вперед (рис. 38, 3).

7. Сидя на коврике, выполни энергичные наклоны туловища вперед (рис. 38, 4).

8. Держась за стул, отведи поочередно каждую ногу вперед, в сторону, назад.

9. Встань на четвереньки, отведи левую ногу назад. Хорошо прогнись. Прodelай то же самое другой ногой (рис. 38, 5).

10. Ляг на коврик и подтяни к животу ноги, одновременно согнутые в коленных и тазобедренных суставах.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. Ляг на коврик и имитируй езду на велосипеде.

2. Лежа, согни колени и подтяни пятки к ягодицам (рис. 38, 6).

3. Лежа, согни колени и наклони их поочередно влево и вправо (при наклоне выдох) (рис. 38, 7).

4. Лежа на спине, имитируй ходьбу.

5. Лежа на спине, наклоняйся поочередно в каждую сторону, стараясь достать рукой колено.

6. Сядь на коврик, упрись сзади ладонями в пол. Имитируй ходьбу сидя.

7. Сидя, имитируй ногами движения пловца (кролем).

8. Сидя, имитируй ногами «ножницы».

9. Сидя на полу, опираясь руками о пол сзади, подними прямые ноги вверх, разведи в стороны и затем медленно опусти.

Упражнения для овладения полноценным мышечным расслаблением

1. Стоя, наклонись вперед и свободно раскачивай прямыми руками вправо и влево.

2. Ляг на коврик, ноги согни, руки



подними. На счет 1—3 поочередно расслабь кисти, локти, плечи; 4 — расслабь правое колено; 5 — расслабь левое колено; 6 — добейся полного расслабления. Дыши ритмично!

3. Встань. На счет 1—2 наклони голову назад — вдохни, на 3—4 опусти голову, расслабь плечи, шею — выдохни.

4. Встань, наклонись вперед и опусти расслабленные руки. Медленно покачай ими из стороны в сторону 10—12 раз. Дыши ритмично!

5. «Урони» плечи, кисти, пальцы.

6. Сядь на стул, приподними прямые

ноги, а теперь «урони» голени и стопы, полностью расслабь мышцы бедер.

Итак, сорок шесть упражнений. Они предназначены, как я уже говорила, для развития и укрепления различных мышечных групп. Теперь ты поняла, как непросто подготовиться девушке к будущему материнству. Самое главное — вовремя себя мобилизовать. Тогда можно идти в роддом без опасений.

Пройдет несколько часов, и молодая мама выдержит нелегкий экзамен на «отлично».

Здравствуй, малыш!

Три девушки и силач

Со стороны это выглядело так.

Добродушный былинный богатырь, улыбаясь в русую бороду, протянул девушке гантели и сказал:

— Попробуем? Но учтите — работа будет напряженная. И легкой жизни я вам не обещаю. От нее толку мало. Чтобы стать красивой, надо попотеть.

Раздался щелчок. Это наш фотокорреспондент запечатлел для вечности русобородого богатыря — известного во всем мире силового жонглера Валентина Дикуля и десятиклассницу Веронику...

А началось все с телефонного звонка в редакцию. Проникновенный девичий голос спросил:

— Кто у вас занимается гимнастикой для женщин? Мне нужен самый главный специалист.

В комнате больше никого не было, поэтому я смело спросил:

— А что вы хотели? — намекая, что я и есть тот самый специалист.

— Я хочу узнать, нужна ли девушке сила. Если да, то как ее развить? И не вредит ли она привлекательности?

Когда я со смехом рассказал об этом звонке сотрудникам, редактор отдела строго посмотрела на меня и сухо сказала:

— Не вижу ничего смешного! Тема

для материала здесь есть. Действительно, нужна ли девушке сила?

Так у нас появилась десятиклассница Вероника со своим вопросом. Вы спросите, а при чем здесь богатырь из цирка? Ну, во-первых, в цирке сила всегда была в почете. Упражнения с гантелями и штангой здесь используют не только мужчины, но и женщины.

Во-вторых, Валентин Дикуль — один из тех, кто в физических упражнениях нашел волшебную силу и умеет этой силой пользоваться.

Можно сказать, он сделал невозможное.

Помню, перед выступлением В. Дикуля в одном из цирков объявляли:

— Со своим небольшим багажом гость из Литвы — Валентинас Дикулис!

Небольшой багаж, с которым до сих пор выходит на арену Валентин Дикуль (Валентинас Дикулис — его артистический псевдоним), весит более 12 тонн — столько в сумме силовой жонглер поднимает, выжимает, перебрасывает и удерживает на себе за короткие минуты выступления.

— Когда наблюдаешь за работой Дикуля на арене, невольно вспоминаются имена знаменитых атлетов, — сказал мне один известный штангист. — Иван Поддубный, Иван Заикин, Алек-

сандр Засс, Якуба Чеховской, Григорий Новак...

Я добавил:

— Алеша Попович тоже вспоминается.

А ведь и правда, удивительная сила и ловкость в человеке, перенесшем тяжелую травму — компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе. Нижняя часть туловища была полностью парализована. Поставили Валентина Дикюля на ноги и вернули на арену цирка физические упражнения...

Вот к кому пришли мы за советом, вот кому адресовали вопросы Вероники. И Дикюль нашел время в битком набитом залами и выступлениями дне, чтобы поговорить с Вероникой и даже составить комплекс упражнений.

— Значит, нужна ли девушке сила? — улыбнулся Валентин Дикюль. — Наверное, с понятием «сила» ассоциируются примерно такие мускулы, да?

Дикюль согнул руку. И под кожей перекатился шар-бицепс величиной почти с человеческую голову.

Вероника испуганно кивнула головой. А на лице у нее было написано: «Все что угодно, только не такие мускулы».

— Правильно! — словно прочитав ее мысли, сказал Валентин. — Девушке такие мускулы ни к чему...

Вот некоторые положения из короткой лекции Дикюля, которую он успел прочитать на ходу.

Мышцы у тренированной девушки прочные и эластичные. Сильная девушка — это вовсе не громоздкая девушка, скорее наоборот. Стройная фигура — это фигура, в которой нет ничего лишнего. Худосочных девушек Валентин Дикюль в число стройных не включает. Подтянутую и привлекательную фигуру создают только хорошо тренированные мышцы. И тут без упражнений с отягощениями не обойтись. В качестве отягощений обычно используются гантели, штанга, эспандер, различные блоки, а также всевозможные тренажеры. Например, простейший — наклонная доска, которая помогает выполнять упражнения из различных исходных

положений для более эффективной проработки определенной группы мышц. В принципе на каждую группу можно воздействовать избирательно.

С помощью физических упражнений, утверждает Валентин Дикюль, мож-



но буквально вылепить фигуру. Тонкие ноги превратить в стройные, мускулистые, а из грузной тети сотворить грациозную газель.

— Попробуем? — улыбнулся Валентин. — Только сначала необходимо разогреться, проделав хотя бы несколько упражнений из комплекса утренней зарядки. Нужно подготовить к работе все группы мышц. Комплекс, который я хочу предложить Веронике и всем читательницам можно назвать подготовительным, так сказать, вступлением к более сложным комплексам. Он рассчитан на девушек, которые не жалуются на свое здоровье, но полноваты или желают укрепить мышцы ног и со-



здать, как пишут в некоторых руководствах, «мышечный корсет», который придает фигуре стройность, а вам — уверенность в себе».

Вот первое упражнение (фото 1), которое показал Дикуль.

таким, Вероника, чтобы ты могла без чрезмерного труда, но с напряжением повторить упражнение указанное число раз (это относится и к другим упражнениям комплекса). Для данного движения число повторений — восемь.



Из исходного положения лежа на спине, руки с гантелями вверх.

— А теперь, — сказал Дикуль, — на счет раз-два разводим руки в стороны, на счет три-четыре возвращаемся в исходное положение. Дыхание не задерживать. Разводя руки в стороны, чуть-чуть сгибать их в локтях. Ты уверена, Вероника, что взяла гантели подходящего веса? Хорошо, тогда продолжаем. Разводим руки — раз-два, возвращаемся в исходное положение — три-четыре. Поднимаем и опускаем гантели с одной и той же скоростью, не торопясь. Что, все-таки тяжело? Правильно! Так и должно быть. Я специально позволил взять гантели любого веса, который покажется подходящим, чтобы обратить внимание на очень важный момент. Вес гантелей должен быть

Второе упражнение (фото 2), которое показал Валентин Дикуль, выполняется на гимнастической скамейке или лежа на полу. Руки с гантелями вытянуты перед собой. На счет раз-два поднять прямые руки вверх, на счет три-четыре вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

Оба упражнения предназначены для грудных мышц и играют не последнюю роль в формировании стройной девичьей фигуры. Начинать нужно с одного подхода. Если весь комплекс будет даваться легко и не появятся неприятные боли в мышцах, через неделю перейдите на два подхода. Еще через две недели можно перейти на три подхода. И так далее, вводя еще один подход каждые две недели. Это правило касается всех упражнений комплекса.

— А теперь упражнение для мышц спины (фото 3), — сказал Валентин. — Приготовились, Вероника. Из положения стоя, руки опущены вниз наклоняем корпус вперед. Так. Прекрасно! Теперь отводим руки с гантелями назад-

рожность и постепенность! В нем всего три подхода.

Следующее упражнение (фото 5) выполняется аналогично, только ноги с гантелями отводятся назад. Три подхода по шесть повторений в каждом.



вверх до горизонтального положения. Это движение нужно повторить 10 раз. Отводить руки назад и опускать в исходное положение медленно, с одинаковой скоростью. И ни в коем случае руки не бросать. В этом упражнении, как и в предыдущих, четыре подхода.

Следующие два упражнения Вероника разучивала держась за спинку стула. У стула же их и следует выполнять. В упражнении (фото 4) поочередно отводится в сторону левая и правая нога. Гантель можно прикрепить к стопе. Каждой ногой нужно сделать шесть движений. Носу с гантелью поднимать плавно и мягко, без рывков. И так же опускать в исходное положение. Стремиться поднять ногу до горизонтального положения, но без болевых ощущений. В этом упражнении нужна осто-

Если вы держитесь за спинку стула одной рукой, то другую можно опустить. Вероника подняла руку по просьбе Диккуля.

— Хотя это и не влияет на эффективность упражнений (фото 4 и 5), — сказал Валентин, — зато красиво. Читательницы увидят такие фотографии, и им захочется выполнить это упражнение.

Наш фотокорреспондент прицелился и стремительно отстрелял дожину вариантов этой красивой фотографии, из которых мы по соображениям экономии помещаем всего два.

— Идем дальше, — сказал В. Диккуль. — Какое у нас по счету упражнение?

— Шестое, — подсказала Вероника. — И по-моему, самое время разучить



упражнения для талии. Или, как пишут в некоторых руководствах, «для создания мышечного корсета, который придает фигуре стройность, а ее хозяйке — уверенность в себе»...

— Хорошо, — согласился Валентин. — Вот вам эффективное, но очень непростое упражнение. Для его выполнения нужно лечь животом на стул. Так. А руки, Вероника, за голову. Хорошо. А теперь одновременно попытайтесь поднять вверх ноги и корпус, прогибаясь в спине. Мягко и плавно. Не надо торопиться. На счет раз-два прогибаемся... Что, трудно? Я предупреждал, это не простое упражнение. На первых порах можно упираться руками в стул... Ну как?

— Тяжеловато... — ответила Вероника. — Особенно — медленно и плавно возвращаться в исходное положение.

— Это тоже очень важный момент, — сказал Диккуль. — Прогибаться в спине и возвращаться в исходное положение нужно обязательно с одной и той же скоростью. Повторить движение шесть раз в трех подходах.

Следующие два упражнения Вероника выполняла на наклонной доске. В домашних условиях ее можно положить на сиденье стула, табуретку. В упражнении (фото 1) ноги закреплены веревочной петлей, руки на затылке. Поднять корпус, наклониться вперед — выдох. Ноги прямые. Медленно вернуться в исходное положение — вдох. Повторить в трех подходах по 12 раз. А во втором упражнении нужно держаться за доску руками, заведенными за голову. Поднимание прямых ног. Не забывайте: опускать ноги нужно медленно и плавно. Ни в коем случае не бросать. Повторить в трех подходах 12 раз.

— Тяжелые, но очень действенные упражнения для мышц живота, — пояснил Валентин. — А вот еще одно упражнение, которое помогает девушке стать стройной и подтянутой. И тоже не легкое...

Вероника легла спиной на стул (фото 2) и, держась руками за сиденье,

одновременно подняла туловище и ноги навстречу друг другу.

— Молодец! — похвалил Валентин. — Правильно. Ноги и туловище нужно поднимать как можно выше. В этом упражнении тоже три подхода по 12 повторений.

Следующее упражнение ни у кого не вызвало никаких вопросов (фото 3). Диккуль уточнил: поворачивать туловище нужно с максимальной амплитудой. Резко возрастает число повторений — 50. Но подхода всего два. А это упражнение (фото 4) — копия предыдущего, только выполняется на стуле. С тем же числом повторений и подходов.

— В заключение — прыжки на месте из глубокого приседа! — торжественным голосом объявил Диккуль. — Очень действенное упражнение. Мне кажется, девушкам оно придется по вкусу не меньше, чем французская косметика.

— Ого! — воскликнула Вероника, прыгнув несколько раз. — Чувствительная косметика! И сколько же... раз... повторять?

— Начинайте с пяти, — ответил Диккуль. — А стремитесь к 25—30 прыжкам. В начале прыжки из глубокого приседа можно чередовать с обыкновенными подскоками. Это упражнение выполняется всего в двух подходах.

Добавим, что этот комплекс упражнений Диккуль рекомендует выполнять через день, в любое удобное время, но не раньше чем через 2—2,5 часа после еды. Упражнения для мышц живота следует выполнять ежедневно. Это упрямые мышцы. И если вы хотите добиться успеха, не давайте им спуска, советует Диккуль. Один раз в неделю нужно устраивать себе полный отдых. Это не значит, что целый день вы можете пролежать у телевизора. В этот день рекомендуются прогулки за городом, подвижные игры, танцы.

— Весь комплекс хорошо выполнять под негромкую и ритмичную, но спокойную музыку, — добавил Диккуль. — Отдых между подходами 2 ми-

нуты, между упражнениями 5 минут. Но не сидите в это время, а спокойно ходите, делайте дыхательные упражнения. Во время занятий не разговаривайте и не отвлекайтесь. Это значительно снизит их воздействие. Думайте только о выполняемом упражнении, о том, как прекрасно работают ваши мышцы и какая вы сильная, выносливая и красивая!

...А со стороны все это выглядело так.

Добродушный былинный богатырь, улыбаясь в русую бороду, протянул девушке гантели и сказал:

— Попробуем? Но учтите, легкой жизни я не обещаю. От нее толку мало. Чтобы стать красивой, нужно работать, работать до седьмого пота. Это единственный путь!

Не успели мы разобраться с одной девушкой, как в редакции раздался новый телефонный звонок и застенчивый девичий голос сказал:

— Здравствуйте! Я прочитала историю с Вероникой. Интересно! Но мне этот комплекс не подходит. Потому что... потому что я очень толстая. — Девушка вздохнула. — Наверное, мне уже никакой комплекс не поможет? Но я очень хочу похудеть. Особенно в области талии...

Мы разыскали Веронику, которая, пока мы снимали и печатали первый комплекс, уже стала студенткой столичного института физкультуры. И вместе с ней приехали к Валентину Дикую. Силач выслушал нас и сказал:

— Хорошо! Мы покажем с Вероникой комплекс для очень полных и здоровых девушек. И это будет тяжелый комплекс. У меня как раз есть такой под рукой. Проверенный и опробованный. Он состоит из трех серий, которые нужно выполнять ежедневно. Тренироваться можно в любое время. А вот пропускать занятия нельзя. Не тешьте себя надеждой: сегодня, мол, отдохну, зато завтра наверстаю. Лень войдет в привычку, и ничего не получится. Преодолевайте себя каждый день. Для занятий вам понадобится доска (200×

30 сантиметров), широкий ремень для закрепления ног на доске, гимнастическая палка, гантели 1—2 килограмма.

Итак, вы готовы. После еды прошло не менее двух с половиной часов, до сна еще часа четыре. В первые дни не старайтесь, если трудно, выполнить указанное число подходов и количество повторений. Два подхода делайте не раньше чем через две недели. А количество повторений для тех, кто никогда не тренировался, пусть первые два месяца будет просто ориентировочным. Повторяйте упражнение столько раз, сколько сможете. До легкого и приятного утомления. На другой день вы должны чувствовать себя бодрой и подтянутой. Желание тренироваться не должно пропасть.

А теперь — за дело.

1-я серия.

Упр. 1. Лежа на спине на доске, ноги закреплены, руки за головой. Сесть, затем вернуться в исходное положение. Темп средний. 12 повторений.

Упр. 2. Лежа на спине, ноги не закреплены, держаться за ремennую петлю руками. Поднять прямые ноги, максимально приблизив колени к голове. Вернуться в исходное положение. Темп средний. 12 повторений.

Упр. 3. Лежа на спине, ноги не закреплены, руки на бедрах. Поднять туловище и ноги навстречу друг другу. Плавно вернуться в исходное положение. 12 повторений.

Все три упражнения вы выполнили без передышки. Теперь спокойно ходите минуты две, дыхание не задерживайте. И снова повторите без передышки эту серию. Перед следующей серией можно отдохнуть 3—5 минут.

2-я серия.

Упр. 1. Один конец доски, там, где ремень, приподнят на 25—30 сантиметров. Лежа на спине, ноги закреплены, руки в стороны. Сесть, стараясь достать правой рукой левую стопу. Вернуться в исходное положение. То же, но доставая левой рукой правую стопу. Темп средний. 12 повторений.

Упр. 2. Лежа на спине на приподня-



той доске, руками держаться за ременную петлю. Подтянуть ноги коленями к голове, затем плавно выпрямить вперед-вверх и медленно опустить. 12 повторений.

Упр. 3. Сидя на доске, ноги закреплены, на плечах гимнастическая палка, руки вытянуты вдоль палки в стороны. Вращение туловища. Темп средний. 30 поворотов в каждую сторону.

Снова отдохните полторы-две минуты и повторите эту серию. Перед следующей серией отдыхайте 3—5 минут.

3-я серия (выполняется стоя).

Упр. 1. Привяжите к лодыжкам гантели весом 1—2 килограмма. Попеременно поднимайте ноги вверх, стараясь достать коленями плечо. 12 повторений.

Упр. 2. Возьмитесь руками за спинку стула или обопритесь на гимнастическую палку. Отведите прямую ногу в сторону и задержите ее в верхнем положении 1—2 секунды, затем вернитесь в исходное положение. То же другой ногой. По 10 повторений.

Упр. 3. Стоя, ноги чуть шире плеч, на плечах — гимнастическая палка, туловище согнуть вперед под прямым углом. Вращение туловища, стараясь достать правой рукой левую ногу и наоборот. Темп средний. По 30 повторений в каждую сторону.

Обязательно примите после тренировки душ или оботритесь влажной губкой, полотенцем.

Прошло несколько месяцев, был напечатан и второй комплекс. И мы уже думали, что девушки полностью удовлетворились этими двумя комплексами. Но однажды в редакции снова зазвонил телефон, и энергичный девичий голос сказал:

— Здравствуйте! Меня зовут Татьяной. Помогите мне, пожалуйста. Вся надежда на вас и Валентина Дикуля, про которого я много читала в изданиях вашего издательства. Дело в том, что я совершенно не умею двигаться. Подруги говорят, что своей осанкой я напоминаю силуэт одного знака препинания — запятой. Это, так сказать, в покое. А во

время движения и того хуже. Что мне делать?

— Заниматься по системе Валентина Дикуля, — ответили мы. — Регулярно выполняйте следующие упражнения.

Упражнение для красивой осанки и легкой походки.

Упр. 1. Сидя на полу, ноги прямые. Наклоняйтесь вперед, доставая носки ног руками. Голову не опускайте, смотрите вперед.

Упр. 2. Сидя на полу, прямые ноги разведены в стороны. Наклонитесь сначала к правой ноге, затем между ног и к левой ноге. Наклоняясь, головой старайтесь доставать колени.

Упр. 3. Сесть на пятки. Затем, оттянув носки, развести согнутые ноги в стороны и плавно отклониться назад, стараясь лечь на спину. Лечь вам, конечно, не удастся, но стремитесь отклониться подальше назад.

Упр. 4. Встаньте на колени, руки за головой, ноги вместе. Садитесь мимо ног на пол, сначала влево, затем вправо.

Упр. 5. Встаньте на колени и упритесь ладонями в пол перед собой. Затем сядьте на пятки, одновременно наклоняясь вперед и стараясь коснуться лбом пола. Затем, не поднимая головы от пола и опираясь на руки, постарайтесь продвинуть туловище как можно дальше вперед. В конце этого движения голова должна подниматься вверх. По той же траектории вернитесь назад.

Упр. 6. Лежа на спине, согнутые ноги вместе, пятки у ягодиц.

Положите колени на пол, сначала влево, затем вправо. Плечи от пола не отрывать, руки вытянуть в стороны.

Упр. 7. Лежа на спине, руки в стороны, ладонями упираться в пол. Прогнитесь в спине, выдвигая грудь как можно дальше вверх, и задержитесь в верхнем положении на 2—3 секунды.

Упр. 8. Стоя, руки на спинке стула. К стопам прикрепить 2—3-килограммовые гантели. Поднимайте таз, отрывая поочередно от пола ноги.

Упр. 9. Стоя боком к стулу, держать-

ся рукой за спинку. Поднимайте наружную ногу коленом к груди, затем выпрямляйте ногу вперед-вверх и медленно отводите ее в сторону и назад. Корпус держать вертикально. То же другой ногой.

Упр. 10. Встать перед дверью. К поясу прикрепить конец резинового бинта. Другой конец бинта привязать к дверной ручке. Медленно двигать тазом вперед-назад.

Упр. 11. То же, что и в упр. 10, но стоя к стулу боком. Двигать тазом вправо-влево.

Упр. 12. Стоя, сзади за голеностоп закреплен резиновый бинт (другой конец бинта завяжите за ножку шкафа). Медленно вынесите вперед ногу, коснитесь впереди носком пола и вернитесь в исходное положение. То же другой ногой.

С азами бега и плавания, бега на коньках, а также с основными принципами построения занятий этими наиболее доступными видами оздоровительных упражнений, одинаково пригодными для всех членов семьи, вы уже ознакомились в предыдущих главах. А сейчас — советы тем, кто любит лыжи.

Начинающему лыжнику

Прежде всего решим, какие лыжи приобрести — пластиковые или деревянные?

Деревянные дешевле в восемь-десять раз. Их проще подмазывать мазью, на них легче поворачивать, потому что у деревянных лыж носок и пятка шире, чем середина. Деревянные гоночные лыжи, а также ботинки, палки и крепления к ним служат (при умелом обращении) долго.

У каждого человека должен быть личный спортивный инвентарь, всегда готовый «к бою»: выпал снег — вы сразу встали на лыжи и пошли!

Деревянные гоночные лыжи лучше держать в вертикальном положении, связанными у носков и пяток, с распоркой посередине. Пластиковые лыжи можно хранить и без распорок. На те и на дру-

Упр. 13. Сидя на полу, руками упритесь в пол позади туловища. Вращать ногами перед собой, как при езде на велосипеде.

Упр. 14. Лежа на полу, ноги закреплены, руки за головой. Сесть-лечь.

Упр. 15. Лежа на спине, руками держаться за край шкафа. Поднимайте и опускайте прямые ноги. Темп средний.

Упр. 16. Стоя, на плечах — гимнастическая палка, руки вытянуты вдоль палки. Повороты корпуса в стороны.

Упр. 17. Легкая ходьба на месте с высоко поднятой головой.

Все упражнения повторять 12—15 раз в двух подходах. Если нагрузка покажется вам легкой, добавьте еще один подход. Заниматься следует не менее 4 раз в неделю, а лучше — ежедневно. В этом случае путь к стройной и грациозной фигуре будет короче.

гие лыжи (вне сезона) лучше надеть целлофановые герметичные чехлы. Без них в квартире лыжи частенько чрезмерно высыхают, а на балконах пропитываются влагой.

На деревянных лыжах в морозную погоду можно бегать и без мази. В оттепель же на несмазанных лыжах — не прогулка: вы измучаетесь, не справитесь с налипающими комками снега. Да и в морозную погоду деревянные смазанные лыжи идут лучше. Скользящую поверхность, когда она становится белой, заломленной (особенно после ходьбы по леденистой лыжне и насту), следует зачистить шкуркой и пропитать либо смолой, либо жидкой мазью над газовой горелкой или у печки: наложите на лыжу мазь, подогрейте до кипения, а лишнюю сотрите тряпкой. Пропитанная поверх-



ность лыж меньше впитывает влагу, лучше скользит, на ней дольше держится мазь.

Пока не накопите опыт, с мазями много «не колдуйте» и не закупайте разных сортов. Лучше купите в магазине



набор, например, мазей «Темп» и используйте их, как написано в инструкции: на каждую температуру — разная по цвету мазь. Один принцип соблюдайте постоянно при пользовании любым набором: середину мажьте мазью, рассчитанной на более теплую погоду (против отдачи).

Несколько советов по тренировке.

Если у вас лишний вес и плохо развито чувство равновесия, начните с ходь-

бы на лыжах с палками по ровному, без горок месту, на котором проложите круг 100—300 м.

Лыжник с палками — фигура очень устойчивая. Куда устойчивее, чем человек, шагающий без лыж по тротуару. Палки страхуют его от потери равновесия в поперечной плоскости, две длинные лыжи — в продольной. И снег вокруг мягкий. Это не асфальт, бояться нечего.

Когда почувствуете, что не теряете равновесия на лыжне, начинайте обрабатывать без палок скольжение на одной лыже: толкнулись правой — катитесь на левой, толкнулись левой — катитесь на правой. Старайтесь как можно дольше катиться на одной лыже.

Ходьбу без палок в первое время (в течение недели-двух) применяйте при каждом выходе на снег: круг пройдите с палками, потом без палок, снова с палками...

Палки используйте исключительно для усиления толчка ногой. Рука при толчке палкой распрямляется, уходит далеко назад.

Разучивайте одновременные ходы — **бесшажный, одношажный и двухшажный**. При одношажном на один толчок ногой вы одновременно отталкиваетесь двумя палками. При двухшажном после двух толчков (шагов) ногами отталкивание выполняется одновременно обеими палками. В бесшажном вы лишь отталкиваетесь палками.

Научитесь подниматься в горку. Полюгие подъемы преодолевают в лоб, прихлопывая сильно лыжами о снег, чтобы они лучше прилипали серединой к снегу. Более крутой подъем преодолевают «елочкой». Совсем крутой — «лесенкой» или «зигзагами».

Освойте основную и обтекаемую стойки.

Основная стойка — устойчивая и удобная. Лыжи чуть уже плеч, одна на 5 см выдвинута вперед (для увеличения устойчивости), колени согнуты, они, словно пружины, мягко амортизируют все неровности рельефа. Руки с палками слегка разведены в стороны (страхуют от потери равновесия) (рис. 39, 1).

Обтекаемая стойка. Ноги в той же позе, что и в основной, а палки подобраны под мышки, тело наклонено вперед, локти опираются о колени. Вес туловища как бы покоится на стопах (рис. 39, 2). Это очень важно — ведь

свободную площадку, где легко остановиться. Утопчите горку и площадку, поднимаясь «лесенкой» снизу вверх. Наверху встаньте в основную стойку, попрыгайте на месте, не до конца распрямляя колени и сохраняя позу стойки.

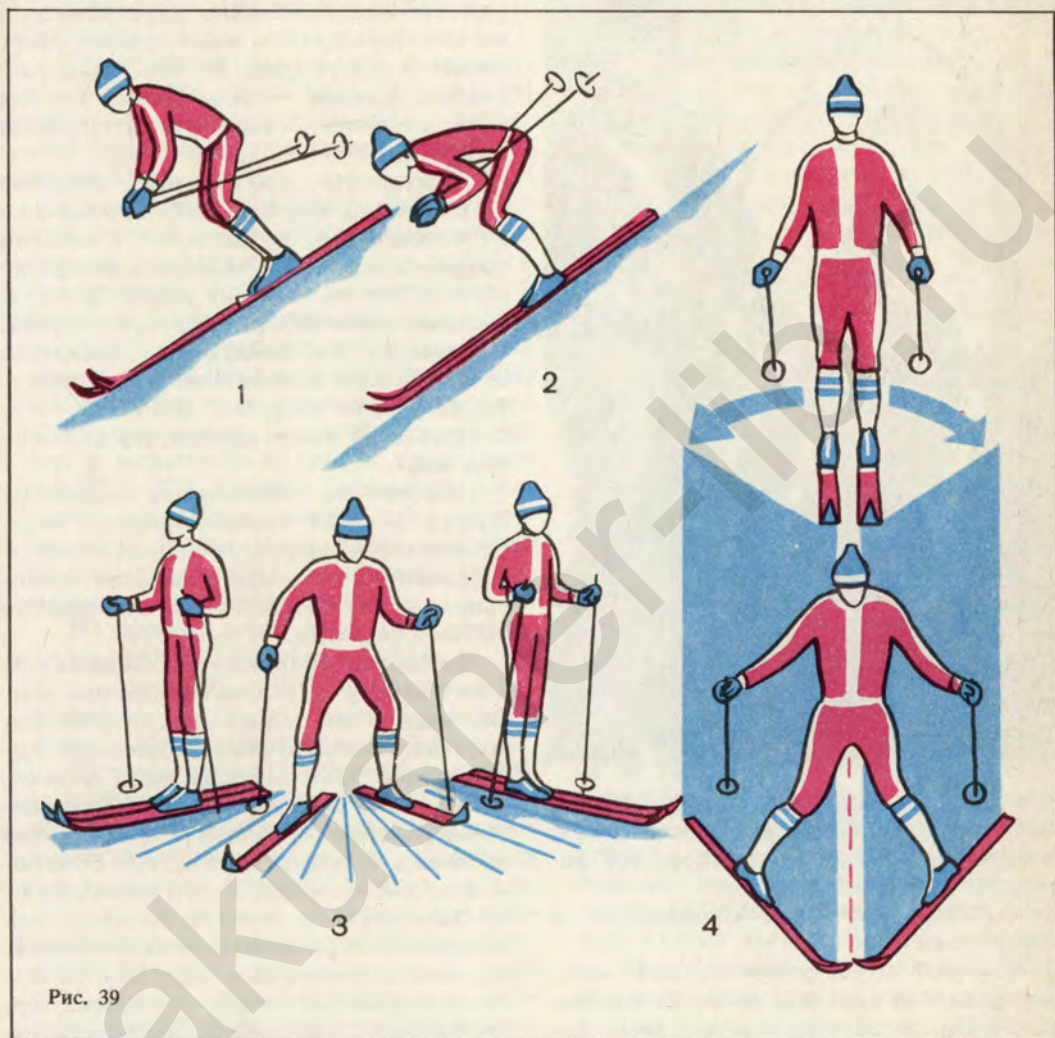


Рис. 39

лыжник-гонщик на спуске должен максимально отдохнуть. Когда теряется поперечная устойчивость, он на миг разводит руки с палками в стороны и опять смыкает их.

Прежде всего найдите пологую горку с постепенным выкатом на ровную

Глубоко вдохните и уверенно толкнитесь палками.

Принимать основную стойку, подпрыгивая на месте, полезно и дома ежедневно во время зарядки перед зеркалом, поскольку повторение поз, движений убыстряет процесс обучения.



Так же отработайте и обтекаемую стойку.

Никогда не начинайте спускаться сверху напрямую по незнакомой горке, не посмотрев, что внизу. Это самая опасная, самая непростительная и, увы, рас-



пространная ошибка! Каждую незнакомую горку осваивают снизу вверх, каждый раз забираясь немножечко повыше.

Осталось научиться торможению и поворотам.

Поворот переступанием, или «вевром», сначала сделайте на месте вправо-влево. Потом освоите его на самой маленькой пологой горке, где лыжи еле едут. И тоже влево-вправо. Наконец, попробуйте при переступании наружной лыжей слегка оттолкнуться, словно бы коньком (рис. 39, 2).

Торможение «плугом». Разучивать его следует на довольно хорошо укатанной маленькой горке либо на горке с

твердым настом, присыпанным снежком.

Встаньте в основную стойку, троньтесь с места, слегка присядьте, выпрямитесь и скользящим движением раздвиньте в стороны пятки лыж (пятки раздвинуты, а носки вместе — отсюда и название «плуг»). Силы трения «поставляются» поставить лыжи параллельно, а вы сопротивляйтесь, мышцами ног удерживайте «плуг» (рис. 39, 4). Потом расслабьте мышцы — лыжи сомнутся, наберут скорость — вы опять затормозите «плугом».

Повторяйте торможение «плугом» на прямой до тех пор, пока хорошенько не освоите его. А освоили — поехали прямо, затормозили «плугом», и перенесите теперь вес тела на левую лыжу. У вас получился поворот «плугом» вправо. Перенесите на правую — повернете влево. Освоив поворот «плугом», можете, регулируя скорость, безопасно спускаться с не очень крутых, но длинных спусков.

Медленная, равномерная ходьба на лыжах, обладая чудодейственным оздоровительным эффектом, предъявляет к организму не слишком высокие требования, а значит, доступна практически любому человеку.

Когда человек идет или бежит на лыжах, в работу включены мышцы рук, спины, плеч, а не только ног — работает все тело. Дополнительных «насосов», помогающих работе сердца, куда больше. Значит, для человека со слабой сердечно-сосудистой системой передвижение на лыжах надежнее и легче, чем обыкновенные ходьба и бег. Лыжи успокаивающе действуют на нервную систему. Они не хуже бега развивают ловкость, осанку, чувство равновесия. При беге на лыжах в морозную погоду у человека сгорает больше калорий, а значит, таким образом можно избавиться от лишних килограммов.

Попеременные или одновременные ходы на лыжах с более мощным отталкиванием и более продолжительным скольжением на одной лыже (при попеременном ходе) близки по своему воздействию на организм к бегу в среднем

темпе. Поэтому разучивать эти ходы недостаточно тренированному человеку целесообразно на лыжне под маленьким уклоном. (Проложите для этого или найдите готовую лыжню длиной 20—30 м на слегка наклонной плоскости: вверх поднимайтесь шагом, вниз — разучивая лыжные ходы. Так вы наверняка не переузитесь!)

Равномерная тренировка в медленном и среднем темпе (при постепенном увеличении преодолеваемого расстояния) очень хорошо развивает общую выносливость.

Тренировка в переменном темпе тоже необходима: она развивает приспособительные реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выносливость и быстроту. Самым чутким критерием правильной дозировки служит дыхание. На первом этапе, пока вы слабо тренированы, при этом виде упражнений дышите только через нос. Передвигаясь на лыжах в медленном и легком темпе метров 200—300, делайте небольшое ускорение — до затрудненного дыхания, затем сбрасывайте темп, идите медленно до тех пор, пока не отдышитесь. Отдыхались — и опять рывок!

На втором этапе занятий с ростом тренированности (через полгода, а для кого, возможно, и через год, два, три) проделывайте то же самое, но вдох и выдох можете выполнять через рот.

Учитесь постоянно контролировать свое дыхание. На затрудненном, сбивчивом дыхании, «себя преодолевая», слабо тренированному, не совсем здоровому или пожилому человеку вообще не следует тренироваться. Хорошо тренированному человеку на затрудненном, сбивчивом дыхании (когда дышите и через рот) можно либо финишировать, либо преодолевать конец подъема, после которого будет время отдышаться на спуске.

Какие доступные ориентиры для подбора оптимальной дозы физической нагрузки можно предложить?

При недостатке физической нагрузки нарастает раздражительность. После нормальной дозы мышечных усилий наступает состояние комфорта.

Если же доза мышечных усилий (в субботу, воскресенье или во время отпуска в лыжном походе) была чрезмерной, на следующий день может появиться раздражительность. Это уже сигнал начального переутомления: нагрузки надо снизить.

Сон — один из самых лучших «индикаторов». Он ухудшается вместе с наступлением раздражительности (опять же при недостатке или избытке физических нагрузок). При недостаточной физической активности, что является типичным для городского жителя, сон становится менее глубоким, более поверхностным, коротким. Он не дает полноценного отдыха и может перейти в бессонницу.

Продолжительная ударная (до усталости) нагрузка на свежем воздухе восстанавливает сон. Прогулки по лесу, сбор грибов, походы с рюкзаком и на байдарках, лыжные прогулки и катание с гор на лыжах, косьба, работа в огороде весьма полезны.

Кратковременные же интенсивные нагрузки, которые выполняются преимущественно в анаэробном режиме и приводят к образованию кислородного долга (быстрый бег, подъем штанги, подскоки, темповая гимнастика, зарядка в закрытом помещении), оказывают на организм иное воздействие. Они возбуждают нервную систему. Поэтому незадолго до сна такие упражнения лучше не выполнять.

При оптимальной дозе мышечных усилий творческая работоспособность, ясность мыслей возрастают; при недостатке работоспособность падает, наступает полоса застоя, неудач.

Ударная доза мышечной нагрузки (в выходной день или в отпуске) вызывает в коре больших полушарий мозга торможение, которое нередко остается на следующий день (а если нагрузка велика, то и на два-три дня). После этого, как правило, наступает компенсаторный творческий подъем (когда вы за два-четыре дня можете сделать больше, чем за две недели!).

Мышцы тоже посылают надежные



сигналы об утомлении и, наоборот, о состоянии комфорта.

В покое при нормальной температуре окружающей среды кожа эластичная, сухая. В жару — красная и влажная. В холодную погоду кожа бледнеет и синееет. А что происходит с кожей после кратковременной разминки? Температура ее понижается на 1—2°, потому что кровь отливает к работающим мышцам, в которых расширились сосуды. Внутри организма разливается тепло, а пальцы рук и ног (зимой, в начале тренировки) в это время могут еще сильнее замерзнуть. В дальнейшем, когда в мышцах от работы накопится избыточное тепло, сосуды в коже расширятся, кожа покраснеет, увлажнится и начнет отдавать тепло во внешнюю среду. В это время на морозе вы ощущаете состояние комфорта. Согреваются и пальцы. Идут навстречу люди с посиневшими носами, подняв воротники, а вы бежите на лыжах в легоньком тренировочном костюме, не чувствуя холод.

Существуют и объективные ориентиры для самоконтроля.

Прежде всего это подсчет проделанной работы за каждую лыжную прогулку, тренировку.

Подсчет можно проводить по затраченному времени на лыжную прогулку; по количеству повторенных тренировочных кругов, подъемов в горку, спусков; по километражу, набеганному по лыжням здоровья (если они размечены, это самый лучший способ). Важно соблюдать основные физиологические принципы тренировки: постепенность, разносторонность, регулярность, систематичность и круглогодичность.

Игры на лыжной прогулке

Что такое спортивная семья?

Сегодня этот вопрос уже никого не удивляет. Семейная зарядка, семейные пробежки, семейные прогулки в выходные дни стали нормой. Пользу движений почувствовали на себе и стар и млад.

Мои друзья и я очень любим лыжи (и горные, и беговые), но никто из нас не представляет своей жизни без плавания летом в открытых водоемах, без путешествий вместе с семьей с рюкзаками или на байдарках, без сбора ягод и грибов, без ночевки у костра, без велосипедов, колки дров или косьбы, утренней гимнастики и бега.

Вот, например, как строится недельный цикл занятий у меня и моих многочисленных знакомых. В будни мы ежедневно делаем гимнастику (около 1000 движений за 17—25 мин) и пробегаем по 3—5 км (по пути на работу и с работы, по пути до детского сада и обратно, куда отводит кто детей, кто внуков). У детей и жен, которые занимаются вместе с нами, нагрузки соответственно ниже и менее интенсивные. В выходные дни обычно применяем ударные нагрузки — один из перечисленных видов спорта, физического труда либо туризма.

Конечно, можно применять и другой недельный цикл нагрузок — волнообразный: зимой тренировки на лыжах через день, а между ними занятия гимнастикой. Летом вместо лыж — бег или велосипед.

Выбранный вами цикл нагрузок следует повторять без перерывов круглый год — неделя за неделей, чтобы он стал для вас привычным и необходимым. И тогда через несколько лет регулярные занятия не только будут ежедневно одаривать повышенной работоспособностью, радостью и бодростью, но и помогут укрепить и сплотить семью, преодолеть любые неожиданные жизненные перегрузки.

Как только выпадет первый снежок, у пригородных касс собираются лыжники. Среди них немало детей, а это значит, что за город в выходные дни устремляются семьями. Но вот армию зимних туристов вбирают в себя автобу-

сы, электрички, и через час любители заснеженных просторов уже скользят по лыжне. Спортивную семью отличить нетрудно: впереди и сзади взрослые, в середине дети. Нередки компании двух-трех семей, отправившихся за город вместе: так интереснее — не скучно ехать, на привале можно поиграть, веселее кататься с горок.

Во время лыжных прогулок могут быть проведены как игровые упражнения внутри одной семьи, так и игры с участием двух-трех семей. Возраст детей в каждой семье, да и подготовка взрослых, может оказаться неодинаковым. Поэтому лучше составлять смешанные команды, примерно равные по силам.

Семейный биатлон

В этой игре метание снежков сочетается с бегом на лыжах. Соревнование можно проводить между членами одной семьи и между двумя семейными командами из 3—5 человек. Мишенью становится дерево.

В 8—10 шагах от него втыкают в снег 2—3 вешки — рубежи для метания. Возле этих рубежей складывают кучками снежки (из расчета по 5 снежков на каждого участника). К дереву прокладывают две лыжни длиной 30—50 м, в конце которых выстраиваются игроки обеих команд. Игра начинается по общему сигналу.

Задача члена каждой семейной команды, состоящей, к примеру, из 3 человек, — добежать до отметки, метнуть в дерево все 5 снежков и вернуться обратно. После этого задание выполняет второй, затем третий участник. Одновременно то же самое делает тройка другой семейной команды. Результат эстафеты зависит, однако, не только от скорости бега по лыжне, но и от метких бросков. Уславливаются, что за промах каждый должен (как и в настоящем биатлоне) сделать «штрафной круг». В данном случае промахнувшийся обегает лыжную палку, воткнутую в снег в 5 м (в стороне) от места метания. Только после этого он может выполнить следующий при-

цельный бросок. Чья тройка скорее закончит бег по лыжне с метанием снежков, та и считается победившей.

Если соревнования проводятся внутри одной семьи, то прокладывается одна лыжня. Правила остаются теми



же, но засекается время, которое потратит на бег и метание каждый участник.

Можно условиться пробегать дистанцию без палок — это облегчает выполнение метаний и пробегание штрафных кругов.

Быстро по местам

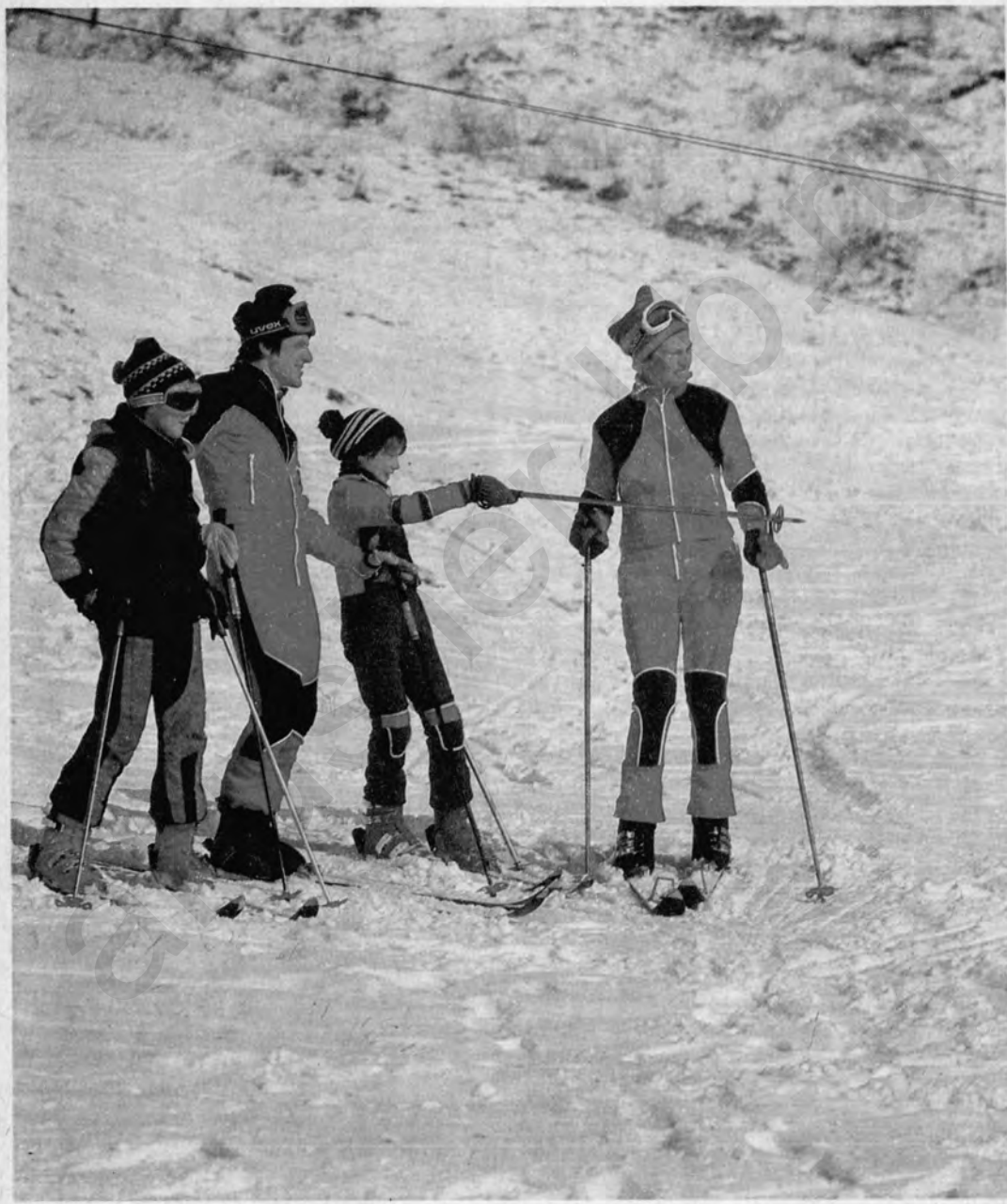
Игру можно провести со всеми участниками лыжной прогулки. На поляне или опушке леса прокладывают круговую лыжню. На ней хорошо потренироваться в технике скольжения. Играющие двигаются по лыжне на расстоянии 2—3 м один от другого. Один из взрослых берет на себя роль руководителя и выходит из круга в сере-



дину на лыжах без палок. Подъезжая к любому из участников прогулки, он говорит: «За мной!» — после чего приглашенный втыкает лыжные палки в снег и следует за ведущим. Так руководитель постепенно собирает всех

играющих и отводит их в сторону от круга, где остались лыжные палки. Неожиданно он подает вторую команду: «Быстро по местам!».

Играющие вместе с руководителем стремятся скорее вернуться в круг и



занять место у любых палок. Игрок, оставшийся без палок, становится водящим и выполняет ту же роль.

На горку и с горки

Две-три семейные команды с одинаковым числом участников выстраиваются у подножия горы. По общему сигналу все стараются как можно быстрее взобраться на горку. Отстающим разрешается помогать: протягивать палку, поднимать упавших и т. д. Это важно, так как семейная команда выигрывает лишь в том случае, если она в полном составе раньше другой окажется на горе.

После этого можно провести состязание по спуску с командным зачетом. На трассе отмечают линию финиша. Сначала спускается по очереди одна команда, затем — другая. При этом каждому следующему участнику разрешается начать спуск после того, как предшествующий член этой команды пересечет линию финиша.

Выигрывает та из команд, которая затратит на спуск меньше времени. Можно устроить не только командные, но и личные соревнования на быстроту подъема и спуска с горы.

Дальше, быстрее, точнее

Сначала соревнуются взрослые, потом дети. Если юные лыжники подготовлены хорошо, то они могут участвовать в соревнованиях наряду со взрослыми.

Тем, кто уже освоил технику плавания, и тем, кто плавать пока не научился, но намеревается провести отпуск с семьей у моря, озера или маленькой лесной речушки, пригодятся игры на воде.

Приглашает Нептун

Игры на воде появились в давние времена; они были известны еще римлянам. И до сих пор остаются интересным развлечением во время купания, эффективным средством физического развития и закаливания. Во время игр в активную работу включается вся скелетная мускулатура, повышается сер-

1. На ровной площадке все выстраиваются в шеренгу и втыкают в снег палки. По сигналу каждый делает 5 шагов и скользит до полной остановки. Тот, кто таким образом преодолет большее расстояние, побеждает.

2. Все встают в шеренгу, держа палки в руках. По сигналу каждый должен повернуться кругом переступанием (оставляя на снегу рисунок веера) и, сделав толчок палками, выехать немного вперед. Кто сделает это первым, тот выигрывает. Последний считается проигравшим.

3. Игроки скользят на одной лыже, отталкиваясь палками. Левая нога без лыжи, и ею нельзя ступить ни на правую лыжу, ни на снег. Расстояние до контрольной линии, обозначенной вешками, — 30—50 м. Кто финиширует первым, тот и считается победителем.

4. Игроки скользят на двух лыжах, отталкиваясь одновременно палками и не переступая (бесшажный ход). Расстояние то же, и побеждает тот, кто придет первым.

5. Соревнуются пары. Первый во время спуска с пологой горки кладет палки справа и слева от лыжни. Его напарник, спускаясь вслед за ним, старается поднять обе палки. Затем упражнение выполняет вторая пара. Чья пара выполнит упражнение точнее, та и считается победителем.

дечно-сосудистая деятельность. Так же как купание и плавание, игры используются для лечения и профилактики различных заболеваний. Они исправляют часто встречающиеся сколиозы (искривления позвоночника), способствуют приобретению хорошей осанки. Детям, подросткам, взрослым — всем доступны



игры на воде. Не умеющим же плавать игра поможет преодолеть естественный страх перед водой, воспитать решительность и волю. Многие игры способствуют совершенствованию тех или иных способов плавания.

Перед играми на воде необходимо хорошо разогреть мышцы, сделав на берегу комплекс гимнастических упражнений. Каждое из 4—5 упражнений выполняют 6—8 раз. Это вращения руками и кистями рук, приседания на носках, наклоны вперед, вправо, влево, повороты туловища в стороны. Полезно сделать несколько упражнений, имитирующих движения пловца.

Следует уделить внимание и выбору места для игр в водоеме — с ровным дном, без коряг и камней.

Приведенные ниже игры и игровые упражнения на воде рассчитаны как на тех, кто еще не научился плавать (первые две игры), так и на умелых пловцов, имеющих навыки спортивного плавания (следующие игры).

Морской бой

Новички, попадающие в воду, пожалуй, больше всего боятся, когда брызги попадают в лицо. В веселой игре страх легко преодолеть.

Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу руководителя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, направляя на них снопы брызг и стараясь заставить их отступить. Тот, кто повернулся спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. Во время игры не разрешается касаться друг друга руками.

Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.

Качели и Качалки

Участники становятся парами в воде лицом друг к другу. Глубина — по пояс. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад.

Партнер тянет своего товарища на себя, затем вдыхает поглубже и тоже опускается в воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

В игре «Качалки» игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Попеременно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они поднимают друг друга вверх на спине. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

Торпеды

Участники, разделившись на две команды, распределяются по парам. Игроки ложатся на спину друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, опустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и проскользил по воде дальше остальных.

Летучая рыбка

В этой игре 5—6 человек образуют живой трамплин. Стоя по грудь в воде, они раскачивают, а затем подкидывают своего товарища вперед и вверх, чтобы он приводнился как можно дальше. Затем он возвращается обратно и помогает остальным подбрасывать другого. Трамплин могут образовать и двое участников, взявшись за руки.

Чехарда в воде

Игра проводится на глубине по грудь. Участники встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Последний в колонне, подбегая к впереди стоящему и опираясь на его плечи, перепрыгивает через него, а затем ныряет между ногами следующего игрока. Он проделывает эти упражнения, пока не встанет впереди колонны. Чехарду продолжает участник, оказавшийся в колонне последним. Сигнал об окончании игры подает тот, кто ее начинал: он поднимает руку, как только снова становится замыкающим.

Снова за окном дуют злые, порывистые ноябрьские ветры, а по утрам лужицы покрываются хрупкой корочкой льда. Опять на пороге зима. А вместе с ней — и новые семейные развлечения. Одно из них, бесспорно, катание на коньках, где отличиться может и стар и млад. Надеемся, технику катания, предложенную в одной из предыдущих глав, дети уже освоили, а папы и мамы, бабушки и дедушки вернули утраченные с годами навыки. Теперь дело за малым — где кататься? Катков сейчас заливают не очень много, расположены они бывают далековато от дома, да и работают далеко не всегда в удобное для семьи время.

А почему бы не попробовать самим залить каток прямо под окнами? Благо ровная небольшая площадка найдется почти везде, да и соседи вряд ли откажут в помощи.

Пора заливать каток

С каким нетерпением многие ждут зимы в предвкушении забав на лыжне, на склонах заснеженных горок, на зеркале катка! Каток — это простое чудо — можно сотворить своими руками.

Простейший ледовый стадион несложно устроить на любом пустыре рядом с домом или на замерзшем водоеме. Подыскав подходящее место, не торопитесь сразу же заливать каток.

Если это пруд или река, то заливка, собственно, и не требуется. Но необходима осторожность. Выходить на лед можно лишь тогда, когда толщина его в 10—15 м от берега достигнет не меньше 10—15 см. Вокруг катка, расчищенного на естественном водоеме, рекомендуется выдолбить небольшие проруби. Если этого не сделать, то при сильных морозах лед будет ломаться, а при оттепелях покоробится.

Не у всех есть возможность выкроить два-три часа в день и покататься на «фирменном» катке. Вот почему нужны катки неподалеку от дома. Для того чтобы соорудить каток, надо расчистить выбранную (вместе с работниками ДЭЗа) территорию. Лучше всего, конечно, использовать пустующие зимой волейбольные и баскетбольные площадки.

Прежде всего наметьте границы будущего катка, хорошенько выровняйте участок и сделайте по периметру валик высотой 7—10 см. Его можно сделать из земли. Можно приморозить к пло-

щадке по краям дощатые барьерчики. Если уже выпал снег, его необходимо смести к границам площадки, сделать из него валик и облить водой. Такая плотинка не даст воде стечь, обеспечит ровное зеркало льда при заливке. За границами катка рекомендуется оставить свободное пространство шириной около 2 метров. Сюда во время уборки катка сваливают снег.

После выравнивания площадку надо хорошенько уплотнить ручной трамбовкой или попросить ребят ногами примять снег. Перед первой заливкой следует засыпать ямки, убрать камешки и другой мусор. Если на площадке все же обнаружатся выбоины, их надо заделать сырым, слегка смоченным водой снегом.

Заливку следует начинать, когда грунт промерзнет на 5—7 сантиметров, иначе вода уйдет в землю. Вести заливку нужно при температуре не менее 3—4 градусов мороза, лучше в ясную, безветренную погоду. Заливать каждый раз надо всю площадку катка равномерным слоем толщиной всего 0,5—0,6 см. Последующий полив начинают всегда после того, как вода от предыдущего полива уже замерзла. За один день при благоприятной погоде можно в несколько приемов нарастить слой льда, достаточный, чтобы кататься на нем.

Если есть водопровод, небольшие катки надо заливать при помощи резиновых шлангов с наконечником,



снабженным распылителем. Длина шланга должна быть такой, чтобы он свободно доставал до любого места площадки. Хорошо иметь пожарный ствол-брандспойт, распыляющий струю воды. Его можно заменить наконечником душевого типа кустарного изготовления.

При поливке водой из брандспойта помните: чтобы лед был прочным, гладким и не проваливался, необходимо при первоначальных заливках струю воды из шланга направлять вверх. При такой траектории вода разбрызгивается мелкими каплями и тонким ровным слоем покрывает снежный наст.

Ледовары рекомендуют держать шланг под углом 25—30 градусов к заливаемой поверхности. Если же распылителя нет — под углом 35—45 градусов. Тогда-то вода будет падать мелкими брызгами в виде дождя с высоты 1,5—1,8 метра и не размочит лед. Поливку надо вести непрерывно и верером, иначе поверхность катка может оказаться неровной. Убедившись, что каток покрылся ровной ледяной корочкой, можно приступать к наращиванию льда.

Обычно поливку начинают с дальней стороны площадки. Постепенно отступая, следят за тем, чтобы не оставалось участков, не залитых водой. Удобнее работать вдвоем: ваш помощник следит, чтобы шланг не намок, и одновременно передвигает его на сухое место. Не следует бросать шланг на поле, полагая, что вода ровно заполнит площадку самотеком.

Заливку и шлифовку льда производят при помощи прямоугольного ящика без дна длиной 2—3 метра и шириной 0,6—0,8 метра, изготовленного из досок. Снизу ребра ящика обивают (полукругом) резиной — обычно от старых автопокрышек. Ящик прицепляют к автомашине или колесному трактору, на котором устанавливают бочку с водой (желательно горячей). Бочку и ящик соединяет шланг. При движении «корыта» вода стекает к его задней стенке. Благодаря резиновой обивке вода распределяется по поверхности льда ровным

слоем. Для получения необходимого давления на ящик укладывают груз.

А если у любителей катания на коньках нет никаких приспособлений, все равно не надо отчаиваться. Возьмите простые детские санки. Сверху поставьте бочку, в которой должна быть дырочка для шланга. Резиновую трубку соедините с металлической трубкой, в которой по одной прямой линии нужно сделать множество отверстий.

В бочку залейте воду. Потом, открывая самодельный вентиль, пускайте воду в резиновую трубочку и металлическую трубу. А уж из нее вода будет выливаться на площадку через дырочку. Как бы мы ни называли эту самодельную установку, она будет надежной машиной. Заливать площадку станет проще.

Итак, каток готов. Теперь надо следить за тем, чтобы он содержался в порядке. Для уборки потребуются специальный инвентарь. Прежде всего необходимы широкие лопаты-движки, изготовленные из толстой фанеры с обитыми жестью нижними краями или целиком из дюрала. Движки надо приобрести различных размеров — от 50 до 100 сантиметров шириной. Можно сделать несколько движков, рассчитанных на работу вдвоем-втроем. Потребуются также железные скребки для срезания неровностей на льду, метлы, обыкновенные деревянные или широкие железные лопаты-совки. Чтобы перевозить снег, желательно иметь санки с широким ящиком.

Лед необходимо регулярно — ежедневно! — подметать, расчищать от снега, «доливать», то есть выравнивать поверхность; при необходимости лед шлифуется, так как его крошат коньками.

Трещины и выбоины появляются не только после массовых катаний, но и при изморози и оттепели. Заливку нарезов и трещин делают исключительно холодной водой.

Очистку катка от снега надо начинать по окончании снегопада, а при обильном, длительном снегопаде, пурге, бура-

не желательно проводить и во время стихии. Естественно, удобнее и быстрее очищать лед с помощью автомашины, снабженной скребками и (желательно) щетками. Небольшие площадки нетрудно очистить вручную, металлическими или деревянными движками. Чтобы площадь катка не «сжималась» от сгребаемого снега, убранный снег лучше перевозить на свободную площадку.

Сооружая каток рядом с домом или на пришкольном стадионе, не забудьте: зимний день короток, вечер наступает рано. Выход один — надо продлить спортивный день, сделать искусственное освещение.

Дворовый или школьный каток освещают и обычными уличными фонарями, установленными поблизости. Важно лишь договориться с соответствующими организациями о замене ламп на более мощные и желательно снабдить их отражателями. Можно сделать и специальную проводку, укрепив источники света на столбах вдоль границ катка. Светильники для хоккейных коробок рекомендуется устанавливать на шести-восьми мачтах, расположенных за пределами боковых бортов. Вполне годятся также прожекторы заливающего света или обычные подвесные лампы. Про-

тяните их над льдом на высоте не менее 5 метров. Двенадцати ламп по 500 Ватт будет достаточно.

Освещенность поверхности катка может быть повышена за счет окраски льда в белый цвет. Для этого нужно при первоначальной заливке полить поверхность катка раствором извести или мела, а когда раствор замерзнет, снова залить каток чистой водой.

Теперь о разметке катка для состязаний по бегу.

Лучший вариант школьной или дворовой конькобежной дорожки 200-метровая. Для такой дорожки нужен ровный участок размером 85×43 метра. Для катка с беговой дорожкой 300 метров необходим прямоугольник размером 133×52 метра.

Размеры прямых и поворотов на таких катках мы приводим на чертежах.

После того как каток размечен, линии красятся синей или красной краской. Чтобы краска не растекалась, предварительно с линий сметается веником снег.

Ширина линии должна быть не более 5 см. После нанесения краски ей дают замерзнуть и через 5—10 минут из чайника заливают водой линии разметки.

Выходим на футбольную площадку

Каждый вид спорта хорош по-своему, но все же, наверное, интереснее всего спортивные игры. И беспристрастная статистика это подтверждает: наиболее массовый отряд составляют любители спортивных игр.

Ну а из всех игр самым популярным является, конечно, футбол. И если играть умеет в него не каждый, то досконально разбираются абсолютно все! Советы любителям футбола дает мастер спорта А. Шумов.

В большой футбол играть и подросткам, и их родителям наверняка трудновато — тренированности не хватает.

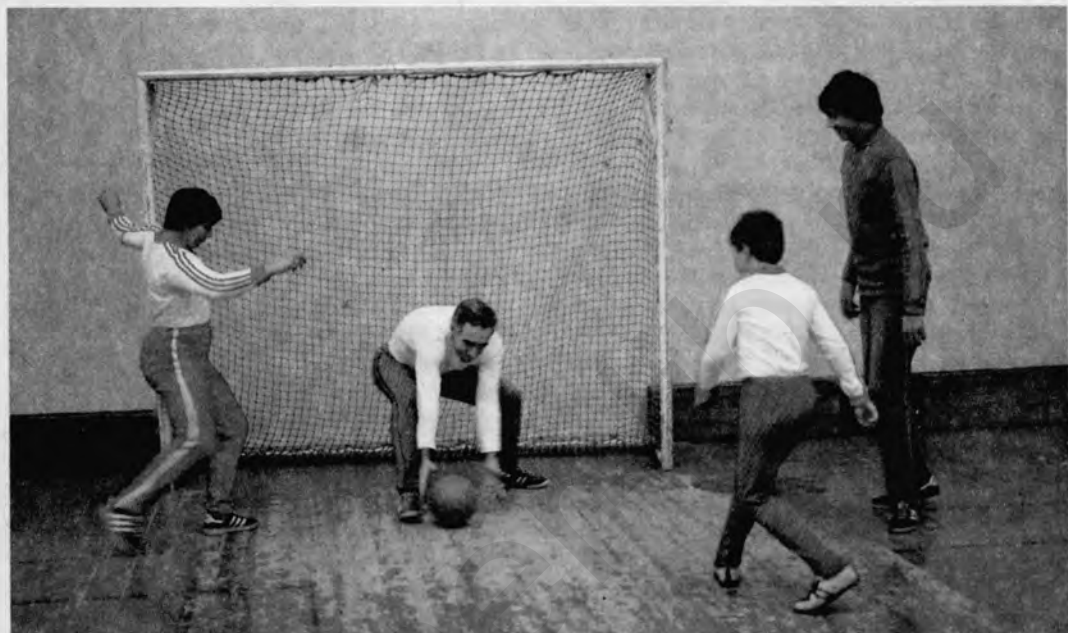
Но не огорчайтесь, выход придуман — это мини-футбол.

Мини-футбол довольно прост, но не путайте его с «дворовым футболом», в который играют во всех дворах без всяких правил, по принципу «бей — беги». Мини-футбол — игра организованная, и его используют в своей подготовке все ведущие мастера прошлого и настоящего. Вот как сказал о нем один известный в прошлом футболист-спартаковец: «Эта игра привлекает меня прежде всего эмоциональностью игровых ситуаций, атлетическим характером и коллективизмом. Кроме того, мини-футбол позволяет как нельзя



лучше шлифовать технику, отрабатывать точный пас, вырабатывает умение правильно ориентироваться в обстановке повышенной скученности игроков. Считаю, что у мини-футбола большое будущее».

же гандбольные ворота и ворота для игры в хоккей с мячом. Площадь ворот представляет собой полукруг, образованный линией ворот и полуокружностью радиусом 3 м, с центром посредине ворот. Форма штрафной пло-



Роль организатора занятий и матчей по мини-футболу среди подростков по силам одному из пап, еще недавно самому всерьез занимавшемуся «большим» футболом.

В мини-футбол можно играть в школьных спортивных залах, в хоккейных коробках, на простейших площадках — короче говоря, где угодно. Размеры поля колеблются в довольно больших пределах: длина — от 24 до 60 м, ширина — от 12 до 35 м. Нужно только следить, чтобы длина всегда была больше ширины. Поле размечается ясно видимыми линиями, на одинаковом расстоянии от ворот, поперек поля проводится средняя линия, посредине которой делается отметка, обозначающая центр поля. Ворота состоят из двух вертикальных стоек и поперечной перекладины. Их высота до 2 м, а ширина — от 3 до 5 м. Пригодны так-

щади зависит от ширины поля. Если ширина больше 20 м, то штрафная площадь представляет собой полукруг, образованный линией ворот и дугой окружности радиусом 10 м, с центром посредине ворот. Если же ширина поля меньше 20 м, то штрафная площадь ограничивается прямой линией, проведенной в 10 м, параллельно линии ворот. На каждой штрафной площади на расстоянии 8 м, против середины ворот делается отметка для пробития 8-метрового удара (пенальти).

Правила малого футбола построены на основе правил большого футбола. В игре участвуют две команды по 4 — 8 игроков в каждой. Состав зависит от величины поля. Футболистам разрешается сменить друг друга в процессе игры, причем количество замен не ограничено. Замены делаются, когда мяч выходит из игры.

Игра начинается одним из игроков с центра поля. При начальном ударе все команды располагаются на своей половине поля, а игроки команды, не выполняющей начальный удар, удаляются от мяча на расстояние не менее 5 м. После перерыва команды меняются местами, и теперь начальный удар — за игроком другой команды.

Если мяч полностью вышел за боковую линию по земле или по воздуху, он вбрасывается в поле в любом направлении с того места, где пересек линию. Правила вбрасывания также аналогичны правилам большого футбола.

На открытой площадке угловой удар производится с точки пересечения линии ворот и боковой линии. Если же игра проводится в хоккейной коробке или в спортивном зале малых размеров, где линия ворот фактически совпадает с бортиком или стеной помещения, то мяч, коснувшись бортика или стены, остается в игре. Точно так же он остается в игре и коснувшись потолка зала.

При игре в зале и на хоккейной площадке игрокам в борьбе за мяч запрещается держаться за борт или стену ружьями.

Теперь о тактике. Отсутствие положения «вне игры», возможность в спортивных залах и на хоккейных площадках играть от борта (стены) определяют специфику малого футбола. С самого начала в команде необходимо строго распределить игровые обязанности: одни играют преимущественно в защите, другие атакуют. Однако деление все равно будет довольно условным — ограниченность поля позволяет защитникам подключаться к атаке, а нападающим быстро возвращаться в оборону. На рисунке показаны наиболее распространенные системы игры. Внутри малого и большого кругов находятся защитники, а за пределами кругов — нападающие.

В мини-футболе применяется персональная опека, опека в зоне и комбинированная.

При персональной опеке игрок команды противоборствует определен-

ному сопернику, препятствуя его активным действиям. Причем применять персональную опеку необходимо, учитывая индивидуальные возможности игроков. Например, быстро нападающего должен опекать и быстрый защитник.

Зонной опека будет называться, если защитник активно противодействует любому игроку атакующей команды, появившемуся в его зоне.

Комбинированная опека — это сочетание персональной опеки с опекой в зоне.

Для правильного выполнения опеки нужно следовать некоторым правилам. Во-первых, игрок должен располагаться сзади и немного сбоку от опекаемого соперника. Это позволяет ему держать в поле зрения и соперника и мяч одновременно. Во-вторых, если один из игроков в непосредственной близости от своих ворот вступает в борьбу за мяч, его обязательно должны подстраховать несколько товарищей.

Теперь о наиболее эффективных игровых приемах. Один из них — это «игра в стенку». Роль стенки может исполнять находящийся поблизости партнер, борт хоккейной площадки или стена зала. Достоинство этого приема — быстрота и внезапность. Освоить его помогут несколько упражнений.

1. «Мимо стойки». Игрок направляет мяч мимо стойки (кирпич, ветка), исполняющей роль защитника, своему партнеру и делает рывок вперед. Партнер, в свою очередь, в «одно касание» передает мяч за спину «защитнику» на ход выполняющему прием. Затем следует удар по воротам.

2. «От стенки — партнеру». Игрок делает резкую передачу «в стенку» мимо стойки, выполняющей роль защитника. Его товарищ, сделав рывок, подхватывает мяч и бьет по воротам.

Еще один тактический прием — «игра на добивание». В отличие от большого футбола, в малом можно добивать мяч, отскочивший не только от вратаря, но и от стены зала или хоккейного борта. Здесь также существуют упражнения на отработку этого приема.



1. «Добей от стенки». Нападающий продвигается вперед, ведя мяч. Сблизившись с защитником, он сильно бьет в стенку зала, обегает слева защитника и наносит удар в ворота по отскочившему от стенки мячу.

щего его противника и точная передача мяча ему на ход.

Можно заранее готовить быстрый прорыв. Для этого не занятые в атаке нападающие быстро уходят из своей зоны и уводят с собой опекающих их защитни-



2. «От стенки — партнеру». Нападающий продвигается с мячом к воротам. Сблизившись с защитником, он сильно направляет мяч в стенку или в борт хоккейной коробки. Его товарищ, предвидя маневр партнера, делает рывок и добивает в ворота отскочивший от стенки мяч.

И последний тактический прием — «быстрый прорыв». Одно из условий его успешного выполнения — своевременный отрыв нападающего от опекаю-

ков. Зона на какое-то время освобождается от соперников, и в это время туда следует передача на ход вашему игроку.

Итак, наше знакомство с мини-футболом подходит к концу. Знакомство довольно поверхностное — ведь даже в большой книге трудно описать все тонкости этой великолепной игры. Но думается, что общее представление о мини-футболе у вас появилось. Осталось только одно — начать тренировки!

Игры на асфальте

Городские дети растут на асфальте. По нему они делают свои первые шаги, на нем рисуют и играют, находя в сутолоке дворовых забав первых друзей и соперников.

Нынешние жилые микрорайоны создают особую жизненную среду, какой не знали ни наши отцы, ни даже мы сами. Двор, сохранив все те же размеры, вмещает теперь в сотни раз больше детей, и всем им надо резвиться, выяснять отношения, решать свои проблемы, познавать окружающий мир и расти. Растут крепкими, добрыми, здоровыми. Это одна сторона проблемы.

Но есть и другая — наша, родительская сторона. У нас все меньше возможностей общаться со своими детьми, учить их не словами, а по-настоящему — примером. Воспитывать, деля повседневные житейские заботы. И это действительно серьезная проблема. Сейчас у каждого члена семьи свой жизненный круг, в котором он вращается, не имея зачастую возможности приблизиться к траектории другого. У отца — работа, баня, футбол-хоккей, у матери — работа, кухня, магазины, у ребенка — школа, двор, секция и т. д.

Общие семейные интересы все чаще возникают лишь в сфере досуга — такова городская жизнь. И надо стараться использовать все нещедрые ресурсы свободного времени, чтобы не утратить контакта с детьми, сохранить общность семьи. Для этого стоит, отбросив приобретенную с годами «солидность», снова спуститься во двор, вспомнить радость движения и игры, насладиться семейным единством.

Здесь родители смогут оценить характер и физические возможности ребенка, без пустых нотаций поделить своими взглядами и знаниями, прививать честность и тактичность в игре и

жизни, побуждать его к самостоятельности, развивать волевые качества.

Урбанистический характер нынешнего досуга породил целую индустрию по производству всего того, что катится, прыгает, скользит, скачет и едет по асфальту. Что можно рекомендовать в семейный арсенал? Минимум два складных велосипеда для дальних прогулок и поездок в магазины, роликовую доску для интенсивных тренировок, развлечений и трюков, педальный карт для закрепления у дошкольника правил уличного движения, роликовые коньки для прогулок и игр — в общем, что угодно, если есть место для хранения, время для катания и интерес к нему. Чем богаче арсенал, тем больше возможностей совмещать разные запросы членов семьи, правильно дозировать физическую нагрузку.

Представим себе картину: двухлетний малыш изо всех сил крутит педали трехколесного велосипеда, рядом уныло тащится молодой папаша, попыхивая сигаретой. А поставьте его на роликовую доску (без сигареты, разумеется) и ему придется так же «выкладываться», как и сыну. Сразу появятся и азарт, и радость, и общность цели. Оба придут с прогулки с румянцем и хорошим настроением.

Для мамы здесь кстати будут роликовые коньки. Для ребенка пяти-восьми лет — педальный карт. В этом возрасте ему под силу уже тянуть кого-то из родителей на буксире. Чтобы он почувствовал себя сильным и равноправным партнером в игре, отец может, догоняя его на лыжероллерах, скейте или роликовых коньках, зацепиться за заднюю ось карта деревянным или проволочным крюком. А когда водитель устанет, позиции следует переменить и буксировать его самого, ухватившись за передний «мост» машины.



Такого рода поездки не обязательно совершать только во дворе. На выходной день можно спланировать целое путешествие: по набережной, в парк, в городской центр, с остановками у открытых кафе, на летних эстрадах. По пути



можно оказаться на концерте, на спортивном состязании, на выставке собак и на конкурсе рисунка на асфальте.

Такая поездка с ее чередованием впечатлений, богатством информации, насыщенностью событиями ни в какое сравнение не идет с тривиальным маршрутом, проделанным на общественном транспорте с привычной давкой, неподвижностью, раздражением и нервным накалом.

Конечно, составление «карты» путешествия по городу — задача не из легких. Тротуары главных магистралей не годятся: загазованность и запыленность воздуха, особенно в приземном слое, делают его опасным для интенсивно работающих легких.

В районах современной жилой застройки обычно существуют подъездные дороги, параллельные главным магистралям. Ими можно пользоваться в то время, когда нет завоза товаров в магазины, а основная масса водителей личных машин находится на работе. Но еще удачнее — маршруты по внутриквартальным

дорогам, бульварам, парковым аллеям, бестранспортным зонам.

Для того чтобы ориентироваться в паутине тихих улочек, проездов, проходных дворов и зеленых коридоров, нужно, безусловно, перед этим хорошо походить (или лучше поехать на велосипеде) и закрепить полученную информацию на плане города. К работе следует привлечь ребенка-школьника, ведь школьные сведения по ориентированию на местности по замшелым пням и муравейникам для повседневной жизни юного горожанина ничего не дают — отсюда и наша общая беспомощность в топографии не только своего города, но даже своего квартала (если даже и знаем, как туда пройти, то объяснить, указать ориентиры толком не можем).

Еще один важный момент. За всем этим колесным и роликовым хозяйством нужен уход: в подшипниках не должно быть грязи и песка; все, что вращается, требует смазки; все, что вибрирует, нужно периодически подтягивать и закручивать. А это предоставляет большой простор для трудового воспитания, дает случай разделить с сыном настоящие мужские заботы.

Роликовая доска стала самым популярным снарядом уличного спорта 80-х годов, средством самоутверждения и ядром общения подростков. Между тем ее возможности для семейного досуга еще мало используются. Нас ждет здесь много открытий — и не только в области воспитания культуры движения, укрепления физического здоровья, но и в сфере психологии семейных отношений, создания взаимопонимания, сплоченности и слаженности семейного коллектива.

Уже годовалый ребенок проявляет интерес к скейту: ему нравится наблюдать за пируэтами папы и мамы. Не удовлетворяясь этим, он пытается и сам забраться на доску, возится с ней, как с обычной игрушечной машиной. Порадуйте малыша, повозите его немного на скейте, придерживая под мышки.

В два-три года ваш наследник уже твердо стоит на асфальте, хорошо бегают и обожает взаимные погони-нападения.

В тихой парковой аллее вы можете настигать его на роликовой доске, подхватывать за поднятые руки, ставить на доску лицом от себя так, чтобы его ноги были расставлены параллельно вашим ступням. Провезите его по прямой, не

них роликов, ваш сын становится на доску лицом к вам так, что одна его ступня располагается вплотную к вашей, а вторая — над осью задних роликов. Руками он крепко обхватывает вас за талию. Вы мягко отталкиваетесь и ставите



делая резких движений, затем высадите, и пусть теперь уже он сам догоняет вас или устраивает засаду.

Когда он немного утихомирится и устанет, остановитесь, не сходя с доски у опоры (скамейки, дерева, перил), и усадите ребенка на корточки между своими ногами так, чтобы он обхватил их руками. С какого возраста начинать это упражнение — решайте сами. Безопасность ребенка зависит от того, насколько крепко он держится, так что вы должны быть уверены в его осторожности.

Ребенок младшего школьного возраста уже способен сам (под вашим наблюдением, разумеется) кататься с пологих спусков. Он подросток, и теперь вам не нужно нести доску в руках через людные места, добираясь к удобному пригорку. Достаточно слегка подталкивать ребенка, стоящего на доске и направляющего ее ход по вашей команде, нажимая то на носки, то на пятки.

И однако 7—8-летний ребенок еще достаточно мал, чтобы вы без особых усилий катались на доске вместе с ним не только по ровному месту, но и в гору. Для этого сначала научитесь трогаться с места: вы ставите ногу над осью перед-

ную на заднюю площадку скейта. После нескольких поездок ребенок без труда на ходу запрыгнет на скейтборд, если, конечно, вы двигаетесь не быстро.

В двенадцать лет ваш ребенок уже будет прекрасно обходиться без вас, проделывая на доске такие трюки, какие вам уже исполнить не под силу. И все-таки попробуйте синхронно покататься на одной доске. Исходное положение обоих одинаково, но ваш сын стоит ближе к переднему краю (если он легче вас). У каждого свободна одна рука для поддержания равновесия, а другой вы держите сына под мышки, он вас — за талию. Способ довольно сложен, но красив и интересен, он требует слаженности движений и полного единства партнеров.

Когда в своем узком семейном кругу вы освоите все хитрости роликов и колес, вам, возможно, захочется помериться силами с другими семьями. Ристалищем для нескольких семейных троек может служить опустевший школьный двор, асфальтированная спортивная площадка, автостоянка учреждения или предприятия после рабочего дня и так далее. Но лучше всего для этой цели подойдет



специальный городок безопасности движения — в разных городах их становится все больше.

Оборудование берите походное: теннисные мячи, воздушные шары, пластмассовые кубики, кегли, веревку, корзинку, мел.

Эстафета «Зиме навстречу»

Через каждые 5—6 метров ставятся 4 цветных кубика (кегли), за ними корзинка с тремя теннисными мячами. Еще через 10 метров подвешиваются на веревке 3 воздушных шара на высоте 1,3 метра, затем через 5—6 метров кладется последний кубик. Такая дистанция оборудуется для каждой семейной команды.

Все члены семейных троек, начиная с пап, проходят на роликовых лыжах вдоль кубиков по прямой до корзины, берут из нее мячик и бросают по воздушному шару. За попадание — дополнительное очко. Возвращение с огибанием последнего кубика.

Пока дистанцию проходят мама и сын (дочь), папа надевает роликовые коньки. Маршрут второго этапа проходит змейкой между кубиками. Под шарами нужно проехать, присев или согнувшись, если шар покачнется — штрафное очко. Обогнув последний кубик, папа возвращается по прямой и берет «на буксир» маму. Та следует за ним (тоже на роликовых коньках), положив ему руки на пояс. Пара проходит всю дистанцию аналогично. Затем к ним присоединяется ребенок, вся тройка объезжает кубики змейкой, проезжает под шарами и возвращается по прямой. Победа в эстафете приносит 3 очка плюс-минус дополнительные, ничья — 2, участие — 1.

Эстафета «Скейт для всех»

Положение кубиков менять не нужно, достаточно снять шары.

Вначале папы обходят все кубики, делая петлю вокруг каждого; возвращаются змейкой.

Папа и мама, взявшись за руки, проходят дистанцию каждый на своем скейте, оставляя кубики между собой. Возвращаются змейкой один впереди другого.

На третьем этапе к папе на доску запрыгивает ребенок и держится руками за пояс. Двигаются змейкой туда и обратно. Затем так же, но сама, проходит мама.

Вернувшись, не сходя с доски, она разворачивается и берет на буксир ребенка, который стоит на другой роликовой доске. Тянет его по прямой, двигаясь по левую сторону кубиков, затем возвращается назад — по правую.

Игра «Скейтбол»

Мелом обозначается поле 10×20 метров, ворота шириной 2 метра выставляются из кубиков на противоположных сторонах поля.

Папы и мамы на роликовых досках раскатывают по полю, дети в воротах на роликовых коньках. Мячик или маленький кубик бьют краем доски или роликами при резком развороте. Он выполняется так: ноги расставлены по краям доски, вес тела приходится на толчковую ногу; когда доска опирается только на задние ролики, передние на секунду отрываются от земли, и в это время доска энергично разворачивается и бьет по мячу.

Детская часть этих игр рассчитана на ребенка 6—10 лет. Может быть, целиком всю программу провести вам не удастся — это не так важно. На ее основе вы сможете составить другие, исходя из своих возможностей и пристрастий. Главное, чтобы игра была простой, логичной и увлекала всех участников.

Азбука настольного тенниса

Сейчас очень популярен теннис. Но хлопот он доставляет тоже очень много. Где купить подходящие ракетки? Как

попасть на корт? Советуем вам обратиться к настольному теннису. Инвентарь здесь прост, труднодоступный корт за-

меняется столом. *Какие интересные турниры, ничуть не уступающие по накалу играм большого тенниса, можно проводить, разыгрывая, например, звание чемпиона семьи или же выступать парами: дети — родители, внуки — бабушки и дедушки. Своими рекомендациями вам поможет мастер спорта международного класса А. Амелин.*

Среди множества спортивных игр, которые придумали люди, чтобы разнообразить свою жизнь, одна из самых универсальных — настольный теннис.

Настольный теннис служит укреплению здоровья человека, вырабатывает у него такие качества, как ловкость, глазомер, быстроту мышления, то есть все то, что пригодится и в обыденной трудовой жизни. Его притягательность и в том, что здесь могут на равных сражаться за победу люди разного возраста. И далеко не всегда победителем станет самый молодой или самый сильный. Многое зависит от умения, навыков, ловкости и координации.

А теперь перейдем к основам техники, тактики, правилам игры и специальным занятиям.

Основные правила настольного тенниса несложны. Мяч вводится в игру подачей, он должен попасть на сторону противника, предварительно ударившись о стол на своей половине. Подачу проводит поочередно каждый из игроков, по пять раз подряд. Партия продолжается до тех пор, пока один из соперников не наберет 21 очко, у противника должно быть как минимум на 2 меньше. Например, 21:19; если же счет будет 21:20, то игра продолжается до счета 22:20 и т. д.

Ответный удар игрок может провести только после отскока мяча на своей половине. Если это условие не выполнено, очко потеряно, оно выигрывается соперником. Конечно, всего, что может произойти в игре, предвидеть нельзя. Но основные положения правил нужно запомнить твердо, как таблицу умножения. И еще один совет: никогда не превращайте игру в пустое словопрение из-за каждого очка.

Если вам довелось видеть игру мастеров — в спортивном ли зале, в кадрах ли кинохроники — и какие-то действия опытных теннисистов произвели на вас особенно сильное впечатление, не пытайтесь сразу повторить их. Брать пример с лучших, конечно, надо, но вот копировать кого-то никогда не следует: у каждого свой характер, свои физические данные. Так что сразу возьмите за правило — идти своей дорогой. А начинать надо конечно же с простейшего.

Тотчас возникает вопрос: как держать ракетку (обычно говорят — какая хватка ракетки)? Существуют две разновидности хватки: так называемая европейская, когда ракетка расположена горизонтально относительно плоскости стола, и азиатская, вертикальная. Еще ее называют хваткой «пером», потому что ракетка удерживается пальцами точно так же, как ручка с пером при письме (рис. 40, 1).

Какому способу отдать предпочтение? Какой лучше? Я бы ответил так: оба лучше. Хорошо известно, что многие мастера Японии и других азиатских стран добивались выдающихся успехов, играя «пером». Но отличных результатов достигли и многие спортсмены, применявшие европейскую хватку. Так что успех предопределяет не то, как держать ракетку, а кто ее держит, в чьих руках она находится.

Конечно же достоинства есть и у той, и у другой хватки. При европейской хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой, открытой, стороне и слегка соприкасается со средним пальцем (рис. 40, 2). Эта хватка подходит для выполнения как разнообразных атакующих, так и защитных ударов.

При хватке «пером» удобнее принимать мячи, летящие близко от корпуса. Кроме того, при азиатской хватке появляется больше возможностей для энергичной работы кисти руки.

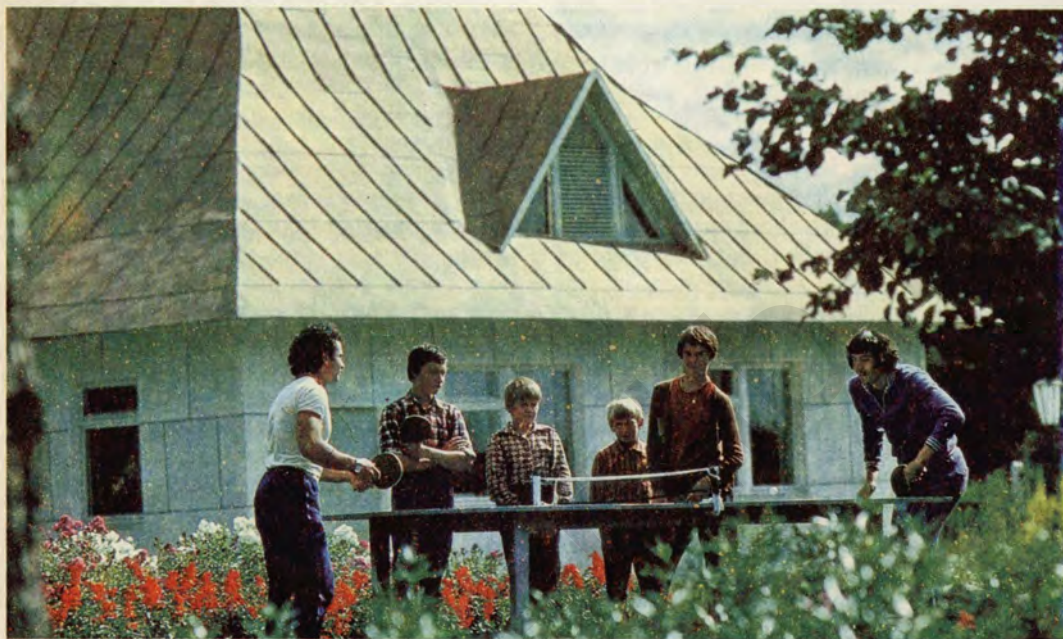
Чтобы легче и быстрее найти свой собственный стиль, «приручить» ракетку, чтобы она стала словно кисть в руке ху-



дожника, можно использовать различные упражнения. Их можно выполнять самостоятельно и где угодно: в спортивном зале, дома, на прогулке, в лесу. Например, жонглирование мячами. Только, разумеется, не рукой, а ракет-

ни. Надо сразу выходить к столу и играть.

Что бы там ни говорили, а любая игра с соперником — это уже состязание. Ответственное дело. К нему надо хорошо подготовиться. Можно, конечно, и поиграть у стола. Но без счета.



кой. Сначала одной ее стороной, затем другой, поочередно; встаньте у стенки и поиграйте с мячом как можно дольше; потом посылайте мяч в стенку, предварительно ударив его об пол; встаньте с товарищем друг против друга и проведите эдакий волейбольный матч ракетками для настольного тенниса. Эти упражнения особенно хороши при разучивании европейской хватки.

Если же вы решили овладеть хваткой «пером», то особое внимание уделите игре у стенки. Здесь очень важное значение придается правильной стойке, умению быстро перемещаться — при хватке «пером» играют лишь одной стороной ракетки, и дотянуться до мяча, если он ушел резко в сторону, труднее, чем ракеткой, развернутой в горизонтальной плоскости.

Многие скажут: зачем нужно подбрасывать мячик? Пустая трата време-

ние. Какие же упражнения наиболее целесообразны для подготовки теннисиста? Вернее, какой должна быть их разумная дозировка, ибо в принципе все они по своему нужны и хороши?

Предлагаемые упражнения нетрудно усложнить, разнообразить, используя их различные сочетания.

Можно заниматься во дворе дома, на пляже — где угодно, даже в квартире. Полезно поиграть более тяжелой ракеткой — весом от 0,5 до 1,5 кг.

Вот ряд упражнений, особенно полезных для подростков, которые помогут овладеть мастерством теннисиста.

1. Упражнения со скакалками.

Прыжки в быстром темпе — 3 раза по 15 с; 2×60 с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скакалками; в среднем темпе — 2×3 мин, вращая скакалки назад. Наклоны, повороты со скакалками.

2. Упражнения с теннисными мячами (в парах).

Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12—15 м); броски мячей в цель.

воображаемым оркестром. Обычно это всегда сразу и хорошо получается у девочек. Ну а мальчики могут поучиться у них.

И, кроме того, лыжные прогулки, бег, игры. Их дальность, продолжительность?

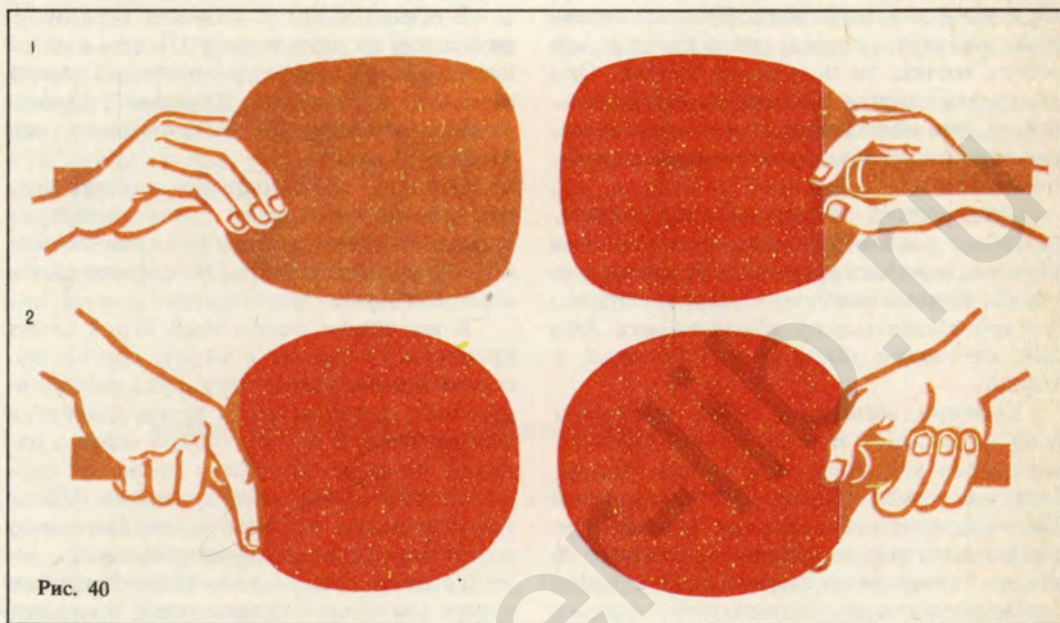


Рис. 40

3. Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг).

Броски мяча от груди; из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирующие накат слева, сидя лицом друг к другу (количество бросков за 1 мин), в прыжке.

4. Упражнения с резиновым бинтом.

Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тотчас вернуться в исходное положение.

5. Упражнения с гантелями.

Имитация наката справа и слева. Имитация других, уже хорошо разученных, ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.

Для теннисиста важное значение имеет хорошая подвижность пальцев и кисти руки. Как развить их? Надо просто «поиграть» пальцами, подирижировать

Покуда нравится, приносит радость, «мышечную радость». Хотя, конечно, приседания, подскоки, наклоны, сгибания и разгибания нередко бывают нужными и в то же время утомительными. Но ведь и играть гаммы, заучивать иностранные слова, учиться ходить в ногу далеко не всегда такое увлекательное занятие.

Может случиться, что, сравнивая результаты в тех или иных упражнениях с достижениями товарищей, кто-то огорчится: плохо у меня получается, у других куда лучше, а занимаются не больше моего. Не стоит расстраиваться. Обучение мастерству у разных людей проходит всегда по-разному. И все дело в объеме труда, в намеченной и ясно видимой цели.

Труд предстоит большой, ведь в настольном теннисе существует более двадцати различных ударов. Но есть основ-



ные удары, которые следует выучить и хорошо знать.

Новичок, как правило, начинает с простейших: подставки, толчка. О них подробно говорить не приходится. Ракетка подставлена перед летящим мячом. Он об нее стукнулся и полетел обратно. Вот и подставка. Ну а если двинуть ракетку вперед, чтоб посильней отбить мячик, то получится толчок. Однако и эти удары необходимо разучивать. Порою они обеспечивают выигрыш очка, так сказать, путем наименьшего сопротивления.

Существуют и более сложные удары, например накат. Это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживает мяч сверху, заставляя его вращаться во время полета. Отскок от такого удара всегда высокий и резкий.

Картина меняется, если применен удар подрезкой. В этом случае ракетка наклонена к игроку, она словно подрубает мяч снизу, отчего он приобретает обратное вращение. Отскок в подобном случае получается низким и слабым. В общих чертах расскажу об этих ударах.

Основная цель одного из главных атакующих ударов — наката — обеспечить высокую точность попадания мяча в намеченное место, причем послать его с достаточно большой скоростью.

Ракетка при этом движется вверх-вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник тоже послал мяч накатом) или по нижней боковой половине мяча (в случае попутного вращения, когда противник мяч подрезал).

При ударе накатом справа исходная стойка такова: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо-назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока

мяча, после чего рука отводится влево-вверх.

В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате чего получается «обкатывание» мяча сверху.

В процессе удара тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение. Другими словами, «выйти» из удара не менее важно, чем «войти» в него.

Основная цель подрезки — возвращение мяча на половину стола соперника с придачей ему нижнего вращения и низкой траектории полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит практически лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука выполняет замах назад-вверх и затем движется вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного провожает мяч, а затем уходит влево, вперед, вниз.

Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара может быть от 0 до 90° и зависит от того, какое вращение придаст мячу соперник и что намерен сделать игрок, производящий подрезку. При очень сильных верхних вращениях и подрезка должна быть очень резкой, а направление ракетки почти вертикальным.

Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, где он принимается. При приеме «глубоких» мячей слева приходится сильно вытягивать руку, что вынуждает резко поворачиваться к столу правым боком, а иногда и становиться к нему спиной. Это, конечно, опасно, поэтому, принимая такие мячи, важно своевременно занять удобную позицию.

Самому осваивать технические элементы все же сложно. И роль тренера здесь весьма существенна. Им вполне могут стать папа или мама. Он должен не только разъяснить особенности изучаемого приема, но и помочь воспитан-

нику оценить качество имитационного движения. При этом на первых занятиях целесообразно прибегнуть к методу, который можно назвать «рукою тренера».

Тренер, стоя позади обучающегося, берет его за кисть правой руки своей рукой и, принимая мяч, посылает его на ту сторону стола — постоянно в одно и то же место. Перемещений в подобном случае делать не следует, они нежелательны. Тактическое мышление приходит позже, по мере овладения техникой, и на первых порах решать сразу две задачи трудно.

Хотелось бы остановиться еще на двух вопросах — специальном, так называемом теннисном внимании, и обучении игре в настольный теннис на носках.

Ваши помощники — тренажеры

Что такое тренажеры? Большая медицинская энциклопедия определяет их как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления машиной (механизмом), восстановления опорно-двигательного аппарата человека. Соответственно по своему назначению тренажеры подразделяются на физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные и производственно-технические.

Нас, уважаемый читатель, интересуют в первую очередь физкультурно-оздоровительные тренажеры, те самые, которые можно применять в домашних условиях.

Систематическое использование тренажеров в оздоровительных целях существенно повышает резервы организма.

Тренажеры на дому при систематическом их использовании — надежное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, они компактны, удобны в обращении.

Удовлетворяют домашние тренажеры и другому требованию — неформальнос-

Специальное внимание к действиям соперника вырабатывается с помощью применения очков без стекол, в которых заклеена нижняя половина. Играя несколько минут в таких очках, вы не видите своей половины стола и должны внимательно следить за движением ракетки противника, чтобы предугадать, в какую точку стола упадет мяч, и отразить его.

Чтобы приучиться играть на носках, мелом натирают заднюю часть подошвы обуви и играют 2—3 минуты, не касаясь при этом пола пятками.

Такие, в общем-то не слишком сложные по исполнению, приемы помогут вам разнообразить игру, интереснее проводить тренировки и тем самым повысить класс своей игры.

ти занятий физической культурой, спортом. Многие предпочитают упражняться наедине с собой либо в кругу семьи. Еще одно достоинство тренажеров — они очень «семейны», ибо если в квартире появится велоэргометр, «прокатиться» на нем не откажется даже бабушка, не говоря уже о внуках. Тренажеры позволяют значительно уплотнить занятия физкультурой, делая достижимым то, на что прежде требовалось в два-три раза больше времени.

К совсем простым конструктивно относится тренировочное устройство «Педаль», которое изготавливается серийно Воронежским производственным объединением по выпуску экскаваторов имени Коминтерна. Нагрузка на нем создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении под собственным весом занимающегося. Вот его техническая характеристика: длина 640 мм, ширина 450 мм, высота 1300 мм, вес 10 кг.

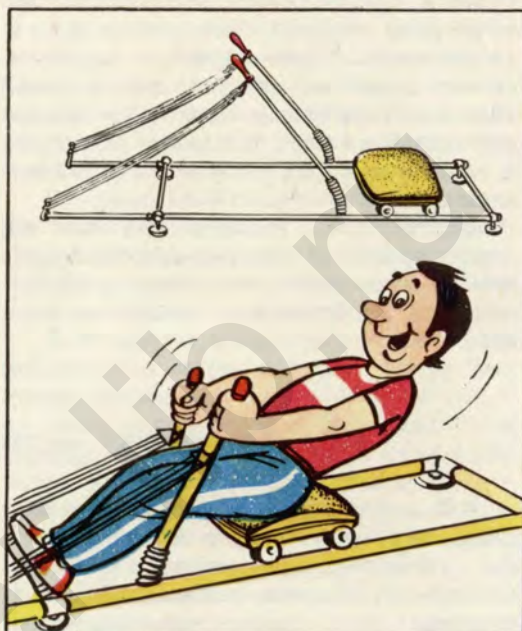
Гребной станок «Кавказец», который производится рядом предприятий, предназначен для общефизической подготовки, но может использоваться и в ле-



чебно-профилактических целях. Трех-минутная работа на нем эквивалентна 30-минутному комплексу обычных гимнастических упражнений. При небольшом сопротивлении эспандера (когда трубы-удлинители не выдвинуты) разви-

рах, выпрямленные руки на имитаторах весел. Подтягивание и отталкивание имитаторов весел за счет сгибания и разгибания туловища, не сгибая руки в локтях.

4. Стоя на тележке, руки на имита-



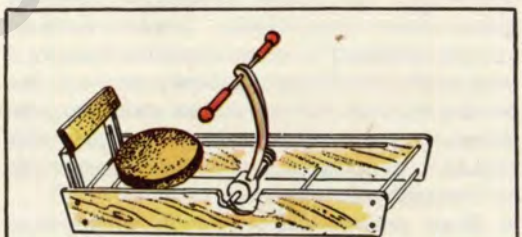
вается выносливость; при больших и предельных сопротивлениях тренируются силовые способности. Тренажер имеет две рукоятки-весла. Основание выполнено из труб, образующих жесткую раму. На основании с помощью скользящих роликов установлено сиденье. К нему же крепятся трубы-удлинители, к концам которых фиксируются пружинные амортизаторы, идущие от рукоятей. Габаритные размеры станка (мм): длина 1150, ширина 408, высота 160.

Приведем несколько основных упражнений, выполняемых на гребном тренажере.

1. Сидя на тележке, ноги на упорах. Подтягивание имитаторов весел на себя и отталкивание от себя, не меняя положения туловища.

2. То же, но сопровождающая движения рук разгибанием и сгибанием туловища.

3. Сидя на тележке, ноги на упо-



торах весел. Катание тележки вперед-назад за счет сгибания и разгибания рук.

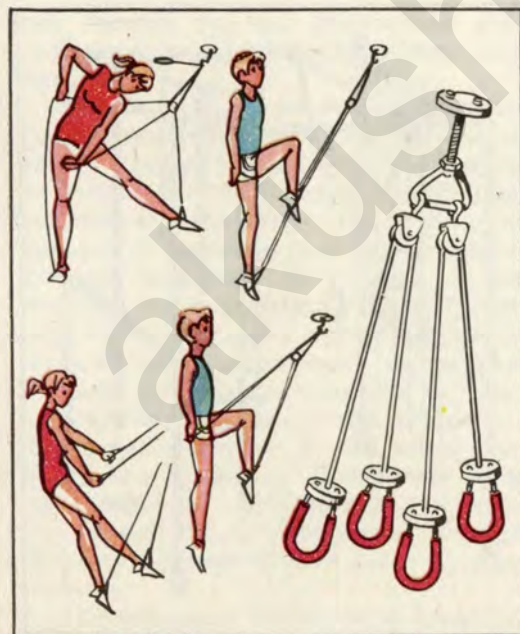
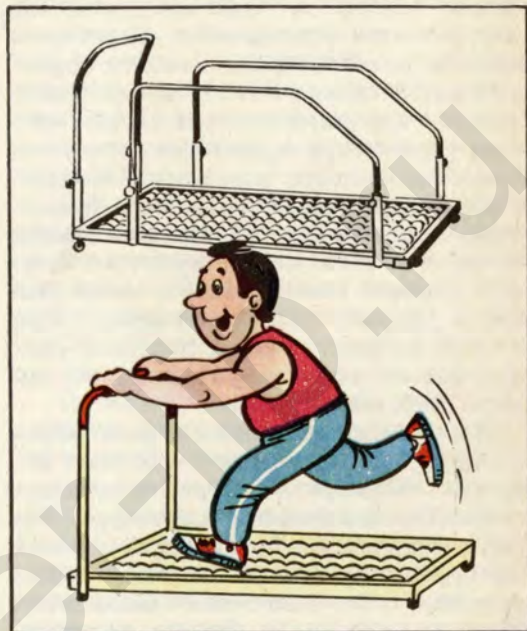
5. То же, но стоя на тележке на коленях.

6. Сидя на тележке, ноги на упо-



рах, руки за головой. Наклоны туловища вперед-назад.

7. Сидя на тележке, ноги на упорах, руки на имитаторах весел. Круговые движения руками в горизонтальной плоскости, не меняя положения тела.



8. То же, но движения выполняются выпрямленными руками за счет наклонов туловища вперед-назад-вбок.

Весьма популярен тренажер Микулина, который его изобретатель называл «машиной здоровья». Устройство предназначено для развития силы и силовой выносливости мышц-разгибателей туловища. От подобных ему аппаратов отличается тем, что нагрузочный тормоз работает в одном направлении — при движении на себя. Устройство состоит из неподвижной рамы, подвижного сиденья, приводного рычага с траверсом и ручками, соединенного с нагрузочным тормозом. Для удержания тела в выпрямленном положении за сиденьем располагается поддерживающая спинка. Автор тренажера академик Микулин использовал его в утреннее время после обычной гимнастики, делая три подхода по 2 минуты каждый с небольшой паузой



между подходами. Во время подхода выполняются 15 полных движений туловищем вперед-назад.

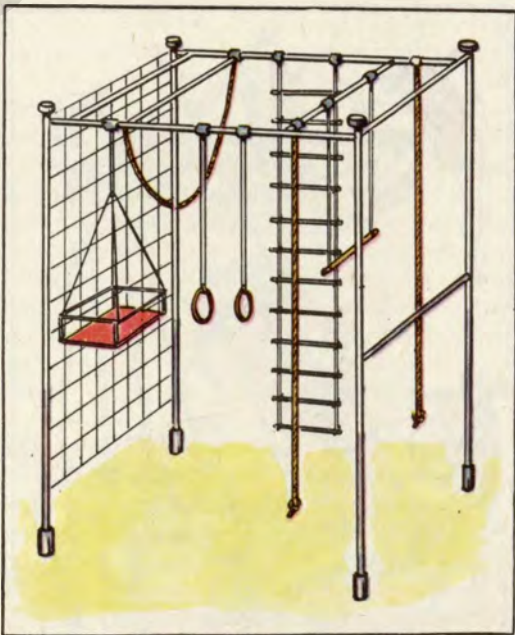
Устройство «Горка» выпускает Днепрпетровский экспериментальный завод спортметаллоизделий Центрального совета «Динамо». Оно предназначено для развития специальных физических качеств и технических навыков горнолыжников, однако может быть рекомендовано и для выполнения общеразвивающих упражнений в домашних условиях. Широкий комплекс упражнений с эспандерами, входящими в арсенал устройства, способствует укреплению мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и нижних конечностей, а также развитию вестибулярного аппарата. При весе 20 кг агрегат имеет довольно компактные габариты (мм): длина 1500, высота 1100, ширина 800.

Устройство, выпускаемое московским заводом холодильников — беговая дорожка «Колибри», быстро полюбилось любителям домашней физкультуры. Эта напольная рама с плотно нанизанными на поперечные спицы пластмассовыми вращающимися колесиками напоминает бухгалтерские счета. Берись за вертикальную скобу и беги — ноги легко скользят по роликовой плоскости. Если изменить угол ее наклона, усилие увеличивается, как если бы вы бежали в гору. На таком устройстве полезно бегать босиком — массаж рецепторных точек на стопе оказывает благотворное действие на общее функциональное состояние организма. В сложенном виде «Колибри» не толще портфеля с бумагами, ее можно после использования задвинуть в угол или за шкаф.

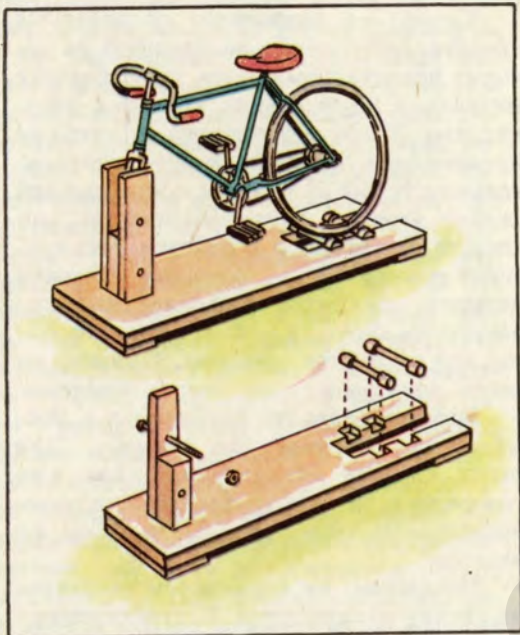
Среди прочих тренировочных приспособлений, выпускаемых промышленностью, отметим наиболее популярные.

Гимнастический ролик «трекол» представляет собой колесо диаметром до 20 см, свободно вращающееся на оси с ручками. Регулярные занятия на нем (15—20 минут в день) способствуют развитию и укреплению мышц плечей, спины, брюшного пресса, позволяют в короткое время избавиться от излишних жи-

ровых отложений, в особенности в области живота. Отметим, что занятия с «треколом» противопоказаны людям, страдающим болями в области позвоночника, сердечными заболеваниями, гипертонией.



Спортивно-тренажерное устройство «Грация» предназначено для выполнения комплекса упражнений с оздоровительной направленностью. Пользоваться им могут практически все здоровые люди независимо от пола и возраста, и в пер-



вую очередь те, чья физическая подготовленность оставляет желать лучшего.

Устройство состоит из двух капроновых шнуров с четырьмя ручками на концах, которые во время занятий надеваются на стопы ног и кисти рук. Шнуры пропущены через блоки, закрепленные на дверной ручке, стене или любом неподвижном предмете на уровне талии. Упражнения выполняются лежа на коврике головой к месту крепления тренажера. Во время натяжения шнуров руками ноги должны подниматься от пола. Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 10—15 минут, желательно под музыку. Дозировать занятия следует по самочувствию, не допуская перегрузки. С появлением одышки, обильного потоотделения нагрузку надо снижать.

Обязательные компоненты домашне-

го мини-стадиона — эспандеры и разного рода гантели.

Методика занятий с кистевым эспандером проста. Заниматься с ним можно в любое время: сжимать по дороге в школу или на работу, во время перерывов и дома. Кистевые эспандеры невелики по размеру, легко умещаются в кармане или сумочке. Предприятия легкой промышленности освоили выпуск детских портфелей с ручками-эспандерами. Сжатие производится до утомления в произвольном темпе.

Для занятий с ручными эспандерами следует выделять 30—40 минут ежедневно. Вначале количество резиновых тяжей или пружин должно быть таким, чтобы каждое упражнение выполнялось не более 10—12 раз и его можно было повторить в три подхода.

Детям и подросткам следует пользоваться детским резиновым или пружинным эспандером, начиная с нагрузки в одну пружину или в два резиновых шнура. Между подходами делается небольшая пауза (2—3 минуты) для успокоения дыхания, во время которой рекомендуется походить, расслабленно потряхивая руками и слегка массируя мышцы, испытывавшие нагрузку в упражнении. Перед занятием с эспандером полезно сделать разминку, включающую упражнения из утренней зарядки, а после занятий выполнить упражнения на растягивание, расслабление и бег на месте трусцой в течение 5—10 минут. По мере роста тренированности, то есть когда упражнение с эспандером легко выполняется 15 и более раз, можно увеличить нагрузку путем крепления к эспандеру дополнительных резиновых тяжей или пружин. Максимальное число резиновых тяжей на эспандере 5, пружин — 4. Чтобы растянуть все резиновые шнуры и пружины ручного эспандера, требуется приложить усилие, равное соответственно 28 и 32 кг. Кроме того, следует иметь в виду, что по мере растягивания эспандера нагрузка возрастает. Например, при разгибании руки вверх (на эспандере 4 пружины) нагрузка в начале движения равна 4—5 кг, в середине (на уровне



головы) — 12—14, а в момент полного выпрямления руки — 20—30.

Существует множество способов изготовить простейшие тренажеры и тренировочные приспособления из подручных материалов. Важно при этом, чтобы готовые изделия не портили интерьера квартиры, не загромождали помещения.

Этим требованиям отвечают самодельный тренировочный комплекс, включающий перекладину, резиновый амортизатор и пластиковую (линолеумную) накладку на стене. В комплексе с утренней гимнастикой этот нехитрый тренажер позволит набрать недостающие объемы движений, причем нагружены будут самые различные группы мышц: рук, ног, спины, таза, бедер и др.

Металлическая труба диаметром 2,5—3 см крепится над дверным проемом. Для этого над дверной рамой на расстоянии 5—10 см от косяка с помощью дюбелей (продаются в хозяйственных магазинах) крепятся два массивных бруска из прочного дерева прямоугольной формы. В верхней части каждого бруска — выемка глубиной, равной двум диаметрам трубы. Трубу помещают в выемки, а чтобы она не выскакивала, сверху на бруски гвоздями прибивают жестяные ленты, вырезанные из консервной банки.

Турник готов. На нем можно выполнять висы, прогибы туловища, даже подтягивания (конечно, предварительно проверить надежность крепления). Если перекинуть через трубу резиновый жгут, можно, стоя на полу, отводить руки назад до упора, имитировать боксирующие движения, разворачивать торс в стороны... Кусок линолеума размером 50×30 см, прикрепленный к стене рядом с дверью на уровне груди, послужит упором для рук при отжиманиях.

Кому-то, вероятно, такой мини-тренажер покажется недостаточно сложным. Что ж, не станем спорить. Было бы, как говорится, желание, а смастерить можно кое-что и позанятнее. Все, что для этого нужно — выбрать свободный день-другой, запастись на ближайшей свалке кое-какими бросовыми материа-

лами и с помощью нехитрых инструментов — молотка, ножовки, отвертки, гаечного ключа и дрели — соорудить в квартире целую спортивную мини-арену. Вот, например, как изобретательно решили проблему в семье москвичей Приваловых.

Каркас их домашнего спортдрома представляет собой конструкцию из четырех вертикальных стоек из трубчатого металла, к двум из них крепится перекладина. Вверху, у потолка, к стойкам прикреплены винтами четыре горизонтальные трубы. В нижнем конце каждой стойки имеется винтовой домкрат, посредством которого создается распирающее усилие «пол — потолок». Наличие четырех домкратов позволяет надежно закрепить каркас в любом месте квартиры, даже в центре комнаты. Занимает он всего два квадратных метра площади.

Впрочем, давайте разберемся в премудростях монтажа по порядку. Для стоек каркаса используются, как уже говорилось, четыре трубы (можно водопроводные) диаметром 33 мм. Где их достать?

Напомним: не поленитесь заглянуть на свалку металлолома. К стойке сверху с помощью болтов и гаек крепится рама из труб несколько меньшего диаметра. Крепеж спортивных снарядов также не представляет особых трудностей. Если есть возможность, лучше изготовить хомутики с крюками или собачками. Хомутики надеваются на трубы, а на крюки или собачки крепятся канаты, идущие от снарядов. Можно обойтись и без хомутиков, прикрепляя канаты прямо к трубам.

Важным условием правильной установки этого комплекса является надежность его крепления. Особенно это касается установки вертикальных стоек. Чтобы изготовить распорное устройство, необходимо в трубы вертикальных стоек запрессовать наглухо втулки с ввинчивающимися в них болтами М-20. Головами болтов прижимается к потолку поперечная труба диаметром 38 мм с толщиной стенки 4 мм, к которой привешиваются все спортивные снаряды. Чтобы

добиться плотного прижатия этой трубы к потолку, на ней в месте стыка с вертикальной стойкой делается ножовкой срез круглой поверхности и выполняется крепление контактной точки и вершины головки болта в центре. В полученное углубление на головку болта укладывается металлический шарик диаметром 3 мм. Вывинчивая болт и вдавливая шарик в место крепления между контактными поверхностями болта и трубы, получаем легко центрируемое и очень надежное крепление. Другим концом поперечная труба входит в стену и жестко закрепляется. В панельных домах для этого можно использовать выемки для монтажа электропроводки. Чтобы избежать проворачивания поперечной трубы под нагрузкой, в местах контакта с вертикальными стойками привинчиваются с обеих сторон в верхней части кусочки металлических уголков длиной 50 мм — таким образом, чтобы их плоскости при прижатии трубы болтом плотно прилегли к потолку. По нижней поверхности поперечной трубы просверливаются отверстия и нарезается резьба под крючки, на которые впоследствии надеваются кольца диаметром 60 мм для фиксации спортивных снарядов: вертикальных, горизонтальных и наклонных лестниц, канатов, шестов, колец, трапеций, качелей, лиан (резиновые жгуты), наклонных досок, лонж (приспособления для вращения вокруг вертикальной оси) и др. Для тех, кто самостоятельно будет собирать веревочную лестницу, разясним, что она может быть изготовлена из бамбука или дерева. Ступеньки на канате удерживаются с помощью узлов, завязанных по обеим их сторонам. Вертикальную «паутинку» для лазанья можно изготовить из старой крупноячеистой рыболовной сети, а можно и сплести собственноручно, зная секреты модного сейчас способа веревочного плетения «макраме».

Есть у вас дома велосипед — самый что ни на есть обыкновенный, дорожный. Надежная машина. Да только служит в году от силы шесть месяцев: лишь начинаются холода или слякоть, причете

вы ее на антресоли, балкон, в чулан. Между тем существует способ пользоваться велосипедом круглый год, не выходя из квартиры.

Для этого нужно снять с велосипеда переднее колесо и изготовить деревянную подставку, своего рода станину. На деревянной раме — деревянная же стойка с прорезью, скобой и осью для передней вилки. На месте, где заднее колесо соприкасается с полом, в пазах на подшипниках качения установите два отрезка водопроводной трубы с плотно надетыми на них резиновыми шлангами соответствующего диаметра... Мы сознательно не указываем размеры, поскольку не знаем, какой модели у вас велосипед. Однако надеемся, что принципиальная схема подскажет, каким путем следовать, изготавливая друга семьи — велотренажер.

Здесь приведено несколько вариантов самоделок, призванных разнообразить комплекс домашней физкультуры. Разные по конструкции, они дают различные по интенсивности нагрузки на организм. Кому-то может показаться, что для занятий на тренажерах, как и для произвольного бега или занятий утренней гимнастикой, излишни рекомендации медиков. Это не так. Технические средства тренировок в значительной степени форсируют нагрузки на организм в целом, и в частности на сердечно-сосудистую систему, а это может привести к нежелательным последствиям. Каждому, даже практически здоровому, человеку перед тем, как приступить к занятиям на тренажерах, обязательно надо проконсультироваться у лечащего врача, не поленившись заглянуть и в ближайший врачебно-физкультурный диспансер. Там порекомендуют, какие тренажеры конкретно вам полезны, а каких следует избегать.

Что же касается методических рекомендаций по проведению таких занятий на каждом конкретном тренажере и для каждой отдельной группы лиц, то здесь придется пока подождать. Такие рекомендации правомочны давать лишь специалисты в области спортивной меди-



цины. Вот объяснение тому, почему мы воздерживаемся давать универсальные методические советы.

Нередко через месяц-другой интерес к домашнему мини-стадиону у его владельца падает. Причины такого охлаждения бывают различными: ухудшение общего самочувствия, неприятные ощущения в мышцах (боли, утомление и т. п.), нехватка времени... Разочарование порой приходит из-за отсутствия ощущения сиюминутного эффекта занятий, когда люди не замечают повышения тонуса, уменьшения собственного веса, наращивания мускулов. Чаще всего в основе подобных отрицательных эмоций лежит неправильное построение занятий. На начальном этапе применяются слишком высокие или недостаточные нагрузки, излишнее или слишком малое количество повторений, недостаточные по времени интервалы между подходами и упражнениями. Бывает, что не всегда правильно подбираются тренажеры или упражнения. Скажем, вам нужно повысить выносливость, а вы вместо того вырабатываете, сами того не подозревая, спринтерские качества.

Поэтому во время самостоятельных занятий весьма важно знать и придерживаться общих рекомендаций, которые позволят на первом этапе избежать грубых ошибок. Вот некоторые из них, про-

шедшие авторитетную медицинскую проверку.

Медики рекомендуют осуществлять дозирование по изменению частоты сердечных сокращений в ходе занятий. Пульс на первых занятиях не должен превышать следующих величин, из которых вычитается возраст:

новички: мужчины — 155, женщины — 160;

нерегулярно занимающиеся: мужчины — 165, женщины — 170;

регулярно занимающиеся: мужчины — 180, женщины — 185.

В любом случае наращивание нагрузки следует производить за счет увеличения продолжительности занятий, а не путем повышения их интенсивности.

...Движение — это жизнь, говорили древние мудрецы. Истина эта прозвучала как бы в новом свете после того, как в тренажерах мы нашли надежных друзей. Они дарят нам самое дорогое, о чем может мечтать человек, — здоровье, помогают сохранить до глубокой старости юношескую гибкость и стройность. Если есть у вас дома тренажерный мини-стадион, значит, не нужны многие лекарства, которые раньше держали про запас. Покупайте тренажеры, делайте их сами, упражняйтесь на них, и занятия физкультурой станут эмоциональнее, привлекательнее.

Глава 6

Факторы риска



3. Здоровье и биоритмы
2. Этот вездесущий стресс...
5. Письмо курящей девушке
4. Проблема четвертого позвонка
1. Правда и ложь об алкоголе

Факторы риска

Статистика отмечает: постоянно растет благосостояние людей, улучшаются условия жизни, повышается ее уровень. Та же статистика приводит и другие цифры: ежегодно в мире только от ишемической болезни сердца погибает несколько миллионов человек.

Научно-технический прогресс, вторгшись в наш стремительный век, создал благоприятную почву для распространения многих «модных» сейчас заболеваний, и прежде всего сердечно-сосудистых (атеросклероз, коронарная недостаточность, гипертония, инфаркт миокарда, ревматические пороки сердца).

Кого же считать виновником этих недугов? Ученые, проведя многочисленные медицинские эксперименты и исследования, установили, что развитие сердечно-сосудистых заболеваний, наиболее распространенных сегодня, связано с отрицательным влиянием ряда факторов внутренней и внешней среды. Самые опасные среди этих факторов риска — артериальная гипертония (повышенное артериальное давление), нарушение жирового обмена (высокое содержание в крови холестерина), курение, нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни, избыточный вес, злоупотребление алкоголем и плохая наследственность.

Неблагоприятное воздействие многих факторов риска можно ослабить с помощью медикаментозных средств. Но есть и иной путь, более доступный и эффективный — здоровый образ жизни.

Артериальная гипертония

Повышенное артериальное давление ведет к значительным изменениям в сосудах: повреждаются их стенки, увеличивается проницаемость. Тем самым создаются условия для отложения жиро-

вых веществ, особенно в местах, которые наиболее подвержены давлению крови. Здесь в форме бляшек скапливается холестерин, что постепенно может привести к атеросклерозу.

Гипертония становится причиной изменений биохимического состава крови: усиливается образование гормонов — адреналина и норадреналина, влияющих на сосуды и сердце.

Повышенное артериальное давление названо одной из самых распространенных болезней. Так, по данным Всесоюзного кардиологического центра, проводившего обследование жителей разных городов страны, почти треть взрослого населения наших городов страдает гипертонией.

Очень важно выявить заболевание на ранних этапах развития. Измерение кровяного давления — процедура несложная и вполне доступная. Измерить давление можно в любой больнице или поликлинике, а также дома с помощью родственников.

У взрослых давление считается повышенным, если оно больше чем 140/90; причем чем выше эти показатели, тем значительнее риск нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы.

Людам, страдающим гипертонией I—II степени, рекомендуется избавиться от лишних килограммов, бросить курить (часто именно эти факторы являются причиной повышенного артериального давления), соблюдать правильный режим труда и отдыха, отвести время регулярным занятиям физкультурой, рационально питаться, ограничить употребление жиров животного происхождения, поваренной соли.

Ученые провели интересный эксперимент. Его цель — сравнить число случаев гипертонии у людей трех групп: недосаливающих пищу (количество потребляе-

мой в сутки соли 2—3 г); досаливающих после того, как попробуют блюдо (4—10 г); досаливающих перед тем, как приступить к еде (12—18 г). Гипертония была обнаружена соответственно в 0,7, в 6,8 и в 10,5% случаев.

Высокое содержание в крови холестерина

Холестерин — жировое вещество, необходимое организму для выполнения многих жизненно важных функций. Но чрезмерное его содержание — прямой путь к сердечно-сосудистым заболеваниям. В частности, атеросклероз вызывают бляшки, основным компонентом которых является холестерин.

Риск возникновения заболевания зависит от общего содержания холестерина в крови, а также от соотношения его видов: липопротеинов высокой плотности (ЛВП) и липопротеинов низкой плотности (ЛНП).

Липопротеины высокой плотности состоят в основном из незначительного количества жиров и большого количества белка. ЛВП выполняют две важные функции: выстилают внутреннюю поверхность стенок артерий, образуя защитный слой, препятствующий образованию жировых отложений, и растворяют жировые отложения, если они появляются. Липопротеины высокой плотности доставляют также холестерин из тканей в печень, где он разлагается и затем выделяется с продуктами распада. Если процент содержания в крови ЛВП высок, то риск возникновения сердечно-сосудистого заболевания небольшой.

Липопротеины низкой плотности содержат преимущественно жиры и незначительное количество белка. Как правило, образование ЛНП — это результат прежде всего неправильного питания. ЛНП транспортируют холестерин к клеткам организма, где он и откладывается. То есть высокий уровень ЛНП в крови ускоряет возникновение и развитие атеросклероза.

Третий тип жиров крови — липопротеины очень низкой плотности. Они со-

держат в основном триглицериды и гораздо меньше холестерина, а высокое содержание в крови триглицеридов весьма опасно, даже если уровень общего содержания холестерина соответствует норме.



Важным показателем предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям является соотношение общего содержания холестерина в крови к холестерину высокой плотности.

Для того чтобы снизить риск возникновения этих заболеваний, необходимо повышать уровень ЛВП и снижать уровень ЛНП.

В исследованиях ученых приводятся убедительные данные о том, что уровень ЛВП в организме значительно повышают физические нагрузки.

Есть несколько способов понизить уровень ЛНП в крови — соблюдать ограниченную диету, избавиться от лишних килограммов, регулярно заниматься физическими упражнениями, систематически принимать по назначению врача лекарственные препараты.

Рекомендуют ограничить потребление мучных, сладких и жирных блюд (особенно людям, ведущим малоподвижный образ жизни), меньше включать в рацион (но не отказываться от них совсем!) богатые холестерином и насыщен-



ными жирными кислотами продукты (яичный желток, жирные сорта мяса, масло, сметану, сыр, креветки, жирный творог, почки, икру). Приблизительно половину жира, содержащегося в пище, надо заменить растительными



маслами. Полезны продукты, содержащие витамины группы В, витамин С, никотиновую кислоту, нежирные сорта мяса и рыбы, бобы, горох, разнообразные овощи и фрукты, отвар плодов шиповника.

Курение

В одном из американских журналов были опубликованы результаты исследования, изучавшего влияние курения на продолжительность жизни пожилых людей. Оказалось, что у курильщиков риск смерти от сердечно-сосудистого заболевания на 59% выше, чем у некурящих или бывших курильщиков. Причем риск снижается в течение одного — пяти лет после отказа от этой вредной привычки.

Исследование, проводившееся в Ин-

ституте кардиологии имени А. Л. Мясникова АМН СССР, показало, что в группе обследованных мужчин 50—59 лет каждый пятый страдает ишемической болезнью сердца. 74% из них курили.

Никотин вредно воздействует на организм: возбуждается дыхательный центр, подскакивает вверх артериальное давление, учащается сердцебиение. Никотин также стимулирует функцию надпочечников, в кровь выбрасывается значительное количество адреналина и норадреналина, что увеличивает потребление кислорода сердечной мышцей, и сердце работает неэкономно.

Ослабляя сердце, курение приводит к таким заболеваниям, как стенокардия, инфаркт миокарда, аритмия.

Артериальные сосуды у курильщиков суживаются, стенки сосудов постепенно изнашиваются, образуются холестериновые бляшки. Нарушается кровоснабжение мозга, почек, нижних конечностей.

Учеными выявлена прямая связь между числом выкуренных сигарет и степенью атеросклеротического нарушения жирового обмена и закупорки сосудов сердца.

Табачный дым пагубно действует и на тех, кто не подвержен опасной привычке: находясь в течение часа в накуренном помещении, они пассивно «выкуривают» 4,05 сигареты.

Если учесть, что курение способствует развитию и таких заболеваний, как рак легких и пищевода, бронхит, язва желудка, импотенция, то понятно, насколько вреден табак организму.

Нервно-психическое перенапряжение

Влияние нервного напряжения на возникновение и развитие сердечно-сосудистых заболеваний было установлено еще в начале нашего столетия. Именно на нервную систему в первую очередь действуют неблагоприятные факторы внешней среды, вызывая нарушение ее регуляторной функции. Это влечет различные изменения во внутренних органах. Например, в происхождении ише-

мической болезни важное значение имеет нервный фактор.

Американские ученые-кардиологи Фридман и Розенман описали два типа личностей — тип А и тип Б, отличающихся психологическими особенностями.

Люди типа А порывисты, постоянно стремятся к лидерству, им присуще чувство соперничества. Они всегда спешат, заняты многими делами сразу, им не хватает времени, они быстро «заходятся», подвержены стрессу. У таких людей шансы получить сердечно-сосудистое заболевание в 7 раз выше, чем у более спокойных и уравновешенных людей, принадлежащих к типу Б. Это объясняется прежде всего тем, что стресс способствует увеличению содержания холестерина в крови, образованию тромбов в сосудах.

В стрессовых ситуациях мобилируются все резервы организма. Главная роль отводится эндокринным железам, вырабатывающим биологически активные вещества — гормоны. Надпочечники, например, выбрасывают в кровь значительное количество адреналина и норадреналина. Под влиянием этих гормонов повышается кровяное давление, учащается сердцебиение, расширяются венечные артерии сердца, пропуская крови в 2—3 раза больше, чем обычно. В таких условиях усиливается работа сердца и ему необходимо больше кислорода и питательных веществ, чем до стресса.

У людей, не умеющих справляться со стрессом, начинаются проблемы со здоровьем, а постепенно накапливающиеся отрицательные последствия чрезмерно напряженной жизни могут привести к серьезному сердечно-сосудистому заболеванию.

В медицине для снятия нервного напряжения используются различные лекарственные препараты. Но гораздо безопаснее и эффективнее другой путь — вести здоровый образ жизни. Можно в достаточной мере избежать нежелательных последствий стресса, включив в распорядок дня посильные физические упражнения. В результате различ-

ных исследований доказано, что регулярные физические упражнения служат хорошим естественным транквилизатором, особенно для слишком возбудимых людей. Во время занятий затрачивается энергия, которая как бы «забирает» и отрицательные эмоции, в организме отмечаются положительные биохимические сдвиги.

Малоподвижный образ жизни

Потребность в движении заложена природой в каждом человеке. Движение обеспечивает рост и развитие тканей и органов, стимулирует деятельность мозга, положительно влияет на деятельность всех органов и систем организма. Двигательная активность — важный фактор здоровья. Но в последние десятилетия мы все чаще и чаще говорим о гипокинезии — отсутствии или недостатке физической активности.

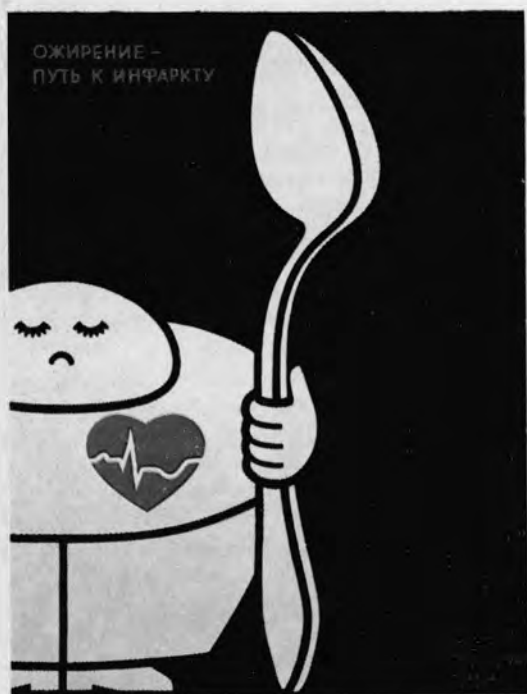
Главная причина — все меньше возможностей и необходимости для приложения физических усилий в повседневной жизни. На работе и дома облегчается наш труд — на предприятиях активно внедряются всевозможные автоматизированные устройства, в быту стали привычными пылесос, стиральная машина, полотер... Но так уж ли это безопасно для нашего здоровья?

Установлено, что при гипокинезии из-за недостаточной мышечной активности снижается экономичность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшается деятельность пищеварительных органов, происходят отрицательные изменения со стороны центральной нервной системы, снижается тонус скелетной мускулатуры и венозных сосудов, повышается содержание в крови холестерина, организм становится менее устойчивым к различным болезням, подвержен влиянию неблагоприятных факторов среды.

Малоподвижный образ жизни, отсутствие двигательной активности способствуют возникновению многих заболеваний и прежде всего сердечно-сосудистых.



Например, американский ученый Рааб провел ряд научных исследований по вопросам гипокинезии и пришел к выводу, что у нетренированных людей частота пульса на 20% выше, чем у тренированных, то есть сердце у них



делает за сутки 14 тысяч добавочных сокращений и соответственно быстрее «изнашивается».

Главная компенсация недостатка двигательной активности в быту и на производстве — регулярные занятия физической культурой. Систематические физические упражнения ведут к перестройке деятельности сердца, сосудов, легких. Мышцы лучше снабжаются кровью, увеличивается объем грудной клетки, углубляется дыхание, мышцам и печени за счет увеличения скорости кровотока поставляется больше кислорода и питательных веществ. Физические упражнения — лучшая профилактика различных заболеваний; правильно подобранные нагрузки помогают сохранить здоровье, снять психическое напряжение.

Каждый ребенок жаждет двигаться. Не обуздывайте это его желание: пусть постоянная потребность в движении формируется с младенческих лет и станет привычкой на всю жизнь.

Избыточный вес

«Все излишнее вредит» — с этими словами трудно не согласиться, особенно если это касается избыточного веса, столь распространенного сейчас. Чрезмерное количество жировых запасов давно уже не считается признаком здоровья. Наоборот, лишние килограммы становятся виновниками многих болезней.

Ожирение — прямая причина нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Если вовремя не принять меры к снижению веса, ожирение осложнится гипертонией, ранним атеросклерозом, стенокардией, инфарктом миокарда. А к ним еще добавятся заболевания желчного пузыря, диабет, артрит, деформация сосудов, пониженная работоспособность, возникнут разного рода жизненные затруднения.

Недавние научные исследования показали, что даже при нормальном артериальном давлении и отсутствии других факторов риска избыточный вес увеличивает опасность возникновения сердечно-сосудистого заболевания.

Как правило, лишние килограммы появляются в результате неправильного питания, переедания и нарушения обмена веществ в организме. Если в детстве ребенка усиленно подкармливают, в подкожном слое образуется большее число жировых клеток. Тем самым формируется предрасположенность к накоплению значительного количества жира в этих клетках.

Многим присуща привычка есть 1—2 раза в день, но плотно. А экспериментами установлено, что такой прием пищи влечет изменения жирового обмена — усиливается процесс образования жира, увеличивается число жировых клеток.

У тучных людей сердце подверга-

ется большим нагрузкам: почти на 30% повышается его минутный объем, оно выталкивает в аорту крови на 30% больше, чем в норме, поэтому размеры и вес сердца у страдающих ожирением больше, чем у людей здоровых. У полных возрастает также потребность организма в кислороде, особенно при физической работе.

Какой вес считать нормальным? Самый простой и доступный метод его определения — формула: рост (в сантиметрах) минус 100. Если лишний вес не превышает 10% от нормального, то говорят об избыточном весе. Дальнейшее повышение избыточного веса приводит к ожирению.

Лучший способ снижения веса — диета и усиленная двигательная активность.

Наследственная предрасположенность к заболеванию

Как из поколения в поколение передаются определенные признаки, точно так же могут наследоваться и нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы. Поэтому хорошо изучить историю заболеваний в семье, чтобы

знать степень вероятности возникновения сердечного заболевания.

Но даже если кто-то из родственников умер в раннем возрасте от сердечного недуга, необходимо разобраться, что послужило причиной: вполне возможно, это были лишние килограммы, пристрастие к табаку, малоподвижный образ жизни. Но если этот родственник не курил, много двигался, рационально питался, поддерживал нормальный вес, то существует фактор риска, который, вероятно, передается по наследству. Но и в этом случае влияние наследственности можно ослабить, сведя на нет воздействие неблагоприятных внешних факторов: неправильного питания, отсутствия двигательной активности, курения и т. п.

Даже если человек подвержен некоторым факторам риска, это не значит, что изменить ничего нельзя. Существует немало средств, с помощью которых можно избежать возникновения сердечно-сосудистого заболевания. Главное — это физкультура. Регулярные занятия физическими упражнениями позволят улучшить и сохранить здоровье, обрести уверенность в своих силах.

Избавление от курения — дело не только самой личности, которую неустанно агитируют, это забота и общества, и государства.

Курение или здоровье

Зачем люди курят? Сотни тысяч раз специалисты пытались выявить мотивы. Один из зарубежных исследователей получил возможность прочитать 316 сочинений, написанных школьниками на эту тему. Ведущим мотивом было «удовольствие и развлечение».

Что движет курильщиком в дальнейшем? Многообразие оправдательных причин и оправдывающих моментов поразительно! Стремление к самоутверждению, подражание, любопытство...

Кто и что влияет на курение под-

ростка? Родители, братья, сестры, сверстники. Иногда низкая успеваемость в школе, часто — бунтарство и нежелание выглядеть «белой вороной» среди остальных. А кроме того, нравится вкус табака, чувство собственной значимости, влияет утверждение взрослых: курение успокаивает нервы! Для девушек — желание похудеть, для юношей — армейский перекур. Одиночество или личная драма. Состояние опьянения. Признак самостоятельности: «А я уже могу!».

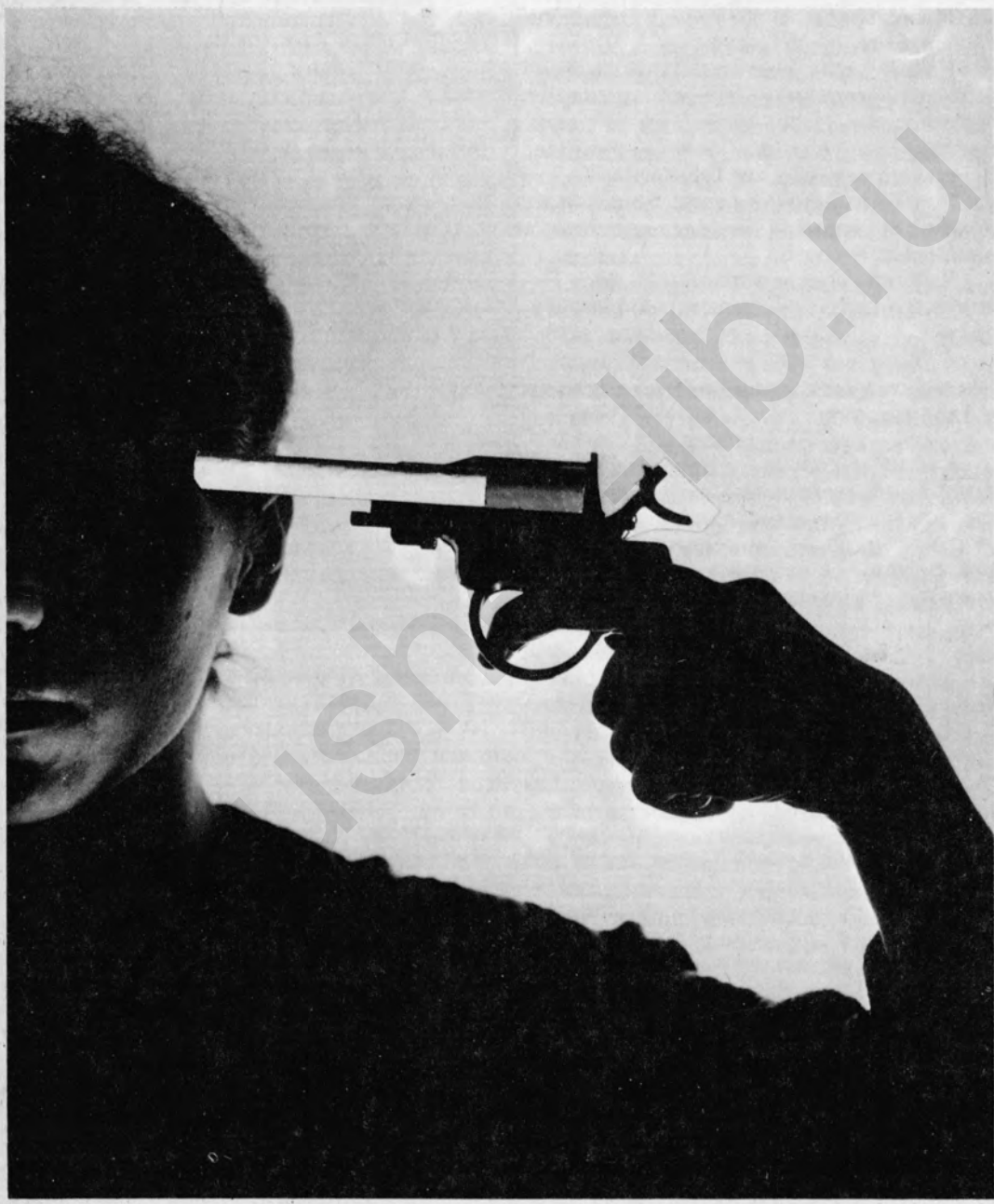


Есть и другие причины... Сын научился курить в пионерском лагере, где юный пионервожатый, не зная, как подступиться к ребятам, устанавливал личные контакты, протягивая пачку сигарет: «Закуривай, ребята, ну, так, кто же

сегодня лазил через окно и пугал девочек?»

Смешно? Мне — нет!

Один из коллег описал, как, работая на заводе, он завидовал соседу, когда тот законно каждый час на пять минут



шел в курилку. Ходить с ним просто так было бессмысленно, и, покуривая, все ему сочувственно говорили: «Закури. Чего маешься?». Закурил! Через много лет, когда болезнь легких вынудила идти к врачу, запаниковал.

Известно, что каждый из нас (среднестатистическая единица) выкуривает в год 1,55 кг табака. Но если я не курю, значит, кто-то рядом выкуривает 3,10 кг! А если один из читателей тоже не курит, значит, тот, третий, выкуривает 4,5, а то и 6 кг табака! А если точнее, то не выкуривает — прогоняет через себя, свой юношеский или девичий организм. И вовсе нетрудно представить, во что это обходится, если организм слаб и только растет.

Все курильщики весьма условно делятся на три категории: первые — те, кого вообще ничто не интересует; вторые — те, кому не хватает убежденности и силы воли, чтобы бросить; и третьи — те, кто все понимает, но болезнь зашла далеко...

Для некурящего они все равны. Для них и пишу, что смог узнать и почувствовать. Данные, приведенные ниже, взяты из официальных источников, научных обзоров, материалов, опубликованных в периодической печати или популярных брошюрах. Поскольку эти строки не претендуют на научный труд, где все надо доказывать, приношу извинения тем авторам, чьи данные воспользовался без ссылки на фамилии.

Письмо информационное

Зарубежные врачи определили курение кратко и исчерпывающе: «ЧУМА XX ВЕКА».

Эксперты Всемирной организации здравоохранения, обобщив данные по многим странам, сделали следующие выводы:

— смертность среди курящих на 30—80 процентов выше, чем у некурящих;

— смертность возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет;

— смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте.

Особо не надеясь, что столь общие факты смогут поколебать курильщиков, врачи конкретизируют, от каких именно болезней:

— среди больных раком в разной форме 95 процентов курящих;

— смертность от рака легких (от рака легких умерло больше людей, чем от какой-либо другой формы этого заболевания) среди курящих выше в 20 раз;

— стенокардия у курильщиков встречается чаще в 13 раз;

— инфаркт миокарда поражает курильщиков чаще в 12 раз (особенно это касается лиц в возрасте до 40 лет). Из молодых пациентов (в возрасте до 35 лет) с диагнозом «острый инфаркт миокарда» 80 процентов курили со школьной скамьи (данные английских врачей);

— язва желудка бывает у курильщиков чаще в 10 раз;

— каждый седьмой курильщик страдает от облитерирующего эндартериита (часто требующего ампутации ног);

— рак почек встречается у курильщиков чаще в 5 раз;

— из 100 случаев заболевания туберкулезом легких 95 приходится на долю курильщиков;

— курение играет важную роль в развитии рака гортани, полости рта, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы.

У людей, выкуривающих более 20 сигарет в день, вероятность заболевания раком увеличивается в 10—15 раз по сравнению с некурящими.

Двадцать («подумаешь, пачка!»), наверное, многовато... А вот в докладе главного медицинского инспектора США особо отмечено: увеличение внезапной смертности среди мужчин, куривших от 10 и более 20 сигарет в день.

Прочитает курильщик и обрадуется: «Вот и прекрасно! С сегодняшнего дня курю ДЕВЯТЬ сигарет...». Есть и такая позиция: «Немного не помешает». Не напоминает ли это уже знакомую нам теорию «культурной выпивки»? Все пили понемногу и культурно, только неизвестно, откуда столько алкоголиков...



Жесточайший удар по организму наносит курение вкупе с алкоголем!

...Сорокалетний мужчина выпил немного водки и в течение 12 часов ничего больше не пил и не ел, а лишь выкурил 14 сигарет — по одной в час! Он умер на следующие сутки.

Согласно публикациям нашей прессы, в Японии курит 70,1 процента мужчин, во Франции — 55,9, в США — 39...

В США в 1977 году вследствие курения умерло 300 тысяч человек. У восьми миллионов некурящих американцев, подвергавшихся воздействию табачного дыма, появились симптомы заболевания слизистых носа, бронхов и глаз.

В Канаде курят 44 процента мужчин и 36 процентов женщин. 30 тысяч канадцев умирает ежегодно из-за болезней, вызванных курением. Лечение болезней, связанных с курением, в 1980 году обошлось стране в 2,4 миллиарда долларов.

В ФРГ число преждевременно умирающих курильщиков — ежегодно! — достигает 50 тысяч.

Вот истинная цена курения!

И все-таки, зная все это (а может не зная?!), по данным Всемирной организации здравоохранения, в различных странах курит от 35 до 80 процентов взрослого населения.

Только ведь все, что происходит в различных странах, — это забота тех стран.

Однако нас (особенно тех, кто отвечает за народное здравоохранение) должны мало волновать данные, опубликованные в одном из научных обзоров: «Ежегодно потребность в сигарете у одного человека — в Индии — 170, в Сьерра-Леоне — 430, в Пакистане — 760, в Канаде — 3450». Нас должно больше интересовать ежегодное потребление сигарет в Рязани, Таллине, Ереване, Хабаровске...

Письмо разъясняющее

Установлено: 85 процентов людей не знают о серьезной опасности курения или существенно недооценивают ее.

Согласно определению Всемирной

организации здравоохранения, для причисления того или иного вещества к наркотику необходимо:

1) состояние периодической или хронической интоксикации (отравления) натуральными или синтетическими веществами, опасными для индивида и общества, характеризующиеся импульсивным влечением к данному веществу;

2) тенденция повышать дозу;

3) психическая, иногда и физическая зависимость от действия этого вещества.

Разбивка на три пункта сделана мною. Это позволит каждому курильщику установить степень своей зависимости. Но не я, а специалисты здравоохранения утверждают: пристрастие к курению табака соответствует понятию **НАРКОТИК!** Казалось бы, есть над чем задуматься! И все-таки, согласно данным той же ВОЗ, число курильщиков ежегодно увеличивается на 3 процента.

Для нашей страны это 8 миллионов человек. Оглянитесь вокруг! Разве не так?!

Что же такое курение?

Курильщик, выкуривая сигарету, словно проверяя истину «капля долбит камень», «раздальбивает» свой (а у многих не очень крепкий) организм. Болезни, обещанные и гарантированные ему, предрекаются к зрелым годам, а то и к старости. А значит, никого не волнуют.

И все-таки пишу и даже надеюсь. Смертельная доза никотина — 80—120 миллиграммов. Выкуренная сигарета стоит организму $\frac{1}{24}$ части никотина — около 3 миллиграммов, остальные сжигает огонь.

Горящая сигарета — это химическая фабрика, продуцирующая 4000 соединений, в их числе более 40 канцерогенов и 12 кокаканцерогенов (канцероген — ракообразующий, кокаканцероген — вещество, усиливающее воздействие). В составе табачного дыма присутствуют радиоактивные элементы, например полоний в виде изотопа. По мнению английских ученых, он является первопричиной развития рака легких.

Директор Центрального института

онкологических заболеваний ГДР профессор Штефан Танеберг предлагает вниманию курильщиков следующие данные.

На каждый миллион жителей в результате авиакатастрофы погибает в среднем один человек в 50 лет.

В результате автомобильных катастроф одна смерть на миллион случается каждые 2—3 месяца.

Смерть от курения — каждые 2—3 часа!

Каждые 2—3 часа!!

Каждые 2—3 часа!!!

Думайте, курильщики, думайте! Ваша жизнь и ваше здоровье в ваших собственных руках. Учтите, вы отправляете на тот свет не только себя, но и своих близких...

Установлено: 60 процентов людей знают, что курение вредно, но далеко не всем известно, что вредно для всех, кто находится в помещении, где курят.

Доказано: пребывание некурящего в течение часа в закрытом накуренном помещении соответствует «выкуриванию» им ЧЕТЫРЕХ СИГАРЕТ. Во время восьмичасового рабочего дня и при невозможности открыть окно некурящий «выкуривает» полторы пачки.

Установлено: 25 процентов вредных веществ, содержащихся в сигарете, сгорают, 25 процентов поглощает курящий, 50 процентов отравляют воздух в помещении, где курят.

Во имя чего таким воздухом должен дышать человек, который не приемлет курения?

Бывший президент Академии медицинских наук, руководитель Онкологического центра академик Н. Н. Блохин в одной из лекций прямо сказал: «... в моче у детей, которых нещадно окуривают родители, можно найти канцерогенные вещества. Это означает, что они прошли через детский организм, и кто знает, что эти вещества наделали там, по дороге...».

Доказано: дети курящих родителей значительно чаще болеют нервными заболеваниями, а также раньше начинают курить.

Во имя чего?

Установлено: частота респираторных заболеваний у детей находится в прямой связи с числом сигарет, выкуриваемых их родителями за день.

Во имя чего?

Доказано: при наличии в семье курящих риск развития раковых заболеваний сильно возрастает.

Установлено: люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (до 60 процентов) заболеть раком.

Когда в помещении курят, в воздухе может содержаться больше вредных для здоровья веществ, чем в том дыме, который вдыхают курильщики. Ученые приходят к мысли: «пассивное курение» представляет куда большую опасность, чем это считалось раньше.

Согласно исследованиям С. Тимофеевой и А. Прохорова (НИИ профилактической кардиологии), в крови некурящих студентов и школьников найдены те же вещества, какие были обнаружены у злостных курильщиков. Проблема не столь проста, как может показаться... Если школьник (или студент) не курит, но вынужден несколько лет жить в одной комнате с курящими, в изменениях его организма можно не сомневаться. Вопрос не должен оставаться в стороне от внимания администрации школ, деканатов, студенческих советов и медицинских высших учебных заведений!

Установлено: если в помещении или транспорте накурено, у некурящих (хотя и в меньшей степени, чем у курящих)

- снижается работоспособность;
- нарушается координация движений;

- уменьшается скорость принятия решений в стрессовых ситуациях.

А это особенно опасно, и прежде всего для водителей и летчиков!

Концентрация никотина (0,5 мг в 1 м³ воздуха), возникающая в закрытом помещении после того, как там выкурили несколько сигарет, весьма опасна!

Вниманию тех, кто работает в комнате, где курят много и постоянно, при-



мер (из известной газеты «Свенска тагбладет») — женщина умерла от рака легких, хотя не курила сама. Причина заболевания... курение ее товарищей по работе. Умершей было 55 лет. Она работала в конструкторском бюро в комнате, где из десятирех сослуживцев шестеро курили. Как подсчитали специалисты, почти 20 тысяч часов женщина была вынуждена дышать дымом. Хотя впоследствии ее перевели в другую комнату, рак легких, который возникает в основном у курильщиков, убил женщину.

Курение в присутствии больных ишемической болезнью сердца может спровоцировать у них приступ стенокардии.

Во имя чего?

Обследование жен курящих мужей позволило заключить: риск развития рака легких в 2—3 раза у них выше, чем у женщин, мужья которых не курят.

Во имя чего?

Г. Миллером (США) доказано: жены курильщиков умирают на 4,1 года раньше среднестатистических сроков. Сейчас времена изменились, и подобная опасность не меньше угрожает со стороны курящих жен...

Во имя чего?

Во имя чего люди курят?

«Когда работаю — курю особенно».

Кому незнакома расхожая фраза людей умственного труда?

Никотин возбуждает центральную нервную систему, повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца. А в целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности, уменьшения усталости, обострения внимания и легкого возбуждения. Такова первая реакция. Во время второй (внутренней) происходит спазм кровеносных сосудов курильщика, и ухудшается кровоснабжение клеток мозга. Все это становится условным рефлексом: закурил — начал работать. И все идет по известному кругу: ухудшается кровоснабжение мозга — снижается работоспособность — рука тянется за новой сигаретой...

Казалось бы, вещи понятные, но как убедить молодых в том, что ухудшение идет широким фронтом и процесс разложения здоровья начался?

Врачи предлагают простейшие пробы: 20 приседаний выполняют курильщик и некурящий, затем измеряется частота пульса и артериальное давление у обоих.

Установлено: курение, начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию мужчин. Высказана убедительная версия, что никотиновая интоксикация в юношеском возрасте, когда формируются все системы организма, может стать одной из причин будущего бесплодия.

Угнетая центры эрекции, курение отрицательно сказывается на половой способности, резко снижает влечение мужчин. При лечении импотенции врач имеет основание отказаться помочь до тех пор, пока больной не бросит курение...

Доказано: с ростом курения среди женщин увеличилась женская смертность от рака легких.

Установлено: дети курящих женщин примерно до 11 лет отстают в физическом и умственном развитии.

Разве все это и многое другое не стоит того, чтобы задуматься?

«Подумаешь, сигарета!», «Подумаешь, пачка!»

Возьмем то же слово, но вложим в него иной смысл: ПОДУМАЙТЕ! Пожалуйста, подумайте, курильщики. Слишком уж тревожно все, что для вас является приятной привычкой...

Письмо оптимистическое

Я пытаюсь отыскать курильщиков среди своих друзей. Я честно хочу любить неугасаемое племя курильщиков, отравляющее нас, того не желая. Но, видит бог, среди моих друзей детства и юности курильщиков нет. Нет и все! И причина тому объяснимая.

Я вырос в атмосфере спорта, точнее, легкой атлетики, конкретнее — бега! Оглядываясь назад, на людей, которые были моими тренерами, могу им поклониться: не запрещая, они никогда не подавали пример. Не могу сказать, что

спорт безоблачен, но с полным основанием могут дать совет родителям: отдавайте детей в спорт, если не хотите, чтобы они курили. Отдавайте пораньше, предварительно убедившись, что тренер, кому вы поручаете чадо, сам не курит.

...Лучший бомбардир Италии по итогам сезона 1985 года мог получить премию миланского страхового общества в размере 50 миллионов лир (в пересчете на наши деньги — 50 тысяч рублей) при условии, если бомбардир некурящий! После получения премии футболист становится членом антитабачной лиги.

Недавно в печати прошло сообщение об олимпийском чемпионе, прыгуне в воду Грегге Луганисе. Он бросил курить! По словам спортсмена, он принял решение, когда поймал в бассейне десятилетнего мальчишку с сигаретой. В ответ на замечание Луганиса тот заявил: «А я хочу во всем походить на тебя».

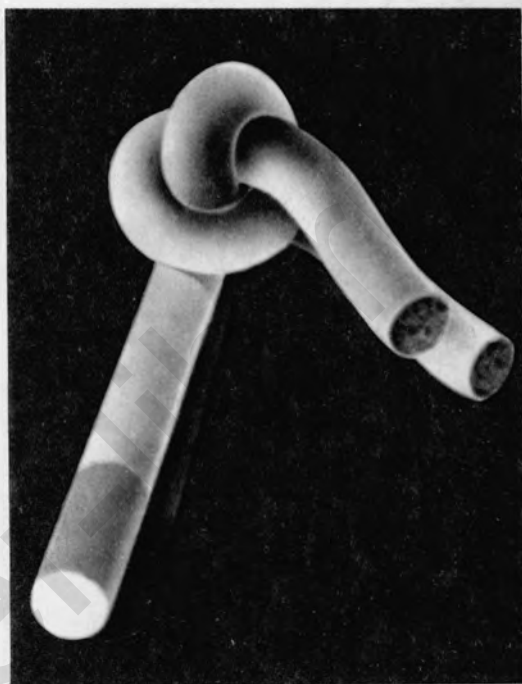
Главная идея Всемирной организации здравоохранения и заключается в том, чтобы информировать детей о вреде курения до того, как они закурят первую сигарету. И это должно быть сделано интересно, доходчиво, убедительно.

Доказано: применение «легких» сигарет с фильтрами не меняет дела, решающую роль играет глубина ингаляции (вдыхания) вредоносных веществ.

В то же время ряд специалистов утверждают: спустя 10 лет после того, как курильщик расстался с сигаретами, опасность инфаркта такая же, как у тех людей, кто никогда не курил. Но могут исчезнуть негативные изменения в бронхах и трахеях.

Но основные усилия надо сосредоточить на юношеском и молодежном возрасте. Исследования, проведенные Французским комитетом по борьбе за здоровье, дали возможность сделать вывод: «тот, кто не пристрастился к курению до 21 года, редко становится курильщиком». Во Франции после проведения общенациональной кампании против курения (1976—1981) число курящих в масштабе страны сократилось более чем на 2 миллиона человек.

Отлично взялись за дело Скандинавские страны (Норвегия и Швеция) — они добились значительного успеха в снижении числа курящих подростков. Общенациональная кампания в Швеции, названная «Некурящее поколение» (речь



идет о всех, кто родился после 1975 года), ведется 10 лет. Основная идея — пропаганда НЕКУРЕНИЯ как современного, популярного и даже модного образа жизни.

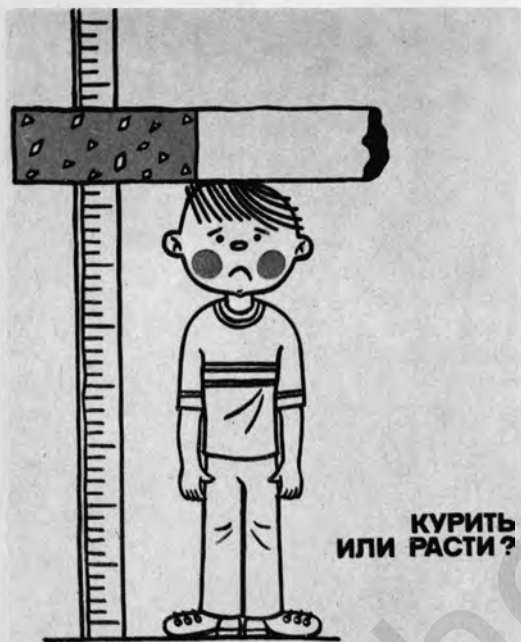
В Исландии, маленькой стране, где ежедневно от курения умирают 10—15 человек, проведен общенациональный день борьбы с курением. Несмотря на протесты зарубежных табачных фирм, на пачках сделаны надписи: «Каждый год сотни исландцев гибнут от курения», «Курение усиливает риск сердечного приступа», «Курение угрожает здоровью матери и ребенка».

Английские врачи утверждают: если бы 20 процентов курильщиков бросили курить, через определенное время в их стране было бы на 8000 смертей меньше.



Финские врачи тоже начали наступление на курильщиков. Они намерены установить день в неделю, когда курильщики приходили бы на работу без сигареты.

Власти японского города Ваки при-



**КУРИТЬ
ИЛИ РАСТИ?**

няли решение каждый месяц проводить три дня без курения. В такие дни ограничена продажа табачных изделий и проводится широкая антитабачная кампания.

Антитабачная кампания проводится и в Сингапуре. Не редкость надпись: «Курить запрещается — штраф 500 долларов». Сначала отказались от рекламы табачных изделий. Затем запретили курить в общественных местах. Запретили курить служащему в присутствии посетителя, а врачу — в присутствии пациента. Эти меры вызваны тем, что медики доказали: каждая пятая смерть вызвана раком легких от курения.

Американское агентство «Ассошиэтед Пресс» сообщило: за последние 20 лет 30 миллионов американцев бросили курить. Это вызвано тем, что ежегодно 350 тысяч американцев умирало в результате сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с курением.

50 тысяч врачей Великобритании бросили курить, и среди них резко снизилась заболеваемость и смертность от рака легких.

Стоп!

До каких же пор мы будем ссылаться на источники?

* * *

Если мальчики начинают курить в начальных классах, а девочки — чуть позже, то это возможно только благодаря нашему безразличию.

Сегодня возраст 13 лет считается наиболее опасным — чаще всего именно 13-летние подростки начинают курить. Через 15 лет это поколение вступит в 2000 год, с которым мы связываем грандиозные планы преобразования страны.

Как часто курильщик в ответ на предостережение гордо отвечает: «Здоровье — мое». А исполнение долга перед государством? В зависимости от здоровья?

Человек с больными легкими делает меньше... А он больше не может!

Человек непрерывно бюллетенит... Так он же слабый!

Не кажется ли вам, что надо быть беспощадными по отношению к самим себе? И не заниматься демагогией в отношении здорового образа жизни, а утверждать его!

Курение давно перестало быть личным делом. И до тех пор, пока это зло не станет предметом государственного и общественного обнародованного анализа и соответствующих широко обнародованных выводов, дело с мертвой точки не сдвинется.

Письмо академика АМН СССР Федора Углова куращей девушке

Сотни твоих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я уже прооперировал по поводу рака легких. И сотням, я не оговорился — сотням, я вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжелого, нежели отказ больному ввиду собственного бессилия. А мне приходилось признавать свою беспомощность, отступая перед многолетними курильщиками.

Ныне настало такое время, что на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение — дело добровольное. Только раз уж мы начали этот разговор, позволю высказать свое мнение, чтобы потом твое отчаяние не рывало мне сердце. Мнение не только хирурга (к сожалению, не способного показать на этих страницах раковую опухоль, задушившую твои легкие), но и человека, знающего цену страданиям.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдающих именно от того, что они не смогли проститься с пагубной привычкой... Жалобы одинаковы. Начинаются с невинной просьбы: «Что-то у меня с легкими...». Так и у тебя после 10—15 лет курения возникнет бронхит курильщика, и ты начнешь кашлять. Будешь просыпаться ночью, чтобы выкурить сигарету.

Недавно один мой знакомый обратился ко мне с такой же просьбой; договорились о встрече, но пришел он через несколько месяцев. Когда на операционном столе мы вскрыли ему грудную клетку, оказалось, что все проросло метастазами и ничем уже нельзя ему помочь. Тяжело узнать, что умирает больной. Еще тяжелее, если это твой близкий товарищ.

В этих строках, обращенных к тебе, будут факты и цифры, найденные мои

единомышленниками, но я, хирург, представляю с особой ясностью, что стоит за этими цифрами и процентами.

Нет, я не буду повторять ставшие уже банальными примеры о том, что капля никотина убивает лошадь, — ведь ты человек. Не буду говорить, что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8—12 лет, — ты молода, и твоя жизнь кажется тебе нескончаемой. По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни; пустяк, если тебе только двадцать. Что тебе от того, что злостные курильщики заболевают раком легких в 30 раз чаще, чем некурящие, а рак на 95—98 процентов зависит от курения. Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов — 67 лет, а у курильщиков — 47. Тебе только 20 лет, а до сорока семи еще... Конечно, тебя это не испугает. И все-таки...

С огромным огорчением я вижу, как покуривают возле школы девочки, зажав сигарету в кулак (как они говорят, «по-пионерски»), чтобы не видели из окон. С сожалением я узнаю, что они научились курить, взяв за образец пионервожатую.

Боль охватывает мою душу, когда я узнаю, что в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о будущем замужестве. Я могу допустить, что в твоих планах замужество еще не просматривается. И потому расскажу тебе о другом.

Социологи провели анонимную анкету, в которой опросили, почему вы курите. 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят потому, что хотя нравиться мальчишкам. Допустим. И даже в чем-то их оправдаем. Потому что нравиться — это заложено в тебе природой. Но оп-



равдаем временно, нелишне знать и мнения мальчиков.

Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и соответственно три варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.



Вопрос первый. В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься? 4 процента ответили — положительно, 54 — безразлично, 42 — отрицательно.

Вопрос второй. Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься? 1 процент — положительно, 84 — отрицательно, 15 — безразлично.

Вопрос третий. Хотел бы, чтобы твоя жена курила? Буря протестов! Из 256 только двое сказали: нам все равно. Остальные категорически возразили.

А теперь давай подумаем вместе. До операции на легких тебе далеко. Замуж не собираешься. Все прекрасно, и ты куришь. Откуда же это пришло? На мой взгляд, курят в тех компаниях, где собираются для веселого времяпрепровождения, и сигарета в твоих руках как бы сигнал: ты современна. А значит, и к любви и дружбе относишься с немалой долей легкомыслия. Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки по своей наивности полагают, что поль-

зуются успехом, вряд ли думая, что представляют собой временную забаву. Да, да, ты, курящая девушка, — временная забава. Мне кажется, что, закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой ужасной привычки? Кто «запрограммировал» тебя на занятие, в котором только твоя молодость не даст увидеть катастрофу, тебя ожидающую?

Не сердись, но я попробую нарисовать твое будущее, каким оно представляется мне. А если ты в этом усомнишься, оглянись, посмотри на курящих женщин старше тебя.

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица постепенно приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое обоняние, и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика идет запах... Запах изо рта курящей настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из твоих знакомых парней будет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих ровесниц. Вот такая настоящая оценка твоего курения! Ты не привлечешь к себе, а, наоборот, оттолкнешь любого серьезного парня.

Попробуй представить себя рядом с некурящей ровесницей. И если тебя это не испугает и ты уверена, что вы равны, позволь заметить тебе, что твой внешний вид — это еще не главный показатель.

Чем раньше начнешь курить, тем опаснее для тебя воздействие ядов табачного дыма. И если ты пристрастишься к курению задолго до того, как в тебе начнутся возрастные измене-

ния, медленнее будет идти развитие организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, а содержание кислорода понижается за счет соединения гемоглобина крови с угарным газом — одним из компонентов табачного дыма. При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензопирен — стопроцентный канцероген («канцер» — по-латыни «рак»).

Никотин — это наркотик. Только так его именует высший орган мировой медицины — Всемирная организация здравоохранения. А это означает, что с каждым годом тебе будет все труднее... Табак суживает сосуды, вызывая не только усиленную работу сердца, но и ухудшая и разрушая деятельность многих систем организма.

Ты закурила... Далее все идет по давно известной формуле. Никотин в короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее никотин нарушает деятельность нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще в сравнении с некурящими подругами. Неотвратно придет время, когда ты будешь плохо себя чувствовать: постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягостное существование.

Но давай поговорим о другом.

Может, тебе будет интересно, что женщины тяжело страдают от курения и из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в организме. Самым частым ослож-

нением курения являются выкидыши при беременности до 36 недель — в два раза чаще некурящих. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще рождаются недоношенные дети. У курящих выше процент мертворож-



ненных детей. И патология при родах. И несомненный факт — курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Зная это, есть смысл задуматься о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына не будет... И может прийти день, когда врачи скажут тебе: «К сожалению, вы уже никогда не родите ребенка».

Сейчас все это трудно понять. Но мой опыт предлагает сотни случаев, когда у женщины уходят лучшие годы и приближается критический возраст, после которого она уже не может родить. Она готова на все, на любые операции, на любые жертвы. И, поверь, ты не будешь исключением. Природа создала тебя, чтобы ты была матерью. И, как бы ты ни хорохорилась сегодня, природа заставит тебя жить интересами детей.



Поверь мне, сигарета может иска-
лечить твою жизнь. Сначала твою.
И когда тебе докажут, что во всем вино-
вато курение, ты проклянешь и себя, и
всю свою жизнь. Подумай о том, что у те-
бя не будет детей. И муж, возможно,

тебя оставит. Он может уйти к менее
достойной, только лишь за право назы-
ваться отцом, потому что настоящие
отцовские чувства не менее сильны,
нежели материнские.

А если ты куришь, будучи беремен-



ной, то знай: в эксперименте установлено — стоит беременной женщине закурить сигарету, как через несколько минут никотин (через плаценту) поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. И этот яд ты невольно передаешь своему ребенку. Ученые проследили особенности развития детей, родившихся от матерей, куривших во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5—6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своем физическом и умственном развитии. Среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки развития.

И все время твой ребенок будет болеть. Его ждет и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Если ты курила в коридоре, на площадке, даже крошечной доли дыма, попавшей в комнату, будет достаточно для твоего ребенка. У него может неожиданно повыситься температура.

У курящих матерей почти всегда дети пробуют курить. И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, самую ласковую, самую добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнет курить. А это означает, что ты заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения, которые ожидают тебя.

И мой опыт подсказывает страшный случай, связанный с курением подростка. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него было большое сердце оттого, что он рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился «досыта».

В семье, где курили родители, начинают курить 67 процентов мальчиков и 78 процентов девочек.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80 процентов курящих детей сохраняют привычку, став взрослыми. Установлено: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь. Подумай!

А теперь мне хотелось бы знать, зачем ты куришь. Наверное, думаешь, что ты красивее? Напрасно. Это минутное удовольствие — видеть себя со стороны с сигаретой, зажатой между пальцами. И ты одна из многих, которые не сознают, что страдают, а когда им говоришь, они безвольно отвечают: «Не могу бросить». И твое увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а преступление перед собой. Да, да, ты можешь написать себе три слова: «Курение — медленное самоубийство». И уже в недалеком будущем сможешь убедиться, что это именно так. Жаль, что на твоём самом трудном этапе жизни к этому буду привлечен и я, хирург... А пока могу предупредить, что курение обречет тебя на более частые болезни. А это и стенокардия, и инфаркты в молодом возрасте, и язвы желудка. При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте 44 лет, только двое не курили. 95 процентов больных раком желудка — это курящие.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый. Если это применить к нашим условиям, то мы ежегодно теряем 500 тысяч человек! В их числе могут оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые.

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твое безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же продают табачные изделия в изобилии?». Организации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду. Однако это иллюзия. Страна и народ теряют от табака много больше, чем приобретают. Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!».

Я — врач и обязан тебе предложить то же.



Только что вы, читатель, ознакомились с письмом академика АМН СССР Федора Углова курящей девушке. Федор Григорьевич известен и как крупный ученый-медик, и как ярый поборник здорового образа жизни. Его статьи, публикации и книги, посвященные антиникотиновой и антиалкогольной пропаганде, никогда не проходят незамеченными, вызывая не только жгучий интерес к рассматриваемым, хорошо, казалось бы, известным проблемам, но и заинтересованное обсуждение. Сегодня мы знакомим вас с одной из его бесед с журналистом Александром Бойко.

Правда и ложь об алкоголе

Не обманывать себя!

— Федор Григорьевич! Давайте начнем наш разговор об алкоголе...

— ...с моего вопроса к вам. А вы сами пьете? Если да, то как часто? Чтобы сразу все расставить по местам, назовите поводы для выпивки, и я попытаюсь дать им характеристику с точки зрения врача. Могу вам помочь. Итак, вы не алкоголик, не пьяница, вы из тех, кто считает себя культурным человеком, но не чурается стопки...

— Да, пожалуй, так... Дома всегда есть что-то из спиртного, но могу не прикасаться и месяц, и два. А вот пришел усталый, чем-то расстроенный и выпил — для снятия напряжения.

Повод второй. Объявляется кто-то из давних друзей. Радость, желание поскорее усадить за стол. Сидим, разговариваем, бутылка на столе...

Иногда во всем теле ломота: то ли простуда, то ли грипп. В этом случае у каждого свой рецепт, где спиртное — основной компонент.

Я не увлекаюсь зимней рыбалкой, но мой товарищ, для которого нет лучшего отдыха, уходит на лед и всегда в свой ящик положит бутылку для согрева. Не говоря о том, что, как утверждают, алкоголь очень калориен.

А еще остаются праздники, дни рождения, юбилеи... Вот вам вся правда...

— Ложь первая. Алкоголь не снимает напряжения, а только дает иллюзию этого. На деле напряжение в головном мозге и во всей нервной системе сохраняется, фиксируется и добавляется с помощью алкоголя. Но в период эйфо-

рии (состояние приподнятого настроения, не соответствующее объективным условиям) действительно у человека создается ощущение приятности, возбуждения. Ему даже кажется, что он стал умнее... Но вот кончилось действие алкоголя, а напряжение осталось. А то и увеличилось.

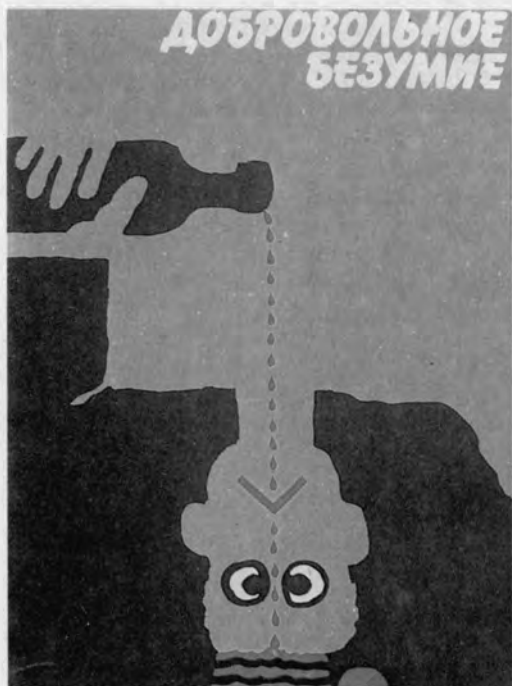
Ложь вторая — алкоголь для веселья, при встречах и на празднике. Никакого веселья не будет, в том смысле, что веселье — это отдых нервной системы, ее подготовка к новой работе. Веселье под действием алкоголя — это веселье под наркозом, первая стадия наркотического возбуждения. Врачи наблюдают подобное, когда дают больному наркоз. Проходит возбуждение, наступает угнетение, болит голова, общая разбитость, нежелание двигаться... А суждение о том, что употребление алкоголя при встрече продиктовано традицией, не имеет никаких оснований. Таких традиций не было в русском народе. Это привычка крайне вредная и чреватая опасностями.

Ложь третья. Давно и научно доказано: потребление алкоголя в холодном климате приносит большую смертность, нежели в теплом. Уже в начале века было неоспоримо доказано: если средняя годовая температура в какой-то местности ниже только на 5°, при том же уровне потребления спиртного на человека смертность от алкоголя в этом регионе увеличивается в десять раз.

Здесь нужны более подробные разъяснения, поскольку я знаю, что многие геологи, нефтяники, промысловики, охотники, строители, рыбаки, работаю-

щие на Севере, в тех местах, откуда я и сам родом, думают иначе. Так вот, когда человек выпивает, происходит сосудистый паралич и кожные поры расширяются и отдают тепло. Человеку кажется, что он согрелся и ему жарко.

поскольку содержит питательные вещества. Да, при разложении алкоголя создаются калории тепла, но, хаотически сгорая, они уносят с собой и полезные продукты. Алкоголь не питательный продукт.



На самом деле внутренняя температура организма снижается, а поскольку поры расширены, охлаждение идет быстрее. Ситуация, при которой может наступить смерть. Не говорю уже о значительных обморожениях, ведущих к инвалидности. Об этом не стоит забывать тем, кто работает на Севере.

Ложь четвертая — хорошая порция вина, и гриппа как не бывало. Во Французской Академии наук специально исследовали влияние алкоголя на грипп и убедительно доказали: никакого влияния! Больше того, в результате употребления алкоголя большой организм ослабевает, а грипп и другие вирусные заболевания только усугубляют болезнь. Пьющие всегда заболевают чаще, чем непьющие.

Ложь пятая — алкоголь полезен,

Как видите, между вашими оправдывающими доводами и абсолютно достоверным объяснением их с точки зрения медицины громадное противоречие.

— Допустим, что это и есть часть правды об алкоголе. Но насколько серьезно такое ваше утверждение: «Алкоголизм несет гибель и деградацию, разрушение всех моральных устоев, физическое и психическое вырождение?» Читаешь — аж мороз по коже! Не слишком ли, имея тысячелетний опыт «пития на Руси», вы сгущаете краски? Не сочтите за глупую шутку, но вроде бы все мы выпиваем — и ничего, развиваемся, не стоим на месте.

— Во-первых, откуда вы взяли, что мы пьем столько лет? Это очередная ложь. Да, мне приходится слышать: зачем вести борьбу с пьянством, если рус-



ские пили и будут пить и пьянство чуть ли не русская болезнь? Весьма опасная ложь! Есть наша история, и есть статистика. И мы имеем статистические данные, начиная с 1750 года, хотя есть цифры и более ранние. Среднее потреб-

пить? Прокормить бы себя и живым остаться! Да и кто мог себе позволить крепкие напитки? Князья, бояре, богатые люди, а народ, миллионы простых людей, не знали алкоголя, а если и позволяли себе, то только в престольные праздники.

— А как с точки зрения медицины алкоголь влияет на нравственность?

— Прежде всего алкоголь бьет по мозгу.

А нравственность — это высшая функция мозга, определяющая характер и поведение человека. При алкоголе нравственность страдает даже раньше, чем умственные способности. Почему? Есть две причины. Первая — концентрация алкоголя в мозге почти в 2 раза выше, чем в крови. Вторая — алкоголь вызывает склеивание эритроцитов (красные кровяные шарики), и они закупоривают концевые артерии, питающие нервные клетки. Закупорился сосудик на несколько минут, нервная клетка погибла. Выпил человек, вот как вы, например, весьма умеренно, а у него в голове целое кладбище умерших нервных клеток. **НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ ГОЛОВНОГО МОЗГА НИКОГДА НЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ!** А если это происходит изо дня в день, из года в год... Нетрудно представить последствия. Есть такое понятие — старческое слабоумие. Оно наблюдается у очень дряхлых людей. А у молодых, но пьющих оно наступает очень рано.

Наблюдения, проведенные на 20 пациентах в клинике в Стокгольме, свидетельствуют, что у всех заметно уменьшение объема мозга, или, как говорят врачи, у них оказался «сморщенный мозг». Младший из пациентов употреблял алкоголь 4 года, остальные — в среднем 10 лет.

Давным-давно проведено исследование, причем в нем добровольно принимали участие те, кого мы называем интеллектуалами. Они решали задачи до приема умеренной дозы и после приема. И чем больше увеличивалась доля спиртного, тем меньше оставалось интеллекта.



ление алкоголя на душу населения в России всегда было самым низким среди крупных стран мира.

Во-вторых, если взять такой показатель, как средний мировой уровень потребления алкоголя, то в России и этот показатель всегда был в 2—5 раз меньше, нежели в других странах. Эти данные собраны за 200 последних лет. Факт, что Россия никогда не была первой в потреблении алкоголя, неопровержим!

В-третьих, нелишне вспомнить историю нашего Отечества. Почти пятьсот лет, с XIII по XVIII век, Россия находилась в кольцевом окружении: ордынское иго, агрессия со стороны Германии, Литвы, Турции, Швеции, Польши. В те годы мирное время было короткой передышкой. Где же тут русским людям

Систематическое злоупотребление алкоголем приводит к отрицательному влиянию на умственные способности, ухудшает внимание, самоконтроль, теряется благородство. Остаются примитивные навыки. Выпивший начинает

Благородство и патриотизм — это высшие проявления нравственности. Уберите только эти две нравственные категории — перед вами подлец, негодяй, предатель. Вот почему столько преступлений идет от пьяного угара.



повторять шаблонные слова, шутки. Все более грубые, примитивные, циничные. Мысли опошляются, пьющий бестактен по отношению к женщинам, детям и окружающим. Когда наши женщины говорят о мужьях-пьяницах, они верно подмечают главное: «Характер изменился». Все правильно, у пьяницы изменилась нравственность. Что стало главным? Ложь. Исчез стыд. А стыд — очень важный фактор жизни человека. Стыдливый человек не позволит себе сделать безнравственный поступок. Когда человеку стыдно, он потупляет взор, у него появляется краска стыда. У пьющего этого нет! Он нагло смотрит в глаза, хотя и говорит неправду.

— Давайте не будем бояться старых, кем-то забытых, кому-то кажущихся смешными и наивными утверждений. «Выпить водки — стыд и грех». Пьющий человек — во все времена пропащий человек.

Давайте попросим читателей оценить атмосферу в своем цехе, на участке, в студенческой группе. Насколько она тревожна? Или, наоборот, тревоги она не вызывает. Я верю в такие микроисследования, позволяющие создавать свое, не навязанное другими мнение.

К великому сожалению, сейчас принципиально изменилась оценка самого фактора употребления алкоголя. Давно ли умения «выпить», «культурно по-



сидеть» — были чуть ли не составляющими общей культуры. А коль изменился угол зрения, то резко изменилось к факту отношение. И выпивающая женщина никого не смущала, она не отказывалась и выпивала ей предложенное. А отсюда и последствия...

— Вопрос очень важный. Как же человек становится алкоголиком? Вот он родился. Рос. Работает. Женился. И вдруг алкоголик?

— Алкоголь — это наркотик. Всемирная организация здравоохранения специально вынесла такое решение: «Алкоголь — наркотик, подрывающий здоровье со всеми вытекающими последствиями».

Предположим труднодопустимый, но возможный вариант. Жених до свадьбы не пробовал алкоголя. Попробовал на свадьбе, затем встречи у его родителей, у ее родителей. И вот неделю, вторую (время свадьбы многие приурочивают к отпуску) идет беспробудное пьянство. А отсюда недалеко до алкогольной запрограммированности. Появляется тяга. Празднества кончились, а тянет. А если бывший жених и до свадьбы попробовал, то долгое празднество только усугубит его состояние.

Очень многое тут зависит от жены. Есть жены, которые сами выставляют на стол бутылку при каждом случае, а после хватаются за голову, спрашивают, откуда беда пришла в дом. Так и хочется кричать во весь голос: «Да от вас, женщины, и пришла!!!».

Мой единомышленник профессор ЛГУ Н. Г. Загоруйко пьянство представил в виде пирамиды, на вершине которой хронические алкоголики, потом слой пьяниц, затем — «часто пьющих», под ними огромный отряд «пьющих культурно». Как раз эти два наиболее многочисленных отряда и поставляют на верхние этажи новые «кадры». Главное, что цементирует пирамиду, — создание морального комфорта для пьяниц всех категорий.

А если, образно говоря, эту пирамиду перевернуть, то получится воронка — своеобразный вход на кладбище, в ко-

торый прежде всего попадает нижний слой — алкоголики. По данным Всемирной организации здравоохранения, средняя продолжительность жизни у пьющих не превышает 55 лет. Непьющие живут на 15—17 лет дольше.

— «Я свою норму знаю...» Знакомое всем выражение. Но что такое «норма» в алкоголе? Есть ли вообще норма безвредная? Есть ли крайне опасная? В частности, для молодых людей?

— Думаю, все, что связано с так называемой нормой, придумали пьяницы. А если хотите уже совсем откровенно, то, по моему твердому убеждению, люди, которые говорят публично о норме в алкоголе, не могут называться нашими друзьями. Я не боюсь этого слова — это наши враги! Это враги нашего общества! Нет, я не перегибаю палку. Что такое нормально выпить? Если выпивший стоит на ногах и может идти? Если говорит, а язык не заплетается? Но ведь не эта «норма» определяет его состояние! Последствия!

Есть, например, норма для мозга. Это 20—30 граммов чистого алкоголя. Их вполне достаточно, чтобы была нарушена высшая функция мозга. При такой норме отключается кора головного мозга и работают более примитивные подкорковые участки. Чем человек более развит, чем выше его мозг, тем больше страдает от алкоголя кора. Как показали опыты академика И. П. Павлова, от первой же рюмки исчезает ВСЕ, что дано воспитанием! Именно поэтому попросту возмущаюсь, когда читаю где-либо о попытках научить пить культурно. Нормы в алкоголе не существует! Это понятие надо искоренять из нашей жизни, поскольку это и есть одна из лазеек, которая многих устраивает: «Я выпил СВОЮ норму...».

По номенклатуре Всемирной организации здравоохранения человек, выпивающий в день 150 граммов чистого алкоголя, уже считается алкоголиком. Мне же пришлось как-то беседовать с пациентом, который выпивает в день 200 граммов спирта и утверждает, что пьет умеренно.

— Не потому ли, что у пьющих оды и питье взаимосвязаны, бытует общеизвестная поговорка: «понедельник — день тяжелый»?

— Понедельник должен быть легким днем. Даже за один выходной — не то что за два! — и тело и нервная система способны отдохнуть. Но если кто-то в воскресенье выпил, то желания работать, конечно, нет. Потому что не было отдыха! Я иду на работу в понедельник и вижу людей, ищущих способ похмелиться. Они не только не отдохнули — более того, в крови у них накопилось противоядие от алкоголя, что само по себе отравляет и требует яда, которым и является алкоголь. Люди, для которых понедельник день тяжелый, — больные люди. И вся трагедия в том, что они сами ответственны за свое содеянное (в юридическом смысле!) полностью. Но ничего не могут с собой сделать. Они уже не отвечают за себя. У пьяниц ослабевает воля. А отсюда единая цепочка: нежелание работать, парализованная воля, наркотическая тяга к повторению алкоголя.

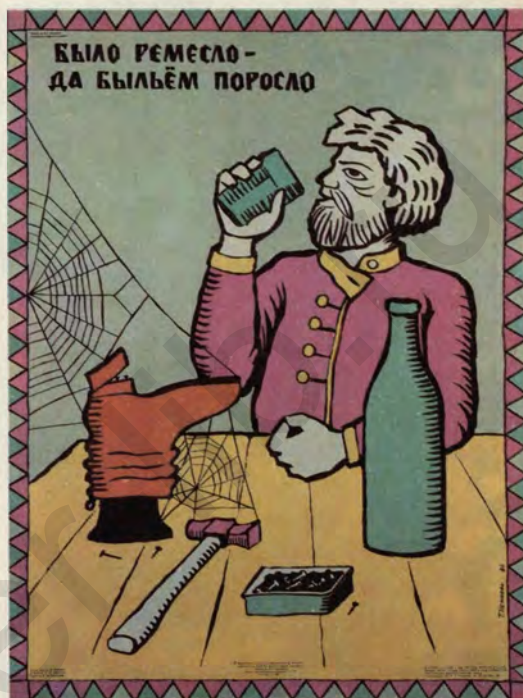
О какой работе может идти речь в понедельник, если больной человек снова и снова отравляется, находясь в состоянии непрерывного опьянения?..

— «Тяжелому понедельнику» предшествует «пьяное воскресенье». Забота не только милиции, семьи, но и вас — хиругов...

— Если бы вы, читатели, знали, как мы мучаемся! Из-за пьяниц и мы, врачи, не отдыхаем — ведь в сложных случаях нас вызывают из дому. Как мне рассказали в институте «Скорой помощи», однажды в числе тысячи пострадавших за воскресный день 700 человек (!) оказались в состоянии опьянения. Их надо было спасать, многих — в реанимации. Один день реанимационного лечения в среднем обходится в 200 рублей. Мы, врачи, обязаны спасать любого пострадавшего. Только это спасение дорого обходится абсолютно всем, кроме него самого...

— Кого же все-таки считать алкоголиком? Кого — пьяницей?

— И тот и другой впадают в резкую зависимость от алкоголя. Они являются его рабами и не могут без него жить. Те, кто еще менее заражен, ищут причину. Вот наш разговор начался с того, что вы перечислили «извинительные» дово-



ды для выпивки. Праздник, выходной, друг встретился... У другого это аванс, или получка, или премия. Люди, пьющие по таким поводам, — пьяницы. Они выпьют даже с малознакомым человеком. Они находятся в плену обстоятельств, которые сами ищут.

Алкоголику причина не нужна, он пьет без поводов!

Что с ним произошло? Полная деградация умственных способностей. Он уже не может двигаться вперед. Резко меняется характер. Он становится грубым, может быть жестоким. У него очень рано развивается нежелание трудиться.

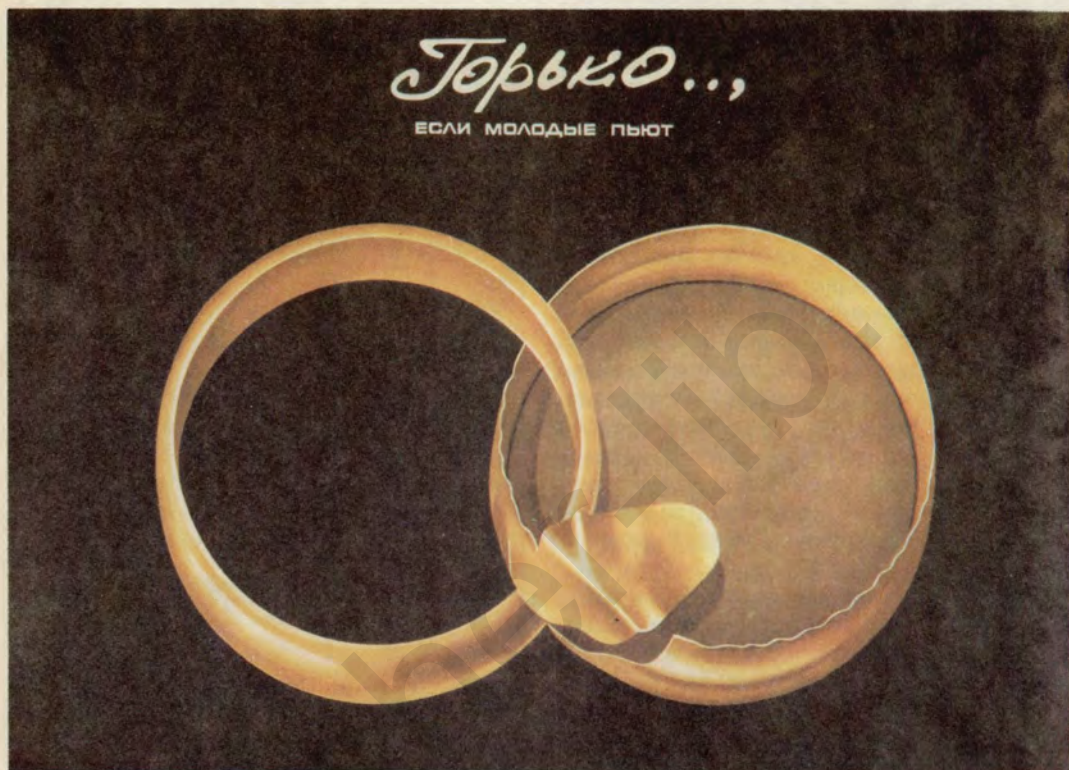
Прежде всего алкоголь влияет на уровень профессионализма. Речь не только о твердости рук, но и вообще о культуре работы.



Выпивающий может выполнять грубую работу, но никак не созидательную. В человеке гибнут способности к творчеству. У пьяницы сохраняются лишь самые низкие двигательные акты. Двигательные акты — это самое про-

Покушение на собственного ребенка

— Федор Григорьевич, среди наших читателей много людей, которые готовы вступить в брак, мечтают о настоящей, крепкой, здоровой семье, без кото-



стейшее проявление функции мозга, они-то и сохраняются.

Есть вредная притявтка: «ничего, пропьется — свое сделает». Да, сделает, но с каждым годом будет выполнять работу хуже, все ниже будет его квалификация, пока не опустится на уровень неквалифицированной рабочей силы.

Что же говорить о молодых рабочих, у которых впереди целая жизнь! Начав с невинных «норм» выпивки, очень легко отстать от уровня современного производства. Алкоголь не дает человеку расти, совершенствоваться, творить, толкает его все дальше и дальше на обочину жизни. К тому, что полноценной жизнью и назвать нельзя.

рой невозможна счастливая жизнь, мечтают о детях...

— Мечтать мало. Надо готовиться к рождению ребенка. Надо знать об обязанностях родителей и их ответственности перед детьми, перед всем нашим обществом. А что мы видим зачастую?

Свадьба. Выпили. Погуляли. После, как писали в старых романах, «молодых оставили одних»... Проснулись. Протрезвели. Жизнь продолжается? Ничего страшного? Но врачи знают, каковы последствия того, что называют пьяным зачатием.

Молодым супругам на всю жизнь надо запомнить доказанную истину: полное отрезвление мозга, а следова-

тельно, и крови происходит в течение 8—20 дней (в зависимости от степени опьянения и индивидуальных особенностей). Ни у кого полное отрезвление не наступает на следующий день, не говоря уже о текущей ночи, хотя человеку и может казаться, что опьянение прошло. Если же человек пьет повторно, то в мозге и в зародышевых тканях происходят значительные изменения. А это может сказаться на будущем ребенка даже спустя долгое время.

Все, кто хочет иметь здоровых детей, должны воздерживаться от алкоголя весь период, когда в семье планируют рождение детей. Никогда нельзя узнать, в какое время произошло зачатие, в каком состоянии были супруги, какой процент алкоголя находился в тот момент в их крови. А если алкоголь был, это может обернуться трагедией...

Обратимся к истории. Во многих странах молодому мужчине запрещалось принимать алкоголь до 30 лет, то есть весь период полового созревания и активной жизни, первые годы женитьбы и рождения детей. И в России было так. Во все времена, на всех этапах брачного периода, не говоря уже о дне свадьбы, жениху и невесте нельзя было даже пригубить рюмку.

Ведь когда человек выпил, все его ткани насыщаются алкогольным ядом, происходит их изменение. Такое же изменение происходит и в зародышевой клетке. И у мужчин, и у женщин!

На одной из сессий Академии медицинских наук ученые под микроскопом демонстрировали зародышевые клетки у длительно пьющих людей. Почти все клетки изуродованы: то с большой деформированной головой, то, наоборот, с очень маленькой, ядра разных размеров, с изъеденными контурами, протоплазмы то мало, то много. Все это обезобразил алкоголь. Все это планируется и будет воспроизведено во внешнем и внутреннем облике будущего ребенка. Раз клетка имеет патологию, как от нее можно ожидать здоровое воспроизведение? Микроскопические изменения в ней вырастут, и

минимальная зазубринка, видимая в микроскоп, может впоследствии оказаться тяжелейшим пороком сердца или другим расстройством.

У наших предков не было научных данных, но перед глазами был опыт предыдущих поколений. Думая о нас с вами, о своих потомках, они не позволяли себе плодить больных и умственно отсталых. Не позволяли им это и гордость за свою фамилию, и народная молва, то, что сейчас именуют общественным мнением.

Если бы всем молодым супругам можно было побывать у нас на приеме...

Приходит мать: «Спасите ребенка!.. Ему 7 лет. У него большое сердце. Он плохо развивается, не может читать». Начинаем исследование. Обнаруживается порок сердца и одновременно полный идиотизм и слабоумие. Операцию на сердце делать бесполезно... И все это вызвано алкоголем.

Трудно передать горе матери. Самый близкий, родной человек — идиот.

— Дебильность, идиотизм. Страшные, жестокие слова. Особенно по отношению к ребенку...

— Это не слова, а медицинские термины... Олигофрения — врожденное или приобретенное в младенческом возрасте недоразвитие психической деятельности. Различают три степени олигофрении — дебильность, имбецильность, идиотия. Так что я никого не пугаю «страшными» словами. Речь идет о точном медицинском диагнозе. Будущие родители обязаны знать об этом. Мне пришлось столкнуться с семьей, где пьянствовал отец. Когда родился ребенок-дебил, он в ужасе бросил пить и стал ухаживать за мальчиком. В 16 лет ребенок не мог сам есть, у него постоянно текло изо рта, он ничего не понимал, когда его кормили, выбивал ложку из рук, не говорил, а мычал...

Другой слабоумный ребенок, достигнув 16 лет, сохранил ум трехлетнего, но стал очень агрессивен. Однажды, оставшись с бабушкой, убил ее молотком.

— Федор Григорьевич, алкоголь оказывает одинаковое разрушительное

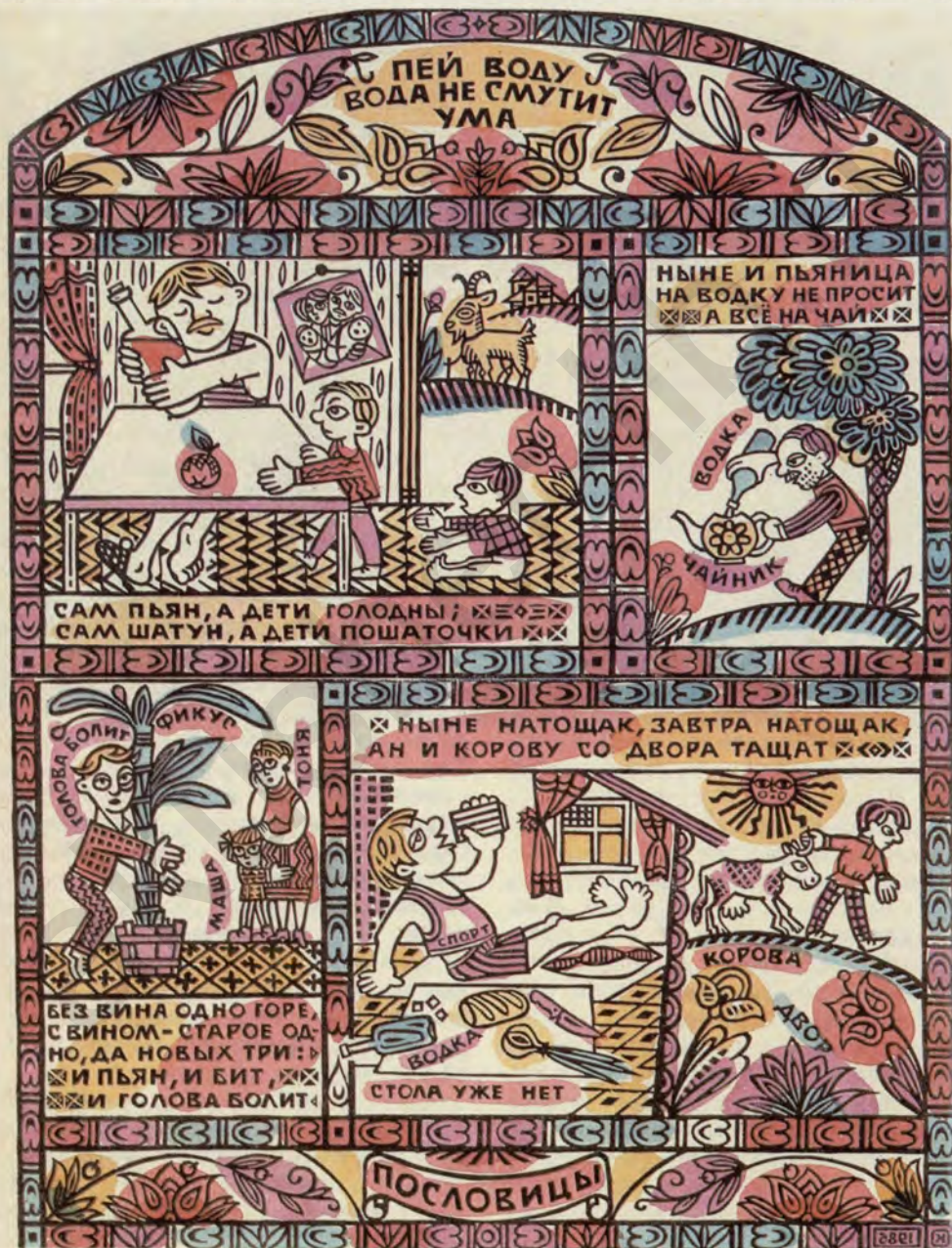


действие и на мужчин, и на женщин?

— Потребление алкоголя женщиной — особое зло. Женский организм очень сложный и очень нежный. Алкоголь — грубейший враг — очень быстро разрушает и мозг, и зародыше-

вые клетки. Из крови беременной матери алкоголь тут же попадает в кровеносную систему плода. В результате женщина напрямую все болезненное в себе передает ребенку.

В качестве консультанта мне при-



шлось встречаться с одной алкоголичкой. У нее было пять детей от разных отцов, и все они слабоумные.

— На ком больше сказывается алкоголизм родителей: на мальчиках или на девочках?

— В одинаковой степени. Алкоголизм матери передается чаще и в большей степени девочкам. А теперь судите сами, как это может отразиться на будущих поколениях страны...

В одном из приволжских городов мне удалось посетить семью: муж, жена и четверо сыновей. Отец пьет постоянно, но пьяным не валяется, работу не пропускает, алкоголиком себя не считает. Первый сын еле-еле окончил три класса, второй признан необучаемым, третий учится в специальной школе, четвертый в школу еще не ходит. Растут дети дикарями, людей сторонятся. До школы не могли пить из чашечки, пользовались соской. Ничем не интересуются, кино не посещают, вниманье рассеянное.

При клиническом изучении (в течение 4—5 лет после рождения) нервно-психического развития 64 детей, родившихся от отцов, злоупотреблявших алкоголем, установлено у всех наличие умственной неполноценности. При этом выявлено: чем больший «стаж» употребления алкоголя отцом, тем резче проявлялась умственная отсталость его ребенка.

Ребенок пьющих родителей, как правило, очень возбудим, беспокоен, плохо спит, часто вздрагивает во сне, всего пугается. В дошкольном возрасте такие дети капризны, неуравновешенны, порой необузданны и жестоки. Учатся плохо, на уроках невнимательны. Некоторые из них заметно отстают в умственном развитии.

Группа учителей, изучавшая влияние пьянства родителей на успеваемость учащихся, установила: в 36 случаях из 100 причиной отставания школьников был алкоголизм родителей, а в 50 — частые, но, по мнению взрослых, «невинные» выпивки, вечеринки дома.

Психиатр И. Н. Янушевский проана-

лизировал причины, под влиянием которых дети и подростки приобщились к спиртному. 39% приучили родители, 33% подражали взрослым, 5% подражали старшим товарищам. И только у 3% детей причина не установлена. Вырастая, такие дети часто становятся тяжелыми невропатами. Давно известное положение подтвердилось сейчас: «Неумеренно пьющий производит на свет психопатов, а умеренно пьющий дает потомство невропатов».

— Дети и алкоголь. Увы, приходится говорить и об этой противоестественной проблеме. Есть ли сведения о том, когда дети узнают вкус алкоголя?

— Это очень больной вопрос. Если позволите, я даже не буду высказывать свое мнение по этому поводу, просто приведу примеры — пусть читатели сами делают выводы.

Тяжелые последствия для ребенка несет кормление грудью в случае, если мать употребляет спиртные напитки. Появился даже термин «грудной алкоголизм». Такие дети если не умирают в раннем возрасте, то растут и развиваются много хуже других. Описано немало случаев отравления младенцев, вплоть до появления судорожных припадков, после того как мать употребляла вино или пиво в день кормления (или накануне), чтобы увеличить отделение молока.

Шестимесячной девочке, больной воспалением легких, ставили винные компрессы. На третий день у нее симптомы отравления: потеря сознания, бледность кожи, холодный пот, высокая температура. В выдыхаемом воздухе ощущался запах алкоголя. Около 17 часов девочка находилась в тяжелом состоянии, и только на четвертые сутки к ней вернулось сознание.

В детском возрасте особенно чувствительны и ранимы нервная система и мозг ребенка, которые интенсивно растут. К семи годам жизни масса головного мозга ребенка достигает веса 1250 граммов (у взрослого около 1400 граммов). Даже ничтожные дозы



алкоголя, принятые в период роста мозга, могут повлечь самые тяжелые последствия.

Описан случай алкоголизма, развившегося у девятилетнего мальчика. В гостях у деда он случайно попробо-

вания по настоянию родителей выпил стакан сухого вина. Только после одного приема алкоголя у ребенка появилась тяга к спиртному. В любой компании, под любым предлогом он стал выпрашивать алкогольные напитки. Мальчик



вал брагу. С тех пор брал ее сам или просил у соседей. Узнав об этом, мать забрала сына домой. Дома он требовал брагу и бил мать, когда она отказывала. Вскоре у него развился психоз, и мальчик был госпитализирован в психиатрическую больницу.

Ученик четвертого класса одной из московских школ в день своего рожде-

не смог заниматься в школе и долго проходил специальное лечение.

Алкоголь действует на неокрепший организм много сильнее, чем на взрослый. Смертельная доза алкоголя для подростка в 4—5 раз меньше из расчета на килограмм веса. Для ребенка весом 16 килограммов это будет 60 граммов водки.

Среди многочисленных писем, которые я получаю, есть немало и таких, где люди делятся своим горем. Одно, написанное матерью, произвело на меня особо тяжкое впечатление. Отец увлекался зимней рыбалкой и брал с собой десятилетнего сына. Во время обеда отец и его товарищи вытащили по бутылке водки, сами выпили по стакану и поднесли мальчику. И хотя он возражал, говоря, что мама ему запретила, над ним начали смеяться. Мальчик не хотел, но ему говорили: «Ты что, не мужик?». По словам отца, сын, не выпив и трети стакана, побледнел и вскоре потерял сознание. И хотя его отвезли на машине в больницу и сделали все зависящее от врачей, мальчик, не приходя в сознание, умер.

Дети, пьющие даже под контролем родителей, — это потенциальные алкоголики! Вот результаты исследования хронических алкоголиков: 32% из них общились к алкоголю в возрасте до 10 лет, 64% — в возрасте от 11 до 15 лет и 4% — в 16—19 лет.

Не следует забывать особенности молодого организма в восприятии алкоголя. В моей практике был больной Александр Ж., у которого уже в 25 лет установили цирроз печени. Как выяснилось при лечении, его с детства усаживали за стол вместе со взрослыми и, не стесняясь, наливали в его «детскую» рюмочку сухого вина.

Думаю, этого достаточно, чтобы сделать надлежащие выводы.

— Давайте теперь разберем действия молодого человека, решившего «культурно выпить», «культурно провести время». Что вкладывается в понятие «культурное питье»? Как вообще его понимать: держать рюмку, оттопырив пальчик? Или пить помалу? Или пить маленькими глотками, разговаривая о вокально-инструментальных ансамблях? Известно ли вам о работах, проповедующих «культурное питье»?

— Занимаясь этим вопросом, я искренне пытался найти определение, что же такое культурное употребление алкоголя. И нигде, ни в отечественной,

ни в мировой литературе, не нашел. Но нашлись люди, которые, руководствуясь неизвестными мне соображениями, целенаправленно внедрили это определение, и оно загуляло по страницам средств массовой информации. Как можно пить умеренно, не зная, что это такое? Не получается ли тогда, что каждый сам себе и определяет норму и появляется кощунственное выражение «душа меру знает»?..

С полной ответственностью заявляю: пропаганда умеренных доз и «культурных» доз — это пропаганда пьянства!

Еще в 1912 году предлагали создать академию, где бы этот вопрос изучался. Но уже тогда выдающийся физиолог Введенский писал: «Это предложение вызывает у меня возмущение, пропаганда умеренных доз есть не что иное, как отвлечение внимания, отвлечение народа от той опасности, которая нависла над ним в виде алкогольной деградации»...

Культурой во все времена считалось нечто высокое и благородное. Культура поднимает человека, а алкоголь отбирает все, что заложено воспитанием. «Говорить о культуре питья — это все равно, что говорить, что лед горячий» — так сказал первый нарком здравоохранения Н. А. Семашко. И тем не менее говорят... И находятя легковые, внушающие молодым: можно пить, но только культурно.

— Федор Григорьевич, давайте поставим точки над *i*. Молодость, культура и алкоголь. На ваш взгляд, это вещи несовместимые?

— Иной молодой читатель книги может меня упрекнуть в том, что я часто возвращаюсь к старым временам... Но ничего плохого в этом не вижу. Мы вспоминаем старое для того, чтобы сравнить и выбрать лучшее. Для себя!

Время моего пребывания в комсомоле я вспоминаю как время веселья и культуры. И тогда алкоголя в нашей жизни не было. Его употребление было не столько юридическим (нарушение Устава!), сколько моральным преступлением. И мы, не контролируемые никем, даже



в мыслях не могли допустить такого нарушения. Когда я был студентом Иркутского мединститута, нам, ребятам из глухих таежных сел, предоставили возможность побывать в Ленинграде. Мы целый месяц ездили группой в 30 человек, были веселы от трезвости и счастливы от ясности ума.

Пусть не прозвучит это высокопарно, но планы наших противников — приобщить молодежь к спиртным напиткам! Ведь тогда начинается духовное обнищание, умственный упадок, физическое одряхление.

Не хочу, чтобы мои слова воспринимались как брюзжание. Я убежден: молодость — настолько радостное время, что его незачем дополнительно разогреть алкогольными градусами.

Скажи себе «нет!»

— Федор Григорьевич, вы родились в далекой сибирской деревне, расположенной сейчас в 350 километрах от линии БАМа. Какое место занимает в жизни деревни алкоголь?

— Я уехал из Киренска в 1923 году. А с 1914 по 1925 год действовал, как известно, «сухой» закон. В нашей деревне и в Киренске, где работал отец, было пять тысяч жителей, но только трое считались пьяницами. Их все знали, их никто не держал за полноценных людей.

Я приехал на свою родину через пятьдесят лет. Меня очень хорошо встречали. Сколько прекрасных людей, культурных и образованных, было вокруг! Никакого сравнения со старыми временами! Но... Очень многие пили. И как! Водку стаканами. Только это отравило все мое пребывание на родной стороне. Пригласили меня для консультации к больному — опять водка! Культурные люди, учителя, собрались для разговора и снова пили стаканами.

— Именно многие образованные, но пьющие люди склонны оправдывать свою слабость изречением одного князя Киевской Руси: «Веселие Руси — есть пити, не можем без этого жити».

— Слова эти, прежде всего утешительные для людей, оправдывающих пагубные привычки, нельзя понимать буквально. Ведь сказаны они были в переговорах с магометанами, которые предлагали князю перейти в их веру. Князь мог просто отшутиться. Но даже если принять, что князь говорил это не в шутку, почему его не самая умная фраза должна нами приниматься как руководство к действию? Ведь на самом деле на Руси потребление алкоголя было редкостью. Мы уже говорили о том, что пили в основном зажиточные люди, пили домашнее пиво, брагу. А исходные продукты для производства этих напитков то же зерно или хмель. Во все времена они стоили недешево. И никогда не могли быть доступными широким массам, а лишь привилегированным слоям. Народ противопоставлял пьянству нравственные устои. Фраза «пить — это стыд и грех» весьма характерна с этой точки зрения.

Во всех наших партийных документах отчетливо просматривается нетерпимость к этому злу.

В. И. Ленин сказал на X Всероссийской конференции РКП(б): «В отличие от капиталистических стран, которые пускают в ход такие вещи, как водку или прочий дурман, мы этого не допустим, потому что, как бы они ни были выгодны для торговли, они поведут нас назад, к капитализму, а не к коммунизму».

И я не припомню, чтобы в работе над подготовкой антиалкогольных материалов мне пришлось встретить у Ленина хотя бы нейтральное отношение к продаже спиртных напитков.

— Какие, на ваш взгляд, последствия пьянства наносят особый ущерб государству?

— Первое — резкое снижение производительности труда.

Второе — огромное количество прогулов.

Третье — неисчислимо число больничных листов, оплаченных государством.

Четвертое — огромное количество

заболеваний (рак желудка — следствие потребления крепких напитков).

Пятое — умственно отсталые дети.

Шестое — травматизм в состоянии опьянения.

Все это еще можно подсчитать. Но как учесть урон, наносимый увеличением числа разрушенных семей? Думая об этом, надо называть вещи своими именами. Все, что на первый взгляд выглядит безобидно — собрались, культурно посидели, — на самом деле совсем не безобидно, если эти «посиделки» становятся традицией, без которой многие люди себя и не мыслят. Студенты и те становятся «гостями» в вытрезвителе.

— В свое время предпринималась попытка замены крепких напитков более слабыми. Насколько эта мера эффективна?

— Давайте опять же называть вещи своими именами.

Если рассматривать действия абсолютного алкоголя в водке или вине, то они тождественны. Только у тех, кто пьет водку, последствия наступают быстрее. Давайте не будем искать спасительные щиты в успокаивающих полумерах. Во Франции пьют только сухие вина высокого качества, но пьют много. Если пересчитать это на цифры абсолютного алкоголя, нельзя не признать, что в этой стране налицо все признаки, характерные для массового алкоголизма.

У нас часто с восхищением пишут о том, что долгожители на Кавказе пьют сухие вина. Но в жизни долгожителей вина занимают далеко не первое место. Прежде всего работа. Свежий воздух. Умеренная еда, отсутствие стрессов. И только между прочим вино. Я работал врачом в Абхазии и знаю это не с чужих слов.

— Как известно, в социалистических странах денежный штраф после медвытрезвителя заменяется трудовой повинностью. Ваше мнение на этот счет?

— Не только можно, но и обязательно нужно это делать! Зимой, например, надо расчищать снег — вот бы сюда

любителей горячительных напитков, чтобы было время подумать.

Есть немало мер, которые обязательно дадут результаты. Но тут крайне важна верная общественная оценка проблемы.

— В письмах читателей есть предложение проводить декады и месячники трезвости. Насколько это реально? Возможно ли, по-вашему, объявление безалкогольной территории в цехе, на участке, на заводе, в поселке? Как их определять? Законодательно? Или решением большинства населения, работающего или проживающего там?

— Это вещи не только возможные, но и нужные. И не надо далеко ходить, начинать надо с себя. Объявить, например, свою редакцию территорией, запретной для алкоголя. Советую не только как врач.

Я считаю, что необходимо объявлять «Трезвые дни», «Трезвые недели», «Месячники трезвости». И не только объявлять, но и тщательно анализировать их позитивные результаты. Это должна делать общественность. Что же касается самогонщиков, то в этот период наша милиция должна работать с тройным вниманием и наказывать их как преступников.

Нас всех должно волновать не только, сколько самогонщиков на этом пострадает, а сколько человек повернется к трезвости. Если человек еще не спился окончательно, то достаточно ему месяц не пить, чтобы сам он мог убедиться, какие несравненные блага получает.

— Как-то я читал такую фразу: «Пьянство среди рабочих могут уничтожить только рабочие». Вам она не знакома?

— Разумеется, я ее знаю. Вот она: «День печати — день трезвости! Алкоголь — самый темный и страшный враг светлой человеческой мысли. Он искажает и расслабляет ее и вызывает в человеке грубые и дикие чувства. А наш праздник есть день светлой мысли, и пусть не осквернит его черная отрава. Как было бы хорошо, если бы наш



праздник стал навсегда, остался днем трезвости и послужил бы началом пролетарской пропаганды трезвости.

Пьянство среди рабочих могут уничтожить только рабочие...».

Так было написано в большевист-



ской газете «Вперед» ко Дню печати в 1914 году.

Смысл наших бесед я вижу прежде всего в том, чтобы помочь каждому читателю поставить барьер между собой и алкоголем. Ради самого себя. Возвести оплот трезвости.

Своим оплотом я считаю собственную семью. Благодарен ей безмерно за понимание. Больше того, мне не стыдно признаться, что окончательную точку в моих сомнениях поставил младший сын. Однажды он спросил: «Папа, как же так, ты столько говоришь, столько пишешь о вреде выпивки, а к нам приходят твои друзья и знакомые и ты сам их угощаешь?». Раздвоенность моих устремлений и конкретных действий была верно подмечена мальчиком и поставила меня перед выбором.

Традиция выпивать — одно из опаснейших явлений. И мы, следуя ей, придерживались дурной привычки. И хотя в семье сами не пили, гостей принимали в соответствии с правилами. Но последние 5—6 лет приняли для себя «сухой» закон. А это означает: мы сами не пьем ни дома, ни в гостях и никого не угощаем дома. Кто бы к нам ни пришел и какие бы события в нашей жизни ни произошли. Дни рождения, юбилеи, даже свадьба старшего сына — без единой капли алкоголя. На свадьбе было шестьдесят человек, и было все, что присуще этому празднику. На столах еды достаточно, музыка, игры, танцы. И все под контролем разума. От нас уходили возбужденные, веселые гости и сожалели, что уходят. И в том нет ничего удивительного. Голова на следующее утро у всех была ясная, никаких тягостных воспоминаний.

Сегодня, отмечая любые события, мы всем позволяем произносить тосты с бокалом отлично приготовленного сока. Смешно? Мне нет. Моим гостям? Тоже нет.

Много лет я заведу кафедрой, руковожу людьми и считаю своим партийным долгом доводить до их сознания свои убеждения, влиять на них. Рядом со мной работают сто сотрудников, я неоднократно беседовал на эту тему с ними. А после одного убедительного доклада все приняли для себя «сухой» закон. Какие бы праздники ни отмечались на нашей кафедре, никогда и никаких алкогольных напитков на наших столах нет. К нам присоединилась и соседняя кафедра — факультетской хирургии, с которой мы дружим, соревнуемся, — ее сотрудники тоже приняли для себя «сухой» закон.

Лично я сам никогда не выпивал. Никакой особой борьбы с собой не вел. Мой отец выпивал, как принято говорить, разумно, никогда не безобразничал, ни разу за всю жизнь не опоздал на работу. Но умер раньше времени и умер от рака желудка. И для меня, хирурга, прооперировавшего сотни людей, употреблявших

алкоголь, как и он, «разумно», нет сомнений в определении причин его смерти. Алкоголь.

В своих публичных выступлениях я всегда подчеркиваю такую мысль: «Зачем мне указания, обязывающие меня не пить? Я человек, и мозг дан мне природой для набора информации и принятия решений. Осознанно! Мне нужен ясный мозг, не замутненный алкоголем. Нужен для работы и нормальной жизни. И если я этого не понимаю, кто, кроме меня самого, может мне помочь? Если я знаю, что это вредно, зачем мне указания?». Сказав это, тут же спрашивал: «Вы вот знаете, что пить вредно, а кто из вас с завтрашнего дня объявит для себя «сухой» закон?». Поднималось разное количество рук. И я всегда говорил: «Вот видите, даже сами для себя вы еще не сделали выбора, а перекладываете свое решение на других».

Такие разговоры не проходят бесследно. В письмах, которые я получал, сообщалось, что многие сами совершенно бросают пить.

— Много ли у вас сторонников?

— Занимаюсь этой работой давно. Все прошедшие годы я много оперировал и боролся, как мог, с пьянством. Чем

старше становлюсь, тем больше отдаю этому сил. Жизненный опыт подталкивает меня ко все более и более решительным действиям.

У меня есть замечательные сподвижники.

Средства массовой информации приносят неопределимую пользу, если изо дня в день будут нести правду о злодействе, которое чинит алкоголь. Сладенькие, боящиеся кого-то обидеть статьи о вреде алкоголя тут не помогут. Общественное мнение должно звучать набатом! НЕ УСТАВАЯ — изо дня в день, из года в год.

— Федор Григорьевич! Не назовут ли вас читателями Дон-Кихотом, который словами пытается остановить алкогольные мельницы, перемоловшие за века миллионы человеческих судеб?

— Думаю, нет. Посмеются неумные люди. В борьбе с алкоголем мы предлагаем сильное средство. Это правда! Во все времена алкоголь и пьянство держались на лжи. Чем больше неправды, тем больше пьют. Из года в год об алкоголе надо говорить правду. Каждый человек, юный и зрелый, должен принять для себя личное решение. Вот, например, вы?

В 1985 году в США вышла книга «Дети алкоголизма», написанная консультантом-наркологом Дж. Сайксас и журналисткой Дж. Юча. Эта книга посвящена проблемам людей, детство которых прошло в семье алкоголиков. В этой работе в частности, приводятся новейшие научные данные о роли наследственности в развитии алкоголизма и даются рекомендации психологов по воспитанию у детей и подростков правильного отношения к алкоголю. И хотя многие положения, изложенные в этом материале, вам уже известны из предыдущих статей, полагаем, что точка зрения зарубежных специалистов представляет для наших читателей интерес. А потому предлагаем вниманию читателя изложение отдельных материалов этой книги.

Что нужно знать об алкоголизме!

Все серьезные исследования алкоголизма показывают, что это заболевание имеет наследственный характер: дети пьющих родителей часто сами становятся алкоголиками. До недавнего времени это явление считали только следствием

дурного примера родителей и тяжелой обстановки в семье. Современные научные разработки, нисколько не умаляя роли факторов воспитания и среды, по-новому рассматривают роль наследственности в проявлении алкоголизма у детей

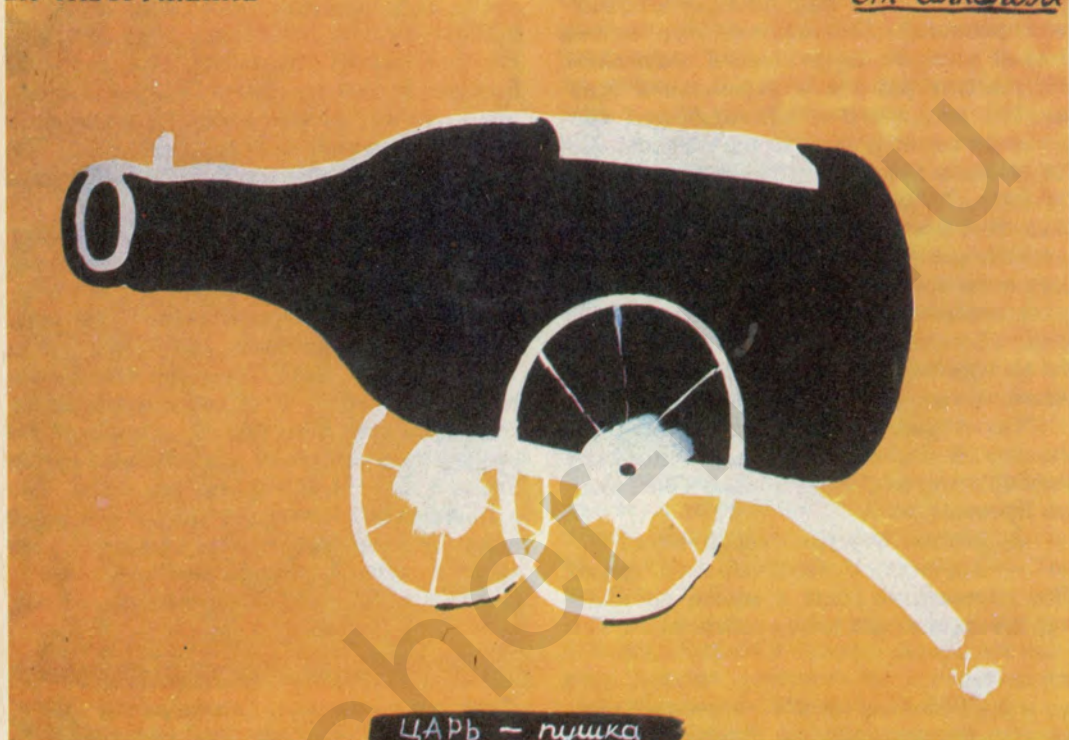


пьющих родителей. Высказаны предположения, что наследование алкоголизма имеет биохимическую основу. По результатам исследований, проведенных в Канзасском университете (США), сыновья родителей-алкоголиков становятся

на современных данных, ученые считают, что злоупотребление спиртным приводит к необратимым нарушениям обмена веществ и нервно-мозговой деятельности. Передаваясь по наследству, эти нарушения вызывают у потомства алкого-

ЗА РАЗОРУЖЕНИЕ

от алкоголя



ся алкоголиками в 4 раза чаще, чем дети из непьющих семей, причем эта закономерность сохраняется даже в случае усыновления и воспитания ребенка алкоголиков семьей, не употребляющей спиртного. В обратной ситуации, когда ребенок непьющих родителей воспитывается в семье алкоголиков, его шансы стать алкоголиком не так велики. О значении наследственности говорит и тот факт, что у однояйцевых близнецов, имеющих одинаковый набор генов, алкоголизмом обычно заболевают оба близнеца, а у разнойцевых такое совпадение встречается значительно реже.

Каким же образом алкоголизм передается по наследству? Основываясь

ликов повышенную тягу к спиртному и легкость привыкания к нему. Поясним это на материале конкретных научных данных.

Одно из биохимических исследований показывает, что дети алкоголиков, даже еще ни разу не пробовавшие спиртного, имеют такой же ненормально пониженный уровень цинка в крови, как и их пьющие родители. Другие данные свидетельствуют о том, что у пьющих отцов часто рождаются гиперактивные, то есть неуправляемые и агрессивные, сыновья. У таких детей имеется врожденное нейрохимическое расстройство — фактор повышенного риска развития алкоголизма в более зрелом возрасте.

Ученые обнаруживают все новые факты, подтверждающие связь между алкогольной зависимостью и нарушением обмена веществ. Сотрудниками Гарвардского университета (США) в крови хронических алкоголиков было

низ, предохраняющий от развития алкоголизма.

Чтобы понять, каким образом нарушение обмена веществ влияет на алкогольную зависимость, взглянем на процесс усвоения алкоголя организмом че-

ОТРАВА!



найден малоизвестное химическое соединение, которое полностью отсутствует в крови у людей, не страдающих алкоголизмом, даже после принятия ими спиртных напитков. Можно предположить, что у лиц, злоупотребляющих спиртным, со временем так изменяется обмен веществ, что их организм начинает нуждаться в алкоголе. Кстати, особенности обмена веществ могут обуславливать как алкогольную зависимость, так и врожденную непереносимость алкоголя. Известно, что у представителей некоторых этнических групп даже небольшая доза алкоголя вызывает резкое покраснение лица, ощущение дискомфорта. Это своего рода защитный меха-

низ. Под влиянием энзимов печени происходит выделение из алкоголя водорода и образование уксусного альдегида. Исследования показали, что уровень содержания уксусного альдегида в крови после приема спиртного у алкоголиков и их потомства значительно выше, чем у людей, не страдающих алкоголизмом и не имеющих алкогольной наследственности. Существует предположение, что избыточный уксусный альдегид, соединяясь с нейротрансмиттерами мозга, образует наркотическое вещество, подобное морфию, которое и вызывает алкогольную зависимость.

Отклонения в нервно-мозговой деятельности также влияют на развитие



алкоголизма. Изучение энцефалограмм людей с повышенным риском заболевания алкоголизмом показало, что в их мозге имеется устойчивое электроволновое отклонение, которое может быть унаследовано.

Еще одним врожденным фактором, повышающим риск возникновения алкоголизма, является сверхчувствительная нервная система. Отмечалось, что многие дети алкоголиков имеют повышенную чувствительность к боли, звукам, свету и другим раздражителям. Впоследствии у таких детей может развиваться влечение к алкоголю как средству притупить слишком сильные ощущения.

Как мы видим, целый комплекс биохимических и невротических изменений создает у потомства алкоголиков врожденную предрасположенность к алкоголизму. Однако, подобно ряду других генетически обусловленных заболеваний (сердечно-сосудистые заболевания, диабет), алкоголизм может проявиться или не проявиться в активной форме в зависимости от внешних условий, то есть в данном случае от того, будет ли человек употреблять спиртное. Напомним, кстати, что нередко алкоголизм возникает и без всякой наследственной предрасположенности.

Американские ученые выявили ряд обстоятельств, наиболее часто приводящих к алкоголизму:

— случаи алкоголизма среди близких родственников (родители, старшие братья и сестры, бабушки, дедушки, тетки, дяди);

— неблагополучные или неполные семьи, где родители разведены, не живут вместе или часто ссорятся;

— случаи депрессивных состояний в семье (причем депрессия чаще встречается у женщин, а алкоголизм — у мужчин);

— курение в семье;

— национальные и местные традиции, поощряющие застолье.

Итак, правильное семейное воспитание играет первоочередную роль в предупреждении алкоголизма у подростков и молодежи. Как же следует поступать

родителям, чтобы уберечь подрастающих детей от такого зла, как пьянство?

Во-первых, с самого раннего детства откровенно отвечайте на все вопросы ваших детей, в том числе и на вопросы о пьянстве, пьяных, спиртных напитках. Сообщайте только достоверные факты. Если вы будете говорить полуправду, ваш ребенок в конце концов узнает об этом и потеряет доверие к вам.

Следите за тем, чтобы содержание и форма ваших разговоров соответствовали возрасту ребенка: дети быстро теряют интерес к тому, что непонятно. Например, трехлетний ребенок, увидев пьяного, может попросить у вас объяснений. Скажите ему, что этот человек так себя ведет, потому что пил вино. Семилетнему ребенку можно объяснить, что в вине содержится алкоголь — яд, который действует на мозг, и поэтому пьяный человек не контролирует свои поступки. Подросток захочет узнать об алкоголе еще больше. Пусть он запомнит, что алкоголь — сильный наркотик, который быстро всасывается в кровь и поступает непосредственно в мозг. Вследствие алкогольного отравления мозга притупляется восприятие, замедляется реакция, угасает мыслительная деятельность. У людей, потребляющих алкоголь, развивается привыкание к нему — алкоголизм. Это болезнь, с трудом поддающаяся лечению, причем чем раньше начато лечение, тем больше надежды на успех. Все эти факты каждому человеку следует твердо усвоить с детства.

Остерегайтесь прочно укоренившихся ошибочных сведений об алкоголе (и хотя с большинством вас ознакомил академик Ф. Г. Углов, имеет смысл повторить наиболее важные из них. — *Прим. ред.*).

«Алкоголь повышает потенцию». Это абсолютно неверно. Опыянение лишь ослабляет самоконтроль, создает иллюзию вседозволенности, способствует случайным связям. Злоупотребление алкоголем может привести к атрофии половой функции и импотенции.

«Алкоголь — не сильный яд, он не может вызвать смертельного отравле-

ния». Это очень опасное заблуждение. Алкоголь подавляет центральную нервную систему. При его приеме в больших дозах могут быть поражены обширные участки коры головного мозга, в том числе те из них, которые отвечают за дыхательную и сердечную деятельность. Это может вызвать внезапную остановку сердца и смерть. Нередко в реанимационные отделения больниц поступают в тяжелом состоянии молодые люди, пьющие «на спор». Особая опасность алкогольного отравления состоит в том, что алкоголь моментально всасывается в кровь и смерть может наступить до прибытия «скорой помощи».

«Пиво и сухое вино не так вредны, как водка». Некоторые любители пива забывают, что это тоже алкогольный напиток. Бывает даже, что родители дают глоток пива своим малолетним детям. Это совершенно недопустимо. Помните: бутылка пива, стакан вина и стограммовая рюмка водки содержат примерно одинаковое количество чистого алкоголя.

«Кофе или холодный душ помогают протрезветь». Существует английская пословица: «От холодной воды пьяный станет мокрым, от крепкого кофе бодрым, но трезвым он не станет». Действительно, никакие меры не помогут пьяному протрезветь, пока у него не снизится уровень алкоголя в крови, а это произойдет не раньше, чем через несколько часов после выпивки.

«Пьяница может научиться пить «в меру». Это одно из опаснейших и, к сожалению, распространенных заблуждений. Люди, которым угрожает алкоголизм, особенно склонны к такому самообману: не желая навсегда расстаться с водкой, они надеются научиться пить «умеренно», «культурно». Следует знать: только полное воздержание от спиртных напитков поможет избежать алкоголизма.

«Алкоголь помогает согреться в холодную погоду». На самом деле алкоголь снижает температуру тела. Хотя в первый момент после принятия спиртного действительно возникает временное

ощущение тепла, вскоре оно сменяется ощущением еще большего холода, чем раньше.

«Бросить пить можно в любой момент, стоит только захотеть». Безусловно, искреннее желание бросить пить — необходимое условие излечения от алкоголизма. Но, к сожалению, одного его недостаточно. Не следует забывать, что алкоголизм — это заболевание и требует квалифицированной медицинской помощи. Чем раньше больной обратится к врачу-наркологу, тем больше надежды на его излечение.

Рассказывая детям о вреде алкоголя, не говорите свысока, снисходительным или поучающим тоном. Избегайте также слишком частого и навязчивого обращения к этой теме. Доверяйте своим детям, их здравому смыслу и чувству ответственности, помогите им в формировании собственных убеждений, и тогда вам не придется бояться влияния «дурной компании». Обычно такие компании привлекают детей, не имеющих дома доверительных отношений, не получивших ответа на волнующие вопросы. Если вы не знаете ответа на какой-нибудь вопрос вашего сына или дочери, честно признайтесь в этом, а еще лучше — попытайтесь вместе с детьми найти ответ в справочной литературе.

Что еще могут сделать родители, чтобы уберечь своих детей от пагубного пристрастия к алкоголю? Важно следить за своим поведением в семье и семейными традициями. Алкоголь никогда не должен использоваться как болеутоляющее или успокаивающее средство и как свидетельство взрослости. Подростки, стремясь чувствовать себя взрослыми, часто не знают, как этого добиться, что и толкает их к потреблению спиртного. Дайте детям возможность самоутвердиться: поручите им посильную и интересную работу на дому, причем по возможности откажитесь от мелочного контроля.

Важным средством предупреждения всякого рода дурных привычек является спорт. Научные исследования показали, что в ответ на тяжелую физическую на-



грузку мозг выделяет естественные опиаты, называемые эндорфинами, — наркотические вещества, которые в три раза сильнее морфия. В отличие от искусственно вводимых в организм наркотиков, эндорфины, продуцируемые самим человеческим организмом, не приносят вреда, но вызывают то неповторимое ощущение мышечной радости, которое дают интенсивные физические упражнения: танцы, бег, подвижные игры.

Важную роль в профилактике алкоголизма играют семейные традиции: праздники и дни рождения, совместные увлечения, занятия физкультурой и спортом, походы — все, что сплачивает детей и родителей, создает атмосферу стабильности в семье. Память о добрых семейных обычаях и поможет вашим детям сохранить оптимизм в трудных жизненных ситуациях, а привычка к здоровому образу жизни — здоровье и высокую работоспособность.

Каждый день в различных ситуациях человек проходит сквозь череду стрессов обыденной жизни. Как правильно оценить эти ситуации и выйти из них с наименьшими потерями?

Этот вездесущий стресс...

Если бы кто-нибудь вздумал составить словарь «модных слов», то среди них обязательно оказалось бы слово «стресс». Сегодня стресс — понятие прежде всего психологическое, считает автор данного материала кандидат медицинских наук Э. М. Рутман.

Впервые оно появилось в том значении, которое обеспечило его популярность, более полувека назад в коротком сообщении тогда еще мало кому известного физиолога Ганса Селье под названием «синдром, вызываемый разными повреждающими агентами».

Еще будучи студентом, Селье обратил внимание на то, что самые разные инфекционные заболевания имеют сходное начало: общее недомогание, потеря аппетита, головная боль, температура, ломота и боли в суставах. Эксперименты подтвердили интуитивные догадки молодого Селье. Они показали — не только инфекции, но и такие вредности, как мышечное перенапряжение, охлаждение, интоксикация, ранения, наряду со специфическими изменениями, свойственными именно данному воздействию, вызывают и однотипные биохимические, физиологические и поведенческие реакции. Селье предположил,

что существует общая реакция организма, направленная на мобилизацию защитных сил для восстановления равновесия. Он назвал эту реакцию «общий адаптационный синдром», или стресс (английское слово «stress» — давление, напряжение).

Круг воздействия и состояний, рассматриваемых как стресс, с момента первой публикации Селье сильно расширился. Из понятия физиологического стресс стал понятием прежде всего психологическим. Не будем пытаться дать точное его определение: значительная часть современных научных статей начинается с жалоб на отсутствие такого определения, а в словаре можно прочитать пять одновременно сосуществующих его вариантов. Отметим лишь самое существенное.

Прежде всего, слово стресс, как в научной литературе, так и в обиходе, употребляется и при обозначении воздействия, и для характеристики состояния. Можно услышать: «Как вы реагируете на стресс?», «Он в ужасном стрессе». И то и другое выражение верно. (Дальше слово «стресс» станет употребляться и в первом и во втором значении, а смысл будет ясен из контекста.)

Важным моментом, обязательным звеном в развитии стресса является отношение человека к ситуации, ее оценка. Из-за своих ошибочных оценок человек сам может оказаться аутострессогенным фактором. Именно это отношение иногда играет решающую роль в развитии сложной системы физиологических и биохимических реакций на стресс. Как известно, оно существенно даже для реакций на серьезные физические повреждения («раны победителей заживают быстрее»), так что уж говорить о бесконечных стрессах обыденной жизни! Там реальная вредность зачастую вроде и невелика, а иногда существует лишь в сознании (страх перед маловероятной опасностью, боязнь и нежелание делать усилия, уверенность в неудаче и т. п.).

«А так ли это? — возразит читатель. — Ведь если больно, так больно, как к этому не относиться». Пусть ответом послужит рассказ о некоторых психологических экспериментах.

Вроде бы каждый согласится, что дождь со снегом в желанном походе на байдарке будет менее неприятен, чем такой же точно дождь, застигший нас на дороге из-за опоздания автобуса. А все-таки одно дело наше мнение об этом, а другое — как реагируют в первом и втором случае на холод наши сосуды. Косвенным ответом на этот вопрос могут служить результаты двух экспериментов. Группа психологов проводила исследование, как влияют общие социально-культурные установки на вызываемые болью физиологические реакции. Отобрали три соответствующие группы участников эксперимента. В первой группе страдание и боль рассматривались как естественный удел человека, который нужно переносить мужественно, не обременяя жалобами ближних, не допуская жалости к себе и т. п. Третья группа состояла из людей, выросших в такой социально-культурной среде, где не принято сдерживать свои переживания, в том числе и вызываемые болью. Для них были допустимы, даже естественны стоны и жа-

лобы, бурные проявления чувств, они встречали не осуждение, как в первой группе, а выражение сочувствия. Вторая группа занимала промежуточное положение между первой и третьей. Всем участникам эксперимента было



сказано, что изучается их болевая чувствительность. Применялось электрокожное раздражение, а напряжение постепенно повышали до тех пор, пока испытуемые не говорили, что чувствуют боль. Результат получился очень



красноречивый. В первой группе болевой порог был выше, а реакции меньше, чем в третьей. Вторая группа, как и следовало ожидать, оказалась посередине. Итак, при готовности к боли она переносится легче.

Еще несколько экспериментов. Расскажем сначала о самом простом — на собаках. Когда собаки впервые попадают в клетку, где они время от времени получают удары тока, которых можно избежать, перепрыгнув через барьер, они быстро обучаются и успешно избегают неприятностей. Но вот их помещают сначала в клетку, где никакие действия от тока не спасают, а потом в клетку, где прыжок через барьер спасает от тока. И теперь животные гораздо хуже обучаются избегать ударов тока. Это явление назвали «обученной беспомощностью».

Психологические исследования «обученной беспомощности» проводились и у людей. Для примера — два эксперимента. В одном три группы участников решают задачи (опыт был пред-

ставлен членам групп как изучение их способностей, и все старались найти самое лучшее и быстрое решение). В двух группах время от времени включается неприятный громкий звук. Участникам говорят, что они могут попробовать сами его выключить (якобы это «барахлят» какие-то приборы). В первой группе звук можно выключить, нажав четыре раза подряд на один из выключателей, и вскоре все этому обучаются. Во второй группе поиски не приводят к успеху — звук не пропадает. В третьей группе звук вообще не выключался. Через какое-то время эксперимент повторяется, с той разницей, что во всех трех группах шум можно прекратить, нажав нужный выключатель. Однако в то время, как члены первой и третьей групп легко находят необходимое решение, те, кто входит во вторую группу, и не пытаются его найти. Ведь в предыдущем эксперименте они усвоили, что звук не удастся выключить — они «обучились беспомощности»!

Другой эксперимент. Опять решение задач, опять три группы. Первая серия: одной группе дают задачи, которые решаются в 100% случаев, второй — задачи, из которых в действительности решается только половина, в третьей все задачи нерешаемы. Далее, во второй серии всем трем группам дают задачи, не имеющие решения, а в третьей — имеющие. Оказывается, что в третьей серии лучше всего справляются с задачами участники второй группы, те, у кого в первой серии половина задач не имела решения. Почему? По аналогии с первым экспериментом читатель понял причину худших показателей в третьей группе — ее участники «обучались беспомощности». Но почему первая группа решает задачи хуже, чем вторая? Оказывается, неуспех во второй серии по контрасту с полным успехом в первой привел и их к формированию «беспомощности». А для второй группы, которая в первой серии усвоила, что часть задач решается, а часть нет, неуспех решения во второй серии ответов оказал-

ся не столь демобилизующим. Здесь мы видим как бы модель двух разных типов восприятия трудной жизненной ситуации: один сразу опускает руки от того, что впервые сталкивается с трудностями, другой сникает оттого, что ему «всегда не везет», он «так и знал, что все будет плохо»...

Эти эксперименты подсказывают нам (а жизнью это подтверждается): избалованный, не знавший и не преодолевший трудностей ребенок может впоследствии оказаться так же беспомощен в трудной, стрессогенной ситуации, как и ребенок заброшенный, привыкший, что у него «всегда все плохо». Но «лечение» их различно. Первому, может быть, окажется достаточно пережить сколько-то неудач (конечно, преодолимых), для второго надо создать удачу, снять чувство беспомощности, научить преодолевать трудности. В том и другом случае важно дать почувствовать, что за неудачей может прийти успех, что любая неудача не является предопределяющей, не снижает шансов на последующую удачу — надо лишь искать пути преодоления препятствий. Нужно воспитать иммунитет к «беспомощности» — упорство, оптимизм, надежду. Такие — увы, нередкие! — родительские сентенции, как «из тебя ничего не получится», «вот, вечно у тебя какие-нибудь неприятности», не помогут преодолеть ни имеющиеся, ни будущие трудности, а лишь увеличат зону стрессов, понизят устойчивость к ним.

Ощущение бессилия — один из главных эмоциональных компонентов стресса. «Но что делать, если человеку действительно постоянно что-то не удается?» — спросит читатель. В том-то и дело, что, как правило, это «действительно» бывает весьма ошибочным, связанным не столько с реальностью, сколько со склонностью все удачу, не замечая, принимать как должное, а на неудачах фиксировать внимание. Ярким примером такого подхода к оценке своих дел может служить следующий реальный эпизод. В разгар лета женщина, очередь которой подошла к железнодоро-

рожной кассе к моменту закрытия, восклицает драматически: «Мне всегда не везет!». А позади еще довольно длинный «хвост» таких же страждущих уехать.

Пожалуй, стоит последить за собой людям, которым свойственно жаловаться на частые неудачи. При непредвзятом отношении они обнаружат: у тех, кого они сами относят к «счастливчикам», было не меньше, если не больше, неудач, но они умели не застревать на них, не делать излишних обобщений.

На способность к преодолению стресса влияет не только чувство беспомощности — существенна и исходная готовность к усилиям, тесно связанная с общими жизненными установками. Человек, для которого преодоление трудностей — неперемное условие жизни, устойчив к стрессу, потому что усилия по преодолению для него и есть сама жизнь. А человек, ожидающий, что все блага придут к нему без особых усилий, скорей даст депрессивную реакцию на стресс — в какой-то степени депрессия освобождает от усилий по преодолению неудач и от страха перед ними. Человек может бояться даже надежды, предвидя ее крушение. Вот тут-то и необходима разумная саморегуляция. Даже в самых, казалось бы, безнадежных ситуациях надо действовать, надо пытаться преодолеть стресс: «Мое знание пессимистично, но мои надежды и воля оптимистичны», — говорил Альберт Швейцер.

Готовность к усилиям важна еще по двум причинам. Во-первых, чем она изначально больше, тем выше при прочих равных условиях порог любого стресса. Кроме того, активность сама по себе — антистрессорный фактор. Любая целенаправленная деятельность, и прежде всего двигательная, снижает действие стресса. Рождение положительных эмоций в ходе этой деятельности, наличие хотя бы небольших успехов побуждает к дальнейшей активности и предотвращает возникновение чувства, что ты беспомощен «во всем, везде и навсегда».



Полезность физической нагрузки для предотвращения вредных последствий стрессов известна давно, и механизмы ее отчасти изучены. Любой стресс включает в себя оборонительную реакцию, биологически рассчитанную на бег-



ство от врага или схватку с ним. В том и другом случае включаются отработанные эволюцией мобилизационные механизмы: учащаются пульс и дыхание, повышается обмен, обостряются чувства... В реальной же современной жизни большая часть стрессов требует от человека скорее подавления активности, чем ее развертывания. В частности, приходится подавлять агрессивные формы гнева, недовольства и т. п. Получается нечто вроде выработки в организме «запасов топлива», которое не нужно, и оно либо «сгнивает», либо «сжигается подпольно», давая вместо света и тепла «копоть» и «гарь». Существуют биохимические исследования, обнаружившие механизмы «сжигания ненужного топлива» при мышечной нагрузке. Однако жизненные и клинические наблюдения показывают, что дело не только, а может быть, и не столько в самой по себе мышечной нагрузке. А в чем же?

То направление исследований, о котором мы хотим рассказать, начина-

лось с экспериментов на животных. Исследовали влияние электростимуляции зон мозга, вызывающих отрицательные эмоции, на течение экспериментально вызванного инфаркта. Оказалось, что стимуляция в одних случаях вызвала ухудшение течения инфаркта, в других — не влияла. Если животное реагировало активно — попытками бегства или агрессией, ухудшения не наступало. Если оно забивалось в угол, проявляя все признаки страха и беспомощности, течение инфаркта значительно ухудшалось.

Исследователи (В. Ротенберг и В. Аршавский) считают: то или иное течение событий предопределяет именно целенаправленная активность поведения. Проанализировав современные данные о возникновении и течении психосоматических заболеваний (заболеваний, связанных со стрессами), они пришли к выводу, что основную болезнетворную роль играют не сами по себе отрицательные эмоции, связанные со стрессом, не сам стресс, а возникающие нарушения поисковой активности, отказ от поиска. Поиском они называют любую активность, направленную на изменение ситуации, в том числе и изменение своего отношения к ситуации, изменение оценки стресса. Отказ от поиска и ведет к безнадежности, унынию, болезни.

Вспоминается рассказ Бунина «Сверчок». Шорник Илья, по прозвищу Сверчок, старый, «маленький и, несмотря на видимую бодрость, весь разбитый», заблудившись в зимнем тумане, целую ночь носит на спине замерзшего 25-летнего сына, надеясь его спасти: «Думалось так... принесу на село... может, оттает, ототру...». На вопрос кухарки: как же это «сам-то в такую страсть не замерз?», — он отвечает: «Не до того было»...

Видимо, в этом — в существовании захватывающей человека цели, для которой не жаль любых усилий, и в реальном воплощении этих усилий — один из ключей устойчивости к стрессу. «Человек может вынести любое, если он

знает, «зачем» жить», — писал известный психотерапевт Виктор Франкл, переживший трагический опыт гитлеровских концлагерей.

Цель порождает усилия, как магнитное поле — движение магнитной стрелки. Количество желанных целей, интересов, возможностей приложения сил определяется широтой «охвата» жизни (от «я» — к родителям, детям, родным, друзьям, любимым, Родине, Земле) и глубиной или дальностью связей с прошлым и будущим, причастности к тому и другому (опять же от «я — сейчас» к своим предкам и потомкам, к истории и будущему своей семьи, страны, Земли...). Чем больше таких связей, тем больше канатов, за которые человек может ухватиться при стрессе. Но и при наличии целей, интересов, смыслов не утрачивает важности готовность к усилию.

В возникновении, течении и преодолении стресса можно выделить как бы два круга: круг порочный и круг спасательный, общим звеном которых является отношение к усилию. Нежелание усилий (неважно каких — физических, умственных, усилий по переделке самого себя, усилий поиска) повышает «стрессогенность жизни», а одновременно и уменьшает возможность справиться со стрессом.

Готовность же к усилиям снижает вероятность стресса, а сами усилия, развиваемая активность преодоления не только меняют нужным образом реальную действительность, но и смягчают стресс, если он все же возник.

Итак, активность, способность и готовность к усилию, широта возможностей лично-значимого и общественно полезного (эти вещи взаимосвязаны) приложения сил — все это пути повышения устойчивости к стрессу.

Не менее важно и умение соразмерять притязания с возможностями. Авторы концепции поисковой активности, на наш взгляд, чересчур увлекаются, когда утверждают, что стресс, отрицательные эмоции совершенно безвредны для организма, пока сохраня-

ется активность. Может быть, в принципе резервы человеческих сил безграничны (такие высказывания нередко звучат на страницах популярных журналов и в фантастике), но пока все-таки реальным фактом является истощение сил, и любая, самая упорная, мужественная, поисковая активность, если усилия безнадежны, рано или поздно кончится крахом: болезнью или депрессией.

Можно согласиться с тем, что стресс, как сказал в одной из своих работ Ганс Селье, «острая приправа к повседневной пище жизни». Но в рамках этой кулинарной аналогии приходится напомнить, что не все хорошо переносят острые приправы и никто не может питаться, к примеру, одним перцем или корицей. Все дело в пропорциях и соответствии их индивидуальным вкусам и возможностям. Реальные и ситуации, когда целебно, даже не целебно — просто необходимо смириться с невозможностью достигнуть желанную цель.

Нередко стресс (особенно когда он повторяется в однотипных, достаточно обыденных ситуациях) не только беда, но и в какой-то степени — наша вина. Это относится, в частности, к тем случаям, когда человек сосредоточивается на своих переживаниях, связанных со стрессом, без должной направленности на решение проблем, его вызывающих. Нервно-психическое напряжение, возникающее при чрезмерных «требованиях жизни», составляет нередко и источник развития: «в бурях жизни выковыливается характер». Источником же болезни это напряжение становится лишь по двум (взаимосвязанным) причинам: чрезмерной величины (или длительности) превышающей возможности человека нагрузки и (или) неправильного способа преодоления стресса.

Что же такое этот «неправильный способ»? В каком-то смысле «неправильный способ» — это тот, который приводит к болезни. А существенным моментом правильного преодоления является адекватность, соразмерность двух главных составляющих: усилий, направлен-



ных на решение проблемы, связанной со стрессом, и усилий, направленных на саморегуляцию возникших эмоций, на смягчение нервно-психического напряжения. Эти составляющие взаимосвязаны: вредность стресса усиливается, если человек сосредоточен больше на оценке того, «что случилось» и «чем это грозит», чем на вопросе «что можно сделать?».

Воспитание в детях активного («что можно сделать?») отношения к любым трудностям и соответствующий пример взрослых (ибо хороший пример — лучшая проповедь), безусловно, повысят их устойчивость к жизненным трудностям.

В некоторых случаях главным камнем преткновения становится именно эмоциональное состояние. Если любые усилия восстановить прошлое бесполезны (например, при распаде семьи), главным становится выход из отчаяния, смирение, принятие изменившейся жизни, за которыми придет и поиск новых способов жить, нового смысла бытия.

В то же время есть ситуации, где смягчение напряжения выступает как

весьма опасная «защита». Например, при возникновении болезни человек может, стремясь понизить эмоциональное напряжение, вытеснить ее осознание, внушить себе, что болезни нет и соответственно не искать своевременно медицинской помощи. Общих рецептов здесь быть не может. Можно лишь отметить заведомо тупиковый путь — уход в беспомощность и безнадежность или в обиду на жизнь и людей. Она может воплотиться и в чувство собственной неудачливости («мне всегда не везет») или страха перед жизнью, которая кажется ужасной. Такое мироощущение — благоприятный фон для заболеваний, оно парализует активность и делает жизнь обедненно-суженной: ведь ради защиты от стрессов человек старается избегать всего нового, непривычного, неожиданного — как бы чего не вышло! Опасность же оказаться на таком пути преодоления (да и можно ли это назвать преодолением?) тем меньше, чем меньше человек избалован в детстве беспрепятственным исполнением любых желаний, чем больше его готовность к усилиям и чем больше областей приложения сил.

От рождения до последнего мгновения жизни человека вся деятельность клеток и органов подчинена определенным ритмическим колебаниям. Ученые считают, что знание биологических циклов позволяет лучше приспособиться к отрицательным фазам биоритмов и критическим дням.

Здоровье и биоритмы

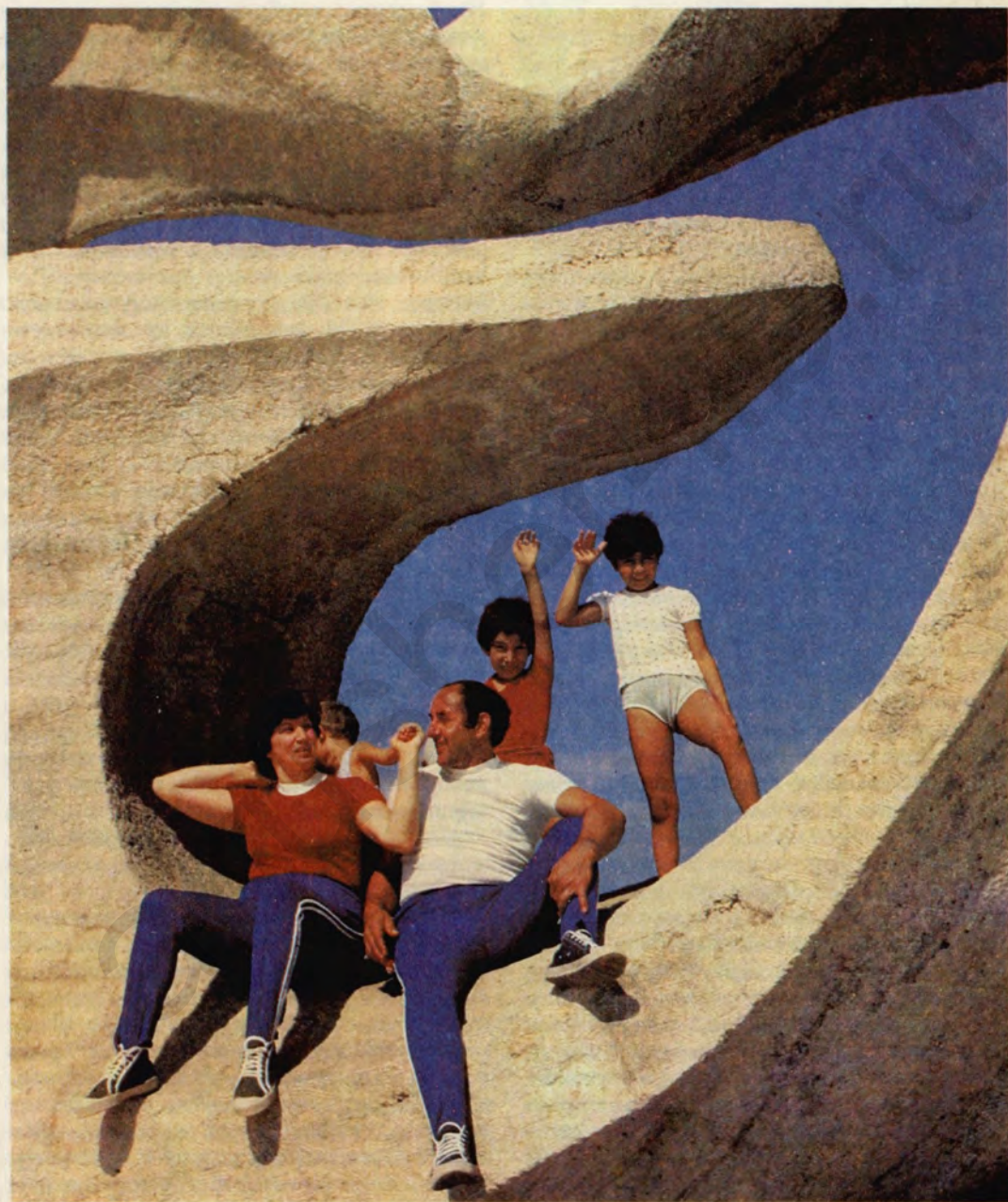
Как известно, еще Гиппократ считал, что существуют «критические» для здоровья дни, зависящие от галактических (т. е. восходящих и заходящих одновременно с Солнцем) светил. Гален, наоборот, приписывал основное влияние на здоровье Луне, что особенно, по его мнению, заметно на течении менструаций, действиях лунатиков и др.

О возможном влиянии движения небесных тел на здоровье мы чаще всего говорим в связи с проблемой биорит-

мов. О ней пишут и дискутируют много, хотя она и не нова. Еще в конце прошлого века о существовании многодневных биоритмов человека заявил одним из первых берлинский врач Ф. Флисс. Он заметил, что приступы бронхиальной астмы и некоторых других болезней часто носят циклический характер. Эти, а также последующие наблюдения ряда других ученых легли в основу теории биоритмов. Считают, что человек подвержен триаде циклов:

физическому — в 23 дня, эмоциональному или чувственному — в 28 дней и интеллектуальному — в 33 дня. В каждом из циклов различают положительную и отрицательную фазы. День, когда кривая биоритмов пересекает нулевую

линию, переходя из положительной в отрицательную фазу и наоборот, называют «критическим». Если кривые двух или трех биоритмов пересекают линию одновременно, степень «критичности» дня соответственно увеличивается.



В дальнейшем появились исследования, согласно которым то или иное состояние людей может подчиняться и другим ритмам. Так, высказываются мнения, что в интеллектуальной деятельности человека год творческой активности сменяется двумя-тремя годами известного спада.

В каждом отдельном случае отсчет и определение ритмов ведутся со дня рождения человека, поскольку он сам по себе является для организма критическим, отражающим его переход из одной среды в другую.

К индивидуальному определению спадов, подъемов и критических дней и сводится суть вопроса.

Считают, что знание биологических циклов позволяет лучше приспособиться к отрицательным фазам биоритмов и критическим дням. В Японии для этих целей созданы карманные компьютеры. И хотя раздается немало голосов, что в этом есть «рациональное зерно», от ощущения фатальности и незащитности перед «черными» днями, как перед судьбой, становится как-то неуютно. Трудно с уверенностью сказать, каждый ли хотел бы знать, когда эти дни его ждут. Не будут ли они омрачать положительную фазу любого биоритма?

Опубликовано немало работ, как подтверждающих, так и отрицающих существование определенных закономерностей в синусоидах ритмов. Первые, однако, больше. В нашей стране используют теории биоритмов в некоторых автохозяйствах: при составлении графиков работы учитываются критические дни водителей. Благодаря этому, как считают, уменьшилось количество автодорожных происшествий на дорогах Москвы, Киева, Тбилиси, Душанбе, Минска. Издано и пособие, позволяющее каждому шоферу определить свои биоритмы.

Несомненно значение биоритмологии при занятиях физической культурой и спортом. Проблема эта, несмотря на ее актуальность, пока мало разработана.

Что касается медицинской практики,

то такие работы уже появились (академик АМН СССР Ф. И. Комаров, И. Е. Оранский и др.). Полагаю, что определенная согласованность биоритмов с движением небесных светил все же существует, хотя исчерпывающего объяснения этому явлению пока нет. Необходимы глубокие научные исследования, прежде чем предположения будут заменены данными, осмысленными с материалистических позиций.

Изучением циклических биологических явлений живой системы занимается биоритмология или хронобиология. Доказано, что более 150 различных физиологических и биохимических процессов, протекающих в человеческом организме, ритмически меняются. Полагают, что существуют полуторачасовой, суточный, недельный, месячный, годовой ритмы. Известно, что, скажем, в зависимости от времени суток (дня или ночи, сна или бодрствования) меняются показатели крови, желудочного сока, обмена веществ, сердечной и умственной деятельности и т. д. Столь же различно, в зависимости от времени приема, бывает и действие многих лекарств.

В разное время года у здоровых людей различны уровень выделения гормонов, степень активности центральной нервной системы.

Что касается больных, то страдающие бронхиальной астмой, заболеваниями суставов, неврозами плохо переносят определенные типы погоды и ее смены; эпидемии гриппа не бывают летом; больные гипертонической болезнью хуже себя чувствуют в конце зимы и т. д.

Для одних (практически здоровых людей) весна — пора расцвета и любви, для других — вялости и депрессии. Последним примером хочется проиллюстрировать индивидуальную особенность реакций человека на время года и погоду, зависящих от ряда факторов, в частности генетических, а также от возраста и состояния здоровья. Все это во многом определяет характер адаптационных способностей организ-

ма к смене ритмов окружающей среды, в данном случае — климата и погоды.

За последние десятилетия во всем мире наблюдается изменение климата. Этот процесс, очевидно, в природе постоянный, но техническая революция темпы этих перемен ускорила. Не только природа влияет на человека, но и человек влияет на нее. К сожалению, далеко не всегда благотворно. Как никогда раньше, стал острым вопрос об охране окружающей среды. Ее загрязнение, накопление в земной атмосфере больших количеств углекислого газа, уничтожение обширных зеленых массивов и другие факторы сказываются и на климате, и на характере погоды.

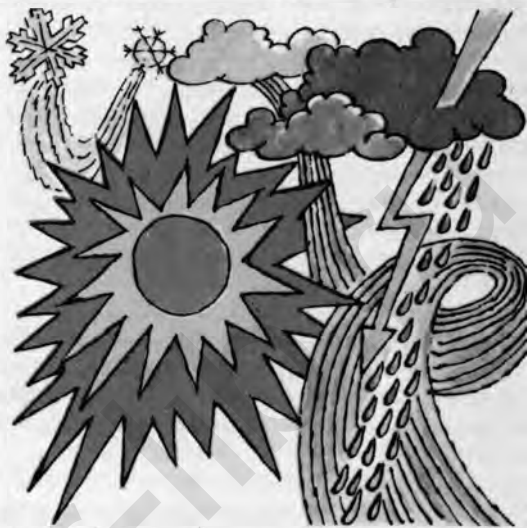
Научно-технический прогресс способствует улучшению условий жизни, но человек не всегда способен извлечь из этого пользу. Центральная нервная система людей не поспевает за современными темпами, ритмами, урбанизацией; лучшим противодействием этому был бы активный отдых, пребывание на чистом воздухе, а эти возможности используются далеко не полностью и не лучшим образом.

Все это отрицательно сказывается на деятельности центральной нервной системы, т. е. именно той системы, которая управляет жизнедеятельностью организма и прежде всего определяет его адаптацию и приспособительные реакции к изменениям окружающей среды.

В той или иной степени влияние погоды сказывается на большинстве людей, хотя одни реагируют на колебания барометрического давления, другие — на изменения температуры, третьи — на уровень влажности. Примечательно, что сельские жители, жизнь которых протекает в условиях чистого воздуха, в три раза менее чувствительны к изменениям погоды, чем городские.

Рассматривая пути снижения метеочувствительности (чувствительности к изменениям погоды), необходимо коснуться этого вопроса в первую очередь применительно к здоровым людям.

Главное здесь — это закаливание организма, особенно с детства, хотя оно показано и возможно в любом возрасте. Необходимо больше бывать на свежем воздухе, одеваться по погоде, не кутать детей. Весьма полезны различные



водные процедуры: обтирания, регулярный прохладный душ, по возможности морские купания. Пути укрепления нервной системы — тема для специального разговора. Здесь и нормальный сон, и борьба с вредными привычками, и воспитание умения жить в ладу с самим собой и окружающими, и многое другое. Существенное значение имеет своевременное излечение и ликвидация очагов инфекции в организме (плохие зубы, больные миндалины и др.), снижающих его сопротивляемость. Недостаточность витаминов в организме (в известной мере и в этом может сказываться влияние климата) также отрицательно действует на здоровье, в частности на нервную систему, что увеличивает метеочувствительность. Поэтому весной, когда погода особенно неустойчива, а витаминная недостаточность проявляется в большей мере, надо уделять внимание витаминизации пищи или дополнительному потреблению витаминов. Кстати, это и один из путей борьбы с так называемой весенней усталостью.



Учитывая «биологические часы», следует строже придерживаться привычных ритмов труда, отдыха, питания.

Метеорологический стресс является комплексной проблемой, им занимаются сейчас врачи, биологи, метеорологи и психологи. В некоторых газетах начали публиковать информацию о погоде вместе с соответствующими медицинскими рекомендациями. Делаются небезуспешные попытки использовать долгосрочные прогнозы и в соответствии с ними определять тактику и стратегию профилактики и лечения определенных контингентов больных.

Как в нашей стране, так и за рубежом

Курение, употребление алкоголя — все это, безусловно, факторы риска многих болезней. А не встает ли в этот ряд знахарство? Ведь оно не только не способно вылечить серьезный недуг, но часто мешает своевременной диагностике и лечению, нередко приводя к тяжелым осложнениям.

Проблема четвертого позвонка

В 1981 году была опубликована интересная статья французского профессора Деспьера с характерным названием «Больной и болезнь. Шарлатаны, знахари и парамедики». Автор отмечает, что их численность во Франции превосходит число дипломированных медицинских работников. Сами «целители», однако, предпочитают лечиться научными методами, у настоящих врачей.

А как обстоит дело у нас? — задает ся вопросом доктор медицинских наук, профессор Н. В. Эльштейн.

Деятельности так называемых парамедиков посвящено немало исследований и публикаций. В объяснении причин этого явления переплетаются много фактов: дороговизна медицинской помощи (в американской прессе применяется термин «рынок здравоохранения»), использование рекламы, неудовлетворенность части людей возможностями медицины в капиталистических странах.

(Румыния, ФРГ и др.) изучаются пути снижения метеочувствительности с помощью специальных лекарственных средств, в частности успокаивающе действующих на центральную нервную систему, влияющих на щитовидную железу и другие эндокринные органы. Однако пока главными остаются упомянутые общие меры, оказывающие закаляющее воздействие на организм и его устойчивость к внешней среде. Стабилизации всех процессов, происходящих в организме человека, бесспорно, способствуют и умеренные регулярные физические нагрузки.

Прогресс цивилизации не исключает ни веры в сверхъестественное, ни живучести предрассудков. Профессор Калифорнийского университета Нэнд собрал материал о 400 тысячах различных верований, предрассудков и суеверий.

...В г. Сент-Луисе (штат Миссури, США) в 1980 году открыт Национальный музей медицинского шарлатанства. В нем представлены конфискованные экспонаты, предназначенные для «исцеления» человечества от любых болезней. Здесь и аппарат, излечивающий от психических расстройств и заболеваний желез личности» (правда, пока еще ни у кого не обнаруженных), и аппарат «Релакс-А», помогающий худеть посредством «упражнений, не требующих никаких усилий», и «аккумулятор органической энергии», ограждающий от всех болезней, и различные средства, «излечивающие» от рака и других недугов...

В городе Люберцы проходимцами были изготовлены из атласных и шелковых лент «охранные пояса, спасающие от

всех болезней». За короткий срок было распродано 12 тысяч поясов.

Электрообмотчик одного из рижских заводов «открыл» универсальный метод лечения болезней, основанный на собственной теории медицины. Оказалось, что автор — душевнобольной человек, состоящий на учете в психоневрологическом диспансере. Это тем не менее не помешало «ученому» выступить в устной газете «Новости»... в Государственной библиотеке им. В. И. Ленина в 1974 году!

А вот примеры из публикаций последних лет.

Два десятилетия «лечил» в Серпухове от многих болезней, включая рак любых органов, бывший сборщик утильсырья и собаковод И. А. Скворцов. В основном назначался березовый деготь. А, скажем, при частом пульсе — слабительное. Как заявил «врачеватель», «чтоб прослабило, чтоб она, организма, у него немножко это... перестала бушевать».

Пенсионер Ханеня, считающий себя основоположником «аутоуринотерапии», предлагает лечить болезни собственной кипяченой мочей.

Видимо, в каждом крае или республике есть свои пророки. Один из них, с которым довелось познакомиться, считал, что все болезни можно лечить нашумевшей смесью «АУ-8», содержащей кости говяжьих, свиных и птиц; яйца кур, уток, гусей; солод, мед, прополис и сахар; сливки, сыр, творог и сгущенное молоко; различные фрукты и овощи; 3600 ферментов; 52 вида бактерий (в том числе из космоса); до 100 видов корней и семян растений; макро- и микроэлементы; энергетические вещества. Как поведал автор, технология изготовления смеси основана на 400 открытиях и более чем 2000 изобретений. При этом впервые в истории человечества стало возможным пищевыми продуктами спасти людей от всех болезней. По мнению «целителя», навечно исчезла надобность в диагностике, химической терапии, облучении и вакцинировании.

Правда, как отмечал автор, «о гарантированном излечении от рака... гово-

рить не приходится». Тонко построенная фраза. Вообще об излечении от рака говорить можно. Только не о гарантированном. Почему же не попробовать?

Один из аргументов, используемых для пропаганды нового средства, — «оно не вредит». Как сказать. Ведь начисто перечеркивается научная медицина. Если при этом, например, больной злокачественной опухолью категорически отказывается от операции, а каждый потерянный день может обернуться для него трагедией — и все это происходит только в надежде на мифическую панацею, то такая «лечебная» деятельность — преступление.

В XVIII веке известный лекарь-проходимец Иосиф Гильмер объездил всю Европу в золоченой карете, на которой цинично было выведено крупными буквами: «Mundus vult duipi» («Мир хочет обманываться»).

Петр I охотно уступил найденные в Таллине мощи святой Бригиты папе римскому в обмен на скульптуру Венеры, изваянную во II веке нашей эры. Взгляды царя уже тогда были прогрессивными. Спустя более чем два с половиной столетия, в наши просвещенные времена, за эквивалентом мощей — «охранным поясом» или «АУ-8» — стоят в очередях и готовы пожертвовать многим, в том числе и здравым смыслом.

Примечательно, что в постановлении общего собрания Академии наук СССР и Академии медицинских наук СССР от 20 ноября 1980 года, посвященном дальнейшему развитию фундаментальных исследований в области медицины, внимание ученых обращалось на необходимость «вести постоянную борьбу с антинаучными методами в медицинской практике, пресекать появление необоснованных сенсаций».

Лечение знахарскими средствами в наших условиях, естественно, не имеет и не может иметь социальных корней. Но оно, к сожалению, еще встречается. При этом складывается впечатление, что знахарство приняло более модернизированный, современный характер. Сейчас уже не лечат заговорами. Речь ве-



дут о микроэлементах и витаминах, ферментах и аминокислотах. Изменилась и терминология целителя. Неудачный исход — это «эффект обратного движения», «дурной глаз» — «зрительное излучение»; линия, проведенная по коже карандашом, — «поток графитной эманации» и т. д.

В одном случае «новым методом лечения» занимается представитель мясомолочной промышленности, в другом — недоучившийся химик, в третьем — ветеринар. Среди этих людей встречаются, с одной стороны, фанатики, верящие, что они избавляют страждущее человечество от болезней, с другой — бесчеловечные люди, строящие на чужой беде свое благополучие.

В предисловии к книге «Медицинский оккультизм. Парамедицина» отмечено, что президиум Академии медицинских наук СССР почти ежедневно получает объемистые сочинения с очередными «открытиями». В них можно найти изложение способа излечения путем передачи больным жизненной теплоты; обосновывается возникновение рака от статического электричества, содержащегося в пищевых продуктах и приводящего к нарушению электрического равновесия организма; предлагается аппарат для лечения почти всех болезней, который заключает в себе приспособление для автоматического разрезания луковиц и маску для вдыхания из летучих фракций и т. д. и т. п.

Естественно, возникает вопрос: как же на фоне несомненного подъема культуры и просвещенности находятся доверчивые люди, рискующие своим здоровьем, а подчас и жизнью? Собственно, интересно не столько разоблачение знахарства (об этом написано много), сколько причины, по которым современный человек пользуется им.

Почему парамедицинские методы лечения вновь обрели популярность? Как объяснить это, если учесть возросшую культуру и интеллигентность? Или речь идет о мнимой культуре и псевдоинтеллигентности?

Возможно, среди посетителей зна-

харя существуют две категории пациентов: страдающие неврозами, отчаявшиеся люди, нуждающиеся в психотерапии и не получающие ее у своих врачей, и действительно тяжелые больные (рак, белокровие и т. п.), которых ухудшающееся состояние заставляет цепляться за соломинку.

Ученых-медиков призывают популярно и как можно более доступно рассказывать о медицине. Вот и появляется у некоторой части населения чувство легкости приобщения к медицине. Иллюзия простоты. Ведь все так просто! Но вместе со сложностью исчезает и чудо. А доктор должен все-таки быть хоть немного волшебником.

«Врач должен сохранить свой сан жреца, — говорил французский писатель Андре Моруа. — Врачу надо верить. Верить в его возможности, в то, что он знает больше, чем написано в популярной статье, верить в то, что разберется, поможет и никогда не опустит руки».

Сознаю, что, когда человек болен, особенно тяжело, лучше выздороветь с помощью знахаря, чем умереть по правилам науки. Но суть дела ведь в другом: современное знахарство, будучи неспособным вылечить ни одно действительно серьезное заболевание, часто отвлекает от своевременных диагностики и лечения. Такие примеры не раз приводились в прессе.

Врачи могут ошибаться, быть не на высоте в знаниях или общей культуре, но в массе своей (я имею в виду советских врачей) они бескорыстны, не ищут для себя выгоды, хотят помочь больному. Современный знахарь корыстен, судьба больного ему в конечном счете безразлична.

Гарантий знахарь не дает. В неудаче его обвинить стыдно: как-никак, но он и пациент оказались на одном уровне. Но первый не скрывает, что находится вне истинной науки, а пациент внешне приобщен к цивилизации: пользуется цветным телевизором, любит пепси-колу и точно знает, что Бурунди находится в Африке.

Кстати, в некоторых отношениях знахарь слаборазвитой страны выглядит даже предпочтительнее своего коллеги из цивилизованного государства. Так, камерунские знахари приняли специальный устав, в котором говорится: «Наши лекарства, обладая магическими свойствами, должны приводить к немедленному выздоровлению. Если через 3 дня больной не поправился, мы советуем ему обратиться в диспансер или больницу».

Некоторые пациенты путают знахарство с народной медициной. Между тем последней медицинская наука никогда не пренебрегала, и прогрессивную значимость ее никто не отрицает. Достаточно назвать наперстянку, применяющуюся при лечении недостаточности кровообращения, раувольфию (резерпин), оказавшуюся высокоэффективной при гипертонической болезни, валериану, успокаивающую нервную систему, и многие другие средства, которыми мы обязаны народной медицине.

...Одним из верных признаков псевдонаучности, который должен всегда настораживать, является универсальность лечебного метода. Если его пытаются применить при лечении больных зобом и слабоумием, грыжей и тугоухостью, опухолью и повышенным кровяным давлением и т. д. и т. п. — это верный признак знахарства, открытого или завуалированного. К его признакам надо, кроме того, отнести окружение метода таинственностью, объясняемой борьбой за «научный» приоритет и государственные интересы; саморекламу с использованием падких на сенсацию легковесных журналистов; подчеркивание мирового или как минимум национального значения «открытия», привлечение для его защиты «меценатов науки».

Эбонитовые диски, экстрасенсы, филиппинские хилеры...

Хотелось бы подчеркнуть, что, к сожалению, ни образование, ни общественное положение не делают человека иммунным к сенсациям и псевдонауке. Академик Л. Д. Ландау считал, что интеллигенты столь же, а может быть, и

более суеверны, чем остальные люди. Известный русский актер Михаил Чехов говорил, что «жизнь — это всегда вдруг». Но, пожалуй, нет ни одного крупного открытия в медицине, за которым бы не стояли истинное знание и огромный труд.

Десять лет назад один из наших популярных общесоюзных журналов опубликовал статью «Познай себя», в которой утверждалось, что длительное голодание способствует исчезновению рака. Тезис этот выдавался за доказанный. Кем? Где? Если это так, то сделавшим подобное открытие мало дать Ленинскую и Нобелевскую премии!

Как мы видим, научить людей отделять правду от лжи, желаемое от действительного очень, очень трудно.

Беседуя с одним из врачей в США, я поинтересовался, в какой мере медицинские методы конкурируют с научной медициной. Ответ заслуживает того, чтобы привести его дословно: «Невропатом нередко они помогают, остальные вынуждены возвращаться к нам». Заметьте: вынуждены. Вынуждены потому, что им плохо, вынуждены потому, что им это дорого обходится.

В наших условиях врачебная помощь доступна каждому человеку. Убежден, что растущий уровень культуры людей должен способствовать тому, чтобы человек, используя науку, боролся за свое здоровье, а не превращал себя при болезнях в объект сомнительных экспериментов.

...Исходы болезней зависят от многого: от способности к сопротивлению самого организма, воли больного к выздоровлению, от назначенного лечения и, конечно, веры в него.

И все же нельзя во главу угла ставить только веру, как бы ни значительна была ее роль.

В Каире хранится в музее мумия священной птицы — ибиса. Она олицетворяла в далекие времена бога врачей — Тота. Считалось, что ибис, набирая в свой длинный клюв морскую воду и вливая ее потом в прямую кишку, научил людей применению клистира.



С тех пор прошли тысячелетия. Сегодня не следует поклоняться современным ибисам — будь то японский браслет или сверхмодное лекарство. Любое лечение должно быть научно обосновано и показано именно данному больному. При этом не обязательно прописывать ни ультразвук, ни трудно произносимый метиландросендиол — часто помогают и «немодные» средства: настой ромашки и чай с малиной.

Комментарий доктора педагогических наук, профессора В. М. Зацюрского

Физкультура, добившись широкого признания в качестве эффективного средства сохранения здоровья, профилактики различных заболеваний, немедленно приобрела, с одной стороны, великое множество поклонников, с другой — достаточное количество всякого рода «специалистов», «учителей», «наставников», авторов «чудодейственных» систем. Лет двадцать назад считалось очень полезным как можно дольше стоять на голове, затем был пережит культуристский бум, после этого дружно побежали трусцой «сердечники» и, наконец, — спасибо телевидению — мы дожили до массовой аэробики.

Однако бить тревогу казалось преждевременным. Стоило ли удерживать людей от занятий физической культурой

любого рода? Обычно человек просто не способен делать то, что превышает его функциональные возможности. Заповедь «Не повреди!» помогает соблюдать сама природа. Кроме того, из всех естественных оздоровительных средств движение, пожалуй, самое органичное для человека.

И все же для некоторых здоровое увлечение физкультурой и спортом заканчивается печально. Мы знаем примеры обострения хронических заболеваний, травматизма, ухудшения аппетита, сна, настроения именно как последствий неправильно построенных и дозированных занятий атлетической гимнастикой, аэробикой и даже бегом трусцой. Почему же в таких случаях не срабатывает природный защитный механизм?

Происходит это прежде всего под воздействием психологического фактора. Тогда, когда мы стараемся превзойти себя — и превосходим, движимые верой в скорейший результат, обещанный кем-то, кто «делал так же и стал сильным, красивым и здоровым». Особый вред приносят знахари от физкультуры — те, кто берет на себя смелость рекомендовать и обучать, не обладая для этого необходимой подготовкой, суммой знаний, профессиональной подготовкой, большим опытом практической и научной работы.

Глава 7

К здоровому образу жизни!



1. Солнце, воздух и вода
2. Здоровая пища для каждой семьи
3. Искусство владеть собой
5. Чудодейственное касание
4. Щедрый жар

К здоровому образу жизни

В настоящее время, пожалуй, любому грамотному человеку известно, как сохранить здоровье. Борьба с факторами риска, предупреждение перенапряжения нервной системы необременительны, реально доступны каждому и высокоэффективны. В них важную роль играют физкультура, правильное питание, рационально и разумно построенный режим жизни, режим труда и отдыха. Причем конечной цели можно достичь только при комплексном соблюдении всех рекомендованных правил и систематическом, на протяжении всей жизни, выполнении профилактических мероприятий, считает доктор медицинских наук Д. Аронов. В первую очередь к ним относится полный отказ от вредных привычек.

Вникните в смысл этих слов: «вредная привычка». Они означают, что человек осознанно и регулярно наносит себе вред. В самом деле, сейчас даже заядлым курильщикам известно, как влияет курение на их организм. Однако до поры до времени привычка оказывается сильнее доводов разума. А вот люди, уже приобретшие сердечно-сосудистые заболевания, охотно бросают курить сами. К сожалению, к правильному решению их подталкивает начавшаяся болезнь.

Об опасности для здоровья употребления спиртных напитков в этой книге уже много говорилось.

К профилактическим мерам предупреждения грозных болезней XX века — сердечно-сосудистых, гипертонии и других — относятся и правильно построенный режим труда, отдыха; рациональное питание.

Решительно можно сказать: ничто так не восстанавливает силы, как сон. Человек может оставаться без воды не-

сколько суток, без еды — почти 2 месяца, без сна — не более 3—4 суток. Сон — не только наипервейшая потребность человека, но и самый эффективный, самый быстрый, самый надежный регенератор жизненных сил.

В наше время, когда темпы жизни и требования к устойчивости нервной системы неизмеримо выросли, особенно важно не пренебрегать полноценным ночным отдыхом. В среднем людям с различными типами нервной системы, с различной нервной нагрузкой надо спать от 7 до 10 часов, не менее. Но, к сожалению, сейчас встречается немало страдающих бессонницей и потому прибегающих к различным медикаментозным средствам.

Длительное и необоснованное применение различных лекарственных препаратов может привести к некоторым побочным нежелательным последствиям. Поэтому всячески надо стараться наладить нормальный сон, и только в крайнем случае, с разрешения лечащего врача, прибегать к медикаментам.

Что нужно делать, чтобы сон наступал быстро и был достаточно глубоким и продолжительным?

Большое значение здесь имеют навыки, приобретенные в течение жизни. Установлено, что у каждого человека вырабатываются условные рефлексы. Если ложиться и вставать в одно и то же время, то в конце концов в этот час его будет клонить ко сну. При нарушении этого правила и тем более при его отсутствии засыпание и пробуждение происходят с трудом.

Главной помехой сну служит интенсивный умственный труд, особенно непосредственно перед засыпанием. Многим, наверное, приходилось отмечать, как долго не спится, если перед сном они были заняты интеллектуальной деятель-

ностью. При этом нервная система перевозбуждается, в результате резко нарушаются тормозные процессы, и сон долго, иногда в течение всей ночи, не наступает.

Поэтому рекомендуют прекратить

ности, обязательно разнообразным. Необходимо исключить переедание и злоупотребление отдельными видами продуктов, например изделиями из теста, острой и соленой пищей, животными жирами. Чрезвычайно важно сохранить



всякие занятия — умственные и физические — за 2—3 часа до сна. Ужинать нужно также не позже этого времени. Недаром существует поговорка, что злейшие враги кровати — письменный и обеденный стол.

При бессоннице рекомендуется прогуляться полчаса перед сном на свежем воздухе, принять теплую (но не горячую!) ванну. Эти простые мероприятия могут оказаться полезными:

Важнейшим средством предупреждения многих болезней является правильное питание. Особое значение оно имеет и в профилактике болезней сердца и сосудов.

Каким должно быть питание здорового человека? Более подробно вы узнаете об этом из других материалов. Сейчас же хотелось бы высказать несколько общих замечаний. Прежде всего, питание должно быть достаточным по калорий-

ности. Умеренность в еде и достаточная физическая активность — гарантия сохранения стройности. Весьма важно следить за калорийностью своего рациона. В настоящее время разработаны точные нормативы потребности человека в пищевых веществах в зависимости от характера его трудовой деятельности, пола и возраста.

При составлении меню практически здорового человека нужно обязательно иметь в виду следующее: 50—60% белков дневного рациона должны составлять белки животного происхождения, являющиеся наиболее полноценными и содержащими незаменимые аминокислоты.

Однако следует предупредить современного горожанина: зачастую его стол довольно однообразен. У многих выработалась привычка признавать «настоящей» едой исключительно мясо. А меж-



ду тем полноценные белки и аминокислоты содержатся не только в нем. Например, какими прекрасными вкусовыми качествами обладает рыба! А так называемые дары моря? В них содержатся ценные белки, витамины, минеральные

зом приготовленный, изжаренный или сваренный в собственном соку наиболее вкусен каждый из сортов.

Примерно 25% потребляемых жиров должно быть растительного происхождения. Они не содержат холестерина и витамина D, принимающих участие в патогенезе атеросклероза, в то же время являясь основным источником полиненасыщенных жирных кислот, имеющих антиатеросклеротическое действие.

Значительную часть пищевого рациона составляют углеводы. Следует помнить, что избыточное их количество, особенно легкоусвояемых (сахар, конфеты, кондитерские изделия), превращается в жиры и откладывается в «депо», способствуя развитию атеросклероза. Желательно большую часть требующихся углеводов восполнять за счет углеводов, содержащихся в продуктах растительного происхождения. Такие продукты богаты клетчаткой и пектином — особым видом углеводов, полностью не перевариваемых в желудочно-кишечном тракте. Однако они необходимы для механического раздражения кишечника и поддержания его нормальной деятельности.

Чрезвычайно важным является достаточное потребление с пищей витаминов и минеральных солей. Различают водорастворимые (витамины группы В, витамины С, Р и фолиевая кислота) и жирорастворимые витамины (А, D, Е, К). Если пища правильно сбалансирована, разнообразна, содержит достаточное количество свежих фруктов и овощей, суточная потребность в витаминах и минеральных веществах покрывается полностью. В заключение еще одно предупреждение. Меры профилактики тем эффективнее, чем раньше начать их применять. Профилактикой, конечно, можно заниматься и в 50 лет, и 60 лет, и даже после перенесенного инфаркта миокарда. Но в этих случаях организм человека уже успевает «обрасти» патологическими изменениями, и вызвать их обратное развитие нелегко. А вот вообще не дать болезни развиться можно, если здоровый образ жизни стал привычным с раннего



соли, обладающие антисклеротическим действием.

Издревле люди ценили рыбные блюда. Вот какие строки написал поэт Квиет Энний более двух тысяч лет назад.

«Лучше в мире налима найдешь, полагаю,
в Клуpee,
В Энoсе — ракушек много, а устриц
шероховатых
Ты в Абидoсе ищи; гребешок — в Минилене,
в Харaдре
(Что в Амбpакийской земле). В Бpундузии —
сарг превосходный.
Смело его покупай, если встретишь размером
побольше.
Знай: кабанок первосортный в Таренте,
в Сурренте — стерлядка.
А голубую акулу советую брать тебе в Кумах.
Надо и скара назвать — мозгу Зевса его
уподоблю
(Ловят на родине Нестера чудного скара),
мерлузу.
Тень морскую, губана и чернохвостку. А окунь,
Сладкий еж морской, багрянки, полипы,
мурексы,
Ракушки и кальвария — славится этим
Корцира».

Автор прославил в стихах и других рыб, указав при этом, где и каким обра-

возраста, когда еще происходит формирование организма.

Поэтому, начав занятия физкультурой, упорядочив питание и образ жизни, приучайте к этому и своих детей.

Что такое режим дня

Люди, ведущие беспорядочный образ жизни, пренебрегающие режимом дня, расплачиваются своим здоровьем, утверждает доктор медицинских наук, профессор Ю. А. Хайрова.

Правильный режим дня — это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д.

Вы спросите: не лучше ли жить как хочешь, без регламента? Захотел читать — читай 24 часа подряд, захотел гулять — гуляй сколько хочешь.

Режим воспитывает организованность, целенаправленность действий, приучает к самодисциплине.

У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы они работают, отдыхают, принимают пищу. Следовательно, образуется определенный динамический стереотип, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий. Такой образ жизни способствует тому, что затрачиваемые в процессе трудовой деятельности силы быстро и полностью восстанавливаются. Вот почему с полным правом ученые говорят, что режим — основа нормальной жизнедеятельности организма, повышения работоспособности, высокого жизненного тонуса, воспитания характера и воли.

При этом учитывается еще одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени. Организм с астрономической точностью отмечает ход времени и согласовывает с ним все физиологические процессы, ритм деятельности органов и систем. Биологиче-

ские ритмы от этого двойной: свое здоровье вы существенно сможете улучшить, а ваши дети никогда не заболеют стенокардией и инфарктом миокарда.

ские ритмы — удивительное явление жизни, и вы уже немало о них знаете. Некоторые биоритмы передаются наследственным путем, другие зависят от внешних причин: смены времени года, колебаний температуры и влажности воздуха, приливов и отливов океана. Но главный регулятор биоритмов — Солнце.

Великий физиолог И. П. Павлов утверждал, что в организме нет ничего более властного, чем ритм, выражающийся в периодичности и ритмичности физиологических процессов. Ритмично функционируют сердце, легкие, сокращаются и расслабляются мышцы, меняется возбуждение и торможение в центральной нервной системе. Благодаря этой ритмичности сохраняется длительная работоспособность отдельных органов и организма в целом.

Проблема биологических ритмов тесно связана с организацией режима труда и отдыха. Сейчас уже нет сомнения в том, что значительное место в формировании и поддержании мышечной деятельности занимают биологические ритмы.

У большинства людей в течение суток отмечаются волнообразные изменения работоспособности с двумя «пиками» ее повышения — с 8 до 13 и с 16 до 19 часов. В другие часы работоспособность гораздо ниже, поскольку значительно снижен функциональный уровень организма. Наблюдения показывают, что тренировка, работа в ранние утренние часы дают меньший эффект, чем в середине дня, особенно при выполнении сложных двигательных актов. Следует учесть и такой факт: организм в разное время суток по-разному реагирует на физическую



нагрузку, поэтому расход энергии на одну и ту же работу неодинаков.

Одной из важных причин, приводящих к искажению механизмов регуляции, является большой объем нагрузок в часы сниженной работоспособности.



При значительном утомлении и переутомлении наступает нарушение суточной ритмики температуры тела, кожи, пульса, артериального давления и других показателей.

Труд, основное условие человеческого существования, является физической потребностью человека и (при правильной организации) средством укрепления здоровья. Умеренный физический труд, соответствующий физиологическим возможностям организма, обеспечивающий оптимальную работоспособность, никогда не пойдет во вред.

При правильном режиме труда и отдыха труд становится менее утомительным. Всякое переутомление — это в основном результат неправильного режима. Для снятия утомления и активизации работоспособности необходимо чередование умственного и физического труда.

Хорошо продуманный и неукоснительно соблюдаемый режим труда, отдыха, питания играет важную роль в сохранении здоровья. Для понимания важности этого следует знать некоторые биологические явления.

Чередование периодов работы и отдыха присуще не только человеку, но и более простым физиологическим системам, подчиняющимся определенному ритму. Ритмические чередования периодов работы и отдыха можно наглядно

проследить на деятельности сердца — предсердий и желудочков, которые на протяжении всей жизни человека переходят поочередно из фазы сокращения (систола) в фазу расслабления и отдыха (диастолу). Ритмичному чередованию

покоя и сокращения подвержены дыхательная мускулатура, определяющая работу дыхательного аппарата, нервные клетки. Отсюда следует, что жизнедеятельность и работоспособность всего организма человека подчинены определенным ритмам.

Итак, пользу режима вряд ли кто станет отрицать. Однако еще распространено мнение, что режим — дело сложное, что для соблюдения режима нужны «особые условия».

Конечно, лучше всего приучаться к режиму с детства. Но никогда не поздно и в зрелом возрасте попытаться сделать это, тем более что уже через месяц трудно будет отказаться от установленного, ритмично организованного распорядка дня.

Если человек выработал для себя правильный режим и строго его соблюдает, то, каким бы видом физической или умственной деятельности он ни занимался, возможности его многократно возрастают.

Конечно, иногда привычный для нас образ жизни, привычный режим меняются — при переезде на новое место жительства, смене характера работы. Но это происходит в силу необходимости. Другое дело, когда вообще отсутствует постоянный режим работы, отдыха, сна и т. д. А ведь силы организма небеспредельны, грубое нарушение ритмов жизни

угрожает прежде всего серьезными заболеваниями. На основании многочисленных наблюдений установлено, что люди, пренебрегающие режимом, часто страдают болезнями нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем.

или улучшении. Давайте рассмотрим свой режим дня по частям, от утреннего подъема до вечернего сна. Важно научиться работать по определенному плану, подчинить свои действия этому плану, не бросаться из крайности в крайность.



В каждом конкретном случае для выработки оптимального варианта суточного и недельного режима труда и отдыха необходимо фиксировать изменения работоспособности, причем анализ следует производить на протяжении не только рабочего дня и суток, но и недели. При этом важно учесть весь комплекс факторов, влияющих на работоспособность человека. Помимо производственных факторов (характера и условий труда) большую значимость приобретают факторы социального характера. Совсем немаловажно, какие условия для отдыха и совершенствования личности будут созданы работающему человеку вне производства и как они им будут использоваться.

В своей повседневной жизни мы привыкли к определенному распорядку дня, определенному режиму. Но вряд ли этот распорядок не нуждается в изменении

Ежедневный гигиенический режим жизни, по существу, означает умение правильно распределить время для работы и для отдыха. По-видимому, сутки должны быть распределены так: 8 часов работы, 8 часов сна и 8 часов отдыха, но обязательно активного.

Организм человека подвергается воздействию со стороны различных внешних и внутренних раздражителей: света, холода, звуков, запахов и т. д. Если эти раздражители будут воздействовать на организм в строго определенной последовательности, то они выстраиваются в единую систему, которую И. П. Павлов назвал внешним стереотипом. И если этот внешний стереотип будет многократно повторяться, в коре головного мозга вырабатывается слаженная, уравновешенная система тормозных и возбуждающих процессов. Значит, организм человека приспособился к определенно-



му ритму и укладу жизни, правильному режиму дня.

Если регулярно — дома и на производстве — заниматься гимнастикой, ежедневные занятия войдут в привычку, и тогда можно считать, что активный отдых стал составной частью режима дня.

В режиме дня должно быть отведено определенное время для работы, отдыха, занятий спортом, водных процедур, пешеходных прогулок и т. д.

Определить режим дня, одинаковый для всех членов семьи, невозможно, но есть общие физиологические и гигиенические положения, которые следует взять за основу.

Итак, вам предлагается ориентировочная схема, которая не претендует на универсальность, однако она может быть положена в основу при составлении распорядка дня.

Например, если рабочий день начинается в 9.00 (до работы ехать минут пятнадцать), то в 7.00 — подъем. Встаньте, откройте форточку или окно (неубранная постель проветривается). После утреннего туалета выпейте стакан чаю или воды. В 7.10 — гимнастика в течение 10—20 мин. После водной процедуры сделайте самомассаж (10—15 мин). Оденьтесь, уберите постель, позавтракайте. В 8.00 отправляйтесь на работу пешком, в спокойном темпе (1 км пути — за 10—15 мин); в пути можно немного отдыхать. Такая прогулка благоприятно воздействует на сердце, легкие и другие органы, сохраняет нервную энергию, которая иногда расходуется при поездке в городском транспорте.

Если без транспорта вам не обойтись, не теряйте времени: сделайте сидя (неограниченное количество раз) втягивание мышц живота, напряжение мышц шеи, упражнения для глаз (смотреть вдаль-вблизи, повороты и круговые движения глазами — веки опущены). Старайтесь прийти на работу на 5—10 мин раньше во избежание суеты, спешки, нареканий.

Для того чтобы труд был эффективным, необходимо регулярно проветри-

вать рабочее помещение и делать производственную гимнастику. После работы полезно пройти пешком хотя бы часть пути, что способствует ликвидации застоев крови в нижних конечностях, органах брюшной полости и таза, нормализует деятельность внутренних органов и снижает усталость. В движении стремитесь максимально расслабить мышцы ног, рук, плеч. Дома примите душ, переоденьтесь в удобную домашнюю одежду, поужинайте (исключив жареную и острую пищу), а затем почитайте, послушайте музыку или полежите 20—30 мин. Перед сном — прогулка в медленном темпе 15—20 мин. Во время прогулки постарайтесь максимально расслабиться, отвлечься от всего, что волнует или раздражает, и переключитесь на приятные воспоминания.

После прогулки почистите зубы, примите душ. Затем выпейте полстакана воды, сделайте легкий самомассаж, что облегчит приток крови к сердцу, выключите радио, свет и в проветренном помещении ложитесь спать: сон с 23 до 7 часов. При бессоннице полезно принять перед сном 10-минутную теплую ванну (37—38°).

Повторяем, эта схема очень приближительна. Она может меняться в каждом конкретном случае в зависимости от специфики работы, учебы, с учетом возраста, состояния здоровья, времени года и т. п. Важно только сохранить основу правильного распорядка дня и четко определить время приемов пищи, отдыха, сна, подъема, занятий гимнастикой, что способствует выработке правильного и полезного динамического стереотипа.

Много времени мы тратим бесцельно. Торопимся, спешим, страшно перегружены делами. А если тщательно проанализировать свой режим дня, то получится, что 6—8 часов из 24 уходит у нас на работу, почти столько же — на сон, а все остальное время беспорядочно тратится на другие дела, зачастую необязательные и ненужные. Поэтому необходимо научиться ценить и экономить время.

Человек должен черпать силы у природы — так считали еще древнегреческие мыслители Сократ и Аристотель. О целебной силе воздуха, воды и солнца знали древние египтяне, римляне и греки. Сильное, бронзовое от загара красивое тело почиталось, а бледный цвет лица и слабые мышцы считались просто неприличными.

Солнце, воздух и вода

Организм человека, несмотря на разностороннее воздействие внешних факторов, обладает высокой способностью сохранять постоянство своей внутренней среды (состав крови, температура тела и т. п.), при которой только и возможна его жизнедеятельность. Малейшее нарушение этого постоянства уже свидетельствует о заболевании. Устойчивость к заболеваниям сугубо индивидуальна и определяется прежде всего состоянием защитных сил организма, а последние во многом зависят от степени его закаленности.

Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм. Ему присущи трезвость суждения и ясность мысли.

Наиболее эффективны систематические закаливающие тренировки с использованием воздействия разнообразных природно-климатических факторов, которые в разной степени могут использовать все члены семьи независимо от возраста, состояния здоровья, занятости.

Приступая к закаливанию воздухом, водой и солнцем, необходимо учитывать следующее:

1. Закаливание нужно начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирание, обливание прохладной водой и др.) и только после этого постепенно увеличивать закаливающую дозировку и переходить к более сложным формам. Приступать к купанию в холодной и ледяной воде следует только после соответствующей подготовки и консультации у врача.

2. В теплые погожие дни хорошо почаще обнажать тело, подвергая его воздействию воздуха и солнца в пределах

времени, допускаемого состоянием здоровья и степенью закаленности.

3. Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться следует так, чтобы не испытывать продолжительное время ни ощущения холода, ни излишнего тепла (чрезмерное укутывание создает тепличные условия для кожи и сосудов, что способствует перегреву, а при понижении температуры приводит к быстрому переохлаждению и простуде). Головной убор в холодный период года носить обязательно.

4. Спать следует в не слишком мягкой и теплой постели, круглый год оставляя форточку открытой, а в сильные морозы — полуоткрытой.

5. Важно приучать себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку холодной водой. Не менее 2—3 раз в неделю плавать в прохладной (холодной) воде или принимать такой же душ.

6. Ни в коем случае не следует злоупотреблять закаливанием. Так, при воздействии холода не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении — покраснения кожи и перегрева тела.

Закаливание солнцем

Солнечные лучи являются сильным раздражителем. Под их воздействием на обнаженное тело происходят определенные изменения почти всех физиологических функций: повышается температура тела, учащается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, активизируется обмен веществ.

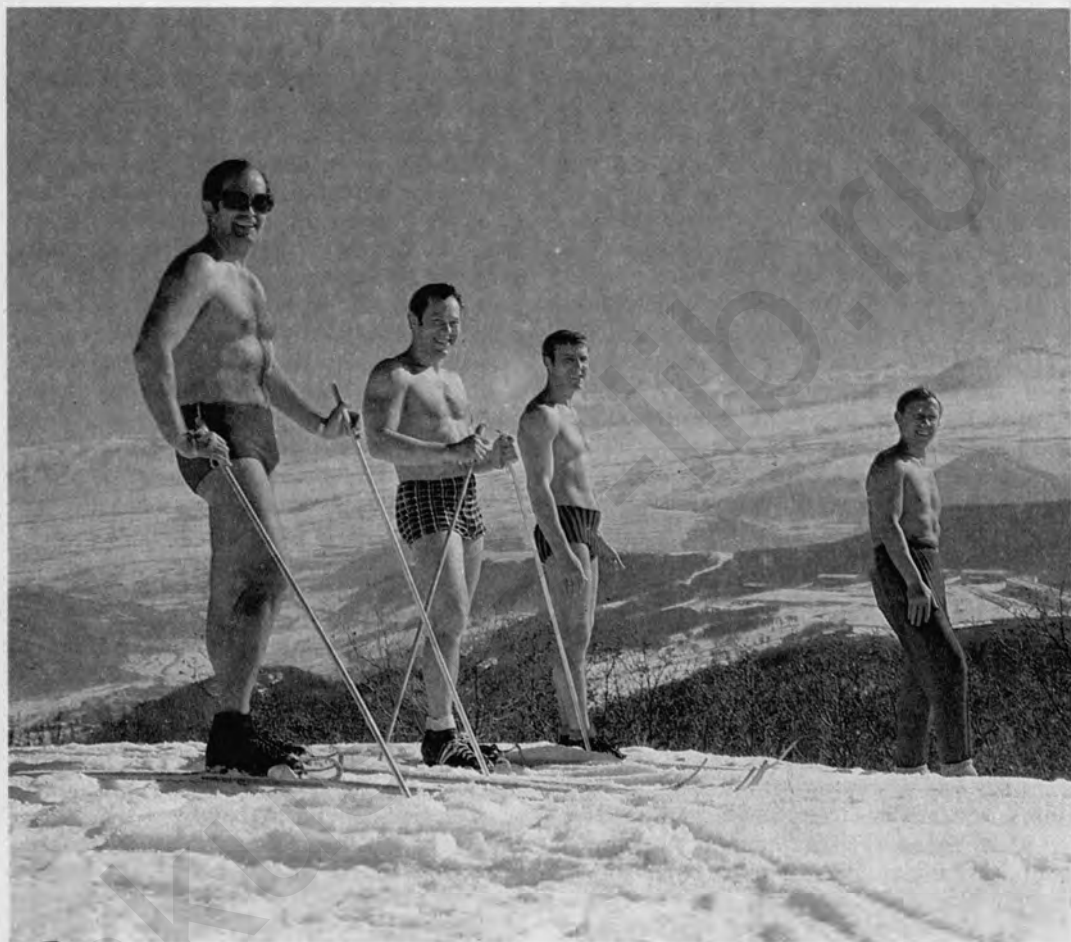
При правильном дозировании регулярные солнечные облучения положи-



тельно влияют на функциональное состояние нервной системы, повышают устойчивость к действию солнечной радиации, улучшают обменные процессы. Все это совершенствует деятельность внутренних органов, повышает работо-

ционной активности солнца даже привести к лейкемии.

Вот почему, начиная принимать солнечные закаливающие процедуры, необходимо строго соблюдать постепенность и последовательность в наращивании



способность мышц, усиливает сопротивляемость организма заболеваниям.

Однако в стремлении получить загореть многие остаются на солнце недопустимо долго, что приводит к перегреву, ожогам кожи и тепловым ударам. Следует помнить, что злоупотребление солнечными ваннами может вызвать серьезные нарушения в организме, в том числе и такие, как малокровие, нарушение обмена веществ, а при повышенной радиа-

дозировок облучения, учитывая при этом состояние здоровья, возраст, физическое развитие, климатические и радиационные условия солнцестояния и другие факторы.

При наличии существенных отклонений в состоянии здоровья прежде, чем начинать прием солнечных ванн, необходимо проконсультироваться у врача с целью определения индивидуального режима закаливания.

Закаливание солнечными лучами наиболее целесообразно проводить в теплые солнечные дни во время отдыха на лоне природы и в процессе тренировок (путем обнажения тела).

Начинать прием солнечных ванн лучше летом — утром (с 8 до 11 часов), весной и осенью — днем (с 11 до 14 часов), в защищенных от ветра местах.

Здоровым людям следует начинать закаливание солнцем с пребывания под прямыми солнечными лучами в течение 10—20 минут, постепенно увеличивая на 5—10 минут продолжительность процедуры с доведением ее не более как до 2—3 часов. Через каждый час необходимо не менее 15 минут отдыхать в тени.

Плохое самочувствие, слабость, ухудшение сна и аппетита могут являться признаками неблагоприятного воздействия солнечного облучения на организм.

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом является простейшей, наиболее доступной и легко воспринимаемой формой закаливания. Оно повышает устойчивость организма к переохлаждению, предохраняет от простудных заболеваний, улучшает функцию дыхания, обмен веществ, работу сердца и сосудов.

Такое закаливание можно проводить даже не раздеваясь, за счет длительного пребывания на свежем воздухе, независимо от времени года и погодных условий (во время занятий физическими упражнениями, находясь в туристском походе, на рыбной ловле или просто во время прогулки).

Летом нужно стараться больше находиться в лесу, в парке и у водоемов, где воздух обычно насыщен аэроионами и фитонцидами — активными веществами, выделяемыми растениями.

Зимой воздух особенно чист и практически свободен от микробов. При вдыхании морозного воздуха усиливается сгорание в организме высокоэнергетических продуктов обмена, резко возрастают окислительно-восстановительные процессы.

Важной формой закаливания являются воздушные ванны. Начинать их прием лучше всего в теплые погожие дни, в защищенных от ветра местах, можно в движении (например, во время выполнения физических упражнений), при



этом продолжительность процедуры дозируется сугубо индивидуально (в зависимости от состояния здоровья и степени

При температуре воздуха, град.	В первый день, мин	К концу месяца довести до, мин
16—18	2—4	20
19—21	5—9	30
22—24	10—19	50
25—27	20—30	120



закаленности занимающихся, а также в соответствии с температурой и влажностью воздуха).

Лица, впервые приступающие к систематическому (не реже 3—4 раз в неделю) приему воздушных ванн и не имею-

Закаливание водой

Воду по праву можно назвать эликсиром жизни. Систематические обливания и купания, особенно в холодной воде, сочетаемые с интенсивными физически-



щие существенных отклонений в состоянии здоровья, первый месяц могут их продолжительность дозировать.

Пользуясь таким дозированием, нужно одновременно осуществлять самоконтроль и с помощью субъективных ощущений. Так, например, при возникновении состояния озноба воздушную ванну следует прекратить, быстро одеться и согреться энергичными движениями.

ми упражнениями, являются мощным стимулятором бодрости и источником здоровья.

Действительно, закаливание водой является общедоступным и наиболее эффективным средством укрепления здоровья. Даже кратковременные холодные обливания, действуя на центральную нервную систему, снимают утомление, придают бодрость и хорошее настроение.

Влияние холодной воды рефлекторно вызывает сужение сосудов кожи (а в ней содержится третья часть всей крови человека). За счет этого часть периферийной крови перемещается во внутренние органы и мозг и несет с собой дополнительные питательные вещества и кислород к клеткам организма. Вслед за первоначальным кратковременным сужением кожных сосудов наступает вторая рефлекторная фаза реакции — их расширение, при этом происходит покраснение и потепление кожи, что сопровождается приятным чувством тепла, бодрости и мышечной активности. Сужение, а затем расширение кровеносных сосудов — это своего рода гимнастика сердечно-сосудистой системы, способствующая интенсивному кровообращению. Она вызывает мобилизацию и поступление в общий кровоток резервной массы крови, особенно находящейся в печени и селезенке.

Под действием холодной воды активизируется диафрагма, усиливается вентиляция легких, дыхание становится более глубоким и свободным, в крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Все это благотворно сказывается на повышении окислительных процессов и обмене веществ в целом. К тому же усиливается половая потенция, которая оказывает стимулирующее воздействие на нервную систему.

Однако главным в закаливании водой является совершенствование аппарата терморегуляции, вследствие чего температура тела при самом неблагоприятном состоянии окружающей среды остается в оптимальных пределах, а защитные силы организма всегда находятся в «боевой готовности».

В то же время следует помнить, что при чрезмерно длительном охлаждении тела происходит стойкое сужение сосудов кожного покрова, чрезмерно увеличивается потеря тепла, а теплопродукция оказывается недостаточной, чтобы компенсировать такие потери. Это может вызвать серьезные отклонения в деятельности организма и привести к нежелательным последствиям. Вот почему при

закаливании организма холодной водой большое значение следует уделять дозированию холодных нагрузок и постепенности в их наращении. Особенно благоприятна комплексная система закаливающих тренировок, сочетающая различные формы закаливания с двигательной активностью.

Начинающим закаливание водой прежде всего следует приучить себя регулярно умывать лицо и руки только холодной водой, что само по себе уже способствует повышению работоспособности, бодрому самочувствию и приучает ценить холодную воду.

Доступными приемами закаливания являются также обмывание ног и полоскание горла холодной водой. Выполнять эти процедуры лучше всего во время утреннего туалета или вечером перед сном (можно и утром и вечером).

Любям ослабленным и после болезни применять воду в целях закаливания следует начинать крайне осторожно. Вначале можно использовать воду комнатной температуры и давать организму незначительные холодные нагрузки. Продолжительность водных процедур не должна превышать 1—2 минут. В последующем температуру воды следует постепенно снижать (примерно на градус через каждые 3—4 дня). Практически здоровые люди, не подверженные частым простудам, могут сразу начинать с обтирания и обливания холодной водой (в пределах времени около полминуты), постепенно увеличивая продолжительность процедуры так, чтобы через два месяца она составляла 1,5—2 минуты.

Обтирание тела является наиболее мягким средством закаливания водой. Оно выполняется хорошо отжатой губкой или мокрым полотенцем. Сначала обтирают руки (от пальцев к туловищу), затем шею, грудь, спину, ноги. Движение рук при обтирании должно быть направлено по ходу сосудов, от периферии к центру. На животе нужно совершать круговые движения по часовой стрелке. Начинаящие используют сначала воду комнатной температуры, постепенно, в течение 2—3 недель, снижая ее до 10—12°



(такой обычно бывает температура водопроводной воды).

После привыкания к обтиранию можно приступить и к более ощутимой процедуре — обливанию или душу. При ощущении холода необходимо выполнить несколько согревающих упражнений (или побегать) до появления во всем теле состояния приятной теплоты.

Эффективным средством закаливания, интенсивно тренирующим механизм терморегуляции и значительно повышающим тонус нервной системы, является контрастный душ (попеременно теплый и холодный). В зависимости от разности температуры различают: сильноконтрастный душ (перепад температуры более 15°), средnekонтрастный (перепад температуры 10—15°) и слабokонтрастный (перепад температуры менее 10°).

Практически здоровые люди могут начинать пользование контрастным душем со средnekонтрастного и по мере привыкания переходить к сильноконтрастному. При значительных отклонениях в состоянии здоровья пользование сильноконтрастным душем допускается только с разрешения врача.

Купание в открытых водоемах является наиболее действенным средством закаливания водой. Его лучше начинать летом и продолжать систематически, совершая не реже 2—3 купаний в неделю. Во время купания нужно энергично двигаться, лучше всего плавать. При плавании водная среда оказывает легкое массирующее воздействие на тело — прорабатываются мышцы, подкожные капилляры и нервные окончания, одновременно происходит повышенный расход тепловой энергии, в то же время усиливается теплопродукция в самом организме, которая обеспечивает сохранение нормальной температуры тела на весь период купания при правильном дозировании.

Продолжительность пребывания в воде должна регулироваться в зависимости от ее температуры и погодных условий, а также от степени тренированности и состояния здоровья занимающихся закаливанием.

Для практически здоровых людей наиболее рациональной является следующая дозировка купаний по времени:

Температура воды, град.	Продолжительность купания, мин	Температура воды, град.	Продолжительность купания, с
22—25	6—16	6—9	40—60
18—21	3—6	2—5	30—40
14—17	1,5—3	от 0 до +1	20—30
10—13	1—1,5		

Во всех этих случаях холодовая нагрузка (дефицит тепла) не будет превышать 30—35 ккал/м² поверхности тела. Такая холодовая нагрузка относится к средней категории и практически здоровыми людьми переносится легко, без каких-либо отрицательных последствий.

После купания следует насухо вытереть голову, а мокрое тело растереть руками и сделать самомассаж, затем быстро одеться. При ощущении холода нужно выполнить несколько упражнений (лучше в процессе энергичной ходьбы) или совершить пробежки. Появление приятного чувства теплоты во всем теле будет свидетельствовать о положительном воздействии на организм процедуры купания.

При закаливании холодом, в том числе и в процессе купания, нельзя допускать переохлаждения. Появление «гусиной кожи», озноба свидетельствует о чрезмерных холодовых нагрузках.

При переохлаждении нужно согреться путем растирания тела руками или полотенцем докрасна, а также согревающими упражнениями или горячим питьем (лучше чаем).

Систематические занятия закаливанием водой обязательны для всех, кто хочет достигнуть высшей формы закаливания холодом — «моржевания».

Зимнее плавание не только оказывает наибольший закаливающий эффект, но и является сильнейшим методом физиотерапии и физиопрофилактики. Однако при недостаточной подготовке и неумелом использовании очень высоких холодовых нагрузок зимнее плавание вместо

пользы может принести вред организму. Поэтому готовиться к зимнему плаванию нужно постепенно и основательно, причем не только физически, но и морально. Ведь окунуться в ледяную купель — значит преодолеть существенный холодовый

барьер. Не исключено, конечно, что привычка к холодной воде сама по себе «завлечет в прорубь», приобщит к племени «моржей».

Помните, что занятия зимним плаванием должны проводиться организован-



барьер, что не всякому под силу. Впрочем, и «домашнее» закаливание — эффективная процедура, которая может приумножить степень здоровья и на долгие годы сохранить творческую актив-

но, в составе секций (групп) зимнего плавания, под руководством тренера или хотя бы опытного общественного инструктора.

Иногда стоит внимательно посмотреть на себя в зеркало. Полнота прибавляет лет. Избыточный вес — это красный светофор, загоревшийся на вашем пути: внимание! Пора заняться здоровьем!

Полнеть — значит стареть

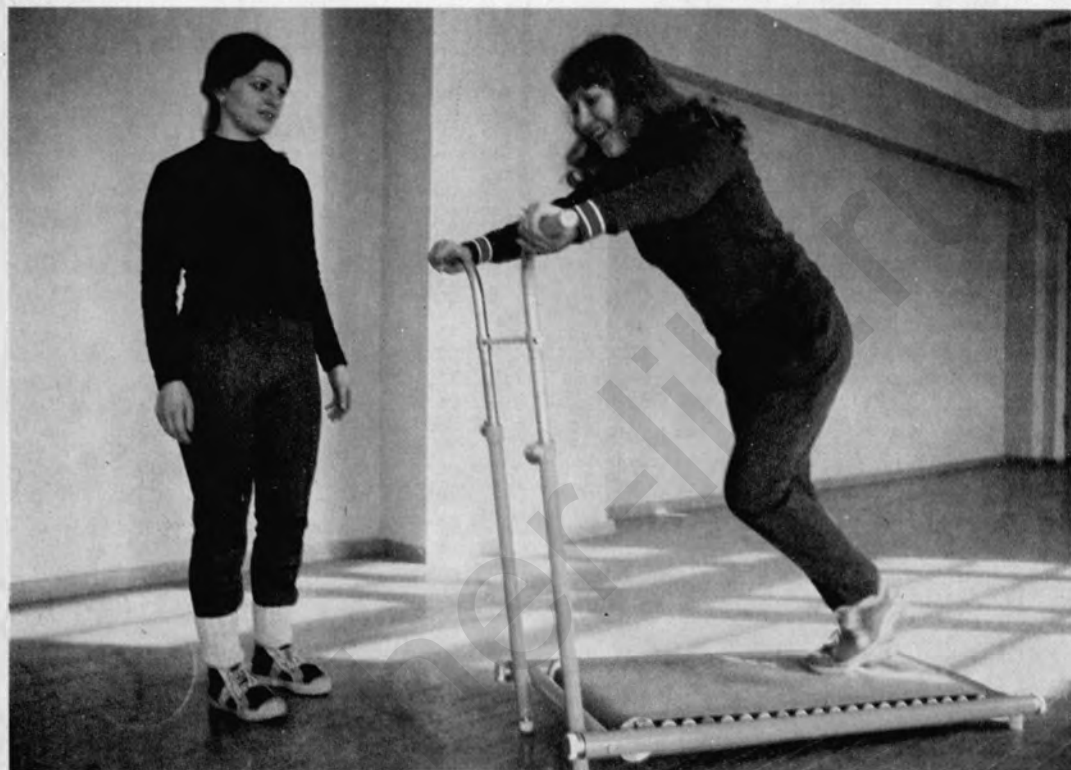
Бывают же такие скверные дни! С утра одни неприятности... Вы хотите надеть любимое платье, а оно не сходит-

ся. Днем встречаете приятельницу — лет пять не виделись. И с первых же слов: «Ох, как ты изменилась! Что с тобой?».



Настроение испорчено. Дома долго разглядываете себя в зеркало. Конечно, от своих сорока с хвостиком никуда не денешься, утешаете себя, не так уж и плохо. Правда, появился второй подбородок, на талии складки, туфли на высоком каб-

просто скопление жира на поверхности тела. В начальных стадиях жир откладывается на животе, шее, бедрах, а потом проникает все глубже, захватывает и внутренние органы, «заползает» в сердце, печень, почки. Все системы и органы та-



луке носить не хочется. Но ведь подруга даже старше на год, а как блестяще выглядит, совсем не меняется...

Худеть надо, немедленно худеть! Диет вы знаете множество, одна свирепее другой. Характера хватает на три дня. В конце концов надоело сносить насмешки домашних, да и есть хочется. Вы бесславно сдаетесь. Бог с ней, с талией, стоит ли ради нее обречь себя на муки?

Давно доказано, что излишняя полнота вредит не только красоте, но прежде всего здоровью. Полнеть — значит ослаблять организм, делать его беззащитным перед недугами.

Не нужно думать, что тучность — это

кого человека вынуждены работать с постоянной перегрузкой. Прежде всего это сказывается на деятельности сердца и сосудов. С полнотой часто связаны болезни органов пищеварения, желчнокаменная болезнь. У полных ярче проявляется атеросклероз. Они менее энергично сопротивляются инфекциям, чаще простуживаются. Ожирение влечет за собой вялость, сонливость, быструю утомляемость, головные боли, а значит, отрицательно сказывается на работоспособности, настроении, жизненном тоне.

Конечно, все эти неприятности сопровождают не просто легкую полноту, а уже тучность, ожирение. Но они грозят в близком или далеком будущем по-

чти всем женщинам, которые не следят за своим весом, не соблюдают режим питания, ведут неправильный образ жизни.

Бывает (очень редко), что человек полнеет вследствие какого-либо заболе-

за вычетом 100, если рост 155—165 сантиметров; при росте 165—175 сантиметров вычитаем 105. Если рост выше 175 сантиметров, надо минусовать 110. Однако это прежде всего «мужская» формула. Женщине желательно иметь несколько

Таблица предельных границ допустимой массы тела для лиц хорошего физического развития

Рост, см	Возраст, лет									
	20—29		30—39		40—49		50—59		60—69	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
150	54,3	51,5	59,7	56,9	62,4	60,5	61,0	57,7	59,3	59,6
152	56,1	53,0	61,7	59,0	64,5	62,5	63,1	59,6	61,5	58,9
154	57,8	55,0	63,6	61,1	66,5	64,4	65,1	62,2	63,9	61,0
156	59,5	56,8	65,4	62,5	68,3	66,0	66,8	63,4	64,7	61,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,8	64,5	67,0	63,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5
164	66,3	63,6	73,9	70,8	77,2	75,8	75,6	72,0	72,2	70,4
166	67,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5
168	69,3	66,5	76,2	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76,0	73,3
170	70,7	68,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	75,8	76,9	75,0
172	72,1	69,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	73,5	71,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,3	78,0
176	74,8	72,8	82,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	76,0	74,2	83,6	81,4	87,4	86,1	85,5	82,4	82,8	80,9
180	77,4	75,9	85,1	82,9	88,9	88,1	87,0	84,1	84,4	81,6

вания, нарушившего равновесие обменных процессов в организме.

Но чаще всего мы виноваты сами: слишком много едим и слишком мало двигаемся. Обычно женщины начинают полнеть к 40—45 годам. 30 лет — своеобразный рубеж, после него каждое десятилетие активность обмена веществ понижается на 7—8%. Домашние дела, дети подчас мешают находить время для прогулок, спорта, даже утренней зарядки. А если женщине за 50, она иногда вообще считает, что время физкультуры кончилось. Диету еще с грехом пополам соглашается соблюдать, но не больше.

Полных людей, особенно среди женщин, становится все больше. По статистике, сегодня каждый третий человек имеет вес, превышающий норму. А какова она, эта норма?

Существует несколько способов определения нормального веса. Самый простой — формула Брока: нормальный вес в килограммах равняется величине роста

меньший вес. При росте 155 сантиметров идеальный вес 53,5 килограмма; 165 сантиметров — 61 килограмм; 175 — 65 килограммов. А по нормам, принятым, например, во Франции, еще меньше. При росте 160 сантиметров женщине можно иметь вес 160—100—10=50 килограммов.

Женщина «за пятьдесят» может позволить себе более снисходительную арифметику, но до определенных пределов (см. таблицу).

Итак, надо худеть, и немедленно! Даже если считаете, что в вашем возрасте не стоит слишком заботиться о внешности, побеспокойтесь о здоровье.

Увы, насколько легко набрать лишние килограммы, настолько трудно их сбросить. Что же делать?

С вопросами рационального питания вы познакомитесь чуть позднее, пока же ограничусь несколькими практическими советами.

Лучше всего питаться разнообразно,



но умеренно, ни в коем случае не передавая. Есть надо всегда регулярно, в одно и то же время. Не перекусывать на ходу, не «гонять» чай или кофе по нескольку раз в день. Где чай, там и конфетка, а то и пирожное, сладкая булочка.

Возьмите себе за правило съедать перед обедом и ужином целый (непорезанный) капустный лист. Во-первых, сырая капуста сама по себе полезна. Во-вторых, она содержит тартроновую кислоту, которая препятствует отложению жира. И, главное, пока вы будете возиться с листом, пройдет время, за которое сахар от съеденной пищи успеет «просигнализировать» о чувстве насыщения. Тот же эффект возникает, когда человек ест медленно.

Советуем есть не реже четырех раз в день. Ужин — не позднее 19 часов. На ночь довольствуетесь бутылкой кефира, яблоком. Сахара не больше 3—4 кусочков в день. Пищу недосаливайте.

Очень помогают разгрузочные дни. Вариантов здесь множество. Можно применить яблочную, кефирную, творожную разгрузку.

Но диета — полдела. Она поможет только в том случае, если применяется вместе с физическими упражнениями, прогулками на свежем воздухе. Если худеет женщина, у которой мышцы вялые, тело нетренированно, то она будет выглядеть сразу постаревшей, кожа повиснет некрасивыми складками, сморщится, как слишком просторное платье. Занимаясь спортом, делая гимнастику, активно развивая мышцы при умеренной еде, можно окрепнуть, поздороветь, но вес, увы, по-прежнему будет превышать норму. Значит, нужно и то, и другое. Диетой мы можем уменьшить приход энергии в организм, а повысить расход ее помогут движения, энергичная работа мышц.

Физическая активность, кроме того, чрезвычайно благотворно влияет на обмен веществ. Она повышает окислительные процессы в организме, а это уменьшает накопление жира. Специально подобранные упражнения влияют на нервную и эндокринную системы — значит,

опять-таки регулируют процессы обмена. Кроме того, движения укрепляют мышцы, сгоняют лишний жир. Вот и получается, что можно, как говорится, убить двух зайцев: повлиять и на причины ожирения, и на следствия его.

Для поддержания нормального веса и избавления от избыточной массы тела особенно эффективны циклические упражнения (бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, ходьба и бег на лыжах), выполняемые с невысокой и средней интенсивностью, но достаточно продолжительно.

Большую пользу принесут и специальные упражнения.

Комплекс упражнений для тех, чей вес превышает норму. Эти упражнения можно делать на работе во время перерыва для отдыха, вместо производственной гимнастики. Для занятия необходимы лишь обыкновенные стулья, лучше не слишком массивные. Дыхание произвольное.

1. Ходьба 30 с, ускоренная 3 с, снова замедляющаяся ходьба 40 с.

2. Поставьте два стула сиденьями друг к другу на расстоянии ширины плеч. Упритесь руками в сиденья и отжимайтесь, сгибая и разгибая руки. 6—8 раз (рис. 41, 1).

3. Медленно садитесь на стул и сразу же вставайте. 14—16 раз.

4. Станьте лицом к сиденью стула, держитесь руками за спинку. Наступите ногой на сиденье, встаньте на стул. 14—16 раз.

5. Держась руками за спинку, поднимитесь на носки, затем глубоко присядьте. 18—20 раз.

6. Станьте на расстоянии пары шагов от спинки стула. Наклонитесь вперед под прямым углом, положив на спинку стула выпрямленные руки. Наклонитесь ниже и еще ниже, пружиня. 18—20 раз (рис. 41, 2).

7. Сядьте прямо, не опираясь на спинку стула, руки на поясе. Наклонитесь вперед и коснитесь руками носков ног. 12—14 раз.

8. Сядьте на край стула, руки на затылке, ноги врозь, выпрямленные. Сде-

ляйте по 8 круговых движений в левую, затем в правую сторону.

9. Лягте животом на сиденье стула, руки на поясе, ноги прямые. Прогнитесь и вернитесь в и. п. 8—12 раз. Ноги лучше закрепить (рис. 41, 3).

10. Стоя ноги врозь, согните правую ногу и, наклоняясь вперед, с поворотом туловища направо левым локтем коснитесь правого колена. То же в другую сторону. По 12 раз.

Упражнения для разных групп мышц брюшного пресса и спины

1. Стойка ноги врозь, руки вверх. Круговые движения туловищем в обе стороны. По 5—10 кругов.

2. Лечь на спину, руки в стороны ладонями вниз, ноги поднять и развести в стороны, скрестить. 5—10 раз (рис. 41, 4).

3. Основная стойка. Сделайте выпад вправо, наклонитесь вправо и дотянитесь ладонью левой руки до пола справа от правой стопы. Правую руку держать вытянутой вверх, смотреть на ее кисть. Пауза. Вернуться в и. п. То же левой ногой. 4—10 раз.

4. Лечь на живот, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях и, захватив руками стопы, прогнуться, приподнимая над полом колени, плечи, грудь. Задержаться в таком положении, затем вернуться в и. п. 4—6 раз (рис. 41, 5).

5. Стать на колени. Отклонить туловище назад, прогнуть спину и захватить руками пятки. Задержаться в таком положении, затем вернуться в и. п., сесть на пятки, отдохнуть. 2—6 раз.

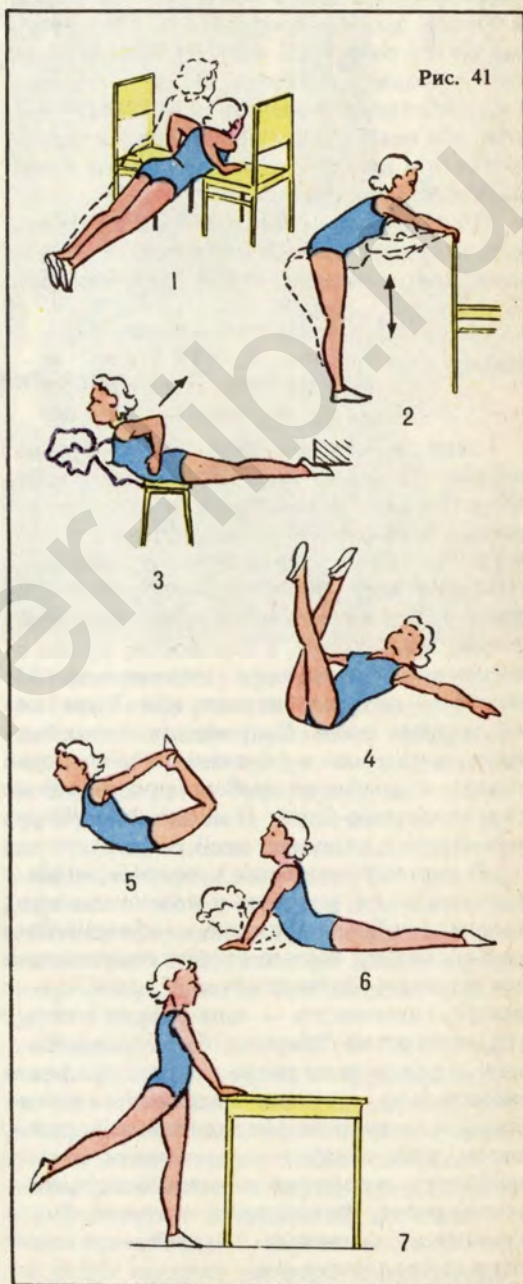
6. Лечь на живот, согнутыми в локтях руками опереться в пол. Прогнув спину, поднять высоко голову, плечи, грудь, руки выпрямить. Бедра от пола не отрывать. Задержаться в этом положении, дыхание свободное. Затем вернуться в и. п. 4—6 раз (рис. 41, 6).

7. Опереться руками о край стола. Поднять ногу назад как можно выше, прогнуть спину, голову держать высоко. Задержаться в таком положении. То же левой ногой. 4—10 раз (рис. 41, 7).

8. Основная стойка. Наклонить туловище вперед, прогибая спину, поднять

назад повыше правую ногу, руки развести в стороны. Задержаться в положении «ласточка», вернуться в и. п., отдохнуть. То же левой ногой. 4—10 раз.

Еще раз повторяем: предлагаемые комплексы требуют довольно больших



усилий, поэтому рекомендуются только тем, кто хорошо себя чувствует и практически здоров. Возраст при этом особого значения не имеет. И все же не забывайте, что вам уже не 20 и даже не 30. Будьте осторожны, не переусердствуйте в своем желании похудеть. Нагрузка, конечно, должна ощущаться (без этого какой же толк!), но не быть чрезмерной, не утомлять. Почувствуете сильное сердцебиение, одышку, головокружение — немедленно прекращайте занятие и при первой же возможности посоветуйтесь с врачом.

Если же все хорошо, старайтесь жить под лозунгом «Ни дня без гимнастики!». А в дополнение к ней — ежедневная

энергичная ходьба и посильные занятия спортом.

Как видите, бороться с полнотой и легко и трудно. Легко потому, что борьба не требует слишком больших затрат времени и сил. Трудно потому, что нужны настойчивость, терпение, самодисциплина. Главное — не дать полноте развиться, победить ее в самом начале, пока она не укрепила своих позиций и... не заставила вас смириться, притерпеться к ней. Конечно, никому не удастся на всю жизнь сохранить девичью хрупкость и изящество, да это и не нужно. В каждом возрасте хороши свои пропорции, свои линии. Но именно линии, а не отсутствие их!

Здоровая пища для каждой семьи

Запахи родного дома... Они еще на пороге встречают нас, такие аппетитные и заманчивые! Старинный обычай собираться всей семьей за накрытым столом и в наши дни не утратил своего значения. Именно здесь, в атмосфере семейного общения, в естественной, ненавязчивой форме происходит, в частности, процесс воспитания младшего поколения. И культура питания играет при этом не последнюю роль. Современная хозяйка должна разумно и со знанием дела подходить к проблеме выбора продуктов и приготовления блюд. В немалой мере от нее зависит здоровье всей семьи.

В систему здоровых привычек, навыков поведения, которую и можно назвать здоровым образом жизни, важнейшей составной частью входит рациональное питание. Специалисты — врачи, диетологи, гигиенисты — еще спорят о том, что конкретно должно быть рекомендовано различным возрастным и профессиональным группам населения, но в главном мнении не расходятся: калорийность пищи следует ограничивать, а потребности организма в витаминах, микроэлементах, фитонцидах и других биологически активных веществах полностью удовлетворять.

Какой же вывод можно сделать из этих рекомендаций? Как готовить хозяйкам, поварам, всем работникам предприятий общественного питания, чтобы в поданном на стол блюде содержалось как можно больше полезного? И наконец, как сделать, чтобы это полезное было еще и вкусно? Найти ответ на последний вопрос, пожалуй, труднее всего.

Действительно, кулинарные традиции на редкость живучи. Вкусным кажется то, что готовили бабушка и мама, то, к чему привыкли с детства. Однако бабушки учились готовить у своих бабушек, а с тех пор жизнь вокруг нас неузнаваемо изменилась. Уменьшились физические нагрузки, увеличились психические, появились новые, концентрированные, высококалорийные продукты, повысилась загрязненность окружающей среды. Питаясь по старинке, мы оказываемся все в большем долгу перед собственным организмом, собственным здоровьем. Стоит ли кратковременное удовольствие, полученное за пышно накрытым столом, того, чтобы расплатиться за него преждевременным одряхлением, болезнями, ведущими к самым печальным последствиям?

Давайте подумаем, почему то или иное блюдо кажется нам вкусным? Маленький пример из истории.

Общеизвестно, что пиры в императорском Риме отличались невероятным обилием изысканно приготовленной пищи. В то же время в Древней Спарте жители вели строгий образ жизни: физический труд, физическая закалка прививались ее гражданам с детства. Воины-спартанцы славились своей выносливостью и боевой доблестью. Так вот, спартанцы изгоняли повара, если он начинал готовить сложные, изощренные, слишком вкусные блюда. Обедали они просто, и основным их блюдом была черная чечевичная похлебка. Однажды правитель Сиракуз захотел попробовать знаменитую похлебку и выпсал из Спарты повара. Отведав блюдо, о котором было столько разговоров, он с возмущением воскликнул: «Что нужно, чтобы съесть такую гадость?» И услышал в ответ: «Длительные физические нагрузки и настоящий голод». Однако эта «гадость» доставляла все необходимое организму воина и атлета.

Народные кухни всего мира предлагают блюда неприхотливые, в большом количестве включающие овощи и крупы, травы и корни — все то, что произрастало в районе обитания людей. На Востоке говорят, что смешивать в кастрюле можно все, кроме луны и ее отражения. В области технологии приготовления из народного опыта также можно почерпнуть много полезного.

В средние века русские князья вели довольно замкнутую жизнь. Процветало натуральное хозяйство — питались тем, что давала земля, рыболовство, охота. Бортничество (пчеловодство) — исконно русский промысел. Крестьяне заготавливали дары леса: грибы, ягоды, мед, а также сеяли хлебные злаки. Разводили скот, в основном крупный. Большое место в питании принадлежало тогда овощам — капусте, репе, редьке, свекле, а также дикорастущим растениям: сурепице, крапиве, лебеду, хвойным иглам и коре деревьев.

Когда в 20—30-е годы XVII века на

Россию обрушился страшный голод, одна помещица заставила своих крепостных крестьян собирать лебеду, крапиву, кору деревьев и добавлять их в хлеб, и это спасло их от гибели.

Эпоха Возрождения дала и мощный



толчок к расцвету кулинарного искусства. Еще бы не разгуляться поварам: они уже знали многие пряности, приправы, новые для Европы продукты (картофель, помидоры, маис — кукурузу), заморские фрукты, то есть все, что принесли великие географические открытия. Пышнее и богаче становились пиры и приемы, устраиваемые королями и знатью. Повара изощрялись в приготовлении замысловатых блюд, оставив далеко позади древних римлян. Тон задавал французский двор.

В русскую кухню в XVII—XVIII веках начинают проникать французские, немецкие, голландские кулинарные рецепты. Естественно, это затронуло лишь кухню господствующих классов. Особенно заметной грань между простой народной кухней и изысканной господской стала при Петре I. Кулинарные книги той поры пестрят иностранными назва-



ниями. В богатые дома модно было приглашать зарубежных поваров, которым платили огромное жалование.

Развитие кулинарного искусства, особенно в городах, породило и специальную литературу. В ней можно найти самые невероятные рецепты и советы по приготовлению удивительных блюд. Но не менее удивительно и то, насколько авторы таких рецептов далеки от понимания жизни народных масс и насколько несообразны их советы для подавляющей части населения страны.

Многие века повара занимались своим делом, не ведая ни о какой науке, и руководствовались прежде всего своим вкусом.

Среди представителей привилегированных классов находились, однако, и такие, кто, пользуясь услугами кулинаров, понимал опасность подобного питания. Так, знатный венецианец, живший в XIV—XV веках, Людовико Корнаро уже к сорока годам был приговорен врачами к смерти. Вынужденный отказаться от излюбленных яств и напитков, он стал питаться скромно, перейдя на простую еду, прожил 99 лет и до конца дней оставался проповедником умеренного образа жизни. В назидание потомкам он писал: «Хотя все согласны, что неумеренность есть дитя обжорства, тем не менее на нее смотрят как на доблесть и признак знатности». Он призывал умерять свои страсти, уметь владеть собой: «Страсти в большинстве случаев не имеют большой власти над телом, подчиненным двум правилам: воздержанию и умеренности в питье и пище, и не могут причинить ему большого вреда».

В России в 1885 году Д. В. Каншин выпустил книгу «Энциклопедия питания», где обнаруживается уже научный подход к проблеме питания. Поучительна его жизнь. Будучи студентом Царско-сельского лицея, он заболел подагрой от чрезмерного употребления мясной пищи (по его словам, в то время, то есть в 50-е годы XIX века, среди «блестящей молодежи» было модно съедать ежедневно около одного килограмма жареных ростбифов). Изучая литературу, посвящен-

ную профилактике и лечению таких заболеваний, он выяснил, что избавиться от подагры можно, если правильно организовать пищевой режим. Д. Каншин, изучая кухню различных народов, посетил многие страны мира и пришел к выводу, что народное питание — подлинный эликсир здоровья. Многие его высказывания были весьма проникательны: «Для того чтобы выписать лекарство, врачу дается диплом. Лекарство мы принимаем в микроскопических дозах. Почему же мы поклоняемся невежеству кухарки, которая ежедневно «прописывает» рецепты завтраков, обедов, то есть то же лекарство, но уже в количественном отношении в сотни раз больше, чем рекомендует врач. Неграмотная кухарка подчинила себе знаменитых ученых, так как она готовит им пищу не по науке, а по интуиции и вкусу».

Д. Каншин мечтал об Академии питания, где изучались бы проблемы питания на научном уровне. Сто лет назад он открыл в Петербурге и Москве «нормальные» столовые, в которых нормы пищи, разработанные учеными, рассчитаны были на лиц с различными физическими нагрузками. Столовые получили положительную оценку специалистов. Увы, после смерти энтузиаста, создавшего их, они постепенно прекратили существование. Зато широкое распространение получили так называемые кухмистерские, где еду готовили, не вникая в то, что происходит с продуктами, и не помышляя ни о каких принципах питания.

К сожалению, русская народная кухня до сих пор по-настоящему не отражена в кулинарных книгах, сведения о ней рассыпаны по многочисленным источникам (альманахам, путеводителям, справочникам). До Октябрьской революции крестьянская кухня считалась настолько непрестижной, что о ней вообще не упоминали. Даже названия народных кушаний (тюря, затируха, похлебка) мы не найдем в кулинарных книгах.

Крестьянская кухня отличалась простотой, натуральностью, то есть была здоровой по сравнению с господской. Известная поговорка «щи да каша — пища

наша» довольно точно отражала крестьянский быт. Сливочного масла широкие массы практически не знали. «Кашу маслом не испортишь» — это мечта о жирной каше. Крестьяне ели творог, кисло-молочные продукты, молоко пили только снятое (после приготовления сметаны). Очень любили пироги с овощами, горохом, ягодами, грибами, рыбой. Причем пироги пекли на поду русской печи, где получались они не с грубой коркой, как в обычной духовке: тонкий слой нежной корочки в сочетании с сочной начинкой давал богатую вкусовую гамму.

Русская тюря. В другой кухне не найти такого блюда. Если французы готовят суп с сыром и вином, а итальянцы с пряностями, то русские берут квас, крошат в него ржаной хлеб, рубят луковичу да еще приправляют конопляным маслом — и тюря готова. С современных позиций науки о питании можно с уверенностью сказать, что такое кушанье сбалансировано, не подвергнуто длительной тепловой обработке, а значит, является более здоровой пищей. Тюри готовили и со снятым молоком, а иногда и с водой. Они оказывались весьма кстати во время работ в поле, во время страды.

Знаменитые русские щи томили в печи, где они приобретали свойственный только им вкус и аромат, так называемый «щаной дух». Щи заправляли ржаной мукой, крупами, а в бедных семьях готовили «пустые» щи, где «крупинка за крупинкой бегаёт с дубинкой». Каши готовили из проса, ячменя, овса (риса народ не знал и называл его «саранским пшеном»). Готовили кашу в чугунках или глиняных горшках. Ели ее с конопляным или маковым маслом. Подсолнечник появился на Руси значительно позднее.

Похлебка — исконно русская еда. Крестьяне готовили похлебку исключительно на овощных отварах, а не на бульонах. Причем в народной кухне не знали винегретов, салатов, а использовали какой-нибудь один вид овощей. Например, похлебка из репы, крапивы, бобовых. Заправляли ее сметаной, молоком или растительным маслом. Похлебка готови-

лась очень быстро. Особенно любимой в народе была похлебка с луком. Из овощей употреблялись капуста, репа, морковь, свекла, редька, а позднее картофель. Причем овощи только варили или парили в русской печи («проще пареной репы» — поговорка, характеризующая именно такой способ приготовления).

С ранней весны до глубокой осени народ использовал богатство леса: ягоды, грибы, крапиву, сныть, лебеду, борщевик и другие съедобные дикорастущие растения. Такая ценная растительная добавка к крестьянскому рациону обогащала его биологически активными веществами. Многие овощи и травы употребляли в натуральном виде, а из редьки и зеленого лука готовили своего рода закуски, заправленную постным маслом.

Даже бедные крестьяне заготавливали впрок овощи, фрукты и дары леса. Делали самые разнообразные квасы (фруктовый, ржаной, овсяной и т. д.). Из ржаной муки или овса варили кисели. Они не были сладкими (ведь кисель — от слова «кислый»), а напоминали застывшее желе (не случайно в фольклоре фигурируют кисельные берега). Густые кисели получали за счет крахмалосодержащих веществ ржаной муки или овса.

Мясо было редким праздничным блюдом. Даже зажиточные крестьяне его ели не часто. К тому же не надо забывать, что до революции в России официально почти 200 дней в году объявлялись постными и их соблюдали довольно строго. Длительные посты, безусловно, вредили здоровью, но, вообще, в самой идее постных дней содержалось весомое рациональное зерно. Во-первых, пост начинался, когда забой скота был невыгоден. Да и вообще, как известно, забой скота для крестьянина — мера вынужденная. Во-вторых, веками вырабатывались определенные привычки к сезонному питанию. Естественно, что в зимний период организм ослабевает, так как многие продукты, особенно растительные, теряют в процессе хранения свои природные достоинства (разрушаются витамины, пигменты, утрачиваются фитонцидные свойства растений). Зимой больше приходит-



ся использовать заготовки впрок, то есть питаться продуктами, уступающими по своим биологическим качествам свежим. Недаром весной отмечена самая высокая смертность среди населения (особенно стариков, больных). Поэтому с ранней весны до осени крайне важно обогащать свой рацион растениями, особенно дикорастущими, так как только в диком виде они обладают максимальной силой по сравнению с культурными растениями.

В крестьянской семье мясо ели в основном только в вареном виде со щами. Любимым лакомым блюдом крестьян была требуха (легкие, селезенка, кишки, хрящи). Из требухи готовили пироги, каши. Кишки набивали кашей и томили в печи. Во многих местах Москвы торговали горячей требухой, причём, чтобы сохранить в горячем виде это кушанье, чугунок укутывали одеялом. Особенно любили крестьяне холодец, который варили из хрящей и ножек. Холодец добавляли в квас, щи. Кур использовали в пищу редко, так как они были дорогими, а вот из яиц делали омлеты или добавляли их в фарши при приготовлении пирогов.

Традиционной крестьянской пищей были пироги — овощные или с кашами, пекли их из ржаной муки в русской печи, а начиняли капустой, репой, турнепсом, картофелем. Особенно славились пироги с рыбой. Речная рыба шла не только на пироги, но и в уху. Изредка рыбу запекали на соломе, что придавало ей отменный вкус и аромат, но никогда не жарили. Жиры в народной кухне практически не нагревали, что было оправданно с точки зрения рационального питания.

За сотни лет в крестьянском быту выработался определенный ритуал еды, ничего общего не имевший с господскими обычаями. Невозможно представить крестьянина, который вставал затемно и сразу же садился завтракать, а ему подавали бы закуску, второе и десерт, как было принято в богатых семьях. Крестьянин включался в работу сразу. В страдную пору он завтракал уже после того, как всходило солнце. Меню его составля-

ли овощи, ржаной хлеб, квас, тюрка, то есть еда была и сытной, и легкой, и не требовала длительного приготовления. Обеденное время заставляло крестьянина в поле, и обед тоже был легким — иначе не поработаешь. Основной трапезой становился ужин. После напряженного многочасового труда на воздухе вся семья собиралась за столом при свете плошки. Хозяин занимал место во главе стола, затем по старшинству рассаживались дети — субординация соблюдалась неукоснительно. Поговорка «Когда я ем, я глух и нем» отражает серьезное отношение народа к еде. Если действительно молча, если ребенок начинал шалить, его тут же одергивали.

Ели из одной миски ложками (ножей и вилок не знали). Куски ржаного хлеба служили салфетками, ими же вытирали ложки и миски. Пищевые отходы не выбрасывались, а шли на корм скоту. Крестьяне с детства привыкали бережно относиться к продуктам, экономно, рационально вести хозяйство.

На десерт подавали пареную репу, огурцы с медом или различные травяные напитки. Лишь после этого завязывался разговор, касавшийся работы, семейных, хозяйственных дел. Подобные беседы имели немалое воспитательное значение для детей и подростков, приучали их ценить труд, уважать стариков. Именно семья была для них первой нравственной школой.

Любили ли крестьяне поесть вкусно? Безусловно, но городские деликатесы были им неведомы. Не знали они ни сыра, ни заморских фруктов. Пища их была натуральной и готовилась быстро, без особых ухищрений. А это значит, что в продуктах сохранялось максимальное количество биологически активных веществ. Разумеется, крестьянин об этом и не подозревал. Но он твердо знал: питание должно быть простым и сытным, оно должно придавать силы, а не ослаблять, должно укреплять здоровье, а не губить его.

Современная наука о питании, основываясь на последних открытиях в области гигиены питания, физиологии, био-

химии, доказала, что человеку необходим широкий ассортимент продуктов в натуральном виде или подвергнутых легкой тепловой обработке. И выяснилось, что именно простая, «грубая» народная пища, к которой подчас относились с вы-

низме и способствует многочисленным заболеваниям.

Установлено также, что при жарении происходит усиленное окисление жиров с образованием соединений, обладающих существенным отравляющим действием.



сокомерием, во многом как раз соответствует научным принципам наиболее рационального, здорового питания.

XX столетие существенно изменило образ жизни современных людей. Появились болезни века: гиподинамия (малоподвижный образ жизни), ожирение, диабет, внутренняя и внешняя интоксикация организма, избыточный вес как следствие нерационального питания.

Исследования последних лет подтверждают, что чрезмерное потребление углеводов, жиров (особенно животных), рафинированных продуктов, лишенных или обедненных в процессе обработки или хранения биологически активными веществами, вредно сказывается на орга-

Очень чувствительными к кулинарной обработке пищевых продуктов являются и входящие в их состав витамины. Особенно легко разрушается витамин С, содержащийся в наибольших количествах в овощах и фруктах. Сохранность витаминов группы В, присутствующих в муке, крупе, молоке, находится в прямой зависимости от температуры нагревания пищевых продуктов и длительности их пребывания при высокой температуре.

Но покажутся ли нам вкусными сырые или полусырые овощи и другие продукты? Хотя, по остроумному замечанию Джерома К. Джерома, вкус — не что иное как продукт воображения. Употребляют же многие народы продукты,



немыслимые с нашей точки зрения, — лягушачьи бедрышки, ласточкины гнезда и т. п. Мы не призываем приучать себя к столь экзотическим блюдам. Доцент Московского института народного хозяйства им. Г. В. Плеханова В. С. Михайлов.

Одна из главных идей новой кухни заключается в том, чтобы исключить или ограничить процессы жарения и пассерования, а при варении резко сократить время тепловой обработки блюд. Как это сделать? Предлагается чередовать нагревание и настаивание продукта при его приготовлении, используя так называемый метод «антракта». Применяя этот метод, удастся сохранить практически все вкусовые и ароматические качества пищи, одновременно ослабив разрушающее действие высоких температур на витамины, микроэлементы и другие биологически активные вещества.

Для того чтобы готовить по новой технологии было удобнее, рекомендуем несколько усовершенствовать свое «кухонное хозяйство». Во-первых, проверьте, плотно ли прилегают крышки к кастрюлям (неплохо обзавестись одной-двумя кастрюлями с толстыми стенками и дном). Во-вторых, шейте специальную «грелку», наподобие той, которой вы укрываете заварочный чайник, только размером побольше, чтобы она свободно надевалась на кастрюлю. В-третьих, как следует наточите ножи: продукты, которые готовятся методом «антракта», как правило, мелко нарезаются. Удачными приобретениями будут также овощерезка и электромясорубка.

Итак, расскажем подробно о том, как приготовить ужин. Допустим, мы выберем кашу. Но учтите, «наша» каша — это не просто крупа, отваренная в воде до мягкости. Любое блюдо, а тем более кашу, необходимо обогащать овощами, фруктами, травами, кореньями, в том числе и дикорастущими. Кроме того, по вкусу нужно подобрать состав круп. Чаще всего симпатии отдаются двум-трем — рисовой, гречневой. А между тем и другие сорта обладают своими достоинствами. В пшене, например, больше, чем

в гречке, содержится магния, каротина и витамина В₁, а крахмала в нем меньше. А вот в перловой крупе, которая сейчас «не в моде», крахмала даже больше, чем в пшене и гречке, а магния, фосфора в два раза больше, чем в рисе. Вообще же универсальной крупы нет; чего не хватает в одной, то может восполнить другая. Поэтому рекомендуем делать крупяные смеси, переслаивая их овощами (тоже лучше разными), тогда биологическая ценность блюда возрастет, а его калорийность — снизится.

Приступим к приготовлению. Чтобы обеспечить фронт работ, хозяйка должна с утра замочить отобранные крупы. Теперь каждый добровольный помощник приступает к нарезанию тщательно промытых овощей — свеклы, моркови, кабачков. Принимаются все предложения, разнообразящие набор добавок: подойдут и капуста, и тыква, и перезрелые огурцы; любая зелень — петрушка, укроп, сельдерей, в том числе и дикорастущие — крапива, лебеда, подорожник... В общем, простор для творчества — необыкновенный!

На дно кастрюли уложите первый слой овощей (тех, что посочней) и покройте их тонким слоем крупы, которая дольше варится, например перловой. Затем — следующий слой овощей и другая крупа. Наслаивайте продукты до тех пор, пока посуда не будет почти заполнена. Все это залейте кипящей подсоленной водой, целиком покрыв содержимое. Доведите до кипения, поварите минут 5 (если овощи не ранние, то 8) и снимите с огня. Во время приготовления не перемешивайте. Варите только под закрытой крышкой! Отставленную кастрюлю накройте «грелкой» и настаивайте 20 минут. Масло, сметану, майонез и другие приправы добавляйте при подаче на стол.

Пока каша настаивается, можно приготовить другое блюдо — на это уйдет совсем мало времени. Установлено, что творог, приготовленный в виде сырников или запеканок, плохо усваивается организмом. Чтобы сохранить его пищевую ценность, рекомендуем следующий ре-

цепт. На дно кастрюли укладываются тонко нарезанные овощи, затем слой сухой манной крупы (1—2 см), сверху выливается творог, разведенный молоком в пропорции 1:2. Масса доводится до кипения, после чего посуду сразу же снимают с огня и настаивают 5—10 минут. Овощи для такой каши лучше брать сладковатые (тыкву, морковь, кабачки, патиссоны, перезрелые огурцы), а на столе приправить ее маслом или сметаной.

Обратите, пожалуйста, внимание: как только продукты попадают в кастрюлю, крышка с нее уже не снимается, вплоть до подачи на стол. И вообще, у хорошей хозяйки на кухне не пахнет ничем. Ароматы, пробуждающие хороший аппетит, разливаются только над тарелками. Дело в том, что под крышкой кастрюли сохраняются не только тепло, нужное для приготовления, но и мельчайшие вещества, воздействующие на наше обоняние, в частности фитонциды.

Известно, что фитонциды, содержащиеся в луке, чесноке, редьке, хрене, горчице и других растениях, способны подавлять рост бактерий. На использовании такого их свойства основан рецепт так называемой «засолки». Ее можно приготовить из любых овощей, фруктов и трав, обеспечив семью на весь зимний период полезным и очень вкусным добавлением к обычным блюдам.

Все подобранные овощи и фрукты тщательно промываются, очищаются щеткой, испорченные места вырезаются. В произвольных пропорциях можно взять свеклу, редис, морковь, огурцы, баклажаны, кабачки, капусту (нарезанную крупными кусками); яблоки, груши, сливы; ботву свеклы, моркови, редиса и дикорастущие травы, например мяту. Очень хороши в такой «засолке» сухофрукты — они разбухают и, пропитываясь соком, приобретают совершенно особый вкус.

В посуду для квашения подготовленные продукты укладываются следующим образом: слой овощей и фруктов толщиной 3—4 см и слой любого растения, богатого фитонцидами (мелко нарезать

или натереть на терке и тонко насыпать на предыдущий слой). Можно переслаивать овощи по очереди хреном, чесноком, луком или редькой, а можно использовать одно какое-нибудь растение.

После того как посуда плотно заполнена, заливается рассол, целиком покрывающий продукты. Рассол делается из расчета: на 1 литр кипяченой воды — 1 ст. ложка соли и 1 ст. ложка горчицы (готовой). Через 4—5 дней, когда закончится процесс брожения, в посуду можно добавить еще несколько слоев овощей, фруктов и «фитонцидных» растений.

Сейчас многие увлекаются модными диетами, исключая тот или иной продукт. Польза их для здорового человека сомнительна: рацион должен включать как можно больше разнообразных продуктов. Много толков идет и о вегетарианстве — полном отказе от мяса. Советские специалисты считают, что этого делать не следует. В мясе содержится набор незаменимых аминокислот — веществ, которые не может синтезировать наш организм. При этом Институт питания АМН СССР рекомендует употреблять мяса не больше 200 г в день (имеют в виду все виды мясопродуктов).

Вероятно, нам попытаются возразить: а как же кавказские долгожители, знающие толк в мясных блюдах и не лишующие себя удовольствия есть шашлык из баранины? Напоминаем: ни один из них не сядет за стол, если на нем не будет изрядного количества зелени, овощей, корней и мацони (кисломолочный продукт). Ну а шашлык готовится не на сковороде, а на открытом огне, над жаром древесных углей. Еще в начале XX века И. И. Мечников говорил о том, что овощи, плоды, дикорастущие растения, кисломолочные продукты выводят из организма вредные элементы, подавляя гнилостную микрофлору кишечника.

Учиться управлять своими вкусами крайне необходимо. Еще более важно учить этому детей. Когда ребенок мал, когда он лишен выбора и возможности протестовать, он довольно быстро привыкает к тому, что ему навязывают. В одном детском учреждении был проведен



эксперимент. Группе детей в возрасте 3—5 лет дали шоколадных конфет столько, сколько они пожелают. И оказалось, что в соревновании с ними взрослым участвовать бесполезно. Ни один не смог бы просто так съесть за час килограмм конфет. Дети же сделали это с легкостью. Говорят, что привычка рождается и умирает вместе с нами. Грустная мудрость... Не стоит ли хотя бы ради будущего наших детей всерьез задуматься над тем, что кажется таким простым: как хозяйничать на кухне?

Технология приготовления блюд методом «антракта» подразумевает малые затраты времени. Обед, завтрак, ужин можно приготовить за полчаса, особенно если сделаны некоторые предварительные заготовки. «Наш долг — есть для жизни, а не для удовольствия, если только мы хотим следовать прекрасному изречению Сократа о том, что в то время, как большая часть людей жила для того, чтобы есть, он ест для того, чтобы жить». Так почти две тысячи лет назад писал римский философ.

Приводим некоторые рецепты первых блюд, которые можно приготовить, используя метод «антракта».

Борщ с листьями свеклы

2 картофелины, 1 морковь, 2 свеклы с листьями, 1 луковица, 2 л воды, 3 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана кислого молока, уксусная кислота по вкусу, соль.

Молодые морковь и свеклу отделить от ботвы, промыть ее и нарезать. Корнеплоды очистить от загрязнений, темных участков, промыть и натереть на крупной терке. Лук нарезать. Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками.

В кипящую соленую воду положить картофель, довести до кипения, добавить ботву моркови, свеклы, нашинкованную морковь. Снова довести до кипения и настаивать при закрытой крышке 15—20 мин. В натертую свеклу добавить растительного масла, уксусную кислоту, опустить в борщ и снова довести до кипения. Подавать с кислым молоком.

Суп овощной с мясом

2 ст. ложки мясного фарша, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 4 стакана воды, 3 ст. ложки масла, соль.

Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками, очищенную и промытую морковь — соломкой, лук нарубить.

В кипящую соленую воду добавить овощи, мясной фарш, довести до кипения и варить 5—6 мин. Настаивать 15—20 мин при закрытой крышке без нагревания. Снова довести до кипения и заправить маслом.

Суп из перца сладкого красного

10 шт. перца сладкого красного, 2 луковицы, 4 ст. ложки рубленой зелени укропа, 2 л воды, соль.

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец красный сладкий промыть и мелко нарезать вместе с семенами, лук нарубить.

В кипящую соленую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15—20 мин.

Подавать с рубленой зеленью укропа.

Суп гороховый с овощами

$\frac{1}{2}$ стакана гороха, 2 моркови, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ л воды, $\frac{1}{2}$ стакана кислого молока, сливочное масло, соль.

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой в соотношении 1:5 и оставить для набухания на 1—2 часа.

Овощи очистить, промыть, нарезать соломкой и смешать с маслом. В набухающий горох налить оставшуюся воду и довести до кипения, добавить нарезанный на 4—6 частей картофель.

Снова довести до кипения, посолить, положить нарезанные морковь, лук и варить при слабом кипении 1—2 мин.

Свинина с овощами запеченная

300 г свиного мяса без костей, 2 моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 капустных листа, соль.

Мясо отделить от жира и соединительной ткани. Пропустить через мясорубку морковь и лук, добавить рубленый чеснок, соль, немного воды.

Зачищенное мясо нарезать поперек волокон на три ломтика, отбить их. На ломтики мяса уложить подготовленный фарш, слегка прижать его, придать кусочкам овальную форму. В сухую форму уложить капустные листья, на них подоготовленное мясо и запечь в духовке в течение 15—20 мин.

Подавать мясо следует на капустных листьях.

Запеканка из кабачков с мясом

200 г мясного фарша, 1 кабачок, 2 луковицы, 1 морковь, 1 стакан молока, 2 яйца, соль, перец.

У кабачков удалить плодоножку и стебель, тщательно промыть и нарезать соломкой вместе с кожицей и семенами, добавить рубленый лук и натертую на крупной терке морковь. В мясной фарш добавить $\frac{1}{2}$ стакана молока, перец, соль, все вымешать. На дно сухой формы уложить половину овощей, на овощи мяс-

ной фарш, сверху оставшиеся овощи. Посолить и запечь в духовке в течение 20—25 мин.

Яйца развести в $\frac{1}{2}$ стакана молока и вылить на горячую поверхность запеканки. Запекать еще 8—10 мин.

Пельмени ленивые

1 стакан мясного фарша, 2 картофелины, $\frac{1}{4}$ стакана рубленой белокочанной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 2 яйца, 1 луковица, 300 г костей для бульона, соль.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с капустой и репчатым луком. Картофель залить горячей водой, отварить и протереть вместе с отваром. Охладить до температуры 30—40°, всыпать муку, добавить соль и фарш. В массу вбить яйцо и тщательно перемешать.

Полученную массу раскатать в жгут, нарезать кружочками, отварить в бульоне из костей в течение 8—10 мин.

Подавать пельмени вместе с бульоном, в котором они варились.

Бульон рекомендуем готовить методом «антракта».

На психику современного человека постоянно воздействует масса разнообразной информации. Как часто не хватает времени разобраться в этом пестром потоке! Психофизическое напряжение стало для многих привычным состоянием. А за это приходится расплачиваться здоровьем. Как же добиться гармонии психофизических сил организма? Научитесь владеть собой.

Искусство владеть собой

Гармония психофизических сил повышает резервы здоровья, создает условия для хорошего самочувствия, творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

Однако имеются причины, по которым у человека происходит спад психофизических сил. Академик Е. И. Чазов высказал неоднократно подтвержденную во врачебной практике мысль о том, что сколько бы медицина ни рекомендовала заниматься физической культурой и

спортом, правильно питаться и чередовать труд и отдых, достаточно человеку, особенно тому, у которого уже нарушены нейрорегуляторные процессы, столкнуться с грубостью, оказаться в экстремальной ситуации, испытать чрезмерное психоэмоциональное напряжение, как это может свести на нет все усилия врачей, направленные на предупреждение и лечение заболевания.

Опыт показал, что занятия психофизической тренировкой по предлагаемой



методике* помогают успешно овладеть начальными навыками психофизической саморегуляции, восстановить психоэмоциональное равновесие.

Психофизическая тренировка является не только эффективной формой ле-



чебной физкультуры, но и разнообразно психотерапии и аутотренинга. Благодаря использованию подобного метода самовоспитания и самосовершенствования человек овладевает искусством управления своими духовными и физическими силами, способствует их росту.

Установлено, что переживания и длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне имевшегося отклонения в состоянии здоровья (болезнь, переутомление, стрессовое состояние), провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов.

Тренировка эмоциональной устойчивости и адекватной реакции на различные житейские ситуации усиливает сопротивляемость организма стрессовым

* Принципы построения упражнений и психофизической тренировки обосновали советские физиологи и психотерапевты М. Р. Могендович, В. Мешка, И. З. Вельвовский и сотрудники Парка лечебной физкультуры и климатолечения курорта Друскининкай К. Динейка и Н. Нарбут.

воздействиям и способствует общему оздоровлению. Эмоциональная деятельность тесно взаимосвязана с функцией коры головного мозга. Эта связь осуществляется и укрепляется под влиянием психофизической тренировки. Такая тренировка дает возможность занимающемуся не только на время избавиться от чрезмерного нервно-физического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха для уравнивания нервных процессов.

Встретим день с хорошим настроением

Очень важно, чтобы с самого утра мозг получил импульсы в виде мыслей, способных в течение дня (в быту, в процессе труда, на отдыхе) влиять на внутренний настрой, на состояние мысленно-творческой активности. Ведь от настроения во многом зависят характер протекания всех нервно-психических процессов и, что очень важно, оптимальный уровень эмоциональных реакций на различные раздражители. От господствующего в вашем сознании мысленно-эмоционального настроения во многом зависит и характер поведения в семье, в коллективе, в социальной среде.

Утренний сеанс активизации самознания и настройки на творческую активность (на фоне релаксации мышц) обычно влияет как сеанс гипноза I стадии в бодрствующем состоянии мозга. В полудремотном состоянии, как установил И. П. Павлов, высшая нервная деятельность подчиняется особым закономерностям: не сильные (как обычно в «дневном» состоянии), а слабые раздражители оставляют в нашем сознании и памяти более устойчивые следы. Хорошо воспринимаются мысли в словесном выражении, в образах сновидений, в музыкальных ассоциациях. Именно они эффективно воздействуют на наш мозг в полудремотном состоянии, на основе их формируются новые очаги возбуждения (доминанты), которые и способствуют обновлению и проявлению нервной энергии.

Если в нашей душе есть хотя бы намеки на состояние боязни, неуверенности, озабоченности, то следует каждое утро еще в постели, до полного пробуждения, провести сеанс аутогенной тренировки (хотя бы в течение 2—3 минут) по описанной ниже схеме. Условие: продолжайте пребывать в утренней дремоте лежа с закрытыми глазами.

Вариант I. Повторите 2 раза: «Мой мозг еще дремлет, он очень хорошо воспринимает словесное самовнушение».

Обратите внимание на вдох, выдох и небольшую паузу после выдоха. В соответствии с фазами дыхания повторяйте мысленно: «Вдох, выдох, пауза». Повторяйте 3 раза. Продолжайте так дышать, но без пауз, производя выдох через рот удлинненной слабой струей. При этом образно представляйте, что с выдохом улетучиваются неприятные чувства и мысли. Во время выдоха произносите: «Уходят неуверенность, боязнь, озабоченность». Повторите 5—10 раз.

Теперь скажите полупрошепотом: «Нервная система вполне подготовлена к восприятию самовнушений» — и повторите шепотом следующие заранее выученные фразы:

«Я верю в защитные силы своего организма»;

«Я становлюсь приветливее, доброжелательнее и активнее»;

«Я счастлив (счастлива), все идет к лучшему».

Примечание. Каждую фразу следует произносить с закрытыми глазами по 10 раз. Счет вести на пальцах или перебирая узелки на веревочке. Дышать неглубоко и произвольно, то есть так, чтобы было легко и приятно.

Если настроение непроизвольно портится, то сеанс самовнушения следует отложить и проводить его в любое время дня иным образом.

Вариант II. Сядьте удобно, представьте, что вы как бы «размякли» на солнышке, вам не хочется даже двинуть пальцем. Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Вначале дышите произвольно и неглубоко (6—8 раз). Затем вдохните животом (диафрагмой)

и выдохните через рот узкой и слабой струей и образно представьте, что вы этой струей, как спиралью, обволакиваете все тело, начиная с ног и до шеи. Повторите это упражнение 6—8 раз, во время выдоха каждый раз мысленно произносите: «Я ограждаю свое сознание от неприятных эмоций». Во время последних двух выдохов говорите: «Я теперь огражден от неприятных эмоций».

Закончив упражнение, напрягите мышцы рук и ног и расслабьте их. Два-три раза подышите, имитируя зевок. Затем встаньте, посмотрите в зеркало и улыбнитесь, вспоминая что-нибудь очень приятное.

Осваиваем технику релаксации

Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Под воздействием релаксации мышцы всего тела становятся как бы вялыми. При этом появляется приятное ощущение истомы, легкости.

Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и трудоспособность так же, как и сон.

Общее расслабление мышц рекомендуется всем, но особенно необходимо людям с сильной и быстрой реакцией на внешние раздражители. Люди нервного склада склонны к преувеличению. Они быстро восстанавливают силы и довольно быстро устают. Люди с медленной и слабой реакцией, а также гипотоники (с пониженным кровяным давлением) должны после расслабления мышц обязательно сделать несколько упражнений (лежа потянуться, напрягая мышцы конечностей и всего тела; стоя, «толкнуть стену», напрягая мышцы рук и ног). При этом нужно дышать произвольно, но во время усилия допустима



короткая задержка дыхания после выдоха.

Лицо вне зависимости от ситуации всегда должно быть приветливым. Отсюда начинается самовнушение. Запомните правило: в момент расслабления



мышц ни о чем не думать. Этому помогает представление ощущения холода в области лба, а также дыхание в сочетании с самовнушением: вдох — «я отгоняю мысли точно так же», выдох — «как гашу свет, если он мне мешает».

Когда будет усвоен навык общего расслабления мышц тела, то следует научиться вызывать по памяти ощущение потепления рук и ног (обеих попеременно). Это упражнение позволяет сознательно регулировать приток и отток крови. Высшей степенью расслабления (пассивного состояния мышц) является притупление чувствительности.

Упражнения на расслабление особенно полезно проводить для тех мышц, которые в рабочей позе находятся в постоянном напряжении. В этих мышцах обычно ощущается чувство ломоты и боли. Упражнения на расслабление надо сочетать и с производственной гимнастикой.

Метод имитации (подражание виденному или представляемому явлению,

состоянию) подчас помогает ощутить такой тонус (уровень возбуждения нервных центров или активности органов и тканей, например напряжения мышц), который принято называть релаксацией.

Так называемая поза кучера — это не что иное, как полусонное состояние сидя. Эта поза напоминает позу кучера, сидящего на облучке (отсюда и ее название), или человека, который дремлет, сидя в вагоне.

Мы рекомендуем выполнять это упражнение в положении сидя на краю стула вблизи стола так, чтобы ноги были полусогнуты и раздвинуты в стороны на полшага, руки (с переплетенными пальцами) свисали между ногами (или опирались на край стола), туловище и голова наклонены вперед. Находясь в этой позе, следует закрыть глаза, дышать неглубоко диафрагмой (животом) и почувствовать расслабление мышц вдоль позвоночника. Эта поза способствует ощущению «невесомости» (легкости) тела. Если же при этом представить, что язык стал вялым, а шея «висит» без всякого напряжения, то появится легкая дремота. Оставаясь в этой позе, при появлении посторонних мыслей начинайте следить за дыханием — такое переключение внимания особенно полезно, если до выполнения упражнения мы были почему-то не в духе. Оставаться в этой полудремотной позе следует пока приятно, ибо продолжительность позы определяется общим состоянием и внутренним настроением. Закончить сеанс следует после словесного самовнушения. Каждую фразу повторять 3—6 раз:

«Ощущение истомы улучшает деятельность нервных центров»;

«Я отдохнул, я умиротворен».

Чтобы ощутить смену напряжения мышц их расслаблением, мы предлагаем три способа:

1. Сидя на краю стула, приподнять полусогнутую ногу и пальцами ощутить «вялое» состояние ее мышц. Или: сидя, стопами нажимать на пол и почувствовать довольно сильное напряжение мышц ног, затем приподнять полусогнутую но-

гу и ощутить прощупыванием расслабление мышц.

2. Сидя на краю стула с согнутыми ногами (расстояние между стопами — полшага), образно представить, что мышцы ног расслаблены. Затем руками подтолкнуть колени внутрь. Если колени после касания свободно и легко отскакивают в стороны, это значит, что вы научились сознательно расслаблять мышцы ног. Используя смену напряжения и расслабления мышц ног, можно способствовать улучшению венозного кровообращения при варикозном расширении вен и тренировке сосудов конечностей при облитерирующем эндартериите. Смену напряжения и расслабления мышц следует выполнять ритмично (в удобном темпе) и дышать диафрагмой (животом).

3. Стоя перед партнером, следует образно представить, что мышцы рук расслаблены. Затем партнер раскачивает ваши руки в стороны (держа их за кисти) 4—6 раз и на высоте взмаха рук сразу опускают их. Если руки падают как плети, то это значит, что мышцы рук подчиняются произвольному расслаблению.

Вариантом этого задания является ощущение расслабления мышц в позе стоя как бы на одной ноге, что достигается сознательным переносом центра тяжести тела на опорную ногу.

Оптимальное положение тела в физической культуре применяется как один из видов упражнений, способствующих снятию ощущения боли (например, при язве желудка, при стенокардии и т. п.). Отметим, что покачивание расслабленной левой рукой (достигается легкими движениями туловища) в сочетании с диафрагмальным дыханием и словесным подкреплением («мне становится легче, легче и легче») подчас снимает неприятные ощущения в области сердца. Снять боль при язве желудка можно, если лечь в определенной позе (например, на боку, поджав ноги, или иначе, ориентируясь на индивидуальное ощущение облегчения) и при этом дышать диафрагмальным типом дыхания (жи-

вотом) так, чтобы вдох и выдох были еле заметны. Приобретая навыки сознательного (произвольного, активного) расслабления мышц, следует использовать и те положения тела, которые способствуют ощущению легкости, «невесомости» тела.

Выбор положения зависит от привычки к удобной позе во время сна и от характера хронического заболевания. Так, при радикулите кому-то удобно отдыхать полусидя в кресле, а кому-то лежа на животе или на боку и т. п. Подчеркиваем, что наилучшим положением для расслабления мышц является только такое, которое со временем приводит к ощущению истомы, легкости и умиротворения (как будто вы лежите в теплой ванне без всякого напряжения).

Находясь в любом из перечисленных положений, следует неглубоко дышать, ибо потребность организма в кислороде невелика. При этом надо мысленно произносить «а-о-ум», ощущая, что при произнесении «а» наполняются нижние доли легких, при произнесении «о» — средние, а при «ум» — верхние (как будто струя идет в голову). Выдохнуть через рот узкой струей, как бы обволакивая тело спиралью с ног до головы. При этом нужно закрыть глаза и, если после выдоха не хочется дышать, произнести короткую фразу: «Я умиротворен, радостно настроен».

Минутка для психофизической тренировки

Это комплекс специальных упражнений в виде физкультурминутки. Их можно использовать с целью активного отдыха после напряженной работы или психоэмоционального напряжения. Для физкультурминутки также используют текст, состоящий из следующих шести утверждений:

«Мой мозг обладает неисчерпаемой энергией»;

«Я верю в восстановительные силы организма»;

«Я повышаю функциональные возможности организма»;



«Мое самочувствие улучшается»;

«Я ощущаю избыток сил»;

«Я могу быть счастливым в семье и коллективе».

Формулы надо запомнить. Весь текст следует произносить 3 раза, удобно



сидя. Чтобы избежать лишних раздражителей, глаза следует закрыть.

Упражнение для концентрации внимания в состоянии расслабления мышц. Сядьте удобно, слегка зажмурьтесь, расслабьте мышцы тела, сконцентрируйте внимание на переносице. Образно представьте, что вы дышите через «точку» между бровями. Так дышать 2—4 раза. Во время дыхания следует мысленно произносить поочередно по 3—6 раз первые три фразы (см. выше). Произнося, например, первую фразу, необходимо представить, что слова при вдохе как бы проникают в мозг (как натягиваемая тетива лука), а при выдохе — улетают вперед (как стрела).

Закончить упражнение выполнением следующего задания. Стоя, стопы сомкнуты. Закрывать глаза. Во время вдоха поднимите палку вперед, во время выдоха одну ногу согните и приподнимите колено вверх. После выдоха не дышите 2—3 секунды. За это время откройте глаза, опустите палку и выпрямите ногу. Повторите 4—6 раз, меняя ногу.

Это упражнение тренирует вестибулярный аппарат, а движения на выдохе способствуют сосредоточению внимания. Углубление и замедление дыхания, а также кратковременные задержки дыхания на 2—3 секунды, особенно после выдоха, показаны лицам пожилого и старческого возраста. Это упражнение противодействует умственному утомлению.

Упражнение для снятия нервно-эмоционального напряжения. Сидя на стуле со скрещенными ногами и не сутулясь, дышите неглубоко через нос, при вдохе приподнимайте пальцем кончик носа и одновременно как бы разжевывайте ириску. Выдохните узкой струей через рот. Такой способ дыхания действует успокаивающе. Повторите дыхательные циклы 6—8 раз. Затем несколько раз потянитесь, напрягая мышцы рук и ног и расслабляя их. Такая смена мышечного тонуса действует как гимнастика вегетативных центров. Упражнение закончить выполнением следующего задания. Сядьте на край стула, найдите в ямке под подбородком точку, удобную для опоры, нажимайте ее подушечкой пальца в течение 3 секунд. Сила давления 5, 7, 9 килограммов, в зависимости от степени нервно-эмоционального состояния. Затем несколько секунд посидите и спокойно подышите, после чего переходите к выполнению следующих заданий.

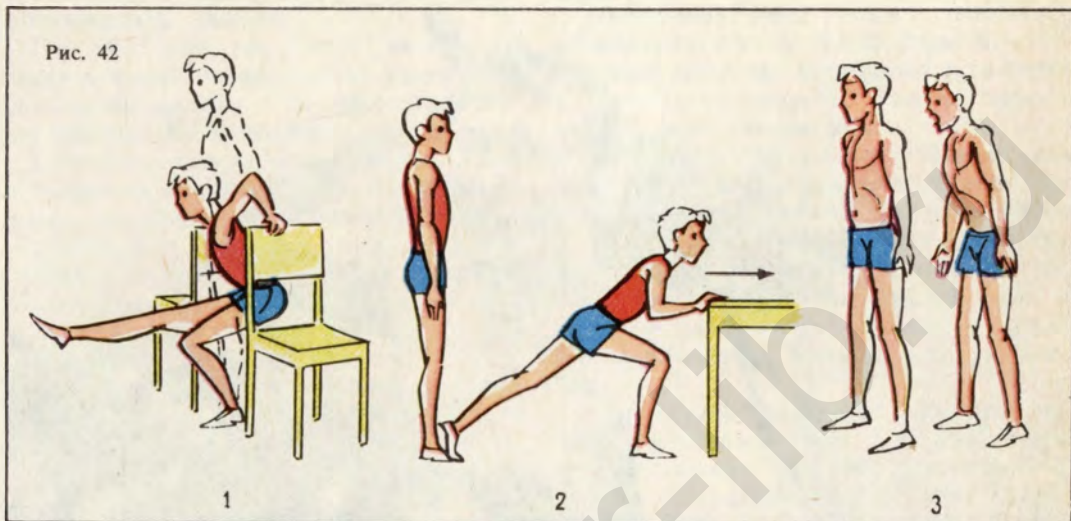
Задание первое. Встаньте между спинками двух стульев, опираясь на них. Приседая на одной ноге (другая вытянута вперед), напрягайте мышцы рук и ног в течение нескольких секунд. Затем встаньте. Меняя ногу для приседания, повторяйте упражнение 4—6 раз. Дышите произвольно (рис. 42, 1).

Задание второе. Встаньте на 2 шага от стола. Выставляя одну ногу вперед (на выпад), обопритесь ладонями о край стола. Во время выдоха напрягайте мышцы рук и ног, как бы желая сдвинуть с места тяжелый груз. Повторяйте упражнение 4—6 раз, затем удобно сядьте, расслабьте мышцы и 2—3 раза глубоко подышите (рис. 42, 2).

Упражнение для воздействия на вегетативную и эндокринную системы. Стоя, раздвинув ноги на ширину полушага, 4—6 раз подышите неглубоко (не втягивая живот во время вдоха). Затем вдохните диафрагмой; выдохните, убирая

та, то есть без волевых усилий, имитировать зевок, широко раскрывая рот (образ рычащего льва), так, чтобы расширялась шея. Одновременно нужно втягивать задний проход (с целью воздействия на крестцовое нервное сплете-

Рис. 42



живот; при этом необходимо наклонить корпус вперед и еще сильнее втянуть живот, что стимулирует область, находящуюся слева от пупка. Во время задержки дыхания до ощущения комфор-

ние). Это упражнение положительно воздействует на функции эндокринных желез. Упражнение можно повторять подряд только 3 раза (рис. 42, 3).

Щедрый жар

Простая русская баня... Честно говоря, мы приходим сюда не только помыться (хотя в бане, разумеется, наводят, как говорится, чистоту и блеск). Но помыться можно и дома. В баню мы приходим прежде всего погреться. Ведь одно из достоинств бани в том, что она тренирует нашу систему терморегуляции, улучшает деятельность потовых желез.

Горячая баня — великолепный тренажер кожи. Люди издревле ценили баню за ее чудесную способность «снимать» усталость. Мудра русская пословица: «В который день паришься, тот день не старишься». Посмотрите на тех,

кто вышел из бани, — не отличишь людей преклонных лет от молодых.

Банная процедура, как доказано научными исследованиями последнего времени, сродни основательной физической нагрузке. Больше того, то, что мы делаем на горячем полке (разумеется, если соблюдаем необходимые банные установления), совпадает по своему воздействию с основными принципами спортивной тренировки: идет постепенное нарастание нагрузки на все наши органы, и прежде всего на сердечно-сосудистую систему. Благодаря воздействию «банной тренировки» улучшаются такие показатели, как сила, скорость,



выносливость, координация движений, острота зрения.

Различные водные процедуры — прекрасное успокоительное средство. А баня им сродни. Ее безмятежная атмосфера, ее ласковый жар и опять же

помогла ему баня», «Баня парит — здоровье дарит».

Уже шла речь о том, что в горячей атмосфере бани гибнут многие болезнетворные микробы — и на полке, и на нашем кожном покрове. Но гибнут



вода дают чувство душевного равновесия. Если пришел в баню в дурном настроении, то выходишь из нее обязательно с улыбкой и самыми радостными мечтами. А как это важно в наш век эмоциональных перегрузок и нескончаемых стрессов.

Как вы уже убедились, баня помогает здоровым людям поддерживать жизненный тонус, закаляться, избегать болезней. Но помогает баня и больным. «Народный лекарь» — так исстари называют русскую баню. Вспомните народные поговорки: «Баня — мать вторая: все кости распарит, все дело поправит», «На пару да в баньке сорок болезней выходят», «Вылечился Ваня —

микробы благодаря значительному повышению температуры тела и во внутренних органах. Стоит, скажем, захватить простуду в самом начале — попариться, разумеется не чрезмерно, пропотеть и перед тем, как направиться домой, посидеть в раздевалке, попить горячего чая — хворости как рукой снимет. А банальный насморк? На банном полке ощущаешь, как жаркий воздух, насыщенный березовым или эвкалиптовым духом, прочищает и нос и горло. Чудесная ингаляция! Без сложных приборов и куда приятнее, чем в поликлинике. А на другой день уже забываешь о носовом платке — лежит себе в кармане чистенький, отглаженный, так, для порядка.

Незаменима баня и при хронических бронхитах, катарах носа и горла. Не случайно во всех пособиях по физиотерапии русская баня рассматривается как классический метод теплолечения. Помогает баня, особенно в сочетании с массажем, при различных вывихах, растяжениях, ушибах.

У нас уже накопился некоторый опыт использования банной процедуры для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Отстают перед благодатным жаром и такие мучительные недуги, как радикулит, неврит, ишиас, люмбаго. Кстати сказать, для лечения этих болезней пользуются баней в сочетании с нарзанными ваннами и в клинике Сочинского научно-исследовательского института курортологии и физиотерапии.

Есть у бани свои законы, которые надо неукоснительно соблюдать. Иначе не польза, а вред.

Непременное «банное» правило: не входите в парную после обильной еды. Нельзя пользоваться баней, если вы заболели или сильно переутомились.

Собираясь в баню, надо взять с собой мыло, мочалку, большое, лучше махровое, полотенце и, конечно, веник. Что и говорить, без веника — баня не баня. Именно этот зеленый «массажный прибор» усиливает оздоровительный эффект великолепной процедуры. Как не вспомнить слова Владимира Солоухина: «Ничего нет лучше в горячем пару по темно-малиновой спине пройти березовым веником... Кто знает, тому не надо объяснять... Три дня после доброй бани отдает от человека свежим березовым духом».

Подавляющее большинство любителей бани высказывают свои горячие симпатии к березовому венику. Да, веник из березы — символ русской бани.

Теперь о березе говорят не только как о белой диве, но и как о биологическом чуде. Почему так легко и приятно дышится в лесу, где много берез? Ученые установили, что березовые листья выделяют летучие вещества, очищающие воздух, убивающие болезне-

творные микроорганизмы. Так что в традиционном пристрастии к березовому венику заложен глубокий смысл. В бане это не просто опухало, которым нагнетают жар, а по-настоящему лекарственный массажный прибор, благотворно действующий на кожу.

Березовый лист порист, способен «прилипнуть» к телу. Когда паришься березовым веником, он плотно прилегает к телу и впитывает, словно промокашка, выступивший пот.

Какая береза предпочтительнее для банного веника? Ведь разные есть березы — только у нас в стране более 50 видов. Нет лучше веников из березы плакучей. Это обычно дерево метров под двадцать в высоту. Белая кора, а внизу — глубокие черноватые трещины. Ветви ниспадают вниз, гибкие, не ломкие.

Есть старая поговорка: «Выбирай веник в березовой роще, а березку возле воды». Обычно советуют заготавливать веники с молодых березок, еще ни разу не цветших и не плодоносивших. Дескать, лист нежнее, мягче. В общем, это справедливо. Но и тут надо посмотреть. И пощупать! Сорвал с ветки один лист, лизнул языком его верхнюю часть. Шершавая — не годится. Это так называемая глушина. Веник из таких ветвей получится грубый, жесткий. А вот когда лист сверху гладкий, нежный, бархатистый, словно пушком покрытый, — это для веника то, что надо. Да еще ветви должны быть тонкими, длинными, гибкими, прямыми, свисающими. Ветви же «глушняка» — грубые, сучковатые.

Заготавливать веник надо умело, со знанием анатомии растения, не повредив его дальнейшему росту. Аккуратно секатором срезать боковые побеги, а не кроны, и не с одного дерева, а понемногу с нескольких берез. Настоящий любитель русской бани — это и подлинный ценитель нашей природы, бережно относящийся к ее богатству.

Вслед за березовым, без сомнения, идет дубовый веник. Я заметил, что любители бани, которые хотят особенно



основательно прогреться, нагнетая на тело сильнейший жар и удивляя при этом незаурядной выносливостью, предпочитают именно дубовый веник с его массивными, плотными листьями. К примеру, знаменитый хоккейный тренер Анатолий Тарасов.

— Люблю, чтоб вокруг все пылало, — говорит он. — Ничего нет лучше дубового веника для такой парки. Читал, что в древности некоторые племена селились только в дубравах — набирались сил и здоровья. А теперь ученые доказали, что листья дуба выделяют целительные вещества и способны даже снижать давление у гипертоников. Как заготовлю дубовые веники? Обычно иду в лес в июне — августе. И не куда попало, а в сыроватый, затемненный, туда, где растут большие лопухи. Так меня старики в деревне учили. И впрямь, дубовые ветви, сорванные в таких местах, особенно прочны, листья не опадают. Положу веники в гараже, где попрохладней, и лежат они два года, а то и больше.

Еще один банный веник — из веток смородины. Он хоть и уступает березовому и дубовому в прочности, но не менее ароматен и весьма полезен для кожи. Но особенно приятно вдыхать аромат смородиновых ветвей, когда лежишь на полке. По тебе прохаживаются березовыми или дубовыми вениками, а ты уткнул лицо в пахучие смородиновые листья...

Иногда можно увидеть в бане парильщиков с веником из можжевельника. А вот в Сибири предпочитают веники из пихты. Охотники, лесовики, намаявшись за день, уверенны, что таким веником можно не только свинцовую усталость выгнать, но и любую хворь. К пихтовому венику прибегают и те, кого мучает ревматизм. Парятся и вениками из кедра и ели. Но к этим веникам, как и к пихтовым и можжевельниковым, нужна привычка, не каждый попервости выдержит. Но у кого закалка и сноровка — получают удовольствие и пользу. Массаж отменный! К тому же лекарственный — пихтовые, кедро-

вые, еловые ветки выделяют полезнейшие бальзамические вещества.

И еще один веник — крапивный. Его в основном чтут завзятые парильщики, познавшие толк в банной процедуре. В старину этим жгучим растением наказывали провинившихся детей. В одном из травников далекого прошлого я вычитал забавную сентенцию: «Такая выучка крапивой хоть зело сурова и вызывает сомнение в доброте родителей, но они, эти родители, сами не догадываются, что не только наказывают своих чад, но и врачуют».

Это растение с весьма колючим характером следует отнести к добрым и полезным для человека. В нем белка больше, чем в петрушке или сельдерее. Даже лимон уступает крапиве в обилии витамина С, а по содержанию железа она, пожалуй, вне конкуренции.

Витязи Дмитрия Донского прикладывали крапиву для очищения ран. Каждый рыбак знает, что нет лучше способа сохранить улов свежим, как обернуть рыбу в листья крапивы.

Да, крапивный веник имеет свои неоспоримые достоинства. Признаюсь, я относился к нему с некоторой осторожностью, пока многократно не опробовал в банном жару. Но здесь нужна молодая крапива, сорванная весной (разумеется, такие веники впрямь не заготавливают). Крапивный веник слегка запаривают — не в горячей, а тепловатой воде. Удовольствие париться им превеликое — ощущаешь легкое, приятное покалывание, а выйдешь из парной — никаких волдырей и неприятных ощущений!

Начинать заготовку крапивных веников следует в пору цветения, травостоя. Листья в соку, окрепли, отдают ароматом. Но срезать ветви надо в сухую погоду: увлажненные дождем или росой, листья портятся при сушке, темнеют, будут облетать и скручиваться.

Вязать веник надо не как попало, а придерживаясь определенной последовательности. Более толстые ветви уложить внутрь, они будут как бы основанием веника, его каркасом. Вокруг этого

каркаса укладываются более тонкие ветви, причем изгибом внутрь. Вот и получается плотный, густой веник. Таким можно париться две-три бани, что особенно важно для городского жителя. Ведь не так-то просто приобрести исправный веник, чтоб душа радовалась!

Хранить веник лучше всего в прохладном темном месте: при ярком свете лист обесцвечивается, желтеет, теряет аромат. И коль зашла речь о сбережении веника, скажу еще. Напрасно некоторые что есть сил хлещут себя веником на горячем полке. Лучше чаще им махать, слегка касаясь тела, — жара будет больше.

Лучше всего париться вдвоем, по очереди «обрабатывать» вениками друг друга. Ведь когда тебя парят, тратишь энергии меньше, а коэффициент полезного действия возрастает — пот идет обильнее, и партнеру виднее, какие места тела еще недостаточно пропарены.

Тот, кого парят, ложится на живот. В каждой руке у парильщика по венику. Ими манипулируют не как попало, а в определенной последовательности. Не надо стегать что есть силы. Смысл именно в том, чтобы нагнетать горячий жар к телу.

Если веник стал сухим в банном жару, смочите его в теплой воде, но тут же стряхните: он должен быть чуть-чуть влажным. С боков опахивают вениками, словно веерами. Плавно, не торопясь, едва прикасаясь к телу. Веники идут вдоль тела — от ног до головы и обратно, четыре-пять раз.

Лежащий на полке ощущает приятный горячий ветерок. Мастерство парильщика и в том, чтобы постоянно ощущать температуру в парной. Если слишком горячо, действовать осторожней, размеренней — веники как бы замедляют свой ход, а у головы и вовсе приостанавливают движение. Здесь надо быть поосторожней. Сделав паузу, поднять веники вверх, а затем опустить их, но уже на плечи, туловище и снова пойти по ногам.

Прошелся парильщик вениками вдоль тела, а затем потряхивает ими над ле-

жащим в приятной дреме напарником, у которого на спине засверкали капельки пота. Значит, тело основательно прогрелось.

Теперь можно действовать более энергично — пройтись вениками по спи-



не, а потом снова, как веерами, опахнуть тело.

Теперь можно слегка постегать по спине, пояснице, бедрам, ногам. А затем — березовые припарки. Что это такое? Парильщик раскручивает веник над головой так, чтобы «зеленый компресс» основательно прогрелся. Затем опускает его на тело, скажем на поясницу, спину или ягодицы, а сверху прихлопывает, прижимает еще и вторым веником. И все это легко, свободно.

Потом одной рукой придерживает веник за рукоять, а ладонь второй держит на листе и слегка прижимает к телу. Так ведет веник вдоль тела. Великолепный массаж! А после снова растирает веником, как мочалкой, но более легко и нежно.

Настало время перевернуться на спину. Процедура повторяется в той же последовательности. Но нагрузка уже поменьше. Полезно положить на грудь (область сердца) веник или мочалку, смоченные в холодной воде.

Парильщик — это своеобразный ди-



рижер. Дирижирует... паром. Если на полке температура несколько понижалась, надо отдать предпочтение ударным движениям веником. Не бить, конечно, что есть силы, а более энергично прикладывать веник к телу. Затем старательно растереть своего подопечного березовой листвой. Если банного жара вполне достаточно, действовать на полтонах, лишь слегка прикасаясь к телу веником. А если жар очень сильный, постегивать веником по венику так, чтобы тепловая волна, нагнетаемая одним веником, несколько смягчалась другим.

Не стремитесь как можно дольше пробыть на банном полке. Вместо ускорения восстановительных процессов (а для этого мы и приходим в баню) произойдет перенапряжение механизмов терморегуляции, и в результате — резкое ухудшение условий для самих восстановительных процессов.

Неправильно делает и тот, кто сразу же после того, как попарился веником, вскакивает с лежака. Немножко посидите, затем, не торопясь, спускайтесь по лестнице вниз.

Спустившись с полка, не спешите сразу выйти из парной. Посидите внизу. В банной процедуре важен постепенный переход из одного помещения в другое.

В домашних условиях обычно нетрудно воспользоваться ароматическими ваннами.

Эти ванны лучше всего делать перед сном. Чтобы их приготовить, берут 100—150 г сухой горчицы и разводят ее в одном литре воды (температура 36—30°). Тщательно перемешайте, пока не ощутите характерный запах горчичного масла. Все это выливают в ванну с горячей водой (температура 36—38°). Процедура длится 10—12 мин. После этого ополаскиваются теплой водой и ложатся в кровать, как следует укрывшись простыней и шерстяными одеялами. Примерно через час, когда сошел пот, вытереться насухо и лечь спать.

Благотворны и ванны из цветочного сена — успокаивают нервную систему, помогают избавиться от раздражитель-

ности, приносят спокойный сон. Готовят ванны из цветочного сена следующим образом. Заваривают 500 г такого сена в 3 л кипящей воды. Затем 15 мин запаривают. Процеживают через марлю и вливают в ванну. Длительность процедуры (температура 38,5°) 15—22 мин.

Прекрасно тонизируют, а также помогают при фурункулезе, кожном зуде и ожогах ванны из листьев грецкого ореха. 400 г таких листьев заливают 10—12 л кипящей воды и в течение 15 мин запаривают. Затем воду процеживают через марлю и выливают в ванну. Сеанс (температура воды 38,5°) продолжается 15—22 мин.

Инженер-электрик Роберт Железняк из Ташкента — большой любитель бани и изобретатель. «Горожане, — пишет в одном из писем Железняк, — живут теперь в благоустроенных квартирах со многими удобствами. Кроме одного — нет баньки. Деревенскому жителю проще: срубил баньку и парься в свое удовольствие. А вот горожанину... Скажем, в Хельсинки чуть ли не каждый житель имеет свою сауну».

— Прикидывал так и эдак, — рассказывал Роберт. — И решил для банного удовольствия тоже переоборудовать ванную комнату. С таким расчетом, чтобы переделка была совсем незначительная. И чтобы эта мини-баня быстро, без излишней затраты времени, нагревалась, за какие-то минуты подымалась достаточно высокая температура. Словом, чтобы эта мини-баня стала такой же привычной и малоэнергоёмкой, как, скажем, стиральная машина. В ванной комнате надо сделать и раздевалку, и парилку, и душевую, и место для отдыха. Но важно не допустить сырости, не повредить стены и не вызвать чем-либо неудовольствие соседей.

Переделки потребовались совсем мизерные. Первым делом плотно пригнал двери. Для источника тепла пригодился бытовой электронагреватель в комплекте с вентилятором. Установил все это в верхнем углу ванной комнаты. Таким образом,

воздух шел не снизу вверх, а горизонтально под потолком. Здесь и соорудил полки из досок. В нижней части, где температура почти не повышается, установил полку — своеобразный предбанник. Чтобы избежать перегрева стенки и потолка, покрыл верхнюю часть ванной комнаты стругаными досками. Аромат дерева! Разумеется, строжайшие меры безопасности. К электронагревателю отдельный провод сечением 2,5 мм². Автоматический выключатель и надежная изоляция. Моторчик вентилятора и автомат-выключатель встроены в стенку. Проводка проложена с обратной стороны стены. Электронагреватель

прочно прикреплен к потолку и стене, закрыт сеткой и заземлен.

15—20 минут, и домашняя баня нагрета. Даже до температуры 90—100° Внизу ванна с холодной водой. Попарился — и бултых в холодную воду, как в прорубь, а затем снова на горячий полук.

Разумеется, это весьма схематичный рассказ о бане Железняка. Но Роберт заверяет, что охотно ответит на вопросы тех, кто заинтересуется конструкцией его бани. Вот адрес изобретателя: 700128, Ташкент, Ц-13, дом № 26, квартиры 10. Железнику Роберту Александровичу.

Как правило, нам не хватает времени, чтобы ходить к массажисту. А ведь массаж помог бы лучше, чем любые лекарства, которые мы глотаем в надежде избавиться от усталости, раздражения, головной боли. О простейших правилах массажа рассказывает кандидат педагогических наук А. Вирюков.

Чудодейственное касание

Массаж помогает восстанавливать силы, дарит бодрость и хорошее настроение людям самых разных профессий. Рабочие и артисты, научные сотрудники и литераторы, врачи и космонавты не раз убеждались в его благотворном влиянии на организм. Вот, например, что говорил об этом Юрий Алексеевич Гагарин: «Массаж! И кто только его придумал! Приходишь усталый, вялый, а помассируешься — будто заново родился, можешь выполнять любую работу».

Процесс механизации коснулся практически всех областей труда и быта людей. Не составил исключения и массаж. Еще в глубокой древности люди пытались заменить руки массажиста различными предметами, например скребницами, применявшимися в Древней Греции и Риме, гисториаммами (дугообразные куски дерева с вращающимися при массировании катушками на концах), специальными палочками в Японии, банным венником на Руси. В XVIII

веке аббат Пирре сконструировал специальное вибрирующее кресло. Кстати, положительное влияние вибрации на организм человека отметил еще в I веке до нашей эры Цельс.

С развитием науки открылись новые возможности, и сейчас аппаратный массаж располагает довольно внушительным арсеналом средств, широко применяемых для повышения жизненного тонуса и работоспособности, снятия утомления, восстановления функций органов после травм.

Наиболее широко в быту (в гигиенических целях), в спортивной и лечебной практике используется вибро-, пневмомассаж и механический массаж. Физиологический механизм воздействия аппаратного массажа на человека примерно такой же, как и у обычных массажных приемов. Он стимулирует кровообращение и окислительно-восстановительные процессы в тканях, благотворно влияет на центральную нервную систему.



Сущность вибромассажа состоит в передаче массируемой части тела вибрационным аппаратом колебательных движений различной частоты амплитуды.

С гигиенической целью дома или на производстве чаще всего использу-



ют портативные аппараты для местной вибрации. С их помощью можно массировать и все тело. На такой самомассаже отводится не более 15—20 минут.

Действие пневмомассажа аналогично действию обычных медицинских банок, но в сочетании с вибрацией. Такой массаж основан на принципе чередования понижения и повышения давления воздуха в специальной насадке, которая приставляется к коже. Пневмоаппараты бывают с одной, двумя и более насадками.

Между прочим, наши космические «марафонцы» Владимир Коваленок и Александр Иванченков во время своего 140-суточного полета кроме физических тренировок использовали для поддержания работоспособности пневмомассаж при помощи вакуумного костюма «Чибис».

Пневмомассаж проводится в тех же положениях, что и ручной. Мышцы массируемого участка должны быть предельно расслаблены.

При массировании вибро- или pne-

вмоаппаратом используются два метода — неподвижный и скользящий. При неподвижном методе приставка находится на одном участке тела 2—4 секунды, затем перемещается. При скользящем методе приставка постоянно перемещается — от кисти к локтю, от колена к паху и т. д. Аппаратный массаж на одном и том же участке (мышце) не следует проводить более 3 минут. Не рекомендуется смазывать кожу маслами, растирками.

Очень хороший эффект дает сочетание ручного массажа с аппаратным. На ручной самомассаже рекомендуется отводить 65—75% времени, на аппаратный соответственно 25—35%.

При комбинированном самомассаже используются следующие приемы ручного массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание и движения. Сеанс начинают с ручного самомассажа, затем переходят к аппаратному и заканчивают снова ручным (как правило, разминанием и поглаживанием).

С помощью массажных аппаратов «Спорт» и «Тонус» можно промассировать почти все участки тела.

В последние годы были сделаны интересные наблюдения. Работники парикмахерских весь рабочий день проводят на ногах. В конце дня устают не только ноги, но и все тело. Мастерам-парикмахерам было предложено через каждый час работы проводить массаж голени, бедер и тазовой области в течение 3—5 минут. Проводившие вибрационный массаж не замечали, как заканчивается рабочий день, отмечали повышенное настроение, желание работать и быстрое восстановление сил. Подобное наблюдалось и у продавцов. Благоприятно влияют аппараты «Тонус» и «Спорт» на людей, которым приходится подолгу сидеть. У всех участвовавших в соответствующем эксперименте уменьшилась отечность ног, а у некоторых она полностью исчезла.

Все большую популярность среди населения приобретает ручной механический массажер. Он может использоваться в любых условиях: в походе, на работе

во время физкультурной паузы, до, после и в процессе физической тренировки (не обязательно спортивной — это может быть бег трусцой, самостоятельные занятия гимнастическими упражнениями и т. д.).

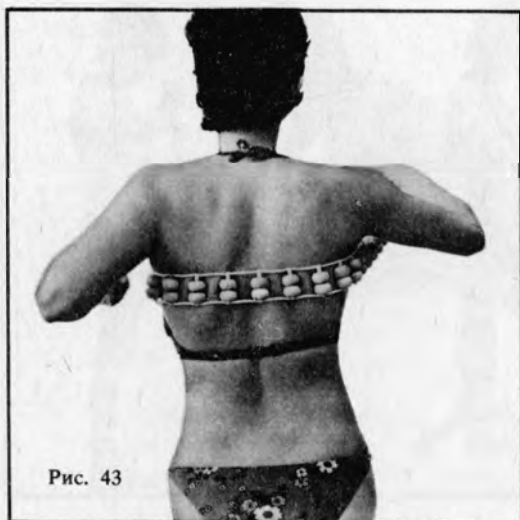


Рис. 43

нута, бедра — каждое по 1,5—2 минуты, икроножные мышцы по 0,5 минуты).

Если массажер используется в комплексе с лечебной физкультурой, то необходима предварительная консультация с врачом.

Методика проведения самомассажа с помощью массажера должна быть примерно такой.

Первый вариант. Начинают сеанс массажа со спины. В исходном положении массажер находится за спиной вдоль позвоночника, одна рука при этом согнута над плечом, другая опущена вниз за спину. Если, к примеру, левая рука над плечом, то она и начинает вести массажер вверх, надавливая шариками на спину. Правая рука возвращает снаряд в исходное положение, однако со значительно меньшим нажимом шариков на спину. Делается 5—6 таких движений. Причем с каждым разом левая рука перемещается все больше в сторону. Таким образом, массажер проходит по большей части левой стороны спины и нижней части правой стороны. Затем руки меня-

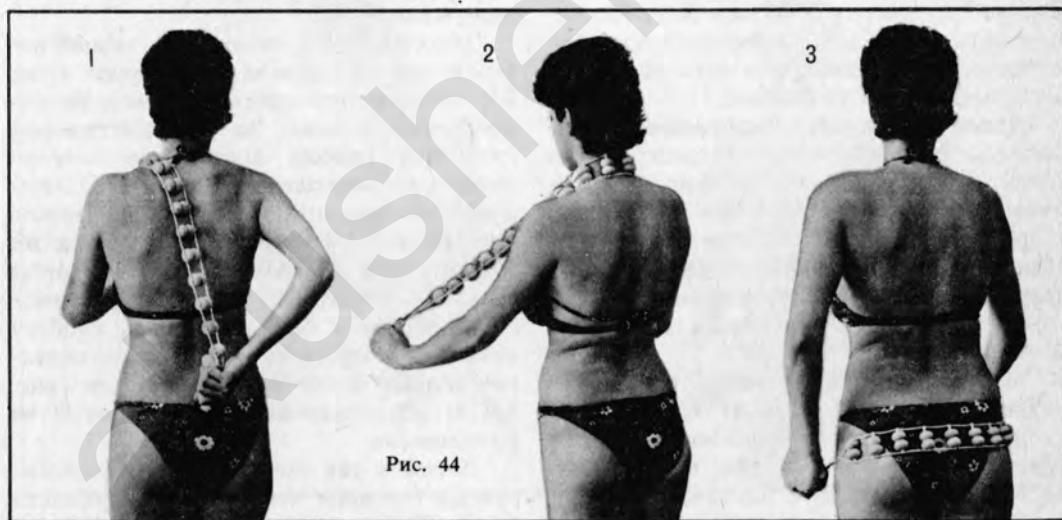


Рис. 44

Лучше делать массаж по обнаженному телу, но можно и через тренировочный костюм, а в рабочих условиях — через одежду. Длительность сеанса — 7—9 минут (спина — 1,5 минуты, грудь — 1 минута, область таза — 1 ми-

ют положение и массируется правая сторона спины и низ левой. Во время массажа можно слегка наклоняться и выпрямляться — это позволяет более тщательно промассировать все мышцы.

Второй вариант. Массажер берется



так, чтобы мизинцы были обращены к шарикам, а большие пальцы — к его краям. Накладывается он на область поясницы, и спина массируется поперечными движениями от таза до подмышечных впадин — 5—7 раз (рис. 43). Затем руч-

Грудь массируют поперек и по диагонали. В каждом направлении по 4—6 раз.

Область таза массируют во всех возможных направлениях (рис. 44, 3). Снизу — от подъягодичных складок вверх — до поясничной области. Массажер дви-



ки массажера перехватываются — теперь уже к его краям должны быть ближе мизинцы. Массажер переносится на верхнюю часть спины, где тоже делается 5—7 массажных движений.

Далее массажер накладывается на боковую часть туловища, и массируются косая мышца живота и широчайшая мышца спины — по 5—6 раз. То же повторяется с другой стороны. Те, у кого есть лишние жировые отложения в области талии, могут сочетать массаж боковых участков с массажем передней части живота.

Массаж верхних пучков трапецевидных мышц (надплечья) проводится из положения, показанного на рис. 44, 1. При массировании снаряд постепенно продвигается от шеи к плечевому суставу. В том же направлении, естественно, перемещаются и руки. Каждая сторона массируется по 5—6 раз.

Шея массируется поперек (рис. 44, 2). Начинают массаж от волосяного покрова по направлению к спине — 4—6 раз.

гается сначала горизонтально, затем по диагонали.

Массаж бедра начинают с задней поверхности. В первом положении (рис. 45, 1) массирующийся на чем-либо сидит, согнув голень. За 7—8 массажных движений снаряд постепенно перемещается от подколенной впадины к нижней части ягодицы. Массаж бедра можно повторить 3—4 раза, после чего так же массируется другое бедро. Во втором положении (рис. 45, 2) массирующийся стоит перенеся тяжесть тела на свободную ногу, а массируемую немного отставив вперед. В третьем положении (рис. 45, 3) массируемая нога становится на возвышение.

Затем в тех же положениях массируются мышцы передней поверхности бедра. При этом удобнее брать массажер не за ручки, а прямо за шарики.

При массаже боковой поверхности бедра туловище поворачивается в противоположную сторону.

Особое внимание массажу этого участка следует уделять прежде всего

тем людям, кто занимается бегом, футболом, штангой, велосипедом, а также людям, у которых на боковых поверхностях бедра и таза имеются лишние жировые отложения.

Массаж можно делать одновременно

от стопы (ахиллово сухожилие) до подколенной впадины. Массажер захватывается потуже, туловище для удобства наклоняется вперед. Икроножную мышцу можно массировать также сидя (рис. 46) (нога согнута) и стоя.



на обоих бедрах. Этим чаще всего и заканчивается их массаж.

Голень начинают массировать с икроножной мышцы. Нога ставится на всю ступню на возвышение (например, стул, брус). Массажные движения проводят

Переднеберцовые мышцы чаще всего массируются в положении сидя (рис. 47, 1). Массажер двигается поперек и по диагонали.

Живот массируют в положениях сидя и стоя. Последний вариант удобней.



Массажер начинают двигать поперечно от груди, затем его постепенно опускают вниз и возвращают обратно — 5—6 движений в каждом направлении (рис. 47, 2). После этого движения выполняются в диагональных направлениях.

Примерно так же мужчины должны массировать большие грудные мышцы (женщины мышцы груди не массируют).

На сеанс массажа отводится 6—20 минут. Продолжительность зависит от цели массажа. Так, если спортсмен проводит массаж сразу после тренировки, то ему достаточно 10 минут, причем массаж лучше делать после душа или бани. Спустя 1—2 часа после тренировки на массаж требуется больше времени — до 20 минут. На подготовительный массаж за 10—20 минут до тренировки отводится 10—15 минут. Для массажа с целью поддержать высокую работоспособность мышц в процессе тренировки достаточно 10 минут. В этом случае массируются в основном те мышцы или группы мышц, которые несут основную нагрузку.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями массаж может проводиться перед занятием (5—7 минут), в промежутках между отдельными упражнениями (1—2 раза по 3—5 минут) или после занятия (10 минут).

Тем, кто занимается бегом, лыжами, велосипедом с оздоровительными целями, тоже можно рекомендовать массаж, для того чтобы подготовить мышцы к работе. В таких случаях массажу следует отводить 8—10 минут. Причем половину этого времени массируются мышцы, выполняющие основную нагрузку. Сразу после тренировки, похода, прогулки и т. п. проводится легкий, щадящий массаж в течение 7—8 минут. Спустя 1—2 часа массаж повторяется, но уже более интенсивный и продолжительный — до 15 минут.

Массаж может проводиться непосредственно в ванне, после того как мышцы распарятся, размякнут и станут более податливыми для глубокой проработки. В этом случае продолжительность массажа сокращается до 10 минут.

Глава 8

Главное - движение!



3. Хотите выглядеть моложе?

5. Досье на самого себя

2. Тренируйте суставы

1. Ходите на здоровье

4 В дороге и на отдыхе

Пора зрелости

«Каждый молодой организм в нормальных условиях носит в себе громадный запас сил и задатков. Обычно лишь часть этих сил и задатков действительно осуществляется и утилизируется в дальнейшей жизни человека и в большинстве случаев — лишь часть незначительная. Насущный вопрос заключается в том, как использовать по возможности полнее тот богатый запас сил, который заложен в нашу организацию».

Справедливость этих слов выдающегося отечественного ученого Н. Е. Введенского подтверждает сама жизнь. Вот несколько тому наглядных примеров.

...Шла очередная тренировка — космонавты прыгали с парашютом. Над побережьем Черного моря один за другим распускались белые купола. И вдруг с одним из парашютистов случилось непредвиденное: когда купол наполнился воздухом, лямка парашюта зацепилась за металлическую спинку ранца и обмотала ногу космонавта. Он повис вниз головой...

Приземлиться на голову — это верная смерть. Неожиданно порыв ветра понес парашютиста на прибрежные скалы. Напрасно он пытался высвободить ногу. Тогда, напрягая в борьбе за жизнь последние силы (вот где пригодилась спортивная закалка!), он отогнул металлическую спинку и извлек из-под нее лямку. На земле космонавты вчетвером пытались разогнуть эту металлическую спинку, но не смогли...

Космонавтом, который попал в жизнеопасное положение и оказался победителем, был Алексей Архипович Леонов — первый человек, вышедший из корабля в открытый космос. Блестящая физическая подготовка, сила мужества, самообладание помогли избежать трагического исхода.

Известны случаи, когда мать припод-

няла автомобиль, под которым оказался ее ребенок, а старушка вынесли из горящего дома очень дорогой для нее громадный сундук, который затем едва могли водрузить на прежнее место несколько дюжих мужчин... О колоссальных возможностях человеческого организма наглядно свидетельствуют многомесячные космические полеты, многодневные лыжные походы отряда отважных ребят во главе с Дмитрием Шпаро на Северный полюс и к полюсу относительной недоступности, покорение Антарктиды и освоение морских глубин.

Даже самое пылкое воображение могут поразить резервы мозга. Установлено, что кора его представляет собой скопление нервных клеток, число которых достигает 14 млрд. Если начать их пересчитывать (одна клетка в секунду) и работать без перерыва по 12 часов в сутки, то потребовалось бы более тысячи лет. Это громадное количество клеток располагается слоем толщиной всего 2—5 мм, покрывая белое вещество мозга. Связанные в одну нить, все они смогли бы 40 раз опоясать земной шар, и длина этой нити в 4 раза превысила бы расстояние от Земли до Луны.

Некоторые ученые полагают, что мозг современного человека задействован всего лишь на 10%. Вот почему никогда не следует замыкаться только в рамках узкопрофессиональной работы, нужно полнее использовать богатейшие ресурсы своего организма, резервы головного мозга, регулярно, с детства до старости, заниматься физкультурой, знакомиться с музыкой, скульптурой, живописью, графикой, литературой, поэзией, увлекаться кино, театром, пробовать себя в различных видах спорта. И это вовсе не станет помехой для основной работы, а, наоборот, будет только способствовать успешному ее выполнению.

В последние годы появилось немало исследований, убедительно доказывающих, что систематические занятия физическими упражнениями повышают работоспособность мозга, облегчают протекание мыслительных процессов. Вот по-

но за сутки сердце делает в среднем 100 тыс. биений!

Наглядный пример высокой работоспособности сердца и количество перекачиваемой им крови. Достаточно сказать, что в год оно перегоняет по организму



чему регулярные занятия физическим трудом и спортом в первую очередь необходимы работникам умственного труда.

Задумывались ли вы над тем, какую гигантскую работу выполняет сердце? Оказывается, только за сутки этот орган, вес которого составляет не больше 0,5% от общего веса, проделывает работу, равную поднятию груза весом 8 т на высоту 1 м, а человека — на крышу высотного здания. Действительно, есть чему удивиться! А объясняется все очень просто. Оказывается, такая работоспособность возможна потому, что период работы сердца меньше, чем период отдыха. Через каждые 0,8 с происходит одно полное сокращение — сжатие и расслабление. Но сжатие длится всего 0,3 с, а расслабление, отдых, — 0,5 с. Это позволяет сердечной мышце полностью восстанавливать затраченную энергию. Не случай-

но за сутки сердце делает в среднем 100 тыс. биений! (Для перевозки такого объема жидкости потребовалось бы 1400 автоцистерн.) Это в состоянии покоя. А вот при беге на среднюю дистанцию, например, в зависимости от темпа бега и степени тренированности к мышцам человека должно притекать в 10—20 раз больше крови. При значительных нагрузках сердцу за 1 мин приходится перекачивать до 35—40 л крови вместо 4—5 л в состоянии покоя. Количество крови, притекающей к сердцу для его питания, во время физических нагрузок также значительно увеличивается: от 200—250 (в состоянии покоя) до 2000—2500 мл. При предельном мышечном напряжении возрастает и объем циркулирующей крови: с 5000 до 5500 мл. Это происходит за счет мобилизации крови из «депо» — селезенки, печени, подкожной клетчатки. На помощь приходят и капилляры: они расширяются, откры-



вается множество резервных, в покое плотно закрытых. Благодаря усилению кровообращения значительно увеличивается объем поглощаемого кислорода, столь необходимого организму при интенсивных физических нагрузках: от

не случайно: ведь в жизни человеку приходится сталкиваться с большими нагрузками, а это в первую очередь сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы.

Понятно, что лучшей тренировкой



200—300 мл (в состоянии покоя) до 5 л в минуту.

Однако в обычных условиях сердце использует лишь сравнительно небольшую часть своих возможностей, сохраняя огромный резерв, который может быть мобилизован в любой момент и который важен для человека, активно занимающегося физкультурой.

Клапаны сердца состоят из створок, к которым подходят сухожильные нити от так называемых сосочковых мышц. Исследователей заинтересовал вопрос о запасе прочности сухожильных нитей. Оказалось, что при нормальном кровяном давлении (120—130 мм рт. ст.) сухожильные нити испытывают нагрузку в 2—3 кг, а при повышении кровяного давления, скажем, до 280 мм рт. ст. нагрузка увеличивается почти до 7 кг! Вот какими огромными резервами наделила природа тоненькие ниточки живой ткани! И это

сердца и сосудов и наиболее сильными мобилизующими факторами их резервов являются регулярные занятия физкультурой и спортом, проводимые с учетом возраста и состояния здоровья. Напомним, что у тренированных людей пульс в покое более редкий (35—40 уд/мин), но при необходимости может возрасти до 250 уд/мин без ущерба для здоровья. Количество крови, выбрасываемое сердцем в 1 мин в состоянии покоя, у людей, систематически занимающихся различными физическими упражнениями, больше, чем у нетренированных, а объем выталкиваемой крови увеличивается у них благодаря усилению сократительной способности сердечной мышцы. У нетренированных же все эти показатели возрастают лишь за счет учащения сердечных сокращений.

Следовательно, сердце людей, ведущих малоподвижный образ жизни, рабо-

тает менее экономично, скорее устает и быстрее изнашивается. Поэтому сердечно-сосудистые заболевания встречаются у них гораздо чаще.

С функцией сердечно-сосудистой системы тесно связана работа органов дыхания, обеспечивающих организм, в том числе и сердце, кислородом — источником жизни. Достаточно сказать, что за 70 лет жизни человек вдыхает более 280 млн. литров воздуха! Если в среднем человек делает 17—18 дыхательных движений в минуту, то при определенной тренировке можно обходиться и 1—2 вдохами; однако при занятиях спортом частота дыхания может возрастать до нескольких десятков вдохов в минуту, что также свидетельствует о необычайной пластичности легких.

Выдох обычно на $\frac{1}{10}$ — $\frac{1}{12}$ продолжительнее вдоха. Но при специальном упражнении и соответствующей тренировке он может примерно в 50 раз длиться дольше вдоха. Этим, кстати, объясняется способность некоторых певцов длительное время «тянуть» высокую ноту, что говорит о резервах дыхательной системы.

Мельчайшая структурная единица легких — альвеолы. Их тончайшие стенки оплетены сетью кровеносных капилляров. Число альвеол очень велико: в обоих легких их несколько миллионов, а их поверхность составляет примерно 100 м²! Это физиологически целесообразно, так как большая поверхность способствует лучшему обмену газов между кровью и воздухом.

Велики резервы и костно-мышечной системы. Так, бедренная кость, самая крупная, поставленная вертикально, выдерживает давление груза в 1,5 т, а большеберцовая (на нее опирается бедренная кость и приходится вся тяжесть тела) — 1,6—1,8 т. Такое давление в 25—30 раз превосходит вес тела. Прочность

кости выше, чем у дуба и сосны, в 9 раз превосходит прочность свинца и почти равна прочности чугуна.

Повышению механических свойств костей и их сопротивляемости повреждающим факторам способствуют регулярные занятия физическими упражнениями.

У людей среднего и пожилого возраста мышцы составляют 40—30% веса человека, а у хорошо тренированных спортсменов — более 50%. О феноменальной силе человека — иначе говоря, о возможностях мышечной системы — свидетельствуют мировые рекорды тяжелоатлетов, которым удается поднимать штангу, вес которой более чем в 2 раза превышает вес спортсмена.

С возрастом мышечная сила уменьшается. Однако если человек активен, много ходит, занимается посильным физическим трудом, то атрофия мышц замедляется.

И вообще, физические упражнения, мобилизуя резервы организма, повышают выносливость человека и его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Например, тренированные люди более устойчивы к недостатку кислорода — гипоксемии. Это объясняется тем, что при выполнении многих физических упражнений (бег, ходьба на лыжах, плавание, различные игры и т. д.) в организме создается кислородный долг, т. е. условия, аналогичные гипоксемии. Тренированные люди даже при неблагоприятных погодных условиях, когда снижается содержание кислорода в воздухе, будут работать производительнее.

Физическая активность повышает также устойчивость организма к действию токсических веществ, радиоактивному и солнечному облучению, неблагоприятным метеорологическим условиям.



Азбука бега

«Азбука бега» предназначена в основном для тех, кто принял твердое решение незамедлительно приступить к занятиям.

Здесь собраны наиболее типичные вопросы, которые встречаются в письмах начинающих, и даны ответы — максимально простые. Дело в том, что оздоровительный бег — одно из самых простых упражнений, и вряд ли правы авторы, которые усложняют проблему, насыщая формулами, цифрами и выкладками свои рекомендации, настаивая к тому же на неукоснительном их соблюдении.

Столь же нелепым представляется возникший вдруг на страницах нашей спортивной прессы спор о том, что считать трусцой, а что — оздоровительным бегом. Предлагается, в частности, бег со скоростью выше 6 минут на километр отнести к разряду трусцы, ниже — к разряду оздоровительного.

Таким образом, можно предположить, что все те, кто пробегает в занятии каждый километр медленнее 6 минут, преследуют не оздоровительные, а какие-то иные цели. Это во-первых. А во-вторых, еще не доказано, что пробегать километр, скажем, за 5 минут для здоровья, подчеркну — для здоровья, значительно полезнее, нежели одолеть дистанцию вдвое большую, но за 14 минут.

В принципе каждый вступающий на тропу оздоровительного бега должен руководствоваться правилом, выраженным формулой «ты сам себе тренер». Но, руководствуясь этим, не забудьте о необходимости нанести визит врачу, посоветоваться со специалистом, обменяться опытом с коллегой по увлечению. Старайтесь как можно больше читать литературы о беге, о здоровом образе жизни вообще. Литература эта расширит ваш кругозор, поможет выбрать в занятиях

именно тот путь, который более всего вам подходит.

Итак, азбука бега.

ВОПРОС. Мне 40 лет (50, 60 и так далее). Спортом никогда не занимался, не считая уроков физкультуры в школе и участия в кроссах в студенческие годы. За последнее время прибавил в весе, стал заметно уставать на работе к концу рабочего дня. Понимаю — нужно бегать, но не знаю, как начать.

ОТВЕТ. Прежде всего твердо скажите себе: «Завтра утром выхожу на первое занятие!». И выйдите. Обязательно! Теперь о том, что именно на этом первом занятии делать. Прежде всего — разминка. Прямо у подъезда своего дома, в близлежащем скверике, на пришкольном стадионе в течение 5—6 минут проделайте комплекс несложных упражнений: круговые движения руками, туловищем, тазом, наклоны туловища вперед и в стороны, махи ногами, приседания, приподнимания на носках.

Затем 2—3 минуты пройдите ускоренным шагом, настраиваясь на предстоящий бег. И, наконец, вперед! Какой при этом выбрать темп? Есть множество рекомендаций. Практика показывает, что на первых порах лучшая среди них так называемая безразмерная, которая регулирует темп вашего бега едва ли не автоматически, то есть вам предлагается избрать такую скорость, при которой вы могли бы спокойно дышать через нос. Пришлось раскрыть рот — перейдите на шаг. Восстановите дыхание — и снова вперед бегом. Если вы способны на первом же занятии, дыша через нос, без особого напряжения, не переходя на шаг, пробежать 10 минут — прекрасно! Если же нет, наберите те же 10 минут, чередуя бег с ходьбой. Через некоторое время вы добьетесь того, что сможете 10 минут только бежать. Пусть это время

станет для вас своего рода исходным рубежом. Закрепите его в течение недели, а затем каждую следующую неделю прибавляйте по минуте. Возможно, нет, даже наверняка на этом пути у вас будут недели, когда вы сможете прибавить в зависимости от самочувствия сразу по 2—3 минуты. Таким образом, даже потратив в начале несколько недель на поиски или достижение своего темпа, вы к концу года занятий доведете время непрерывного бега до 50—60 минут... Примерно на такой же итог ориентирует начинающих в своих программах, рассчитанных на год, профессор Р. Е. Мотылянская. За год жаждущие приобщиться к трусце, начав с трехнедельного этапа ходьбы, в конце концов достигают того, что оказываются в состоянии непрерывно бежать все те же 50—60 минут. Предлагаемый вариант при этом проще.

Кстати, дыхание через нос как обязательное или крайне желательное условие в первые месяцы занятий в последующие вовсе не обязательно. Во-первых, не все могут привыкнуть к дыханию через нос; во-вторых, не всегда такое дыхание позволяет бегуну осваивать допустимые для его возраста скорости. Словом, в дальнейшем вы можете дышать через нос и рот одновременно, полагаясь в выборе темпа на показатели пульса. Предельная его верхняя граница легко определяется по формуле: 180 минус возраст. Так, если вам 50 лет, вы можете довести частоту пульса в беге до 130 ударов в минуту, но не выше. Кстати, на первых порах лучше удерживать показатели пульса на 5—10 единиц ниже максимального порога. Хуже не будет — спешить вам некуда.

Есть, между прочим, и еще одна рекомендация для новичков. Если вы бегаєте с партнером, то темп должен быть таким, чтобы вы могли со своим партнером разговаривать. Кстати, этого правила придерживаются и некоторые асы трусцы в своих длительных (до 2 часов) кроссах. И еще лучше руководствоваться этим правилом, когда на воскресную пробежку выходит вся ваша семья. Такой неторопливый совместный бег, обмен

во время него шутками и замечаниями доставят истинное наслаждение каждому из домочадцев. Даже при том условии, что наиболее сильно подготовленному придется принести себя в жертву самому слабому.

Но вернемся к нашему первому занятию. Вы кончили дистанцию (читайте — миновали запланированные 10 минут бега). Никогда сразу не останавливайтесь и тем более не садитесь. Обязательно пройдите ускоренным шагом еще 2—3 минуты, а затем вновь сделайте гимнастику, по возможности выполняйте некоторые упражнения на ходу. Многие бегуны со стажем, особенно в теплое время года, вообще переносят гимнастику на заключительную часть тренировки, считая, что первые минуты неторопливого бега сами по себе служат неплохой разминкой.

После тренировки примите сначала теплый, а затем контрастный душ.

Особо хотелось бы предостеречь тех, кто некогда активно занимался спортом и вознамерился выйти на беговую тропу после многолетнего перерыва. Такие люди чаще всего склонны переоценивать свои возможности. Обычно они берутся за дело рьяно, засучив рукава: быстро, сверх всяких правил наращивают время и скорость бега. Но нередко их поджидает и расплата: травмы, перетренировки, вынужденные перерывы. И в то время как не обремененные воспоминаниями о спортивном прошлом начинающие хотя и медленно, но планомерно движутся вперед, наши «герои» бросают бег, разочарованно сетуя на тот счет, что они, мол, обманулись в своих ожиданиях: ничего чудодейственного в этой трусце нет — одни разговоры.

Мораль проста: поспешай медленно! Какого бы высокого мнения о своей физической подготовленности вы ни были, не торопитесь — таково непреложное условие будущих успехов.

ВОПРОС. Существуют ли представления о минимальной и максимальной нормах бега?

ОТВЕТ. Этот вопрос среди проблем оздоровительного бега относится к раз-



ряду самых трудных, и вряд ли кто-нибудь сегодня даст на него исчерпывающий, научно обоснованный ответ. Японцы, например, считают минимальной ежедневной нормой движения 10 тысяч шагов. Это примерно 7,5 километра. Если преодолевать их в ускоренном темпе (по определению Р. Е. Мотылянской, со скоростью 11 минут 30 секунд на километр), потребуется примерно полтора часа времени.

Практика показывает, что и наибольший оздоровительный эффект медленный бег приносит тогда, когда продолжительность его доведена не менее чем до часа, а регулярность занятий — до 5—6 раз в неделю, причем в один из выходных дней нагрузка удваивается*.

Что же касается минимальной нормы, то вот вам мнение главного врача врачебно-физкультурного диспансера Л. Н. Маркова: «Если вы не можете бегать хотя бы три раза в неделю минимум по 30 минут, то лучше вообще не бегать — это занятие обращается почти в бесполезное разбазаривание времени».

ВОПРОС. Мой рабочий день начинается в 8 часов утра. Подниматься приходится в 6.30. Поверьте, у меня просто не хватает силы воли, чтобы просыпаться для бега еще на час-полтора раньше. А бегать хочется. Что делать?

ОТВЕТ. Сошлюсь для начала на письмо, в которых читатели, попав в аналогичное положение, делятся опытом занятий.

Б. Бондаренко, 45 лет, горный мастер. Донецк:

«Бегаю с августа 1981 года. Сначала было очень тяжело: работа у меня трехсменная — трудно подобрать время для занятий. Но постепенно втянулся, и выход нашелся сам собой. Сейчас я вообще не выкраиваю для тренировок специальное время. Живу в десяти километрах от шахты, где работаю. Так вот, ежедневно частично или полностью, в зависимости от самочувствия и настроения, пробегаю это расстояние туда или об-

ратно. Бегаю и вечером, и ночью, и ранним утром. Самочувствие постоянно отличное, похудел на 7 кг...».

Приведу еще одно письмо.

М. Дорфман, 53 года, инженер-механик, Вильнюс:

«Живу под Вильнюсом в живописном поселке. И вот уже 12 лет после энергичной зарядки в легком спортивном костюме независимо от времени года я отправляюсь бегом в 10-километровый путь до работы. Затрачиваю на дорогу час, иногда чуть больше. Если же ехать автобусом, уходит 45—50 минут. Разница, как видите, небольшая, а удовольствие от того, что бегу ранним свежим утром по лесным и полевым тропинкам, получаю огромное. На работе в раздевалке переодеваюсь, принимаю душ — и с утроенной энергией за дело! После работы снова облачаюсь в спортивный костюм и пробегаю еще 5 км. Дальше добираться домой автобусом. Вес у меня в прошлом был 90 кг, сейчас — 79. Не курю, избавился от одышки и головных болей».

Ну что? Разве это не выход из положения? Кстати, он не единственный. Мы привыкли говорить об утреннем беге, но прекрасное, а для некоторых, исходя из склада характера и нервной системы, едва ли не самое лучшее время — вечернее. Известно, например, что скоропостижно скончавшийся после восхождения в горах ректор МГУ академик Рем Викторович Хохлов увлекался оздоровительным бегом. Случалось, после напряженного трудового дня он приходил домой и говорил: «Что-то я невероятно устал сегодня...». Это означало, что Хохлов намеревается отправиться на вечернюю пробежку. И точно — он переодевался и час бегал по тропинкам Ленинских гор. Затем возвращался, принимал душ, ужинал и, представьте, сбросив в беге усталость, еще до поздней ночи продуктивно работал.

Словом, вечернее время — прекрасная пора для бега. У этой поры есть свои преимущества, и их немало. Попробуйте — вы убедитесь в этом.

ВОПРОС. Работаю на стройке. В три смены. Очень хочу бегать, но как

* Некоторые специалисты рекомендуют более умеренные нагрузки. — *Прим. ред.*

строить тренировочный график при трехсменной работе?

ОТВЕТ. Вот варианты, которые предлагают некоторые специалисты. Если вы работаете с 24 часов до 7 утра, проводите тренировку за 5—6 часов до начала

добавляю еще и ускорения... К чему же я пришел? Прежде уставал в конце рабочего дня. Теперь сажусь за стол, и тут же клонит ко сну...»

ОТВЕТ. Распространенная ошибка многих нетерпеливых людей со спортив-



работы. Длительность бега при этом не должна превышать 30—40 минут, то есть примерно 5—7 км. Если вы трудитесь в вечернюю смену, бегать можно с 9—10 часов утра. Дистанция не длиннее 4—5 км. При обычном графике работы — в первую смену — придерживайтесь нормального своего тренировочного режима.

ВОПРОС. Я научный сотрудник. 30 лет. Работа нервная, связана с большим напряжением ума. Бегать начал полтора года назад, потому что уставал на работе. Тренируюсь утром. Пробегаю 7—10 км со средней скоростью 15 км в час. Пульс достигает 150—160 ударов в минуту. В процессе бега

ным характером — хочется бегать быстро. Из-за этого оздоровительный бег трансформируется в спортивный, о чем свидетельствуют и показатели частоты сердечных сокращений.

Нужно пересмотреть нагрузки в сторону резкого снижения скорости бега и увеличения длины дистанции. Тем более не следует включать в утренний бег ускорения. Если же хочется совершенствоваться именно в спорте, выбирайте для темповых тренировок выходные дни или в крайнем случае будни, но в вечерние часы.

ВОПРОС. Начал бегать весной. Занимался все лето и осень. Прекрасно себя чувствую. Но начались холода.



Продолжать ли занятия, и если да, то как?

ОТВЕТ. Обязательно продолжать. При этом есть единственное ограничение — температура воздуха. Если она ниже минус 15 градусов, то, как пока-

курточка из водоотталкивающей ткани. На голове — лыжная шапочка или шерстяная лента, закрывающая лоб и уши.

Возьмите за правило: зимой начинать и заканчивать пробежку у порога своего дома или спортивной базы. Не остано-



зывает практика занятий, обычную дистанцию следует сократить. Если же ниже 20 градусов, лучше вообще не тренироваться, хотя поклонники трусцы в северных районах продолжают бегать и в такую погоду. Как бы то ни было, в морозные дни можно перенести занятия в помещение. Даже в квартиру, заменив бег трусцой бегом на месте.

Важный вопрос — одежда и обувь. Лучше подойдет обувь на рифленой подошве — она предохранит вас от падений, а стало быть, и от травм. Носки шерстяные. При температуре ниже минус 5 градусов под спортивный костюм наденьте шерстяное белье. В ветреную погоду и в мокрый снег не помешает

вливайтесь и не переходите на шаг в пути. Старайтесь весь маршрут преодолеть в равномерном темпе.

ВОПРОС. Большинство специалистов настоятельно советуют при выборе скорости бега руководствоваться показателями пульса. Но как измерить пульс на бегу?

ОТВЕТ. В течение первых 10 секунд после остановки пульс остается таким же, каким он был и во время бега. Стало быть, если вы остановитесь и сразу же снимите 6-секундную пробу пульса, то, умножив затем полученное число на 10, составите вполне объективное представление о своем пульсе во время бега. Первое время, пока вы не привыкли

чувствовать свой темп, пульс следует измерять чаще. Остановок при этом бояться нечего.

ВОПРОС. Каким образом осуществлять самоконтроль?

ОТВЕТ. Довольно объективный показатель — ваше самочувствие. Бодрое, хорошее настроение, высокая работоспособность свидетельствуют о том, что тренировки приносят пользу. И напротив — вялость, плохой сон, раздражительность могут означать, что нагрузка слишком велика и ее необходимо снизить. И опять-таки следует пользоваться данными пульса. Во-первых, необходимо знать нормальные показатели своего пульса в утренние и вечерние часы. Отклонения от них должны вас насторожить. Внимательно проанализируйте свои занятия. Есть такая проба, рекомендуемая Купером и очень простая. Спустя 10 минут после окончания тренировки частота пульса не должна превышать 100 ударов в минуту. Если

показатели утреннего и вечернего пульса выше, нежели обычно, если после 10 минут отдыха частота пульса остается выше 100 ударов в минуту, есть прямой смысл обратиться к врачу и пройти профилактический осмотр.

ВОПРОС. Я располагаю таблицей калорийности продуктов и, таким образом, могу подсчитать, сколько калорий потребляю с пищей. Но как подсчитать, сколько я теряю за занятие?

ОТВЕТ. Если говорить о точных цифрах применительно к каждому бегущему, то всякий раз нужно проводить довольно трудоемкие и сложные измерения. Поэтому можно назвать лишь очень приблизительные цифры, введенные для людей весом 70 килограммов. Так, энергозатраты при ходьбе со скоростью 4 км в час составляют 200—300 килокалорий в час, при беге со скоростью 7—7,5 км в час — 450—500, при беге со скоростью 10—11 км в час — 900—1100.

10 Все, кто регулярно занимается физкультурой и спортом, стимулирует тем самым защитные силы организма, меньше болеют, молодо выглядят и хорошо себя чувствуют.

Атлетизму — зеленый свет

1 Атлетизм (или атлетическая гимнастика) — это система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического сложения. Отягощениями условно назовем любое более или менее значительное сопротивление, оказываемое сокращающимся (напрягающимся) мышцам. Отягощениями могут служить штанга, гантели, гири, амортизаторы, блочные устройства, эспандеры, вес собственного тела и тела партнера и т. д. Такое разнообразие «снарядов» дает возможность точно дозировать нагрузки.

Об одном из достоинств атлетизма, о котором читателям рассказывают за-

служенный мастер спорта СССР А. Воробьев и журналист Ю. Сорокин, отличающем его, пожалуй, от всех остальных видов физкультуры, стоит сказать особо. Человек, регулярно занимающийся атлетической гимнастикой, довольно скоро может зримо ощутить плоды своих усилий (а это является мощным стимулом для продолжения занятий, которого многим как раз недостает). Дело в том, что силовая тренировка, значительно повышая синтез структурных мышечных белков, приводит к наибольшему сдвигам в белковом обмене. Проще говоря, она дает самый быстрый по сравнению с другими видами физической деятельности прирост мышечной силы. Обратимся к конкретным цифрам:



приступающий к занятиям новичок, если он будет регулярно тренироваться 2—3 раза в неделю, за три месяца способен увеличить окружность плеча на 2 см, а за шесть месяцев — на 3—4 см. Поэтому именно атлетическая гимнастика должна прийти на помощь тем, кто еще не приобщился к занятиям физкультурой и спортом, отстал в своем физическом развитии и считает, что не может стать сильным, выносливым, ловким. Стоит обратиться к упражнениям с отягощением, и рост силы, крепнущее тело, улучшение самочувствия, уверенность в себе лучше всяких слов убедят вас в обратном. Как говорится, лиха беда начало.

Разве лишь богатырская сила и впечатляющие размеры мышц привлекают в атлетизме? Женщинам, например, рельефная мускулатура вовсе ни к чему. Однако и слабому полу силовые упражнения не только не противопоказаны, но даже необходимы. Жилость, явная физическая слабость отнюдь не украшают современную женщину. Но не только в этом дело. Развитие силы и силовой выносливости значительно повышает двигательные возможности, снижает утомляемость, помогает при выполнении не только специальных, но и обычных, повседневных движений, а это в немалой степени способствует устойчивому хорошему расположению духа и тем самым предупреждает возникновение многих неприятных осложнений в жизни семьи.

Какая женщина не мечтает о красивой стройной фигуре! А ведь плохо развитая мускулатура шеи, плеч, спины, талии, ног создает далеко не лучший внешний вид. Более того, развитие крупных мышечных групп, таких, например, как мышцы голени, бедер, во многом определяет женственность фигуры. Кроме того, при плохом развитии и низком тонусе мышц брюшного пресса не только выпячивается живот, что просто уродует фигуру, но и создаются неблагоприятные условия для работы внутренних органов, а это уже чревато всевозможными нарушениями их функций.

При тренировке мышц, укрепляющей

опорно-двигательный аппарат, снижает вероятность разного рода травм, которые у женщин, как правило, возникают при гораздо меньших динамических нагрузках, чем у мужчин. А интенсивно работающие мышцы, как показали исследования, «съедают» подкожный жир, что приводит к утончению его слоя и делает фигуру более стройной.

Следует заметить, что кожа, покрывающая регулярно работающие мышцы, позже и медленнее старится (в результате усиленного кровообращения в работающей мышце улучшается и питание кожи). Впрочем, это обстоятельство имеет немаловажное значение не только для женщин, но, надо полагать, и для мужчин. Как и то, что упражнения с отягощениями быстро снимают психические напряжения, успокаивают нервную систему.

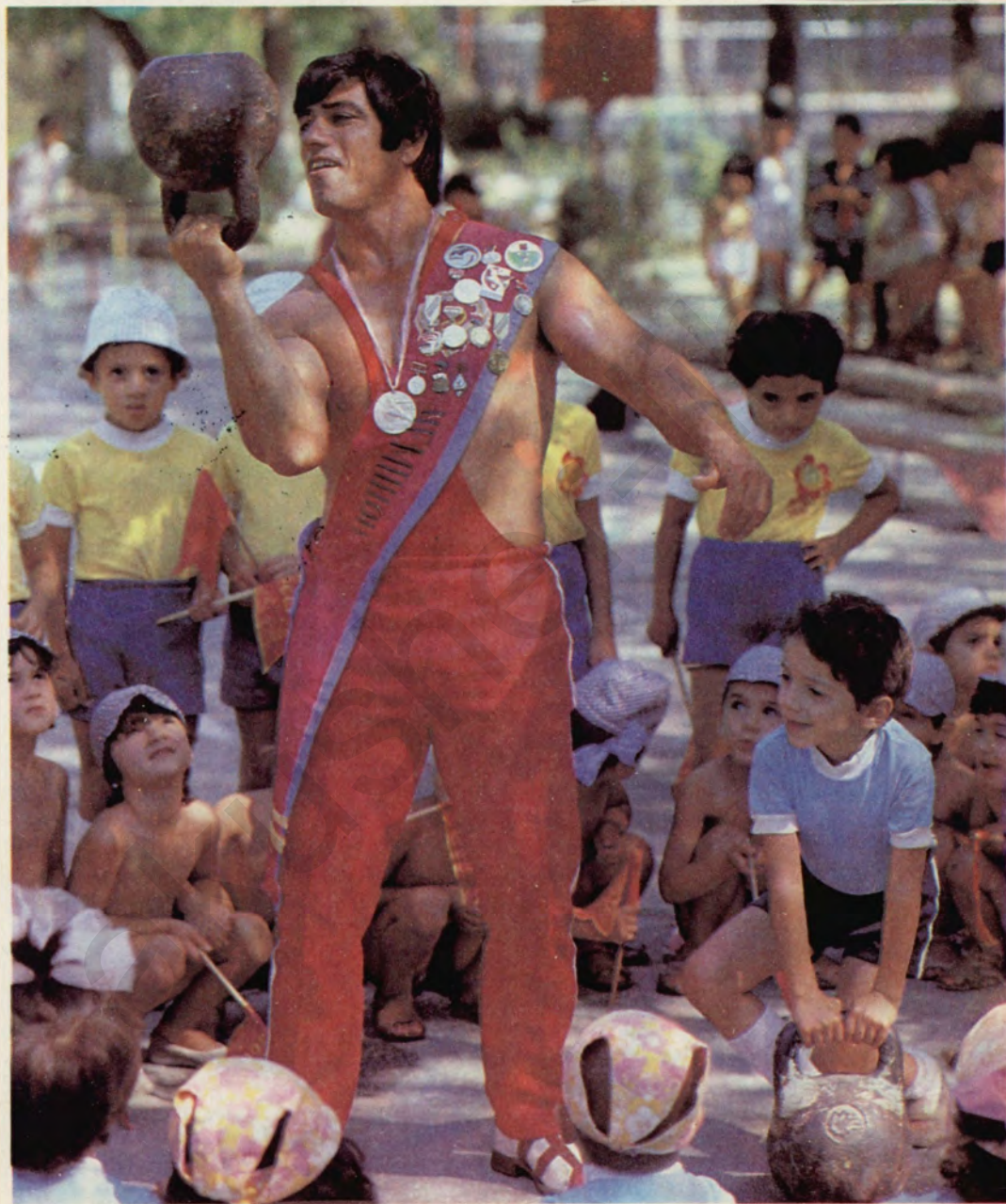
Известно, что силовая подготовка ведет к уменьшению подвижности соответствующих суставов и повышению их прочности. Это происходит потому, что регулярное значительное напряжение мышц приводит к утолщению и уменьшению эластичности связок, увеличению костных выступов, ограничивающих движение. При этом увеличивается высота и площадь костных бугров и гребней, к которым крепятся сухожилия мышц, а сами мышцы несколько укорачиваются, вследствие чего возрастает их сопротивление полному сгибанию и разгибанию в суставе. Работа же над развитием гибкости, мы удлиняем, растягиваем мышцы, повышаем эластичность связок. Вот почему надо разумно сочетать эти два вида подготовки. Тем более что упражнения на растягивание мышц способствуют восстановлению их работоспособности. Поэтому силовую тренировку рекомендуется завершать упражнениями, связанными с растягиванием утомленных мышц, — так мышцы быстрее отдыхают. Кроме того, благодаря растягиванию можно избежать нежелательного снижения подвижности в суставах.

Проводить оздоровительную силовую тренировку можно в любое время

дня, но не раньше чем через час-полтора после приема пищи. Заканчивать занятия лучше за такое же примерно время до еды и часа за полтора до сна. Вполне достаточно заниматься через день или 3 раза в неделю. Новички начинают

с 15—25 мин. По мере втягивания в работу продолжительность занятия может быть доведена до 1—2 ч.

Если в занятиях случаются вынужденные перерывы, то при возобновлении силовой работы первые тренировки



6 проводятся с пониженной нагрузкой. Впрочем, прерывать занятия не рекомендуется. Единственной причиной для этого можно считать болезнь. В остальных случаях возможность позаниматься при желании всегда найдется. Допустим даже, что вы, например, весь день с пересадками летите на самолете. И в этом случае можно провести так называемую изометрическую мини-тренировку. Положите руки на подлокотники и что есть силы надавите на них ладонями — вот упражнение для разгибателей рук. Положите прямые руки на колени и поднимайте бедра, упираясь руками, — упражнение для брюшного пресса. Упритесь лопатками в спинку кресла — при этом напрягаются мышцы спины и ягодичные (разгибающие туловище). Каждое упражнение — это несколько напряжений по 4—5 с с такими же паузами. Такая тренировка занимает считанные минуты (ее можно проводить и 2, и 3 раза в день). И пусть она не дает такого эффекта, как нормальное занятие, но, во всяком случае, задерживает регрессивные изменения в физическом состоянии, которые всегда происходят при отсутствии привычной физической нагрузки.

Помните, что залог успеха не только в организации правильных занятий. Ошибаются люди, которые полагают, что важны лишь те часы, которые мы проводим с отягощениями в руках. На успех занятий в огромной степени влияет наш быт, режим дня, питание, отказ от вредных привычек. Если, допустим, вы не успели вовремя поесть, то труднее будет справиться с нагрузками при выполнении упражнений. А если после отлично проведенного занятия позволили себе выпить спиртного, то этим сразу перечеркнули результаты затраченного труда.

Атлетической гимнастикой могут заниматься почти все члены семьи. При чем заниматься можно где угодно: в квартире, во дворе, на лесной поляне и т. д. Техника проста. Инвентарь? На первых порах ~~(во всяком случае пока вы читаете эту книгу и строите конкретные планы семейных занятий физ-~~

~~культурой)~~ можно обойтись без каких-либо атлетических снарядов. Выполняйте такие всем известные упражнения, как отжимания в упоре лежа (кому трудно — от стола), приседания на одной или обеих ногах, поднимание туловища из положения лежа, и некоторые другие упражнения без снарядов. Однако в дальнейшем снаряды вам непременно понадобятся. Поэтому советуем загодя пройтись по спортивным магазинам и приглядеть такие полезные в жизни (вы это скоро поймете!) вещи, как штанги, гантели, гири, эспандеры и т. д. Прежде всего купите гантели, лучше не литые, а разборные.

Разумеется, совсем не обязательно превращать свой дом в склад железа. В конце концов, упражняться можно с одними гантелями или эспандером. Однако чем шире будет ваш атлетический «арсенал», тем большую пользу вы сумеете извлечь из своих занятий.

Первые шаги — это прежде всего знакомство с самим собой, своими возможностями.

Выясните, какая именно нагрузка вам по плечу, как вы переносите силовую работу и насколько быстро после нее восстанавливаетесь. Поэтому проводите начальные занятия осторожно. И хотя первые упражнения выполняются без отягощений и, возможно, покажутся вам хорошо знакомыми и доступными, это все же сильнейшее средство. Поэтому сначала каждое упражнение повторяйте столько раз, сколько вам не трудно. Лишь через несколько занятий количество повторений постепенно доводится до максимума.

2 Основопологающий принцип атлетической гимнастики — повторные поднятия сравнительно небольших весов до выраженного утомления мышц, «до отказа». Есть, конечно, и некоторые нюансы в методике — в зависимости от возраста и пола занимающегося.

Сначала остановимся на рекомендациях для мужчин. Молодые папы, как показывает практика, наиболее активные энтузиасты этого вида физкультуры. На них мы в немалой степени надеемся

и как на инициаторов семейных занятий атлетизмом.

Техника упражнений проста: движения выполняются с максимальной возможной амплитудой. Темп можно варьировать — от быстрого до медленного. Это дает наилучший эффект.

Вес отягощений (или степень сопротивления эспандера, резинового бинта-амортизатора) должен подбираться с таким расчетом, чтобы можно было выполнить рекомендованное число повторений подряд, то есть в одном подходе, в большинстве упражнений — 8—10 раз. Когда же прорабатываются мышцы голени, предплечья, шеи и живота, отягощение должно давать возможность повторить упражнение 12—20 раз.

Новичкам не рекомендуем заниматься чаще 3 раз в неделю. В течение первых 2—3 недель в каждом упражнении выполняется лишь 1 подход. Затем можно перейти на 2—3 подхода, используя в первом из них более легкое отягощение.

По мере роста силы отягощение постепенно увеличивается, но до такой степени, чтобы можно было выполнить рекомендованное число повторений (с полной амплитудой!).

Через несколько месяцев регулярных занятий можно делать более 3 подходов в каждом упражнении. Самые большие усилия должны приходиться на 3—4-й подход. Если у вас лучший результат, скажем, в жиме лежа 8 повторений со штангой весом 35 кг, в таком случае в первом подходе вы разогреваетесь с весом 24—26 кг, поднимая его 10—12 раз, во втором поднимаете 30—32 кг, в третьем — 35 кг. В четвертом подходе, если ощущается достаточная свежесть, можно попытаться прибавить еще 2—3 кг.

Между повторениями делайте короткую паузу. На дыхание обращать внимание не следует — дышите так, как вам удобно. Не бойтесь задержки дыхания, она полезна — способствует лучшей адаптации организма к нагрузкам (впрочем, о дыхании мы еще поговорим подробнее).

Если в помещении прохладно, надевайте теплый тренировочный костюм.

Очень важная деталь: если вы намерены как можно больше увеличить мышечную массу (ну и силу, конечно), непременно нужно повысить в рационе



содержание богатых белком продуктов (мясо, рыба, птица, яйца, молоко, сыр, творог и т. п.).

Используйте упражнения, которые вовлекают в работу все главные мышечные группы. Тогда атлетическая тренировка заложит фундамент разностороннего и симметричного развития мускулатуры.

Какие же это упражнения?

1. Жим стоя, жим лежа (эти разновидности жима можно комбинировать, т. е. проделав подход в жиме стоя, выполнить жим лежа, затем снова жим стоя и т. д.).

2. Стоя, «тяга» (поднимание кратчайшим путем штанги, гантелей, растягивание амортизатора, наступив на него ногами) вдоль туловища до подбородка.

3. Подъем «на бицепсы» (из положения руки вниз сгибание их в локтях).

4. «Тяга» в наклоне.



5. Приседание со штангой на плечах.

6. В положении лежа поднимание и опускание прямых рук за голову (это упражнение полезно комбинировать с приседаниями).

7. Поднимание на носки со штангой на плечах.

8. Становая «тяга» (т. е. только за счет выпрямления туловища) из положения наклона с согнутыми ногами.

9. Поднимание плеч (штанга в опущенных руках).

Еще несколько важных упражнений.

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине с полусогнутыми ногами, стопы под опорой (штангу или гриф от нее можно при этом держать на груди, гантели — у плеч; вместо этих отягощений можно растягивать амортизатор, держа его за концы, а середину зацепив за ножку стола за головой).

2. Из положения лежа бедрами на стуле (если он жесткий, подложить подушку), лицом книзу, прямые ноги у пятки фиксирует партнер, гантели у плеч. Опускание туловища к полу и поднимание до прогиба.

3. Сгибание и разгибание шеи с максимальным напряжением в конечных положениях.

4. Сгибание и разгибание кистей с грифом штанги, гантелями или тяжелой металлической палкой (в одном подходе отягощение следует держать хватом сверху, в другом — снизу и т. д.).

5. Поднимание гантелей прямыми руками из положения лежа на спине, руки в стороны.

6. Растягивание эспандера или амортизатора из положения руки вперед.

7. То же из положения руки вверх.

8. То же из положения руки вниз (снаряд за спиной).

Для новичка совсем не обязательно выполнять всю программу на одной тренировке. Поначалу достаточно ограничиться 5—7 упражнениями, нагружающими разные группы мышц. Затем, по мере роста тренированности, можно понемногу добавлять другие упражнения и заменять одно другим. Однако вклю-

чать в занятие больше 12 упражнений нецелесообразно.

Приведенными рекомендациями вполне могут руководствоваться здоровые мужчины 20—40 лет. При значительном повышении силы в результате длительных и регулярных тренировок они могут попробовать (при желании, конечно) заниматься с отягощениями, позволяющими выполнять упражнение с ними 4—5 раз подряд. Однако в оздоровительных целях с большими отягощениями упражняться не следует.

В то же время молодым мужчинам есть смысл организовывать свои занятия атлетикой так, чтобы делать акцент на тех или иных упражнениях в зависимости от своего телосложения и рода постоянных физических нагрузок. Часто, например, можно видеть мужчин с отлично развитыми мышцами ног и непомерно тонкими руками. Или с мощными, мускулистыми руками и чрезмерно большим животом. У иного и живот подтянут, и ноги-руки как у атлета, а сутул — слабоваты мышцы спины. На исправление подобных недостатков и следует обратить особое внимание.

Женщинам тоже можно заниматься с отягощениями, но с меньшими — такими, которые без особого напряжения можно преодолеть около 20 раз. Не стоит излишне усердствовать, когда преодолевать отягощение становится тяжело. Дело в том, что мышцы тазового дна, способствующие поддержанию органов брюшной полости в нормальном положении, имеют у женщин гораздо большую площадь, чем у мужчин. Соответственно и большую нагрузку они испытывают во время натуживания, что чревато неблагоприятными последствиями. Избегать возможной перегрузки на тазовое дно при невольных натуживаниях помогает выполнение силовых упражнений для рук сидя на стуле.

Сказанное вовсе не означает, что натуживание вредно и поэтому лучше быть, как говорится, от греха подальше. Но коль уж речь у нас идет о самостоятельных занятиях (без постоянного контроля тренера и врача) людей самой

разной физической подготовленности, то лучше, конечно, избегать сильных напряжений.

Желательно, чтобы в каждом занятии в выполняемый женщиной комплекс входили упражнения для мышц брюшного пресса и спины.

Роль помощников в занятиях взрослых вполне могут выполнять дети. Попробуйте, например, присесть с ребенком на плечах. Для вас это отягощение (для многих даже легковатое), для ребенка — полезное развлечение: и смелость воспитывает, и чувство равновесия вырабатывает, а главное, создает чувство причастности к важному делу.

Ходите на здоровье!

В последние годы у нас в стране значительно возросло количество людей, которые занимаются различными физическими упражнениями, включая оздоровительную ходьбу и бег.

Как показала практика, для занимающихся самостоятельно на многие вопросы нет еще точных ответов. Например, каковы критерии для определения нагрузки и тем более для их увеличения? С этими вопросами мы сталкиваемся нередко. Конечно, каждый понимает, что давать какие-либо рецепты, да еще за глаза, просто невозможно. В каждом конкретном случае необходимо прежде всего придерживаться общих правил при занятиях физическими упражнениями и систематически консультироваться у врачей.

Советы для занимающихся самостоятельно дает заслуженный мастер спорта В. Ухов

Совет первый. Ни в коем случае не заниматься самооценкой собственного здоровья. Каждый должен знать, что вообще безобидных физических упражнений нет, их не существует в природе, в том числе и ходьба, если нагрузка не соответствует вашему здоровью. Не само

А можно, к примеру, поставить ребенка лицом к столу и, взяв его сзади за руки (согнутые под плечами, чтобы дать возможность присесть), предложить... вспрыгнуть на стол, а так как это трудно, еще и подтянуться в прыжке на руках. Вы ему, естественно, помогаете, затем он таким же образом соскакивает на пол, снова после короткой паузы прыгает на стол и т. д. Получается отличное силовое упражнение для сгибателей рук (бицепсов) — тренировка и для ребенка и для вас.

Мы полагаем, каждый может придумать много подобных упражнений, чтобы заниматься вместе с ребенком.

упражнение может принести вред, а именно нагрузка. Только врачи после тщательного осмотра могут оценить ваше здоровье и дать добрый совет.

Совет второй. Если вы приступили к занятиям оздоровительной ходьбой, то эти занятия должны стать систематическими и регулярными, потому что эпизодические прогулки не принесут большой пользы для укрепления вашего здоровья. Систематичность, правда, нельзя понимать однозначно, то есть заниматься ежедневно. Система может предусматривать, например, ежедневную утреннюю гимнастику или ходьбу на работу, а также 2—3 раза в неделю пешие прогулки плюс по выходным дням выезды за город.

В отношении регулярности — занятия нужно проводить круглогодично, во все времена года, невзирая на погоду. В плохую погоду можно изменить содержание занятий, уменьшить нагрузку, сократить время ходьбы, но занятие должно состояться. Стоит один раз пропустить, ссылаясь на объективную причину, кроме, конечно, болезни, как будут пропущены второе, третье, четвертое занятия. А причин для этого в нашей повседневной жизни можно найти предостаточно.



Совет третий. Нагрузка в ходьбе всегда должна быть приемлемой. На доступность нагрузки в занятии может даже повлиять настроение, степень усталости на работе и многое другое. Не учитывать этого нельзя. О нагрузке можно судить как субъективно, так и объективно. Субъективность заключается в том, что от занятия вы должны получить удовлетворение и чувствовать себя бодрым; если этого нет, а налицо одна усталость, значит, нагрузка была чрезмерной. Для объективной оценки служат пульс и кровяное давление. Во время и после окончания упражнения самоконтроль пульса должен проводиться постоянно и сопоставляться с субъективными ощущениями.

Доступность и постепенность увеличения нагрузки в процессе занятий оздоровительной ходьбой являются важнейшими правилами для всех занимающихся. Постепенность не означает постоянного повышения нагрузки. Те, кто хочет заниматься оздоровительной ходьбой, должны проходить определенные этапы подготовки. Прошел первый этап — освоен определенный объем и интенсивность нагрузки, значит, достигнут какой-то уровень физической подготовленности. Это является базой для следующего этапа, где нагрузку можно повысить, а следовательно, повышается и степень подготовленности. И так от этапа к этапу. При оздоровительной ходьбе нагрузка не должна носить всевозрастающий характер.

Совет четвертый. Физические упражнения, в том числе и ходьба, принесут большую пользу в том случае, если они проводятся в сочетании с правильной организацией питания и закаливанием организма. Комплексное воздействие даст лучшие результаты не только в укреплении здоровья, но и в предупреждении различного рода заболеваний.

Пешие прогулки

Пользу оздоровительной ходьбы в настоящее время доказывать не нужно. Вот почему многие специалисты как у

нас в стране, так и за рубежом разрабатывают нормы ходьбы, методику ее проведения для большего эффекта.

Так, советский ученый-врач Н. М. Амосов считает нормой ходьбу свыше 8000 шагов, ученые Японии рекомендуют в день делать 10 000 шагов.

В советской спортивной медицине и лечебной физкультуре существует такая характеристика ходьбы в зависимости от количества шагов в минуту и ее скорости:

очень медленная	— 60—70 шагов	(2,5—3 км/ч)
медленная	— 70—90 шагов	(3—4 км/ч)
средняя	— 90—120 шагов	(4—4,5 км/ч)
быстрая	— 120—140 шагов	(5,5—6,5 км/ч)
очень быстрая	— более 140 шагов	(свыше 6,5 км/ч)

При этом среднюю длину шага принято считать 70—80 см. Данная характеристика ходьбы положена в основу разрабатываемых конкретных вариантов организации пеших прогулок. Приведем один из вариантов для начинающих (см. таблицу). Из таблицы видно, что одновременно, хотя и постепенно, происходит увеличение темпа и времени ходьбы.

Нагрузка первых 10 недель для начинающих

Неделя	Кол-во шагов в 1 мин	Продолжительность ходьбы, мин	Расстояние, км
1-я	80	30	1,8
2-я	85	45	2,7
3-я	90	45	3,3
4-я	90	50	3,4
5-я	90	55	3,7
6-я	95	55	3,8
7-я	95	55	3,8
8-я	100	55	4,1
9-я	100	60	4,5
10-я	100	60	4,5

Опыт показывает, что первоначально следует изменять только один из этих показателей нагрузки: или увеличивать частоту шагов (скорость ходьбы), или увеличивать время прогулки (расстояние). Между этими двумя показателями должна быть своя последовательность: сначала постепенно увеличивать длину дистанции при сохранении посильной

скорости ходьбы, а потом, сократив дистанцию, повысить скорость ходьбы с последующим постепенным увеличением самой дистанции.

Очень медленной считается ходьба 60—70 шагов в минуту при обычной длине шага. С этого темпа можно начать прогулки, например, до 30 минут. При 3—4-разовых занятиях в неделю нужно, сохраняя этот темп, довести пешие прогулки до 1—1,5 часа. За какой период, за какое количество недель это будет достигнуто, точно сказать нельзя, ибо мы не знаем ни возраста, ни состояния здоровья занимающегося. Это должен решить каждый, кто приступил к занятиям оздоровительной ходьбой, исходя из собственного самочувствия.

После того как вы способны идти в темпе 60—70 шагов в минуту в течение 1—1,5 часа без особого напряжения, можно считать, что начальная база физической подготовленности создана. Теперь можно сократить время прогулки примерно до 40 минут, но повысить скорость ходьбы за счет увеличения частоты шагов до 80—90 в минуту и уже при этом темпе постепенно увеличивать время прогулки до 1—1,5 часа. Так следует поступать и в дальнейшем до градации «быстрая» и «очень быстрая» ходьба.

Конечно, более молодые могут вообще исключить первые две ступени — очень медленная и медленная ходьба. Но лицам пожилого возраста необходимо последовательно пройти все градации ходьбы, а в отдельных случаях, наоборот, исключить последнюю — «очень быстрая» ходьба. Таким образом будет обеспечено постепенное и весьма положительное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы и органы, а также на опорно-двигательный аппарат (мышцы, связки, суставы).

В дальнейшем нужно варьировать нагрузку, а не идти по пути простого увеличения дистанции с сохранением или даже повышением скорости ходьбы.

Лица, которые приобщились к занятиям физическими упражнениями, оздоровительной ходьбой, получают от это-

го бодрость и радость и в течение многих лет не прекращают активно заниматься. Это можно только приветствовать, но, однако, нельзя забывать, что с возрастом все важнее становится правило о доступности нагрузки. Что было



легко выполнять два-три года назад, сегодня может быть не под силу. Тогда надо не повышать, а даже снижать нагрузку. А тем занимающимся, кому не противопоказано повышение нагрузки, можно рекомендовать смешанное передвижение, то есть на отдельных отрезках маршрута прогулки включать бег трусцой.

Тропа здоровья

Тропы здоровья — терренкуры — чаще всего организуются при санаториях, домах отдыха, туристических базах. Они имеют две основные формы проведения занятий: индивидуальную и групповую, под полным или частичным руководством специалистов.

Тропа здоровья — определенная дистанция (2—4 км), разграниченная участками с разными способами передвижения. Чаще всего это обычная спортивная ходьба и бег. Кроме этого, устанавливаются так называемые станции (3—4), на которых занимающиеся



выполняют различные комплексы обще-развивающих упражнений.

При использовании смешанных способов передвижения, естественно, требуется достаточно хороший уровень функциональной подготовленности, не говоря уже о состоянии здоровья, — занимающиеся должны быть практически здоровыми людьми. Для начинающих следует регулировать нагрузку или за счет скорости ходьбы и бега, или за счет изменения самого способа передвижения. Так, например, вначале не включать бег и спортивную ходьбу, а в процессе обычной ходьбы чередовать различное соотношение частоты и длины шагов, то есть изменять скорость ходьбы. В дальнейшем постепенно включать спортивную ходьбу и бег, начиная с укороченных отрезков дистанции и постепенно их увеличивая.

Можно самостоятельно организовать тропу здоровья. Для этого нужно промерить дистанцию вблизи дома (в парке, саду, на аллее и т. д.) и разбить ее на участки с запоминающимися ориентирами, определить места — «станции» для проведения общеразвивающих упражнений. Создание собственной тропы здоровья сделает занятия более разнообразными, но и более нагрузочными. Поэтому перед тем, как выходить на свою тропу здоровья, проведите достаточно длительную тренировку с использованием обычной ходьбы с различной скоростью. Установив и регламентировав длину отдельных участков и способы передвижения, следует строго варьировать скорость обычной ходьбы, спортивной и бега трусцой в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности.

Вертикальный «стадион»

Ряд специалистов по оздоровительной ходьбе считают, что с наступлением ненастной погоды можно модифицировать пешие прогулки, используя ходьбу по межэтажной лестнице в доме. Но помните, что ходьба по лестнице при неправильной дозировке может нанести

и немалый вред. Ходьба после 60 лет по лестнице не должна стать средством тренировки сердечно-сосудистой системы. Поэтому основным принципом вертикальной оздоровительной ходьбы должен быть невысокий темп при постепенном увеличении длительности занятий.

Подъем следует начинать с двух-трех этажей. Если вы чувствуете усталость, вызывайте лифт. После трех-четырех недель тренировки следует подойти к норме: преодолевать пешком четыре-пять этажей ежедневно. Спустя два-три месяца подобной тренировки и при отсутствии выраженной одышки можно начинать подъемы вверх через ступеньку, держась сначала за перила, а затем надо отказаться и от их помощи.

Ходьба по лестнице, особенно через ступеньку, развивает равновесие, силу мышц ног, подвижность их в голеностопном и тазобедренном суставах.

Поднимаясь по лестнице, необходимо ставить ногу на всю стопу, а не на носок, чтобы сохранить поперечный свод стопы и избежать возможного образования плоскостопия. Кроме того, не следует сутулиться и сильно наклонять туловище вперед.

Иногда задают вопрос: целесообразно ли использовать тяжести при ходьбе по лестнице? В преклонном возрасте от тяжестей нужно отказаться.

Ходьба по лестнице является весьма действенным упражнением для повышения физической подготовленности, но она не должна стать основным и тем более единственным средством у занимающихся — ведь она не может полноценно заменить пешие прогулки и бег на воздухе.

Одежда и обувь для ходьбы

Для занятий оздоровительной ходьбой надо правильно подобрать одежду и обувь. Они должны соответствовать условиям проведения занятий — в зале или на открытом воздухе. Специалисты в области гигиены предъявляют к одежде следующие требования: она должна обладать малой теплопроводимостью и

хорошей гигроскопичностью, должна быть достаточно ветрозащитной, легкой, удобной и не стесняющей движения. Должным образом подобранная одежда защитит от простудных заболеваний и избавит от излишней траты энергии. Укутываться также нерационально: это повысит теплоотдачу, а вспотевший человек при остановке быстрее подвергается охлаждению.

Лучшим костюмом для занятий оздоровительной ходьбой в прохладную и холодную погоду остается шерстяной вязаный костюм. Но и он имеет свои недостатки — при ветреной погоде создается опасность продувания. Поэтому при низкой температуре с ветром рекомендуем на шерстяной костюм надевать легкие широкие рубашки и брюки, изготовленные из ветрозащитной ткани.

Наиболее подходящим головным убором является шерстяная спортивная шапочка, но связанная таким образом, чтобы в морозные дни можно было бы натянуть ее на уши. Она обязательно должна иметь подшитую изнутри ткань, которая, с одной стороны, предохраняет от продувания, а с другой — хорошо впитывает пот.

На руки рекомендуется надевать кожаные (меховые) или шерстяные рукавицы, обшитые, например, перкалью. Такие рукавицы лучше, чем шерстяные перчатки, сохраняют тепло, а также не мокнут при выполнении общеразвивающих упражнений с опорой руками на заснеженную или мокрую поверхность: стволы деревьев, скамейки, землю.

К обуви, пожалуй, больше предъявляется требований, чем к одежде. Обувь должна быть непромокаемой, легкой, теплой и эластичной. Лучшей обувью для занятий физическими упражнениями на воздухе во все времена года являются кроссовые туфли, изготовленные из кожи или кожзаменителя. Они, как правило, имеют толстую подошву с некоторым ее утолщением под пяткой и достаточно крепким задником. Подошва у них имеет хорошую насечку для лучшего сцепления с грунтом, что в известной мере обеспечивает безопасность ходьбы

и бега по скользкому грунту. Кроме того, толстая подошва туфель смягчает постановку ноги на грунт и тем самым уменьшает нагрузку на мышцы и суставы ног, особенно стопы. Некоторым занимающимся, у которых большой собственный



вес, а также при длительных прогулках можно рекомендовать вкладывать в туфли супинаторы. Подошва спортивных туфель обязательно должна быть эластичной, то есть легко сгибающейся при отталкивании.

Если по каким-либо причинам вы все-таки остановили свой выбор на кедах или резиновых туфлях, то их следует дооборудовать. Для этого по размеру резиновых туфель надо вырезать резиновые стельки толщиной 3—4 мм. Затем к ним приклеить или пришить стельку из фетра. При использовании кед можно в них вложить стельку, вырезанную из голенища валенка («рыхлый» войлок не подойдет).

При оборудовании резиновой обуви нужно учесть еще одно обстоятельство: при ходьбе по скользкому грунту могут возникнуть непредвиденные падения с последующими травмами. Чтобы этого избежать, нужно к кедам или резиновым туфлям снаружи подшить стельки из голенища валенок.



На велосипеде — за здоровьем

Велосипед! Обычно он приходит в нашу жизнь рано. Если себя не вспомните, присмотритесь к малышам, к детям во дворе, которые еще вчера робко пробовали свои шаги — «топ-топ», а сегодня уже сели на трехколесный велосипед и крутят по площадке, выделявая немислимые восьмерки... Значит, оттуда, из глубин нашего детства, рождается властный зов овладения простейшей машиной. Ныне велосипедный спорт стал разумным увлечением людей всех возрастов, которые исповедуют девиз «Если хочешь быть здоров...». Поклонников быстрой езды насчитывается только в нашей стране не один десяток миллионов.

А нужно ли говорить о том, что велосипед, как, наверное, никакой другой вид спорта, помогает стать выносливым, терпеливым, смелым, быстрым, находчивым, развивает чувство ориентировки, ловкости, закаляет организм, воспитывает чувство коллективизма. Катаясь на велосипеде, ребенок с ранних лет соприкасается с техникой, он как бы проходит обязательный урок труда, открывает азбуку механики.

Азбука велоезды

С каким нетерпением ждут велосипедисты лета! Подсохнут дороги, «белых яблонь дым» разольется над шоссе, ударит в лицо встречный ветер, блеснут на солнце спицы-паутинки — велосипед понесет человека на свидание с природой, подарит ему бодрость и хорошее настроение.

Но для того, чтобы в полной мере испытать упоение скоростью, проникнуться гордым чувством полета над землей, надо... научиться кататься, уверенно держаться в седле. Не у всех новичков это получается сразу. Кое-кто

из людей среднего возраста опасается падений. Некоторые не решаются заняться «ликвидацией велонеграмотности», потому что стесняются. Словом, сомнений и вопросов у начинающих велосипедистов сотни, если не тысячи.

Эти строчки, наверное, скучные: техника и методика обучения, советы специалистов... Как человеческим, в смысле — нормальным, литературным языком ответить на бесконечные «как»?

Как сесть на велосипед? Как сохранить равновесие? Как держать руль? Как разбирать велосипед? Как ездить по прямой и как по повороту?

Сплошные «как»!

На все эти недоуменные «как?» мне помог ответить один из ведущих специалистов в методике обучения езды на велосипеде — доктор педагогических наук, мастер спорта Аркадий Седов (к сожалению, рано ушедший из жизни).

— За сколько времени можно научиться кататься на велосипеде? Ответить на этот вопрос так же непросто, как и на ему подобные: «Сколько дней потребуется, чтобы уметь стоять на коньках или держаться на воде?»

Одни люди сразу же овладевают «секретом» равновесия на шаткой машине, другим нужно дня два-три, чтобы приобщиться к сонму «двухколесных», а третьим необходима неделя тренировок. Но из настоячивых никто еще не расставался с велосипедом, так и не научившись кататься на нем.

Кому-то может показаться парадоксальным совет специалистов, которые предлагают новичку час-другой не кататься на велосипеде перед тем, как впервые сесть в седло, а поводить машину в вертикальном положении, держась за седло сзади. В эти минуты нужно быть предельно внимательным и тщательно замечать, когда колесо начнет

поворачивать в какую-то сторону. В тот миг нужно остановиться и подумать: почему колесо, наклонившееся вправо или влево, вызвало и наклон велосипеда в ту же сторону?

Попробуйте несколько раз сами наклонить велосипед за седло. Что вы заметите? Оказывается, и колеса обязательно «ныряют» в сторону наклона. Во всем «виновата» поворотная вилка — она-то и регулирует равновесие.

Двух часов, казалось бы, ничемных упражнений вам хватит, чтобы понять суть дела: для того, чтобы велосипед не падал, переднее колесо должно переезжать воображаемую прямую линию, идущую от заднего колеса в направлении движения. Переехав эту линию и став как бы на пути движения велосипеда, переднее колесо восстановит равновесие.

Проведите простой опыт: намочите шины и потом прокатите велосипед по сухому асфальту. Заднее колесо оставит на мостовой сравнительно ровную линию, а переднее — зигзагообразную. Повороты переднего колеса рулем и позволяют сохранять равновесие.

Поводив велосипед и изучив его «повадки», почувствовав, как сохраняется равновесие, наберитесь мужества и сядьте в седло.

Самое главное — не бойтесь падений. Все неприятности, связанные с падением, новичок конечно же преодолеет. Придет чувство равновесия.

Когда деревья, кусты, выбоины на асфальте начнут быстро мелькать мимо, велосипедист почувствует, что управлять машиной стало легче. Здесь ему помогает сила вращения колеса, удерживающая велосипед в строго вертикальном положении.

Сложной частью велосипедной азбуки надо признать освоение езды на поворотах. Восстанавливание равновесия в начале обучения — это тоже поворот, хотя и небольшой. Поворот с большим радиусом без особого наклона велосипеда сделать нетрудно. Значительно сложнее пройти крутой поворот с малым радиусом, так как здесь наклон велоси-

педа должен быть намного больше. Даже опытные гонщики на крутых поворотах, особенно на мокрых участках пути, где сцепление шин с поверхностью дороги небольшое, не забывают для страховки снять с педали ногу и выста-



вить ее в сторону наклона велосипеда. Этот прием поможет и новичкам избежать падения с велосипеда на поворотах.

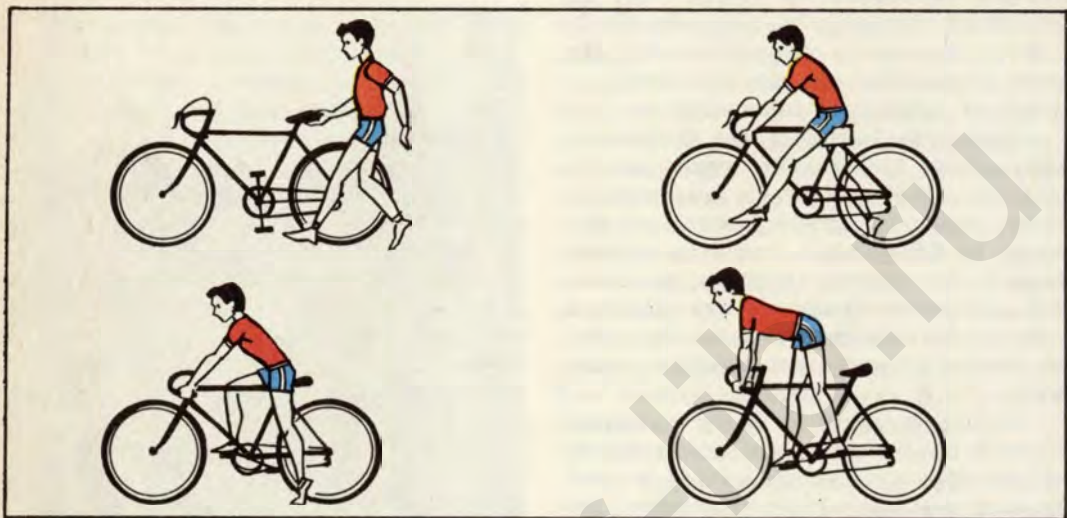
Нельзя стать мастером велосипедной езды, если не научишься легко и правильно преодолевать путь, идущий зигзагами. Очень полезно потренироваться в преодолении поворотов на извилистых лесных тропинках, где каждый вираж будет иметь свои особенности. Езда по таким тропкам поможет быстро находить правильный способ преодоления того или иного поворота. Чтобы научиться удерживать равновесие на велосипеде, бывает полезно очень медленно поехать, вырисовывая восьмерки.



Запомните: рациональная работа мышц ног и свободное, ненапряженное положение рук и туловища зависят и от правильного расположения седла.

Если, поставив пятки на педали, вы проедете небольшое расстояние, не ка-

редней частью так, чтобы ось педали была под основанием большого пальца, а если ноги сильные, то под основанием второго пальца. Ступни следует держать строго параллельно шатунам, а колени должны двигаться параллельно в верти-



чаясь из стороны в сторону на седле, значит, высота нормальная.

А как узнать, правильно ли седло установлено по длине? Сядьте на него, поставив стопу на педаль, когда она находится в крайнем переднем положении. Правильно установлено седло в том случае, когда отвес от середины колена проходит через ось педали.

Первые метры после такой установки седла нужно сделать, нажимая на педали пятками. Если происходит качание таза, то седло следует опустить. При правильной, удобной посадке спина должна быть изогнута равномерно по всей длине, а руки, чуть согнутые в локтях, пусть свободно держат руль за ручки. Если у спортсмена длинные руки или длинное туловище, то руль следует опустить; если руки и туловище короткие — поднять.

Немного покатавшись, можно почувствовать, что посадка выбрана правильно — она не вызывает чрезмерного напряжения мышц спины, шеи, рук.

На педаль ступню нужно ставить пе-

кальных плоскостях. Чтобы привыкнуть к этому, можно вначале ездить так, чтобы пятки были даже немного развернуты наружу, а колени проходили около самой верхней трубы рамы. В верхнем, заднем и нижнем положениях педали носок ступни должен находиться ниже пятки; в горизонтальном переднем положении педали ступни располагают параллельно шатуну. Необходимо все время ощущать вращение педалей. Нажимая на педаль сверху вниз, к усилию бедра следует прибавить усилие мышц голени, как бы захлестывать носком педаль в нижней части оборота. Стопу надо все время прижимать к педали, а во время подъема ее снизу вверх стараться подтягивать педаль, используя сцепление подошвы тапочек или кроссовок с педалью. На дорожном велосипеде, где на педалях установлены резиновые колодки, лучше педалировать без ремешков.

Катаясь на велосипеде два-три раза в неделю, вы сможете через месяц-полтора сдать норму ГТО. Но и после этого не расстанетесь с двухколесным другом:

велосипедные прогулки станут для вас необходимостью, принесут удовольствие, бодрость, творческое вдохновение, будут надежными помощниками в любом труде.

Устройство велосипеда

Есть в нашей стране человек, лучше других знающий конструкции любых велосипедов. Это — механик сборной команды Советского Союза Юрий Петрович Самойлов, который более десяти раз признавался лучшим механиком мира на различных чемпионатах и велотурах. Самойлов не просто хорошо знает велосипед — он его чувствует. Когда после гонки Юрий Петрович берет машины спортсменов для ремонта, он сразу же находит наиболее уязвимое место, смазывает наиболее «ушавшую» деталь. Он, кажется, разговаривает с велосипедом, как с живым человеком.

Лучший механик мира познакомит новичков с различными моделями машин, посоветует, как ухаживать за велосипедом, как его разбирать и собирать. Словом, очередной «узелок на память» за Юрием Самойловым:

— Владелец велосипеда с первого же дня обязан следить за машиной. Мы, механики, говорим: «Не подмажешь — не поедешь». Все трущиеся части в велосипеде нужно смазывать, причем делать это следует регулярно. После каждой поездки желательно посмотреть машину: подтянуть гайки, выправить искривления колес, устранить небольшие дефекты. Никогда не откладывай на завтра то, что нужно сделать сегодня. Предположим, не подтянул вовремя болтик, а он на следующей прогулке выскочит и станет причиной аварии.

Несмотря на то что каждый раз вы проверяете велосипед после катания, не поленитесь повторить осмотр перед очередной поездкой: покрутите колеса и убедитесь, что нет восьмерок. Проверяя шины, нажмите пальцем на покрышку в одном месте, и палец должен лишь чуть-чуть продавить резину.

Для велосипедиста очень важна ис-

правность тормозов, которые гарантируют безопасность ездока. Передний тормоз проверяют так: раскрутите переднее колесо и нажмите рычаг тормоза рукой. Колесо должно мгновенно замереть.

Задний тормоз испытывается иначе: велосипед поднимают за седло, раскручивают заднее колесо, держа в руке педаль. Потом педаль резко поворачивают назад. Колесо исправного велосипеда сразу же остановится.

Выезжать на велосипеде можно только после того, как убедились в исправности тормозов.

Немалое значение имеет и прочность крепления руля. Встав перед велосипедом и зажав переднее колесо коленями, попробуйте за ручки подергать руль из стороны в сторону. Если руль поворачивается, то нужно сильнее затянуть гайку стяжного болта.

Велосипедная цепь... Проверку ее начинают с просмотра прочности отдельных звеньев, обращая внимание на хорошую расклепку штифтов и крепость боковых пластинок. Затем смотрят правильность натяжения цепи, нажимая на нее и оттягивая вверх.

Провис цепи допускается в пределах 10—15 мм, то есть толщины большого пальца руки.

Если цепь излишне провисает, нужно подтянуть ее. Для этого отвертывают натяжные болты цепи, затем гайки, крепящие заднее колесо, и оттягивают колесо назад.

В том случае, если цепь слишком натянута, гайки ослабляют и колесо передвигают вперед.

Завершает проверку осмотр педалей, кареточной оси и седла.

В народе бытует мнение, что каждый человек может разобрать и собрать велосипед. Спорить с этим утверждением не буду, но хочу предостеречь: без особой надобности лучше не разбирать машину, чтобы не вызвать преждевременного износа резьбовых деталей. При первых «сборках-разборках» лучше всего обращаться к опытным механикам, ибо примитивные методы ремонта часто



вызывают еще более значительные поломки.

Советы, которые мне хотелось бы дать новичкам, носят самый общий характер. Рекомендации эти, надеюсь, помогут при первых шагах изучения конструкции велосипеда и подготовке «стального коня» к прогулкам, станут инструкцией для самостоятельного устранения простейших неисправностей.

У механиков существуют неписаные правила очередности разборки велосипеда при его подготовке к летнему сезону, когда проверяются все узлы машины, смазываются резьбовые соединения, а изношенные детали заменяются новыми.

Итак, разборку велосипеда начинаем с того, что ключом отвертываем затяжной болт руля. Затем подкладываем деревянный брусочек и ударяем по болту молотком. Распорный конус выходит из трубки стержня, и руль легко поворачивается. Теперь надо зажать переднее колесо коленями и, крутя руль в разные стороны, вынуть его из стержня вилки.

Когда руль выйдет на свободу, осмотрите вкладыши в поворотной баранке, проверьте резьбу стяжного болта. Словом, сделайте все необходимое, чтобы в будущем баранка руля держалась плотно и не вращалась, а руль был надежно закреплен в передней вилке.

Сняв руль, приступайте к разборке седла. Сначала отверните стяжной болт крепления седла, а затем, став сзади велосипеда и зажав коленями колесо, поворачивайте седло в разные стороны, освобождая его из подседельной трубы рамы.

Седло не стоит больше разбирать, если оно прочно укреплено в замке и каркас с крышкой исправен. Если же седло качалось, то нужно проверить исправность замка седла. Для этого отверните гайки замка, выньте квадратную ось и снимите седло с седлодержателя. Может оказаться, что попорчена насечка шайбы замка или фасонных усилителей замка. Что делать в этом случае? Напильником поглубже пропилить старые насечки, собрать замок и прочно за-

тянуть гайки. Стержень руля и седлодержатель, а также внутреннюю часть стержня вилки и подседельной трубы не забудьте протереть керосином, а затем вытереть насухо.

Далее приступайте к колесам: отверните крепящие гайки, снимите поочередно переднее и заднее колеса. Втулки желательно разобрать и проверить.

Прежде чем приступить к разбортовке переднего колеса, выпустите воздух из камеры, затем покрышку отожмите от краев обода к середине, поддев край покрышки у вентиля плоским ключом. Будьте в этот момент осторожны — не проколите камеру.

Во втулке колеса с одной стороны отвертывают контргайку, снимают шайбу с усом, свертывают конус. Закрыв рукой отверстие втулки, перевертывают колесо на руку и вытаскивают вверх ось со вторым конусом, шайбой и контргайкой. На руку должны выпасть два шарикоподшипника. Если во втулке осталась смазка, то для того, чтобы вытащить шарикоподшипники, их нужно поддеть спицей. Чашки втулки, в которых вращаются шарики, следует промыть керосином и вытереть насухо тряпкой. Шарикоподшипники нужно внимательно просмотреть и заменить покрывшиеся ржавчиной, имеющие дефекты. Затем надо проверить исправность резьбы на оси втулки, конусах, контргайках и крепящих гайках.

Сборку, естественно, ведут в обратном порядке. Наполняют чашки втулки солидолом, утопляют в нем шарикоподшипники. Потом берут ось и при помощи двух ключей, удерживая конус, затягивают контргайку. Между ними нужно не забыть поместить шайбу с усом. Ось свободным концом осторожно, чтобы не столкнуть утопленный в солидоле шарикоподшипник, вставляют во втулку, затем на ось с другой стороны наворачивают конус, ставят шайбу с усом и контргайку.

Чтобы во время езды на велосипеде не произошло саморазвертывания конуса, при сборке обратите внимание на исправность шайбы с усом. Ус должен

быть достаточным, чтобы, передвигаясь вдоль по пазу, сделанному в оси втулки, шайба не поворачивалась вместе с конусом и контргайкой. Если неисправна шайба с усом, никому не удастся отрегулировать втулку.

Теперь проверьте само колесо: нет ли оборванных или слабо натянутых спиц, не намечаются ли восьмерки. Заменяв поврежденные спицы, вставьте колесо в вилку, закрепите гайками и вращайте, прижав к вилке около обода кусочек мела. В тех местах, где колесо «бьет», мел оставит на ободе след; в местах же, где натяжка спиц ослаблена, мел обода не коснется. При помощи ниппельного ключа спицы подтягиваются там, где они ослаблены, и отпускаются, если они перегнуты.

Пресловутую восьмерку тяжело править только первый раз, в будущем вы легко научитесь устранять этот дефект.

Значительно сложнее приступать к ремонту колеса, в котором обод принял яйцевидную форму. В этом случае нужно подтянуть несколько спиц в выпуклом месте и столько же на противоположной стороне. Натяжение остальных спиц надо ослабить. Да, чуть не забыл — начинать выправку такого колеса надо с ослабления спиц, а не с их натяжения. После того как обод колеса выпрямится и примет округлую форму, начинайте подтягивать спицы для устранения бокового биения, то есть исправляйте восьмерку так, как мы объяснили чуть выше.

Велосипедист должен постоянно следить за тем, чтобы спицы были натянуты равномерно, так как обычно именно различное напряжение струн чаще всего ведет к обрыву спиц и недолговечности службы всего колеса. Определять равномерное натяжение спиц можно нажимом на них пальцем или по звуку, ударяя ключом по спицам до получения примерно одинакового тона.

Разумеется, нельзя забывать, что после регулировки спиц колеса нужно спилить полукруглым напильником концы спиц, которые вышли из ниппеля на ободе, иначе вы проколете камеру... На

обод надевают предохранительную тесьму, совместив дырочку в тесьме с отверстием в ободе.

В это отверстие вставляют вентиль камеры после того, как крышка наде-та одной стороной на обод, и забортовывают остальную часть крышки, начиная со стороны, противоположной вентилу, и заканчивая у вентиля. При забортовке нужно стараться не зацепить ключом камеры.

Чтобы уменьшить износ внутренней части шин и облегчить условия их работы, присыпьте тальком соприкасающиеся поверхности камеры и крышки. Тальк будет играть роль смазки, уменьшающей силу трения при взаимном смещении резиновых частей шины, подобно тому как для металлических поверхностей эту роль выполняет техническое масло.

Проверив вентильную резинку на золотнике, подкачайте камеру насосом, проверьте, не выходит ли воздух, правильно ли легла крышка, утоплен ли вентиль в крышке.

Неопытные велосипедисты, случается, полгорода объезжают в поисках дефицитной вентильной резинки. А ее, оказывается, очень просто заменить полоской резины шириной 30 мм от детского воздушного шарика. Эту резинку, немного натягивая, намотайте на золотник вентиля, а у верхней части (возле резьбы) закрепите ниткой. Такая резинка, кстати, очень эластична и ничем не уступит вентильной.

Заднее колесо разбирается почти так же, как и переднее. Естественно, что проверка биения, устранение восьмерок проводится на колесе, вставленном в цепную вилку.

При разборке заднего колеса «изюминкой» считается регулировка тормозной втулки, которая в народе называется «торпедовской». Эта втулка обладает свободным ходом и тормозным устройством, смонтированным внутри ее корпуса. Она состоит из трех узлов: ведущего конуса, тормозного конуса и тормозной обоймы. Ось с конусами, шайбами и контргайками отличается от оси перед-



него колеса только несколько большими размерами.

Разбирая втулку, сначала с помощью накидного ключа отверните круглую гайку, прижимающую тормозной рычаг, потом, надев ключ с квадратным отверстием на ось, выверните ее из корпуса.

Затем достаньте из втулки и другой конус (со стороны ведомой зубчатки). Далее из корпуса вынимаются с одной стороны ведущий конус с ведомой зубчаткой, а с другой — конус с тормозным рычагом, тормозной конус и тормозная обойма.

Все детали проверяются, промываются керосином, тщательно вытираются.

Сборка проводится в обратном порядке.

Профилактика педалей проводится только в том случае, если pedalные оси качаются в шатунах или завернуты не до конца. Новичок должен помнить: у правой pedalной оси резьба правая, а у левой — левая. Для разборки педали отвертывают гайку-колпачок, затем контргайку, потом вынимают шайбу с усиком, вывертывают также pedalный конус и вынимают шарикоподшипники. После всех этих операций легко снимается корпус педали с резиновыми колодками. Промыв все детали, смазывают солидолом шарикоподшипники и производят сборку педали: конус регулируют до тех пор, пока pedal не станет вращаться свободно, без качания.

Как снимать цепь? Прежде чем дать совет, хочу предупредить: снимайте цепь только в случае ее поломки или загрязнения.

На некоторых цепях есть специальный замок — соединительное звено. Такие цепи легко снимать с помощью одной лишь отвертки.

А вот если замка нет, то процесс осложняется. Под любое звено цепи подкладывается гайка с отверстием 4 мм и резким ударом выбивается один валик звена. Смазывать цепь снаружи не следует. Для того чтобы смазка попала в каждое звено, цепь предварительно промывается в керосине, а затем, когда керосин высохнет, нагревается в банке со

смесью солидола 80% и графита в порошке 20%.

Сборку велосипеда рекомендуется начинать с установки цепи и тщательного расклепывания выбитого валика (если нет замка). При расклепывании валика следите за тем, чтобы звенья хорошо двигались.

После цепи закрепляют колеса, седло, руль. Причем седло и руль надо сразу же подогнать под свой рост и выбранную посадку.

До сих пор мы говорили о профилактической разборке велосипеда в стационарных условиях. Несколько слов о том, как устранять случайные поломки в дороге.

Какая самая распространенная и коварная неприятность в пути? Наверно, прокол камеры. Этот дефект — постоянный спутник тех, кто ездит не только по гладкому асфальту, а любит пеглять по лесным тропкам и проселкам.

В дороге нельзя отправляться без велоаптечки, в которой всегда должны быть кусочки резины, наждачная бумага, резиновый клей, остро заточенный ножик или лезвие.

Если вы наехали на гвоздь или какой-нибудь острый предмет, то, возможно, шляпка останется в крышке, и вы легко определите место прокола. А вот если шина спустила, а вы не знаете, в каком месте дырка, то постарайтесь добраться до водоёма, может быть, даже до лужицы. Разбортуйте колесо. Выньте камеру. Надуйте ее и опустите в воду. Там, где воздух начнет пузырьками выходить на поверхность, находится поврежденное место.

Вытрите камеру, аккуратно зачистите поврежденное место на камере и на резинке, которую вы используете для заплатки. Затем два раза намажьте резиновым клеем, дайте тщательно просохнуть заплатке и только потом прикладывайте ее к камере.

Когда вы заборгуете колесо и надуете камеру, то заплатка прочно пристанет к поврежденному месту.

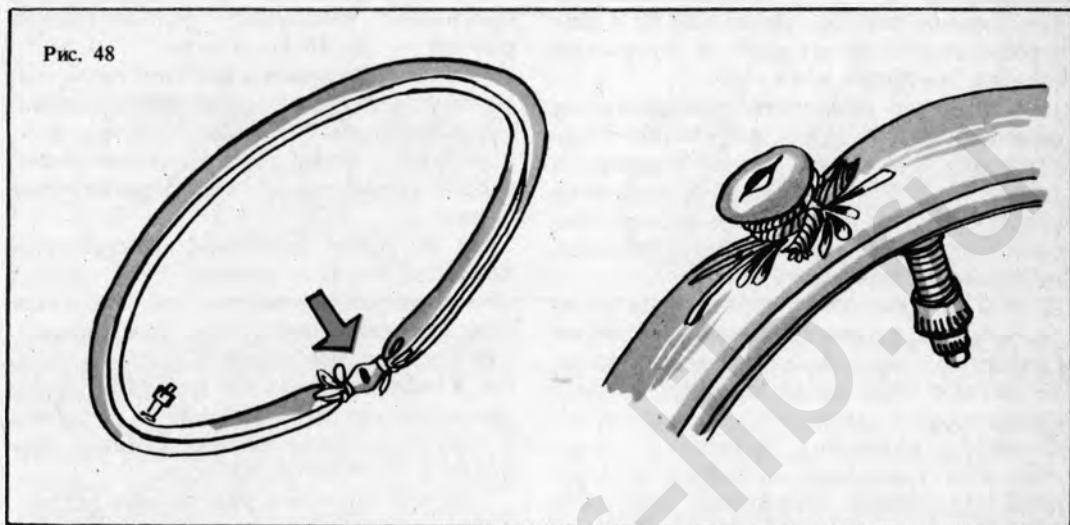
А вот если по нелепой случайности у вас в аптечке не оказалось резинового

клея, что тогда делать? Как добраться до цели на «разутом» велосипеде?

Запомните раз и навсегда: у велосипедистов не бывает безвыходных ситуаций. Определяете место повреждения, перегибаете камеру до поврежденного

отдельных деталей обычно используют рычаг — обыкновенную прочную палку. Шатун можно отогнуть, если упираться концом палки в цепкое перо рамы и в отгибаемый шатун. Если не удастся отогнуть его таким способом, палку плотно

Рис. 48



места и после него крепко перевязываете место сгиба. Таким образом вы как бы изолируете ту несчастную дырку (рис. 48).

В прорванное отверстие можно вставить круглый камешек и перевязать камеру в этом месте нитками, предварительно оттянув вместе с камешком кусок камеры. Такая камера, заправленная в покрышку и накачанная, не будет выпускать воздух, и вы сможете добраться до цели, а уж потом произвести нормальный ремонт.

В истории известны случаи, когда неудачники так разрывали камеру, что починить ее не представлялось возможным. И тогда невезучие, но находчивые велосипедисты туго набивали покрышку сеном или травой и продолжали путь...

При падении на велосипеде часто гнутся шатуны, которые начинают цепляться за раму; искривляются оси педалей, отчего педаль начинает неровно двигаться под ногой; появляются изгибы на руле, в вилке и раме, а иногда и более серьезные поломки. Для выпрямления

привязывают к шатуну или pedalной оси и легкими рывками выгибают в нужную сторону. Так же выпрямляется и руль.

Сильно согнутая назад вилка велосипеда или погнутая рама исправляются плавными рывками после того, как найдено крепление между двумя близко стоящими деревьями, или с помощью большого камня, которым придавливается отгибаемая часть.

Можно вспомнить и такой способ: около согнутой трубы ставится толстая палка или доска, и воротком завертывается веревка, выпрямляющая изогнутую трубу. Если погнута верхняя труба, палка ставится сверху; если одно перо передней вилки, то около него. Когда согнуты в сторону оба пера вилки, то палка предварительно привязывается к головке рамы, а затем веревкой обхватывается выпрямляемая часть вилки.

Бывает так, что после сильного удара обод колеса искривляется так сильно, что оно не может крутиться в вилке. Какая уж тут перетяжка спиц! На по-



мощь можно призвать «дедовский метод» — положите колесо осью на плоский камень или асфальт, аккуратно, чтобы сильно не погнуть, станьте на него ногами, и тогда своей тяжестью вы постепенно выпрямите обод.

Ведущую зубчатку можно выправить заостренной палкой, засовывая ее в фигурные отверстия зубчатки и осторожно отгибая погнутые края.

Серьезную опасность при движении на велосипеде представляет поломка тормоза, особенно если кроме тормоза в задней втулке нет запасного, например на руле. В этом случае надо непременно тормозить пяткой ботинка или тапочка, нажимая на покрышку.

Вот те немногие необходимые советы, которые пригодятся новичкам велосипедного спорта. Конечно, вы понимаете, что это лишь самые предварительные рекомендации. Цель их — сделать дебиантов, купивших велосипед, мало-мальски грамотными, способными устранить простейшие возникшие неисправности.

В поход — на велосипеде

Родителям, выбирающим марку машины для своего ребенка, посоветуем остановиться на «Школьник», который делается в Горьком на знаменитом автозаводе.

Раму этого детского велосипеда украшает Знак качества — это уже гарантия! Велосипед сделан горьковчанами с любовью — конструкторы старались изобрести машину для детей такую же красивую и надежную, как для взрослых. Нет, даже лучше, чем для взрослых.

На этом велосипеде с шести-восьми лет ребенок может быть полноправным членом семейного экипажа велопутешественников.

И опять возникает вопрос, тот вопрос, без которого, наверное, велосипедный туризм немислим: а каковы ориентиры при выборе и составлении маршрута на среднюю скорость передвижения на велосипеде?

Рекомендации специалистов сво-

дятся приблизительно к таким параметрам:

— по шоссе за 7—8 часов спокойной езды (для молодых людей и крепких юношей) — 60—80 км, а при попутном ветре до 100 км;

— по горным дорогам и смешанным проселкам (большак, тропки, бездорожье) — до 40 км в день.

Темп вхождения в рабочий ритм должен быть тщательно продуман и сбалансирован: первые 50 минут работы надо проводить в заведомо медленном темпе, рассматривая старт как прикидочный этап.

А во время десятиминутных привалов специалисты рекомендуют делать разминочную гимнастику для поясницы, шеи, плечевого пояса, наклоны и вращения корпуса, вращения и наклоны головы, вращения руками в плечевых суставах, сгибания и разгибания с усилиями в локтевых, встряхивания руками, сгибание и разгибание пальцев.

Во время дней участия в велопоходе рекомендуются игры, состязания по плаванию, гимнастические упражнения — конкурсы с небольшими отягощениями, желательно учитывать акценты на плечевой пояс, спине и мышцах поясницы, которые во время длительной езды на велосипеде устают от однообразных поз, хуже кровоснабжаются и хуже развиваются.

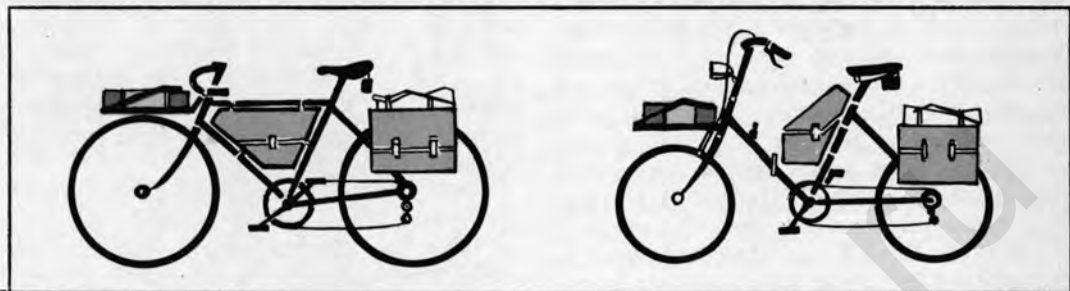
Прошу учесть: пылким, категоричным, не вполне созревшим юношам легче ехать на этапе побыстрее, но не очень долго. Длительная, монотонная работа их утомляет. А вот быстрая смена впечатлений действует как эликсир. Пожилым же людям рекомендуется ехать медленно, но продолжительно. Перед горкой, даже небольшой, пожилым и недостаточно тренированным лучше слезть с велосипеда и не спеша подняться на нее пешком.

Руль для молодых подходит низкий и высокий, так же как и велосипед любой — дорожный, туристский. Пожилым же людям (и молодым, но физически нетренированным) руль низкий не годится. При езде с низким рулем труднее

дышать, труднее работать сердцу, скорее устают спина и руки.

Есть и еще одно немаловажное свойство у высокого руля и дорожного велосипеда — мягкое седло и толстые шины. Голова и тело при езде по жесткой про-

садиться и переводить велосипед по узким тропкам и мосткам через овражки, ручейки и речки: центр тяжести расположен высоко. Положишь груз сзади — велосипед встает на колеса, как лошадь на дыбы, выворачивается из рук.



селочной дороге (особенно под горку) на дорожной машине сотрясаются намного меньше.

Вот одно письмо. «Всей семьей мы мечтаем совершить путешествие на велосипедах на Валдай и в пушкинское Святогорье. Маршрут уже хорошо изучили, но у нас не хватает туристских навыков езды на велосипеде. Попробовали потренироваться на шоссе с рюкзаками за плечами — видим: надо что-то другое придумать, чтобы груз перевозить. Нужно ли открывать открытое, «изобретать велосипед»? Может быть, посоветуете, как лучше снарядиться в дорогу?»

Врач Владимир Преображенский делится своим опытом:

— Не имея туристских навыков, конечно, рискованно отправляться в дальний путь. Поэтому я попытаюсь дать несколько обобщенных советов, родившихся после штудирования специальной литературы, бесед со знатоками и асами велопутешествий.

Возьмем хотя бы груз. Как его перевозить с собой? Я пробовал ездить в походы с друзьями, прилаживая рюкзак за плечами. Но рюкзак, даже небольшой, не очень-то тяжелый, мотает тебя направо и налево, оттягивает плечи, признаюсь честно — отравляет прелесть путешествия.

Привязывал я рюкзак к заднему багажнику — ехать легче, но очень трудно

Груз на переднем багажнике — садиться хорошо, но трудно управлять машиной.

Распределенный равномерно на два багажника груз уже не кажется таким тяжелым. И все-таки не то...

Опытные велопутешественники придумали подрамный чемоданчик, который они делают из фанеры, картона или пластмассы. А уж переметные сумы известны с начала XX века — с первых кругосветных путешествий на велосипеде.

Итак, подрамный чемоданчик и переметные сумы решают проблемы загрузки велосипеда. Центр тяжести расположен низко, чемоданчик в меру узок, не мешает крутить педали. Устойчивость машины — превосходная, маневренность отличная. Смело можно перевозить таким образом до двух пудов груза. Легкие вещицы в целлофановых пакетах (сменную обувь, свитеры и прочее) привязывайте к багажникам.

Правила безопасности

Велосипед и туристские дороги — эти понятия неразделимы. Велосипед и оживленное шоссе... С этой проблемой быстро столкнется любой начинающий велосипедист.

Представьте себе картину: склонившись к рулю велосипеда, раскручивая педали, вы удаляетесь из шумного горо-



да, держась границы одного метра от края дороги, подгоняемые МАЗами, КрАЗами, БелАЗами, КамАЗами...

...Едете спокойно, нашли нужный темп. Лишь увидев инспектора ГАИ, притормаживаете и стараетесь изобразить на лице ангельское выражение. Работники службы движения посматривают придирчиво, можно сказать, подозрительно. Их наметанный взгляд, интуиция подсказывают им: едет любитель, неопит, дилетант. Вот от таких-то «горезитиузиастов» и надо ждать дорожных приключений, аварий. Попробуй за спиной этого новичка просигналить громко 75-тонный БелАЗ — турист оглянется, испугается, потеряет контроль над дорогой, может от растерянности руль не в ту сторону вывернуть...

Если мы, велосипедисты, требуем, чтобы нашу двухколесную машину считали средством передвижения таким же равноценным, как «Ява» или «Иж-Планета», как «Москвич» или «Волга», то сами должны быть безукоризненно подготовлены: и правила дорожного движения знать, и машин на шоссе не бояться.

Едете и думаете: «А помню ли я все пункты правил? Вроде бы помню...» Когда-то в первые послевоенные годы нам не давали номерок к велосипеду, если мы не знали правил. А сейчас никто с тебя ничего не спрашивает, экзамен мы, обладатели велосипедов, не сдаем, машины двухколесные нигде не регистрируем, надеемся иногда на «авось», отправляясь в дальнюю дорогу... И из-за нашего «любопытства» часто возникают конфликты с шоферами и инспекторами ГАИ. Причем в этих столкновениях не всегда правы бывают велосипедисты.

Часто на шоссе можно видеть мальчишек моложе 14 лет, которые пытаются состязаться в скорости. Причем, обгоняя друг друга, нарушают «рядность» и гуляют по всему шоссе. А ведь согласно пункту 156 Правил дорожного движения

управлять велосипедом на улице могут лишь лица, достигшие 14 лет. А движение на велосипедах по проезжей части дороги разрешается только в один ряд на расстоянии не более метра от ее правого края.

Покупая ребенку велосипед, родители должны быть стопроцентно уверены, что без их присмотра новичок не выедет со двора на оживленную транспортную магистраль. Ведь там среди гудящего потока грузовиков и легковушек ребенок чаще всего теряется и...

Ратуя за велосипед, мы категорически против того, чтобы ребенок катался на нем на запруженных транспортом городских площадях и проспектах, ежесекундно подвергая себя и других смертельной опасности. Пусть он катается на даче, на лесных и полевых тропинках, там, где его безопасности не угрожает автомобиль. Этого требует «кодекс дорог», этого требует Госавтоинспекция, этого требует сама жизнь.

Возникает вопрос: а может ли вообще хрупкий велосипед мирно существовать рядом с внушительным автомобилем? Не секрет, даже спортсмены самого высокого класса, демонстрирующие чудеса филигранной техники на треке и шоссе, неохотно выезжают на городские улицы, опасаясь подвергнуть себя опасности. Идеальным выходом из положения было бы строительство специальных велодорожек. Эта задача разрешима в условиях нового современного градостроительства.

«Велосипедная эра» надвигается, хотим мы этого или нет, но к ней должны быть готовы и автомобилисты, которым придется потесниться на шоссе и научиться уважать «двухколесников», и градостроители, которым придется строить велодорожки параллельно с существующими транспортными артериями, и сотрудники ГАИ.

Игры на велосипедной прогулке

С каждым годом увеличивается популярность велосипедных походов и прогулок. Часто для этой цели объединяются две-три семьи. Длительное движение по трассе нередко утомляет, а поэтому на привалах полезно провести одну-две игры с использованием велосипедов. Это не только интересно, но и полезно, так как поможет выявить того, кто лучше владеет техникой езды на «стальном коне». Вот несколько игр, которые можно провести на ровной просторной поляне, футбольном поле, грунтовой или асфальтовой площадке.

Восьмерка

На земле чертят восьмерку с диаметром каждого круга 3—4 м. На поляне можно обозначить восьмерку шишками. Вдоль этой восьмерки втыкают в землю на расстоянии 1,5—2 м друг от друга колышки высотой 40—50 см. Цель игры — проехать на велосипеде по восьмерке между колышками, не сбив и не пропустив ни одного из них. Побеждает тот, кто делает это быстрее.

Стакан воды

Каждый из играющих берет в руку кружку (стакан) с водой. Задача — проехать установленную дистанцию (например 100 м с поворотом), стараясь как можно меньше расплескать воды.

Тише едешь

Велосипедисты выстраиваются на старте и по общему сигналу начинают движение к финишу на дистанции 30—40 м. Выигрывает тот, кто, не падая и не останавливаясь в пути, приедет к финишу последним, то есть будет находиться на дистанции дольше остальных. Победит, таким образом, тот, кто лучше других сможет сохранить равновесие на велосипеде.

Удержись в седле

Четыре, пять или шесть велосипедистов медленно, маневрируя, двигают-

ся в любом направлении по ровной поляне (площадке) размером примерно 12×12 м. Требуется вывести соперника из игры, преградить ему путь, чтобы он не успел вырваться и вынужден был, потеряв равновесие, коснуться ногами земли. Проигравший покидает площадку. Победители — один-два самых ловких велосипедиста, те, кто сумел удержаться на велосипеде дольше других.

Для усложнения игры можно положить на площадке в разных местах 4—6 рюкзаков. Тогда площадку покидает также тот велосипедист, который задел в ходе игры один из рюкзаков.

Дотронься колесом

Площадка для игры с примерными размерами 20×20 м ограничивается колышками. За границы площадки велосипедистам — а их 5—8 человек — выезжать нельзя.

Они движутся по площадке в любом направлении. Один из игроков — «салка». Его задача — дотронуться своим передним колесом до заднего колеса одного из игроков. Тот, кто не сумел увернуться, становится помощником «салки» и начинает преследовать остальных. Каждый осаленный присоединяется к водящим.

Игра останавливается, когда останется один игрок, которого не коснулись колесом остальные играющие. Он и объявляется победителем.

Можно проводить игру «Дотронься колесом» и со сменой водящего, как в обычных «салках». Однако в любом варианте запрещается в ходе игры касаться ногами земли. Нарушивший это правило выбывает из игры.

Ковбой

Игра проводится в виде соревнований между игроками. Преодолевая определенное расстояние с поворотом в середине, игрок должен:



- снять на ходу куртку и повесить ее на руль;
- сесть на раму боком справа (5 с);
- сесть на раму боком слева (5 с);
- встать ногами на седло (ехать 5 с);
- сделать петлю (объехать вокруг лежащего на земле рюкзака);
- спрыгнуть с велосипеда и пробежать с ним 10 м;

- затем 10 м пронести велосипед на себе;
- впрыгнуть на велосипед и, продолжая движение, надеть куртку;
- спрыгнуть с велосипеда точно на линию финиша.

Выигрывает тот участник соревнования, который точнее и за меньшее время выполнит задание.

Прекрасен и разнообразен мир гимнастики! Упражнения, укрепляющие мышцы, развивающие подвижность суставов, помогут любой женщине улучшить фигуру, приобрести легкость и изящество движений.

Под музыку

Все женщины и девушки, желающие заниматься ритмической гимнастикой, вполне могут составлять комплексы упражнений по собственному вкусу — считает кандидат биологических наук Т. С. Лисицкая. Однако при этом необходимо обращать внимание на то, чтобы комплекс не только способствовал развитию физических качеств — силы, гибкости, но и помогал стать пластичными, музыкальными.

Рекомендуется строить комплекс по частям и сериям: первая часть — подготовительная, вторая — основная, третья — заключительная.

Основная задача подготовительной части — общий настрой занимающихся на урок, переход организма на другой функциональный уровень. В этой части выполняются простейшие упражнения: для голеностопного, коленного суставов, кистей рук.

Основная часть состоит из нескольких серий. Количество серий определяется задачами урока, возрастом занимающихся, их подготовленностью, длительностью всего занятия и прочими причинами. При общей длительности занятия 15—20 мин обычно применяется двухсерийная форма. В первую серию включаются упражнения для рук, мышц

шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Последовательность движений в серии предусматривает подбор упражнений, сначала воздействующих локально на голеностопный, коленный, тазобедренный, лучезапястный, локтевой и плечевой суставы, а затем постепенно вовлекающих в работу все большую группу мышц. Вторая серия состоит из беговых элементов, подскоков, движений танцевального характера. Другой вариант занятия предусматривает три-четыре серии. После первых двух серий, описанных выше, выполняется группа упражнений из исходного положения сидя и лежа на полу. Она позволяет успешно развивать силу, подвижность в суставах. Затем вновь повторяются беговые упражнения или выполняются танцевальные элементы.

Непременным условием правильно построенного занятия является наличие заключительной части. Обычно это упражнения на расслабление и дыхательные.

В этой части занятия применяются и некоторые гимнастические элементы: стойка на лопатках, положение лежа на спине, ноги за голову («плуг»), позы «скручивания», различные виды наклонов вперед и др. В заключительной части могут применяться и психорегулирующие

щие средства, в частности аутогенная тренировка.

При составлении программы нужно ориентироваться и на воздействие, которое могут оказать упражнения на сердечно-сосудистую систему. Лучшим «ин-

кислород полностью удовлетворяет энергетические запросы организма. Длительная аэробная работа с ЧСС 130—150 уд/мин не только способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы, но и активизирует жиро-



дикатором» тренировочного эффекта является частота сердечных сокращений (ЧСС). Для новичков урок строится таким образом, чтобы ЧСС не превышала 130 уд/мин. Лишь после 2—4 месяцев систематических занятий (в зависимости от возраста и подготовленности) при нагрузке ЧСС может достигать 160 уд/мин. За этот срок упражнения в целом разучены, рационально выполняются, можно легко варьировать темп и количество повторений. Движения должны быть подобраны таким образом, чтобы обеспечить частоту пульса в пределах 130—150 уд/мин в течение 10—15 мин. Такая форма занятий называется аэробной. Поступающий через легкие

вой обмен, что способствует снижению веса.

Приступая к занятиям, не спешите! Постепенность и система прежде всего!

Подготовительная часть

1. И. п. — стойка ноги вместе, стопы параллельно, руки вниз. Поочередное сгибание коленей с небольшим отведением таза в сторону (стопы прижать к полу). Согнуть левую ногу, таз влево, правую руку к плечу. То же с другой ноги. Повторить 16—32 раза.

2. Упражнение аналогично предыдущему, но сгибание ног с отрывом пятки от пола (пружинный шаг). Повторить 16—32 раза.

3. Упражнение аналогично второму,



но одновременно со сгибанием нога поворачивается коленом внутрь.

4. И. п. — полуприсед в стойке ноги вместе, руки на бедрах. Движения коленей вправо-влево. Стопы не отрываются от пола. Повторить 16—32 раза.

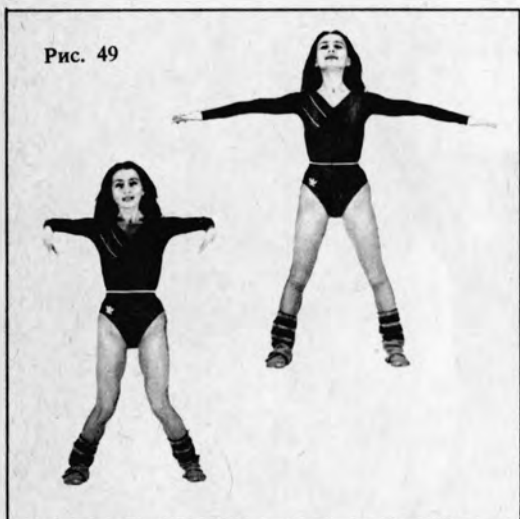


Рис. 49

5. И. п. — то же. Круговые движения коленями вправо и влево. Повторить по 4—8 раз.

6—9. Упражнения аналогичны 1—4, но выполняются в стойке ноги врозь, стопы параллельно.

10. «Плуг». И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Пружинящий полуприсед, колени внутрь, согнутые руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 4—8 раз (рис. 49).

11. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. С полуприседам повернуть правое колено внутрь, вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить по 4—8 раз.

12. И. п. — то же. Приседание с очередным поворотом коленей внутрь: небольшой полуприсед колени вправо; продолжая приседание колени влево, глубокий присед, левое колено касается пола, затем правое колено касается пола; выпрямляя ноги вернуться в и. п. Повторить 4—8 раз (рис. 50).

13. И. п. — стойка ноги врозь (чуть шире плеч). Пружинящий наклон вперед

прогнувшись (спина «плоская», туловище должно быть параллельно полу). Повторить 16 раз.

14. И. п. — то же. Наклоны прогнувшись, потянуться руками вперед, голова прямо; наклон прогнувшись с одновре-

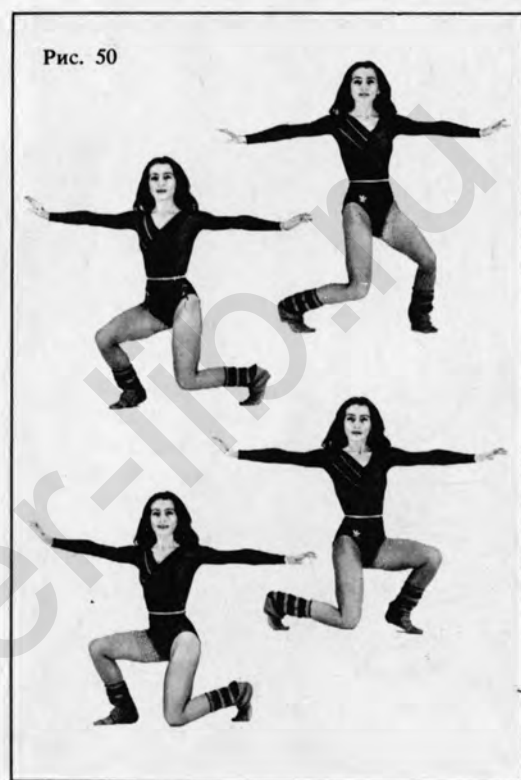


Рис. 50

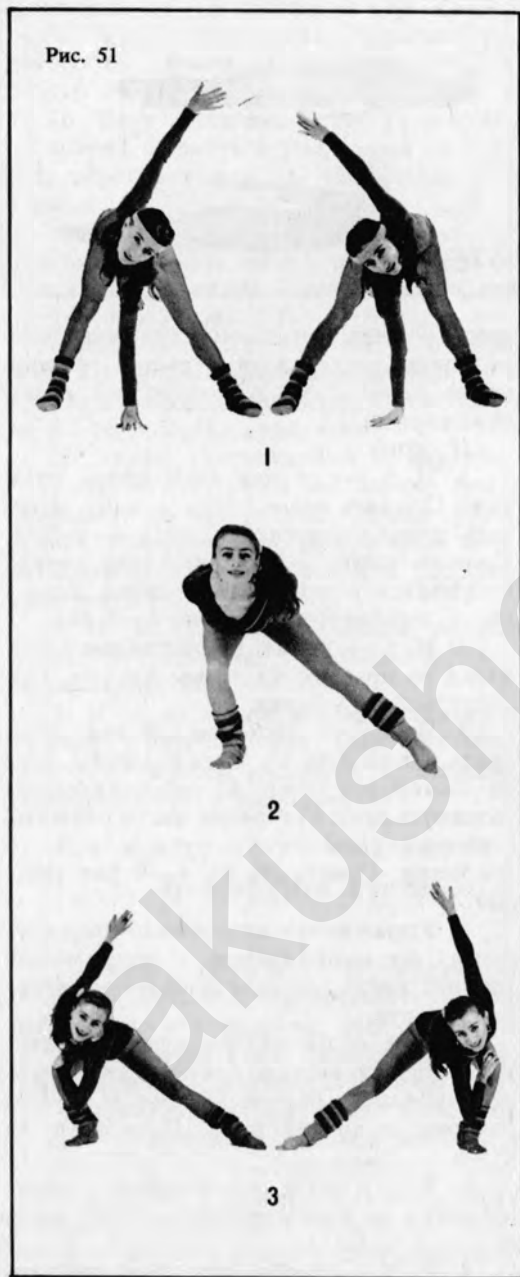
менным полуприседам, смотреть вперед. Повторить 8 раз.

15. И. п. — наклон вперед, руки касаются пола. С поворотом туловища направо рывковые махи правой рукой назад (4 раза), то же левой (4 раза). Повторить еще раз. То же, но с 2 рывковыми махами руками (правой, затем левой по 4 раза). То же по 1 разу (повторить 8—16 раз) (рис. 51, 1).

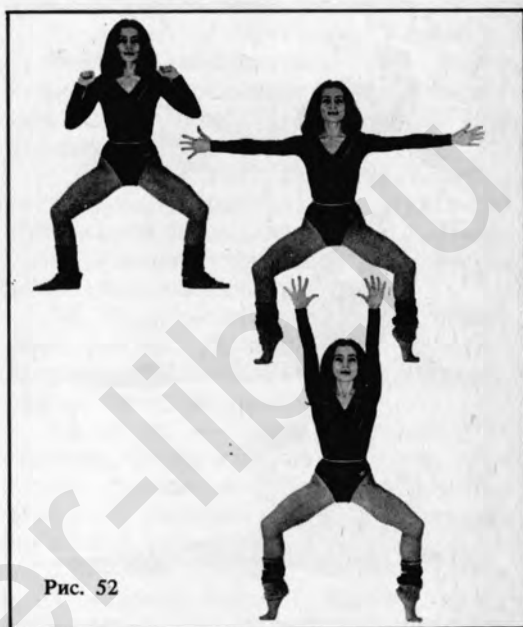
16. И. п. — с небольшим наклоном туловища вперед выпад вправо, руки за спиной, 2 пружинящих полуприседа на правой ноге. То же в другую сторону. Повторить по 8—16 раз. (Имитация основного хода конькобежца, рис. 51, 2).

17. И. п. — с наклоном туловища

вперед выпад вправо, левая рука на бедре, правая вверх. Два рывковых маха правой рукой назад с одновременным пружинящим полуприседом на правой ноге. То же влево. Повторить по 8 раз (рис. 51, 3).



18. И. п. — глубокий присед на правой, левая нога в сторону, руками касаться пола. 4 пружинящих приседа. Не выпрямляясь, перенести тяжесть тела на обе ноги (глубокий присед ноги врозь, стопы развернуты), 4 пружинящих при-



седа. То же выполнить влево. Повторить 4 раза.

Основная часть
I серия (беговая)

Высоко поднимая колени вперед, сгибая ноги назад; с продвижением вперед, назад, с поворотами на месте; подскоки на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; со сменой ног; скачки на двух вправо-влево, вперед-назад, вправо-назад-влево (это упражнение особенно по-



лезно любителям горнолыжного спорта), «твист» — скачки, поворачивая колени вправо-влево в сочетании с приседанием. Приступая к тренировке по предлагаемому комплексу, начните выполнять беговые упражнения небольшой амплитуды,

и тренированные могут позволить более интенсивную работу с ЧСС 170—190 уд/мин.

После беговой серии выполните ходьбу на месте, несколько обычных дыхательных упражнений (например, руки



Рис. 54



Рис. 56

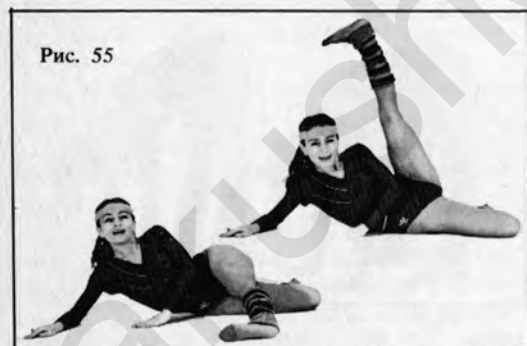


Рис. 55

«вполсилы», с бега трусцой, постепенно увеличивая амплитуду. Продолжительность беговой серии зависит от вашей подготовленности и, конечно, возраста. Начните с 1 мин, постепенно доведя ее до 5 мин. Следите за частотой сердечных сокращений! Напоминаю, ваш пульс не должен быть выше 150—160 уд/мин при выполнении этой серии, лишь молодые

вверх — вдох, с наклоном туловища вперед уронить руки вниз — выдох) и лишь после переходите к следующей серии упражнений.

II серия

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз. Поднять плечи вверх — вдох, опустить плечи, округляя спину, — выдох. Поднять плечи — вдох, опустить, слегка прогибаясь в пояснице и сводя лопатки, — выдох. Повторить по 4—8 раз.

2. И. п. — то же. Поочередные круги назад то правым, то левым плечом. Повторить по 4—8 раз.

3. И. п. — широкая стойка ноги врозь, носки наружу, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. С сопротивлением разогнуть руки в стороны, кисти разжать, с напряжением согнуть руки — и. п. То же вверх. Повторить по 4—8 раз (рис. 52).

4. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в полуприседе на двух ногах, резким сгибанием-разгибанием рук.

5. И. п. — то же, что в упр. 3. Разогнуть правую вперед, левую назад, поворот туловища налево. То же в другую сторону, с другой руки. Повторить по 8 раз.

6. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в полуприседе.

7. И. п. — стойка ноги врозь, руки на

бедрах. Движения грудной клетки вправо-влево. Повторить 24—32 раза. Это упражнение будет способствовать ликвидации жировых отложений в области талии.

8. И. п. — стойка ноги врозь, руки на голову. Движение таза вправо-влево. Повторить 24—32 раза.

9. И. п. — упор стоя. Пружинящие движения ногами. Повторить по 8—12 раз.

10. И. п. — то же. Переступая руками вперед, перейти в упор лежа на бедрах, вернуться в и. п. Повторить 4—8 раз.

11. И. п. — то же. Подняться на полупальцы, опуститься на всю стопу. Поочередно каждой ногой. Повторить по 8—16 раз (рис. 53).

12. И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. Махи ногами вперед с хлопками руками под ногой. Повторить по 8—16 раз с каждой ноги.

III серия (упражнения в партере)

1. И. п. — лежа на левом боку, опираясь на предплечье левой руки, правая согнутая вперед, ладонью опираться о пол. Махи правой в сторону. Повторить 8—24 раза.

2. И. п. — то же. Махи правой ногой вперед-назад. Повторить 8—16 раз (рис. 54).

3. И. п. — то же, но правую ногу в сторону, стопу на себя. Опустить правую ногу вперед, поднять в сторону. Повторить 8—16 раз (рис. 55).

Тренируйте суставы

Телеэкранны дарят нам популярную передачу — ритмическую гимнастику. Для некоторых это радость, они стремятся подражать милым девушкам, которые грациозно двигаются и умеют легко подтянуть прямую ногу к голове. У других, причем не только женщин в возрасте, но и молодых девушек, передача вызывает неприятное чувство, даже раздражение. «Не все же так могут, — говорят они, — это же не гимнастика

4—6 — то же, что упр. 1—3, но с другой ноги.

7. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять голову и грудной отдел позвоночника от пола, округляя при этом спину, руки вперед, вернуться в и. п. («улитка»). Повторить до явного утомления (рис. 56).

8. И. п. — «улитка». Удерживая туловище, приподняться над полом, выполнять пружинящие движения вперед, еще больше округляя спину. Повторить до явного утомления.

9. И. п. — лежа на спине, согнутые ноги врозь, стопы на полу, руки вверх. Сесть, руки вперед, лечь — и. п. Повторить до явного утомления. Темп выполнения упражнения средний.

10. И. п. — лежа на спине, правую ногу вперед. Правую ногу опустить, левую вперед. Повторить до явного утомления. Темп быстрый.

11. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы опираются о пол, руки вдоль туловища. Поднимание таза вверх — борцовский мост. Повторить до явного утомления.

IV серия (беговая)

Повторите серию I. Можете просто потанцевать, но постоянно следите за частотой пульса!

Заключительная часть

Походите в спокойном темпе, выполните несколько дыхательных упражнений, потряхиванием расслабьте руки, ноги.

по утрам, а намного труднее. Стоит ли показывать такие сложные упражнения часто? Посмотреть, может быть, и любопытно, а вот выполнять это не всякому дано».

Есть ли в этом доля правды? Несомненно. А доля здоровой зависти? Безусловно. Следует вопрос: действительно ли каждый может откликнуться на призыв ритмической гимнастики: «Делай с нами, делай, как мы»? Однозначного от-



вета дать нельзя. Тот, кто захочет выполнять предлагаемые упражнения столь же эффективно и артистично, как на экране, видимо, сможет со временем. Но для этого надо не только хотеть, но постоянно развивать гибкость, то есть подвижность в суставах, или, как сейчас говорят, растягиваться. Два наиболее известных критерия гибкости — это «мостик» и «шпагат». Конечно, ими качество гибкости не исчерпывается. Вспомните цирк, эстраду — выступления «человека-змеи», «человека-каучука», обладающих феноменальной гибкостью.

Отличная гибкость может быть не только у артистов и спортсменов. Хорошей гибкостью могут обладать и люди далекие от цирка и спорта, среди которых даже немало полных мужчин и женщин. Данные для развития этого качества есть практически у всех здоровых людей. Но не все их используют. А ведь это необходимо не только для занятий ритмической гимнастикой, но и в обычной жизни.

Некоторые специалисты ставят гибкость по степени важности для здоровья на второе место после выносливости. А поскольку подвижность в суставах с годами ухудшается, единственная возможность сохранить, а нередко и развить гибкость — это постоянно тренировать подвижность каждого сустава.

Подвижность в суставах в разном возрасте неодинакова. У детей младшего и среднего школьного возраста она больше. Значительные результаты в развитии гибкости достигаются в 10—14 лет. Именно в этом возрастном периоде мышечно-связочный аппарат отличается наибольшей растяжимостью, поэтому подвижность в суставах развивается почти в два раза эффективнее, чем в более старшем возрасте. В дальнейшем же гибкость уменьшается. Значительное ее ухудшение отмечается у людей старше 50 лет и резкое снижение — после 60 лет.

Массовое обследование занимающихся (в возрасте от 25 до 80 лет)

в группах здоровья, проведенное сотрудниками ВНИИФКа, помогло определить влияние не только возраста, но и многолетних занятий физическими упражнениями на состояние основных физических качеств, в том числе и гибкости. В результате систематических занятий (от 1 года до 18 лет) у занимающихся значительно возросла подвижность в суставах (в том числе и гибкость позвоночника), в несколько раз снизилось количество заболеваний, связанных с поражением суставов, различными осложнениями.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что не только сами по себе занятия физическими упражнениями, но и увеличение физкультурного стажа позволяют значительно улучшить гибкость.

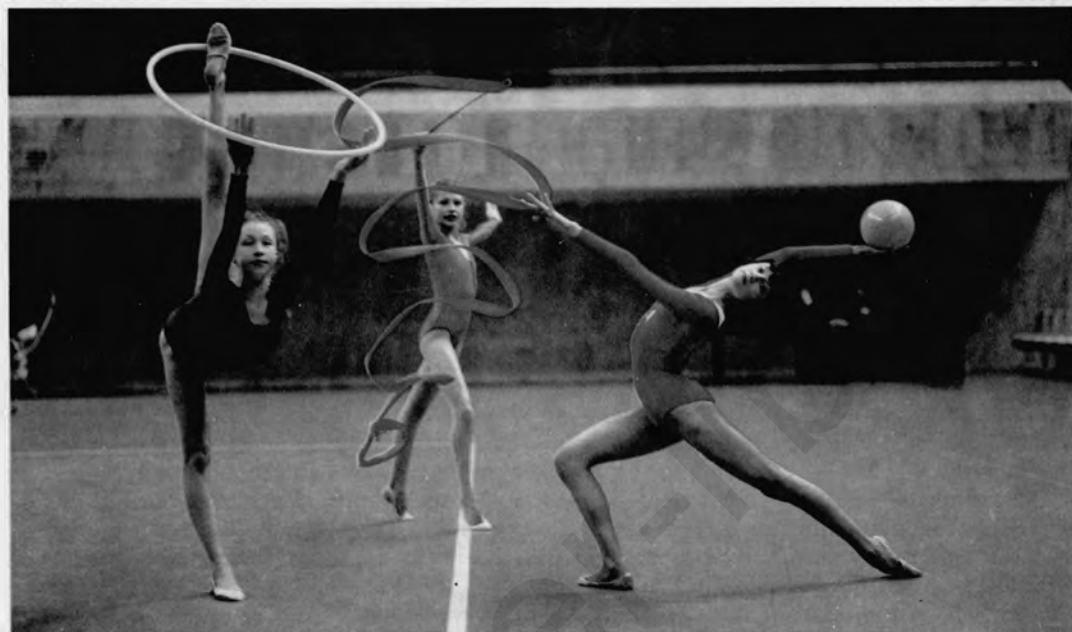
При этом парадоксальным может показаться следующее утверждение: чем старше занимающийся, тем заметнее занятия физической культурой способствуют улучшению подвижности позвоночного столба. Известно, что, например, в 70 лет подвижность позвоночника в значительной мере ограничена, особенно у мужчин. Тем более разительны изменения состояния гибкости у занимающихся обоего пола во всех возрастных группах, и в первую очередь у лиц старше 70 лет. Максимальная подвижность позвоночника в наклоне вперед колеблется от 16 до 23 см у лиц в возрасте до 70 лет и от 10 до 16 см для лиц, старше 70 лет.

Таким образом, длительность и систематичность занятий физическими упражнениями не только восстанавливают, но и омолаживают суставы и межпозвоночные хрящи у людей не только среднего, но и пожилого и старческого возраста.

Для сохранения подвижности в суставах надо ежедневно давать им работу. Поэтому обязательно включайте в свои занятия упражнения для плечевых, локтевых, лучезапястных, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и, конечно, суставов позвоночника.

Наиболее эффективны круговые движения согнутыми и прямыми руками в обе стороны, круговые движения тазом и наклоны туловища во всех направлениях. Для коленных суставов — приседания и имитация езды на велосипеде

на растягивания должны быть такими, чтобы можно было выполнять их с предельной амплитудой, давая себе целевую установку «ниже», «достать предмет», «выше» и т. д., быть доступными.



сидя или в положении лежа. Вращения стопой, вставание на носки, ходьба на носках укрепляют голеностопный сустав. Хорошими упражнениями для разгрузки позвоночника являются висы на перекладине, на гимнастической стенке, а также висы на наклонной плоскости головой вниз (но не дольше 1 мин).

Процесс обретения гибкости связан не только с повышением общего уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплением самих суставов, а также тренировкой мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств и прочности мышц и связок. Специальные опыты на животных показали, что этому способствуют упражнения на растягивание.

В качестве средств развития пассивной подвижности в суставах упраж-

К упражнениям, способствующим развитию пассивной подвижности, относятся движения, выполняемые с помощью партнера, резинового амортизатора, с отягощением, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.), а также веса своего тела (висы), статические упражнения (удержание конечности в отведенном до предела положении в течение 3—6 с).

При выполнении активных движений величина их амплитуды зависит от силовых возможностей человека. Значит, развивая активную подвижность в суставах, большое место нужно отводить также и силовым упражнениям в сочетании с упражнениями на растягивание. Выполнение этих упражнений в комплексе способствует не только увеличению силы мышц, производящих дан-



ное движение, но и их растяжимости и эластичности.

Число повторений, которое необходимо для достижения максимальной амплитуды, для разных суставов неодинаково. Например, в лучезапястном, локтевом, плечевом, тазобедренном, коленном, голеностопном суставах необходимо делать до 15 движений, в то время как в суставах позвоночного столба — не менее 20—30. Амплитуду движений нужно увеличивать постепенно, не доводя до болевых ощущений. Темп движений с небольшой амплитудой (махи ногами, рывки руками и т. д.) — примерно 60 в секунду, наклоны туловища 40—45 в минуту.

В комплексы упражнений для развития гибкости необходимо включать и упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения способности мышц к расслаблению и, следовательно, к растягиванию.

Основным методическим правилом, которого нужно придерживаться в занятиях по развитию подвижности в суставах, является обязательная разминка перед выполнением упражнений на растягивание. Разминка имеет важное профилактическое (предупреждающее) значение. Чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняется движение, а значит, снижается риск получить различные растяжения, разрывы мышц и сухожилий. При предварительном разогревании мышц их растяжимость увеличивается. Разминка должна быть тем интенсивнее, чем ниже температура воздуха. Лучше всего разогреваться до появления пота.

При выполнении упражнений на растягивание нужно ставить конкретную цель — дотянуться до определенной точки или предмета. Так, например, при выполнении наклонов туловища сгибается с напряжением, задача — коснуться грудью бедра и достать пальцами (ладонями) пол. Если это задание выполняется сравнительно легко, его следует усложнить: достать площадь опоры руками, согнутыми в локтевых суставах.

Упражнения на растягивание необходимо выполнять сериями, в определенной последовательности: упражнения для суставов рук, затем туловища, ног. Между сериями очень важно выполнять упражнения на расслабление. Комплекс может состоять из 10—12 упражнений пассивного (с помощью партнера, у гимнастической стенки и т. п.) или активного характера (за счет собственных мышечных усилий).

Для проверки подвижности позвоночника можно выполнить, например, контрольное упражнение, приведенное ниже.

Из положения сидя на полу наклониться вперед, взяться руками за стопы и подтянуть туловище к ногам.

Если голова не касается ног, выполнение можно оценить в два балла, касание только головой — в три, туловищем — в четыре балла. Пять баллов (высшая оценка) дается в том случае, если плотное касание осуществляется в положении стоя, когда колени выпрямлены и стопы не отрываются от пола.

Прежде чем предложить упражнения «на растягивание», хочется привести пример заслуженной артистки РСФСР Т. Лязгиной, поражающей зрителей необычной гибкостью тела. Путем ежедневных тренировок она добилась того, что с годами гибкость позвоночника не только сохранилась, но даже стала лучше, чем в ранней молодости. Это подтвердили и рентгеновские снимки позвоночника.

Артистка говорит: «Вы спрашиваете, с чего начинается путь к здоровому, гибкому телу? Представьте себе — с доброты. Человек не должен быть злым, иначе он не сможет раскрепостить свое тело, не сможет управлять им. Ежедневную тренировку лучше проводить под ритмичную музыку, хорошо бы дополнять самомассажем и сочетать с умеренным питанием. В этом случае женщина не только станет более гибкой и работоспособной, но и обретет красивую, легкую фигуру, гибкую талию, пластичные движения».

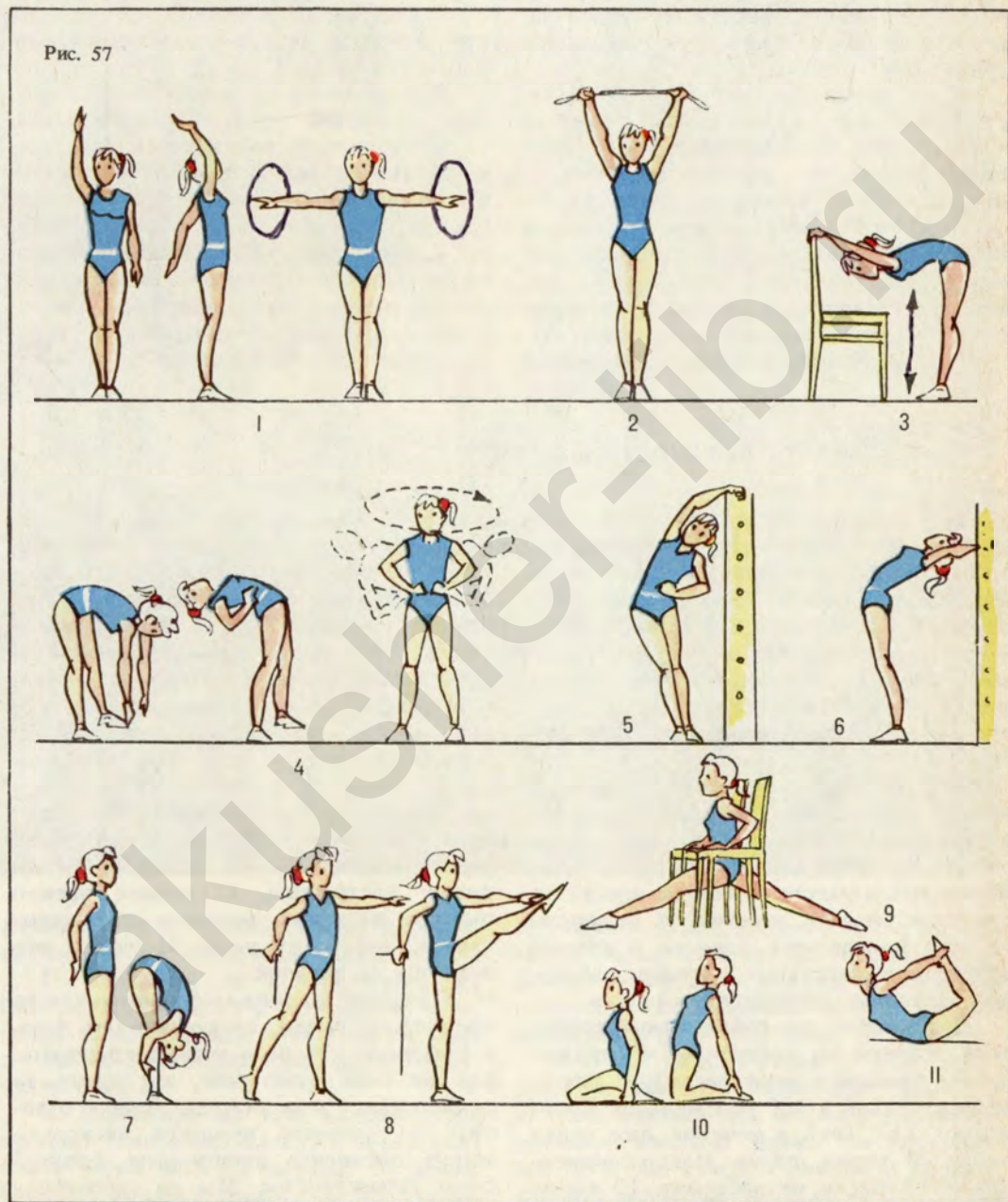
Рекомендую следующие упражне-

ния, способствующие развитию гибкости.

1. Выполнение круговых движений и рывков руками в различных плоскостях из различных исходных положений (рис. 57, I).

2. Взять резиновый бинт руками (полотенце, гимнастическую палку) хватом на ширине плеч, поднять вверх. Разводя руки в стороны, растянуть резину. Перевести прямые руки назад-вниз за спину. Обратным движением вернуться

Рис. 57



в исходное положение (рис. 57, 2).

3. Выполнение пружинящих движений с наклоном, опираясь при этом прямыми руками о спинку стула (стол, подоконник) (рис. 57, 3).

4. Максимально наклониться вперед и назад, а затем выполнить круговые движения туловищем из исходного положения ноги врозь, руки на поясе (рис. 57, 4).

5. Прогнувшись вправо, стремиться дотянуться до какого-либо предмета (стул, стена, подоконник). При этом бедро левой ноги «тянуть на себя», в противоположную сторону (рис. 57, 5).

6. Стоя спиной к стене на расстоянии шага, коснуться ее руками за головой, затем руки скользят (по стене) чуть ниже. Оттолкнуться вперед и вернуться в исходное положение (рис. 57, 6).

7. Из положения стоя пружинящие

наклоны вперед, притягивая при этом туловище руками к прямым ногам (рис. 57, 7).

8. Поочередные махи ногой вперед, назад, в сторону, держась за опору, стоя на другой ноге лицом или боком к опоре (рис. 57, 8).

9. Пружинящие движения в шпагате с опорой руками о сиденье стульев или о пол (рис. 57, 9).

В заключение еще два упражнения для увеличения гибкости позвоночника:

1. Сидя на пятках, взяться за них руками. Не отрывая рук от пяток, встать на колени, прогибаясь в позвоночнике (рис. 57, 10).

2. Из положения лежа на животе, ноги врозь взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться как можно выше, задержаться в этом положении 3—6 с. Расслабиться, отдохнуть (рис. 57, 11).

Хотите выглядеть моложе!

В 30 да и в 40 лет женщины не думают о старости. Редко-редко блеснут в волосах серебряные нити. Одежда модная, каблуки высокие, джинсы сидят отлично. Мы и выглядим, и ведем себя, и чувствуем совсем как молодые. Только вот, случается, становимся чуть полнее, медленнее в движениях, бывая легкость сменяется желанием посидеть или полежать.

Вот это самое страшное — неосознанное стремление к покою. Достаточно попасть в плен лени, отказаться от активного образа жизни, как в организме замедляются обменные процессы, тратится меньше энергии, в результате чего появляются полнота и многие другие нежелательные явления: сердечно-сосудистые нарушения, одышка...

Подсчитано, что современный городской житель по сравнению с горожанином прошлого века расходует физических усилий в 100 раз меньше. Горожанин XIX века в течение дня делал около 30 тысяч шагов. Наш современник и 10 тысяч не набирает. 10 тысяч

шагов (7—8 км) — минимальная норма, которую медики считают обязательной для поддержания хорошего здоровья. Об этом теперь много пишут, но... там, где раньше ходили пешком, ныне ездят. Даже вылазки на природу порой превращаются в автомобильные экскурсии. А движение необходимо! Оно сохраняет молодость, продлевает жизнь!

Кроме того, женщина просто обязана сохранять хорошую фигуру и легкость в движениях ради близких людей — детей, мужа. Ведь на ней лежит ответственность за их здоровье и хорошее настроение. С давних времен именно женщина задавала, что называется, тон всему дому. И теперь это остается ее задачей.

Польский журнал «Панорама» как-то предложил своим читательницам тест, с помощью которого можно проверить, как вы себя чувствуете, выглядите на свой возраст или старше. Чтобы ответить на вопросы, придется несколько минут посвятить энергичным физическим упражнениям. Мы не гарантиру-

ем, что результаты точно соответствуют действительности, зато польза от внеплановой разминки несомненна.

Итак, начинаем. После каждого упражнения разрешается минутку от-

скоков, столько вы и получаете очков.

3. На это упражнение дается 30 сек. Возьмите метровое полотенце, сверните в рулон. Сядьте на пол, ноги вытяните, колени не сгибать. Держа полотенце в



дохнуть. Но не больше. Иначе потеряете темп, и все пойдет насмарку.

1. Положите на голову какой-нибудь легкий предмет и приседайте в течение 15 с, стараясь, чтобы он не упал с головы. За каждое приседание получаете 1 очко.

2. Положите на пол какой-нибудь предмет (например, палку) и перескакивайте через него то вправо, то влево. Сколько удалось сделать за 15 с под-

вытянутых руках, поднимите его над головой, затем опустите на пол за стопы. Локти не сгибать и руками не касаться пола. За каждый наклон и возвращение начисляете по 1 очку (рис. 58).

4. Лягте на пол, стопы — под шкаф, руки за голову. Поднимите туловище от пола, наклонитесь вперед и коснитесь локтями коленей. Время на упражнение 15 с. За каждый наклон и возвращение в исходную позицию — по 1 очку.



5. Сядьте на пол, вытяните ноги. Пальцами левой ноги ухватите лежащий перед вами носовой платок и на уровне колена перенесите его над правой ногой. То же другой ногой. Время 15 с, за каждое движение ногой 1 очко.

Рис. 58



Выглядите вы моложе своего возраста. Поздравляем!

120—140 очков. Молодцом! Возможно, вы постоянно занимаетесь спортом? Предлагаем принять участие в следующей олимпиаде!

Рис. 59



6. Лягте на живот, упираясь ногами в пол. На полу расстелено полотенце. Одна нога, согнутая в колене, перед полотенцем, другая, прямая, позади него. В такой позе быстро меняйте положение ног, стараясь не коснуться полотенца. Время 30 с, за каждый подскок 2 очка.

7. Сядьте на пол, упритесь руками в пол позади себя, ноги поднимите (колени не сгибать!). Перед вами лежит полотенце, и вы опускаете прямые ноги то с правой, то с левой его стороны. Время — 30 с, за каждое движение 1 очко (рис. 59).

А теперь подсчитаем результаты.

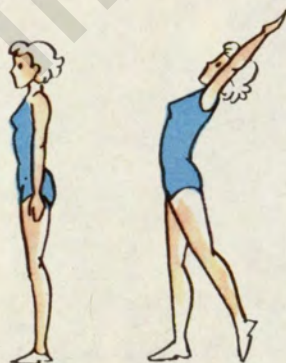
60—80 очков. Вы неважно чувствуете себя, плохо выглядите. Вам пора начать систематически делать зарядку, побольше гулять и заниматься подходящими видами спорта.

80—90 очков. Почти все нормально, однако не каждое упражнение далось легко, не правда ли? Смотрите, так можно незаметно потерять форму!

90—100 очков. Результат неплохой, ваша внешность соответствует возрасту. А вам не хотелось бы выглядеть моложе? Может быть, виноват лишний вес? В таком случае избавьтесь от него с помощью физкультуры.

100—120 очков. Результат отличный.

Рис. 60



Это, конечно, шутка. Вряд ли многие из вас, дорогие читательницы, наберут желаемые 100 очков: вы не привыкли к подобной нагрузке, она вам тяжела. А раз так, не откладывая, беритесь за дело. Займитесь наконец своим здоровьем и физическим состоянием.

Утренняя гимнастика призвана взбодрить организм, помочь окончательно проснуться, встречать день бодро и весело. Производственная гимнастика — отдых от основной работы. Но главную физическую нагрузку дает, конечно, основная гимнастика.

Примерный комплекс упражнений основной гимнастики

1. Ноги вместе, руки на поясе. Ходьба 20 с на носках, потом столько же на пятках. Дыхание произвольное.

2. Ноги вместе, руки согнуты в лок-

тесть перед стулом, согнув ноги в коленях и руки в локтях, выдох, возвратиться в и. п. — вдох. 8—10 раз.

9. Стать на колени. Сесть на пятки, поднять руки вверх. Дыхание произвольное. 8—12 раз.

Рис. 61, а



Рис. 61, б



тях перед грудью ладонями вниз. Разгибая руки в стороны ладонями вверх, поднять ногу в сторону. Дыхание произвольное. 8—10 раз.

3. Ноги врозь, руки вверх, пальцы сведены в замок. Наклонить туловище влево — выдох, возвратиться в и. п. — вдох. По 5 раз в каждую сторону.

4. Ноги вместе, руки на поясе. Поднять прямую ногу перед собой и вытянуть руки — выдох, возвратиться в и. п. — вдох. По 5 раз каждой ногой (рис. 60).

5. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, одновременно отвести левую ногу назад, прогнуться в спине и пояснице, голову отвести назад. Дыхание произвольное. По 4 раза каждой ногой.

6. Ноги вместе, руками обопритесь о спинку отодвинутого стула. Прогнувшись в спине и пояснице, голову поднять вверх и выполнить 8—10 пружинящих движений туловищем. Дыхание произвольное.

7. Сесть на край стула, руками взяться сзади за дальний край сиденья. Поднять перед собой прямую ногу вверх — выдох, опустить — вдох. 5—6 раз поочередно каждой ногой (рис. 61, а).

8. Сесть на край стула, взяться за сиденье руками, ноги вытянуть. При-

10. Лечь на спину, руки развести в стороны. Поднять левую прямую ногу вверх — выдох, опустить — вдох. По 5 раз каждой ногой.

11. Лежа на спине, поднять левую ногу и коснуться ею пальцев поднятой правой руки — выдох, возвратиться в и. п. — вдох. По 5—6 раз каждой ногой.

12. Лечь на правый бок, правую руку под голову, левую положить впереди на пол. Поднять как можно выше левую ногу — выдох, возвратиться в и. п. — вдох. По 5 раз на правом и левом боку.

13. Стать на четвереньки. Сесть на пятки — выдох, возвратиться в и. п. — вдох. 8—10 раз (рис. 61, б).

14. Стоя на четвереньках. Поднять вверх левую прямую ногу — выдох, возвратиться в и. п. — вдох. По 6 раз поочередно каждой ногой.

15. Стать прямо. Поднять руки вперед-вверх и одновременно отвести левую ногу назад на носок — вдох, возвратиться в и. п. — выдох. По 6 раз каждой ногой.

16. Шаги польки. Танцуйте 2 мин. Затем спокойно походите и восстановите дыхание.

Полным женщинам советуем дополнить ежедневный комплекс еще и такими упражнениями:



1. Лечь на спину, руки под головой. Поднять прямые ноги, подтянуть к голове, затем, опуская их, наклониться вперед (ноги от пола не отрывать).

2. Положение то же, руки в стороны. Поднять прямые ноги и опустить их

зади себя. Приподнять бедра и одну ногу пронести над другой до касания пола. Вернуться в и. п. То же другой ногой.

6. Лечь на спину. Поднять ногу и, переведя ее через другую ногу, коснуть-

Рис. 62

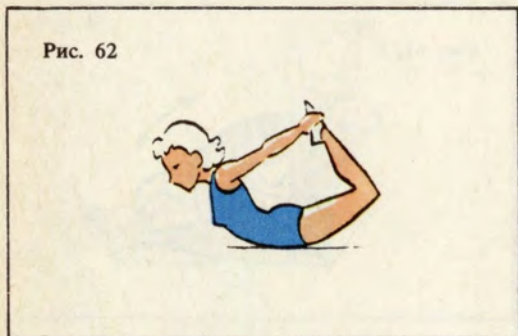
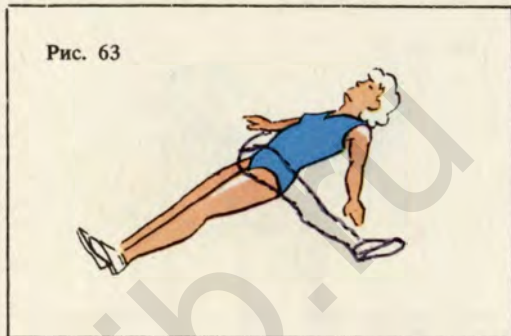


Рис. 63



влево, снова поднять и опустить вправо. Следить, чтобы лопатки касались пола.

3. «Велосипед» в положении лежа на спине, руки в стороны. Сгибая поочередно ноги в коленях, стараться, чтобы пятки не касались пола. Сначала движение выполняется медленно, затем в быстром темпе.

4. Лечь на живот. Приподнять одновременно плечи и ноги, руками взяться за ступни, голову кверху. Затем вернуться в и. п. При разгибании туловища — вдох, при возвращении в и. п. — выдох (рис. 62).

5. Сесть на пол, руками упереться по-

ся носком пола сбоку по возможности дальше. То же другой ногой (рис. 63).

7. Лежа на боку, одну руку вытянуть вдоль туловища, другой упереться перед собой на линии плеча. Приподнимать ноги на 10—20 см от пола и медленно опускать. Следить, чтобы тело было вытянуто, ноги не сгибались.

Каждое упражнение делайте 10—20 раз, дыхание не задерживайте. Если трудно, снижайте нагрузку. Помните, что физические упражнения только тогда приносят пользу, когда они посильны, не вызывают излишнего напряжения и переутомления.

В дороге и на отдыхе

Кто не знает, какими порой мучительно длинными кажутся часы и сутки, проведенные в дороге. Не зря говорят: ждать да догонять — хуже всего. В окошко смотреть на проносящиеся леса и поля надоедает, книжка из рук валится, мысли витают там, куда едешь; сон нейдет, хотя перестук колес вроде бы успокаивает... Словом, любой переезд в той или иной степени связан с напряженным ожиданием конца пути.

Как же скоротать время? Что необходимо сделать для того, чтобы отвлечься от преждевременных (а может быть, и вообще ненужных) мыслей, спокойно почитать, выспаться всласть, то есть сполна вкусить все прелести дальней дороги?

Не спешите с таблетками димедрола. Подумайте, чем себя занять. Главный недостаток железнодорожного путешествия — малая подвижность пас-

сажира. Именно она, входя в конфликт с нервным напряжением, и порождает известное всем нам чувство дискомфорта. Выход — побольше двигаться, дать нагрузку мышцам.

Первый совет: никогда не отказы-

в первый раз получится «некрасиво». Поищите свой, удобный вариант. Например, возьмитесь за рукоятку, закиньте ногу на верхнюю полку и резким подтягиванием перекиньте на нее тело. Или положите локти на обе про-

Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



вайтесь от верхней полки (если, конечно, возраст и здоровье не помеха). На стенах купе множество разнообразных ручек, подтягиваясь за которые вы не только быстро заберетесь на свое место, но и доставите требуемую «мышечную радость» организму. Забудьте про складную лестницу, что лежит в багажном отсеке. Старайтесь подняться собственными силами. Не беда, что

типоволожные полки и постарайтесь, подобно тому как это делают гимнасты на брусках, махом закинуть тело вверх. Не бойтесь упасть — доброжелательные соседи конечно же не допустят такого ЧП.

Но вот вы «на верхотуре». И тут скучать не придется. Лягте на спину вытянувшись. Несколько раз поднимите выпрямленные ноги вверх, стараясь сде-



лать «угол». Потом попытайтесь ладонями достать до пальцев ног. Третье упражнение — отжимание на руках. Четвертое, пятое, шестое и множество других подскажет ваша фантазия.

И вот вы уже в деревне или в лесу,



Рис. 67

любуетесь набирающими спелость плодами и овощами, цветами. Дел на даче невпроворот — собрать урожай, разрыхлить землю на грядках, подновить крыльцо... Но не торопитесь — дела не убегут, впереди отдых на свежем воздухе. Отдых, который нужно сделать физически активным и разнообразным.

Предвижу возражение: поработать на участке — разве это не активное движение? Так-то оно так, но, согласитесь, движения, которые человек совершает, орудуя, скажем, пилой или лопатой, достаточно однообразны. Не случайно же при этом немеют руки, затекает поясница. Снять мышечную усталость, привести организм в состояние, которое я назвал бы гармоническим равновесием, и тем самым поднять общий тонус позволит вам комплекс простейших тренажерных устройств, который легко соорудить собственными руками где-то в уголке участка, на бросовой земле.

Вкопайте в землю три столба. Чтобы они не шатались, обложите основания

в ямках камнями, битыми кирпичами и залейте раствором песка и цемента. Сверху столбов вырежьте лунки, такую же лунку сделайте сбоку одного столба. Поместите в лунки отрезки водопроводной трубы, закрепите их полосками жес-



Рис. 68

ти с помощью гвоздей. Получились две перекладины — для детей и взрослых. На них можно выполнять висы, углы, подтягивания. К малой перекладине привяжите эспандерную резину — оттягивая ее руками или шеей, вы дадите нагрузку верхней половине тела.

«Ассортимент» упражнения значительно расширится, если на большой перекладине смонтировать качельное устройство. Для этого нужно на трубу надеть кольца с прочными веревками, снизу к веревкам прикрепить небольшую доску — сиденье. Рядом с качелями вбить в землю четыре массивных колышка, между ними, словно кассету, вставить на уровне ног сидящего на качелях человека прочную доску (рис. 64). Сидя на качелях, ритмично отталкивайтесь ногами от вертикальной доски. Так вы разовьете прыгучесть, укрепите мускулы стопы, голени, бедер и таза.

Пригодятся на даче и такие простые приспособления, как эспандерная резина, веревка, палка. Обмотайте резиновый жгут длиной 60—70 см матерчатой

лентой, «закольцуйте» им ноги чуть выше голеностопного сустава и привяжите его резиновым же шнуром к поясу. Тренажер готов (рис. 65). Теперь начинайте бег. Стартуйте из положения ноги на ширине плеч с сильным, но плавным выносом бедра вперед и таким движением рук, как при беге с высокого старта. Смысл использования этого приспособления заключается в том, что с его помощью сведение бедер происходит быстрее обычного: растянутый жгут, сокращаясь, тянет ногу вперед после завершения толчка.

Бег с амортизатором позволяет за короткое время накопить силу, необходимую для нормального бега (в качестве жгута лучше всего применять резиновый бинт). Людям с ослабленной мускулатурой нехитрое приспособление даст возможность восстановить утраченное.

Следующее упражнение — бег в упряжке. К старой автомобильной крышке прикрепите фанерное или жестяное днище, а к верхней кромке привяжите шнур длиной 5—6 м, другим концом соединенный с широким поясом из брезента с пряжкой (рис. 66). Дозировка бега сугубо индивидуальная и зависит от веса покрывки и общего состояния бегуна. Это упражнение с отягощением успешно развивает мышцы, способствующие координации движений.

Еще один тренажер можно изготовить самостоятельно. Он предназначен для развития силы мышц — разгибателей бедра и подошвенных сгибателей, что полезно и занимающимся легкой атлетикой, и любому человеку, чье развитие мускулатуры ног оставляет желать лучшего.

Между стеной сарая или дома и столбом прикрепите брус сечением 20×20 см и привяжите к нему прочной веревкой набивной мяч весом 10—15 кг. Под брусом поместите скамейку длиной около 2 м. Лежа на спине, с силой отталкивайте от себя ногами свисающий груз, ногами же гася его возвратное движение (рис. 67).

А вот устройство для скоростно-силовой подготовки и развития прыгучести. Два резиновых амортизатора крепятся к поясу и двум крюкам, вбитым в землю на расстоянии 0,5 м спереди и сзади занимающегося (рис. 68). Прыгая вверх, можно регулировать сопротивление, перемещаясь влево и вправо по центру от крюков.

...По выходным дням горожане устремляются в зоны отдыха, на пляжи искупаться и позагорать. К сожалению, очень часто только этими процедурами начинается и кончается оздоровление. Знакомая картина: тишину пляжа нарушают разве что голоса любителей карточной игры да гурманов, разложивших обильную снедь прямо на песке. Ну чем не эпизод из популярной кинокомедии «Веселые ребята»!

Только не очень-то весело приходится потом таким отдыхающим. Люди, часами подставляя то один, то другой бок солнцу, обрекают себя на неподвижность. Передозировка ультрафиолетового облучения, сверхплотный «ленч», сдобренный пивом, непрерывное курение отнюдь не способствуют появлению желания еще раз поплавать. Да и что это за плавание с полным желудком, раскаленным от палящего солнца телом! От такой, с позволения сказать, водной процедуры один вред.

Почему же так происходит? Думается, дело не только в непонимании. Иногда люди лежат на пляже с утра до вечера вовсе не от пристрастия к покою. Просто им негде побегать, попрыгать, поиграть в мяч. А немногие смельчаки, отважившиеся нарушить покой пляжной публики, рискуют навлечь на себя гнев остальных, впрочем не всегда безосновательный: песок, пыль летят в глаза отдыхающим. Конечно, желательно, чтобы в каждом месте массового купания был хотя бы простейший мини-стадион. Но и там, где этого нет, нужно использовать любые возможности, любые «подручные» средства для организации активного отдыха.

Естественную зону комфортной физкультуры представляет собой, напри-



мер, лесная опушка. Вот какие упражнения можно выполнять на ней, используя окружающие предметы.

После постепенно ускоряющейся ходьбы в продолжении 3—5 минут выполните серию движений с грузом. Возьмите камень весом 3—5 кг или отрезок бревна и побросайте его из различных положений: толкая от груди одной или обеими руками, из положения толкателя ядра поочередно каждой рукой, из-за головы, из положения наклона вперед, или движением обеих рук вверх и броском через голову назад. Пройдитесь глубокими выпадами вперед с широкими махами рук. Сядьте на бревно, поваленное дерево, закрепите носки ног и, опуская туловище назад, хорошенько прогнитесь. Походите, расслабляя мышцы туловища, рук и ног. Облюбуйте крепкий сук на дереве и подтягивайтесь сколько можете. Опять походите расслабившись. Встаньте сбоку поваленного дерева или пенька, обопритесь на него руками и перепрыгните на другую сторону. Подвесьте какой-либо предмет на сук дерева: шишку, мяч и т. д. — так, чтобы, стоя и делая мах прямой ногой вперед-вверх, толкнуть его носком ноги. Возьмите палку и, удерживая ее сзади в локтевых сгибах, повторите попытку достать шишку ногой, но теперь уже с наклоном туловища то в левую, то в правую сторону. Нехитрый этот «лесной» комплекс можно разнообразить, вновь обратившись к собственной фантазии.

Немало людей проводит отпуск на колесах. Автомобиль для них в этот период заменяет дом. Поэтому теперь речь о стадионе в багажнике. Но сначала — о проблеме, с которой человек сталкивается все чаще, все острее.

Парфразируя ставшие афористичными слова Ильфа и Петрова провозгласим: «Автомобилистов надо любить!», ибо, хотя пешеходы все еще составляют большую часть человечества, все больше становится тех, кто предпочитает пешему способу передвижения «колесный». Процесс этот необратим, поскольку отражает неуклонное повышение благосостояния советских людей.

Вместе с тем автомобилизация быта влечет за собой ряд проблем, решать которые нужно уже сегодня, потому что завтра, помноженные на миллионы «человеко-автомобилей», они грозят сущим бедствием. Имею в виду прежде всего гипокинезию — состояние, при котором определенные костно-мышечные группы длительное время находятся в бездействии. У человека за рулем таких бездействующих зон около 300. Как помочь ему?

Выход есть. Его подсказали водители 7-го таксомоторного парка Москвы, придумавшие с помощью своего инструктора-методиста Н. Лискина комплекс несложных, но весьма эффективных упражнений.

Итак, вы отправились в длительное путешествие к теплым краям. В переполненном багажнике вашего автомобиля наверняка найдется местечко для эспандерной резины, спущенного мяча, скакалки, бадминтоновых ракеток.

Через каждые 100—150 км пути остановите машину у обочины и произведите малый техосмотр. Откройте багажник, при этом имитируйте напряжение мышц. Наклонитесь, загляните поглубже внутрь... Плотно захлопните крышку, даже «попружиньте» на руках.

Теперь загляните под заднюю ось, под переднюю — да не ленитесь, попробуйте сделать это не сгибая коленей. Откиньте капот. Придирчиво осмотрите двигатель, если нужно — дотянитесь рукой до самых удаленных деталей. Тряпкой протрите стекла, зеркала заднего вида, обода. Машина блестит? И вы словно помолодели.

Повторяю, такой дважды полезный — и для машины, и для вас самих — пятиминутный комплекс нужно делать довольно часто. Плюс к этому дважды в сутки как минимум придется доставать из багажника физкультурные принадлежности, которыми вы предусмотрительно запаслись.

Перекиньте эспандер вокруг ствола дерева, встаньте к нему спиной и, держа руками резину (руки в стороны), сделайте несколько наклонов вперед, по-

степенно увеличивая напряжение. Так вы устраните застойные, сколиотические явления в крестце. Хорошее упражнение — подкидывание мяча головой: шея у водителя тоже устает. Ну и кисти неплохо размять — для этого достаточно просто несколько раз отжаться от земли.

К физическим упражнениям на привале полезно привлечь и ваших пассажиров. Тут пригодятся мяч, бадминтон, даже веревка, которую можно перетяги-

вать, как канат, на лужайке. Полчаса коллективной игры — и вы готовы к продолжению сидяче-автомобильного «образа жизни».

...Быстро пролетели отпускные деньки. И снова вы дома, где знаком и люб каждый уголок, каждая вещь. Вернувшись к привычному образу жизни отдохнувшими и посвежевшими, не забывайте, что благодарить за это надо и физкультуру.

Наступили погожие летние дни, и вы выехали отдохнуть на дачу или к речке. Но только активный отдых на лоне природы принесет пользу, восстановит силы, придаст бодрости. Физические упражнения помогут вам и в пути — ликвидировать усталость, дискомфорт, вызванный отсутствием физических нагрузок.

Начинающему туристу

Предположим, что вы ни разу не были в походе и не можете решиться на него без риска заблудиться. Попросите друзей взять вас с собой хотя бы в лес за грибами или на рыбалку. Совершив определенное число таких вылазок, вы преодолете страх перед неизвестным и многому научитесь. Далее уже можно планировать и более продолжительные семейные походы. А может быть, разумнее всего поехать с одной из организованных групп, которые формируются отделом бюро путешествий и туризма или местным советом по туризму и экскурсиям, существующими во всех населенных пунктах нашей страны.

И все-таки для того, чтобы ваша мечта превратилась в быль, необходимо еще кое-что. А именно — надо знать себя. Да, именно себя. На что вы потенциально способны и что вам будет в радость, а не в тягость, особенно при участии в длительном походе или путешествии.

Конечно, каждый здоровый человек потому и не замечает у себя каких-либо отклонений, что мало знаком с такой расплывчатой формулой, определяющей жизнедеятельность организма как «медицинская норма» (физиологическая

норма здорового человека, состоящая из усредненных показателей жизнедеятельности организма человека). Это, однако, не мешает ему жить в привычных условиях, радоваться, огорчаться и пребывать в достаточно устойчивом состоянии относительно даже неблагоприятной окружающей среды.

Для того чтобы оценить себя и свои скрытые возможности, прежде всего необходимо постараться объективно разобрать себя, как говорится, по косточкам. Самая легкая с первого взгляда и в то же время объективно наиболее трудная — это психологическая оценка, выявление так называемого психологического статуса.

Так вот, туризм тем и полезен, что вырабатывает у человека устойчивое психическое состояние, в быту — просто хорошее настроение. Современный урбанизированный человек зачастую страдает сам и заставляет страдать окружающих от чрезмерной раздражительности. Он по совету знакомых глотает множество успокаивающих лекарств, в конце концов попадает к врачу уже с нарушениями поведенческих реакций, расстройствами вегетативной нервной системы и многим другим.



Постепенно устойчивость организма дает уступку за уступкой наступающему агрессивному фактору еще скрытого заболевания. И вот у внешне здорового человека обнаруживается гипертоническая болезнь. Возникают и другие

не очень приятные симптомы: боли в сердце, головные боли, периодические боли в кишечнике.

Однако, как известно, лучше предупредить заболевание, нежели его затем долго и не всегда успешно лечить.



Одним из эффективных методов профилактики заболеваний, в особенности сердечно-сосудистых, является туризм.

Конечно, сам по себе туризм не может предупредить развитие болезней сердечно-сосудистой системы. Однако в комплексе с другими профилактическими мерами туризм способствует ускорению восстановительных процессов в организме, что далеко не бесполезно для укрепления сердечно-сосудистой системы и в некоторых случаях для восстановления утраченных функций организма.

Усвоив эти познания, не надо сразу же набивать рюкзак чем попало и выскакивать из дому куда глаза глядят. Не во всех случаях физическое состояние позволяет тут же поговорке «риск — благородное дело» идти в поход. В некоторых случаях не грех и с врачом посоветоваться.

Есть смысл сначала некоторое время потренироваться без рюкзака или велосипеда. Походить ежедневно по 1—2 км, постепенно увеличивая продолжительность прогулки. Через два-три месяца вы будете уже физически способны пойти в поход-однодневку с товарищами или семьей, а то и выдержать двух-трехчасовую прогулку на лыжах по зимнему лесу.

Туризм, особенно пеший, поможет и в борьбе с лишним весом. Рюкзак и сам по себе поход хочешь не хочешь заставляет «растясти» жирок, а пеший ход регулирует рацион питания и калораж потребляемых продуктов. Особенно это рекомендуется желающим похудеть молодым женщинам.

А теперь обратим внимание на свои физические возможности и разберем, позволяют ли они совершать туристские походы, путешествия. «Без ног пеший — ничто», — гласит древняя арабская поговорка. Вместо слова «пеший» вполне можно поставить слово «турист». «Берегите ноги, на всю жизнь пригодятся», — шутил преподаватель на занятиях по травматологии и ортопедии в мединституте. К сожалению, мы это часто забываем и в угоду моде, настроению

и многому другому не бережем их. «Тихий ходок, коли ног не берег», — предостерегает народная поговорка.

Так как же ноги сберечь? Прежде всего позаботьтесь об обуви. Она должна соответствовать назначению. Если вы идете в однодневный поход и ваш маршрут будет проходить по сухим местам, дождь не предвидится, а поход намечен на дневное время, можно надеть спортивные кеды или кроссовки.

Лучше внутрь обуви положить мягкую (из поролона или войлока) стельку, причем под пяткой она должна быть в два раза толще, чем под остальной частью ступни: это предупредит неприятные заболевания — пяточные шпоры. Если они появились, на первый случай можно под пятку положить кольцо из толстого войлока или ватный тугой валик — бублик: это значительно облегчит страдания. Но не забудьте, что подобный способ не избавит от шпор.

Если вы собираетесь совершить многодневный поход, кеды вам не очень подойдут. Лучше надеть ботинки на толстой рифленой подошве с низким каблуком. Если вам предстоит идти вброд, по росе или болотистой местности, возьмите с собой резиновые сапожки с короткими и широкими голенищами, чтобы в них можно было заправить брюки.

Можно сделать легкие непромокаемые бахилы (чехлы) на обувь. Сшейте их сами из непромокаемой ткани по размеру своей обуви. Если же вы собрались в дальний специальный поход, то и обувь потребуеться специальная; такая обувь описана в книгах по спелтуризму: водному туризму, альпинизму, спелеотуризму и т. д. Но, куда бы вы ни собрались, принцип остается один для всех видов туризма — обувь должна быть удобной, легкой и прочной. Очень важно выяснить, нет ли у вас каких-либо отклонений от общепринятой нормы в строении ступни и голеностопного сустава.

Не так уж редко у людей незаметно развивается плоскостопие. Проверить это легко. Постелите газету на пол, равномерно напылите на нее тонкий слой



муки. Затем оботрите обе ступни влажным полотенцем и ровно станьте на газету голыми ступнями.

Если мучная пыль покрыла полностью ступню, а на газете отпечаталась полностью вся ступня, как стелька

У многих здоровых и сильных людей, не говоря об остальных, обнаруживается слабость связок голеностопного сустава, проявляющаяся обычно в подвывихивании внутрь или наружу стопы, особенно при быстрой ходьбе или беге.



в обуви, то, можете быть уверены, вы обладаете обоими видами плоскостопия — как продольным, так и поперечным. В таком случае лучше обратиться к врачу-ортопеду, чтобы он назначил лечение и подобрал специальные супинаторы — стельки для вашей обуви.

В случае же когда след на газете имеет овал с внутренней стороны ближе к пятке, и овал глубокий, почти до наружного края ступни, то связочный аппарат вашей ступни достаточно упруг и вы пока еще не имеете продольного плоскостопия.

А если у вас между подушечками большого и пятого (можно для удобства его назвать мизинцем) пальцев сохраняется на газете мучная пыль, то вообще все прекрасно, у вас нет и поперечного плоскостопия. Но такое, как утверждают ортопеды, бывает нечасто.

А теперь о голеностопном суставе.

Начинающему туристу, да и бывалому тоже, не помешает носить ботинки с высоким верхом (высокими щечками) на шнуровке, как у ботинок для фигурного катания. Такую обувь промышленность выпускает в широком ассортименте. Я бы сказал, что не зазорно и в быту иметь указанную обувь и носить ее, насколько это возможно, и женщинам и мужчинам. А в походе женщинам такая обувь просто необходима. Но учтите, что модные сапожки для этого не предназначены и не спасают от вывиха и перелома голеностопного сустава.

Как-то травматологу-ортопеду доктору медицинских наук В. Н. Козлову задали вопрос: «Как считают травматологи: есть ли польза от туризма для предупреждения травматизма и ортопедических заболеваний?»

На это он ответил, что как он лично,

так и его сотрудники и знакомые ему травматологи очень положительно относятся к благотворному влиянию туризма. Все они считают, что многих заболеваний и даже несчастных случаев, вплоть до тяжелых бытовых переломов длинных трубчатых костей, можно было бы избежать благодаря туризму, потому что туризм, особенно самостоятельный, развивает в человеке объективное отношение к окружающей обстановке, быструю и правильную реакцию на внешние воздействия, уравновешенность, тренирует опорно-двигательный аппарат. Что же касается данных о якобы высоких цифрах травматизма у туристов, это не совсем верно. Травматизм высок в основном в сложных видах туризма, таких, как водный, горный и т. д., а в обычном пешем туризме он низок и вызван главным образом ошибками начинающих туристов, почему-то стремящихся проявить ненужную самостоятельность.

И еще немного об обуви. В последние годы, по-видимому, ввиду удобства изготовления промышленность выпускает широкий ассортимент обуви со сплошной, относительно мягкой подошвой. К сожалению, далеко не всегда переходная зона между каблучной частью

подошвы и плюсовой ее частью имеет достаточную гибкость. Это, по мнению ортопедов, приводит к развитию плоскостопия, так что рекомендовать подобную обувь для туристического похода нет оснований.

Готовность к туристическому походу будет неполной без медицинского обеспечения. Оно заключается в организации перед выходом на маршрут соответствующего медицинского осмотра всех участников группы и подготовке туристов, в первую очередь санинструктора группы, к оказанию первой доврачебной помощи.

Туристам, особенно собирающимся в горный, водный или лыжный поход, необходимо строжайше соблюдать безопасность движения (меры профилактики падений, ушибов, перегрева, переохлаждения). Ни в коем случае нельзя в одиночку или немногочисленной группой совершать поход без опытного туриста или инструктора.

Итак, выберите себе хороший маршрут, обстоятельно обсудите его с членами семьи, возьмите карту и начинайте приготовления к задуманному в мечтах и уже почти осуществленному путешествию за здоровьем.

Загляните в подводный мир

Многие годы подводный мир был почти недоступен для человека. Исключение составляли немногочисленные водолазы-профессионалы с их сложным, громоздким и дорогостоящим снаряжением. Изредка в скафандр рисковал облачиться какой-либо отчаянный репортер или представитель науки. Для всех остальных этот сказочно интересный мир оставался, что называется, за семью печатями.

В наши дни заглянуть собственными глазами в глубь «голубого континента», посетить «мир безмолвия» может любой практически здоровый человек.

Надо сказать, что человек, научившийся пользоваться хотя бы только маской, ластами и дыхательной трубкой, отлично себя чувствует в водной среде. Он может отчетливо видеть под водой, длительное время плавать по поверхности с опущенным в воду лицом, перемещаться со скоростью, недоступной обычному пловцу. Кроме того, задержав дыхание, можно нырнуть к какому-нибудь заинтересовавшему предмету для более близкого знакомства, а затем подняться к поверхности и обновить воздух в легких, ни на секунду не теряя при этом из виду найденный или намеченный объект.



Появляется возможность вдоволь любоваться красотами подводного мира, фантастическими панорамами, как бы перенесенными из сказок, причудливой, невиданной растительностью, многочисленными обитателями, удиви-



тельно целесообразно приспособленными к среде, в которой обитают.

Однако тем, кто желает заглянуть собственными глазами в подводный мир чудес, не рискуя при этом потерять возможность поделиться с близкими своими впечатлениями, следует сначала научиться плавать. (Об основах обучения плаванию подробно рассказано в главе IV.)

А теперь расскажем подробнее о трех предметах простейшего спортивного подводного снаряжения и о том, как ими пользоваться.

Маска. Ее назначение — обеспечить человеку возможность видеть в условиях водной среды. Наиболее удобной для занятий подводным спортом оказалась так называемая полумаска. Она закрывает глаза и верхнюю половину лица, включая нос.

Устройство ее чрезвычайно просто и практично. В резиновой основе имеется паз, в котором крепится стекло, чаще всего металлическим стяжным ободком. Полумаска удерживается на голо-

ве благодаря затылочному креплению, длина которого легко регулируется. Вот и все. Различные модели такого типа для любителей подводного спорта отлично зарекомендовали себя и нашли самое широкое применение как в нашей стране, так и за рубежом. Они надежные, легкие и удобные, с хорошим сектором обзора и, что тоже немаловажно, дешевые, прочные, пригодные для длительной эксплуатации.

На что следует обратить внимание, выбирая себе полумаску? Разумеется, она должна подходить по размеру. Проще говоря, в полумаске должен свободно умещаться нос, не расплющиваясь о смотровое стекло. Но она не должна быть и слишком большой, особенно в ширину, иначе невозможно будет обеспечить необходимую герметичность.

Ласты. Их назначение — обеспечить мобильность в водной среде. Существует множество моделей парных ласт, отличающихся друг от друга длиной, формой, способом крепления на ноги, эластичностью материала, площадью и весом.

При выборе ласт следует помнить о том, что чем ласты жестче, тем выше эффект от их применения (при прочих равных условиях, конечно). Однако применение жестких ласт требует и большего расхода энергии, поэтому такие ласты хороши для развития большой скорости на сравнительно короткой дистанции. При плавании на значительные расстояния или же при длительном спокойном плавании целесообразно пользоваться нормальными или даже эластичными ластами. Аналогичными соображениями нужно руководствоваться и при выборе длины ласт. Поэтому спешить с удлинением ласт путем армирования их пластинами металла или пластика не следует, особенно поначалу. Вообще, при выборе ласт обязательно нужно учитывать свои реальные возможности, то есть общефизическую и плавательную подготовку. Тем, кто недостаточно подготовлен, лучше пользоваться менее жесткими и более короткими ластами. Тем более что и такие

ласты дают столь ощутимый выигрыш в скорости, что любая девушка в ластах вполне может оставить далеко позади хорошего пловца сильного пола.

Дыхательная трубка. Она может быть изготовлена из самых различных материалов: алюминия, пластмассы, плотной резины. На ее изогнутый конец насаживается резиновый загубник, который удерживается во рту. Это наиболее простая, широко распространенная и одновременно очень надежная и удобная в обращении модель универсального назначения.

Обычно дыхательная трубка фиксируется в необходимом положении с помощью крепления полумаски (просовывается в специальную петлю или просто продевается под ремень) и удерживается во рту посредством загубника. Преимущества такого способа пользования дыхательной трубкой очевидны: всегда имеется возможность, если нужно, взять трубку в рот или, напротив, быстро освободиться от нее, что очень удобно, а в ряде случаев просто необходимо.

При выборе дыхательной трубки нужно руководствоваться следующим. Длина ее может составлять от 30 до 50 см, внутренний диаметр — от 16 до 24 мм. При этом имейте в виду, что для начинающего ныряльщика удобнее более узкая и короткая трубка, а для пловца — диаметром пошире. Чем меньше весит дыхательная трубка, тем лучше. И последнее. Желательно, чтобы загубник был как можно более мягким и эластичным, а также соответствующим по размеру.

А теперь расскажем, как пользоваться этим нехитрым снаряжением. Готовясь к знакомству с подводным миром, не забудьте еще раз тщательно все проверить. Убедитесь, правильно ли подогнана полумаска. Она должна плотно прилегать к лицу фланцем на всем его протяжении и в то же время не сдавливать излишне кожные покровы, чтобы не препятствовать нормальному кровотоку и лимфообращению. Проверить герметичность полумаски совсем не слож-

но. Для этого достаточно, приложив ее к лицу, сделать вдох носом. Если при этом полумаска слегка обжимает лицо, а стекло приближается к носу, все в порядке.

Затем черед дыхательной трубки.



Сполоснув или продезинфицировав загубник, проверьте герметичность трубки и ее пригодность для эксплуатации. Делается это следующим образом. Зажав крылья носа пальцами одной руки и закрыв отверстие трубки большим пальцем другой, потяните в себя воздух из загубника так, как будто вы хотите сделать вдох. Если воздух не поступает, значит, все хорошо: целостность трубки и загубника не нарушена и соединены они между собой надежно.

Далее очередь ласт. Примеряют их обязательно на мокрую ногу. Обратите внимание на то, чтобы ласт соответствовал размеру ноги и не препятствовал кровообращению в стопе, пережимая сосуды. Если это случится, стопы ног будут неметь и стынуть. Следует опасаться тесных и особенно коротких для вашей ноги ласт еще и потому, что, сдавливая пальцы стопы, они могут явиться причиной судороги. Некоторые модели ласт часто натирают ноги в области лодыжек. В таких случаях проще всего аккуратно срезать трущую часть



в этом месте, сделав углубление для стопы мельче, с таким расчетом, чтобы лодыжки оказались над кромкой. Ласт может натирать стопу и в других местах. Чтобы избежать этого, достаточно надевать ласты на обычный носок.

Окончив осмотр и подгонку снаряжения, входите в воду (при условии хорошего самочувствия!). Вначале полезно недлительное купание, свободное плавание любым способом в течение нескольких минут. Лишь после того, как вы «почувствовали» воду, то есть привыкли к ее температуре, приобрели уверенность, начали ровно и глубоко дышать, следует надевать снаряжение. Особенно важно поступать таким образом на первых порах, осваивая снаряжение, или после длительного перерыва в занятиях.

Подводное снаряжение пловца-ныряльщика надевается в следующем порядке. Сначала ласты, а уже потом полумаска и дыхательная трубка. Надевая ласты, будьте внимательны: внутрь не должны попасть песок, мелкие камушки или другие предметы, которые могут поранить ножные покровы стоп. Правда, надеть ласты в черте морского прибора так, чтобы в них не попал песок или мелкая галька, нелегко. Что ж, если это случилось, нужно сразу же зайти глубже, снять ласты, сполоснуть их внутри и вновь надеть.

Надевая полумаску, обязательно проверьте, чтобы под прилегающую к лицу кромку случайно не попали пряди волос, край резиновой купальной шапочки. Если это произойдет, внутрь полумаски будет обильно просачиваться вода. Это небольшое наводнение не только испортит настроение, но и наверняка сведет на нет все ваши усилия по овладению снаряжением. Вы станете нервничать, возмущаться заводом-изготовителем, выпускающим брак, еще и еще раз затягивать регулировочный ремень — ничего не поможет. Еще вчера превосходная полумаска никуда не будет годиться до тех пор, пока вы ее аккуратно и правильно не наденете.

Находясь на пляже, вы не раз ста-

нете свидетелем того, как опытные любители подводного спорта перед входом в воду на все лады «колдуют» над смотровым стеклом полумаски, тщательно обрабатывая его с внутренней стороны. Одни натирают его специальным карандашом, другие — бесцветной помадой, третьи — воском, парафином или табаком. Широко распространен метод, при котором стекло обильно смазывается собственной слюной, а затем слегка ополаскивается в воде. Цель всех этих манипуляций — предупредить запотевание стекла изнутри.

Дело в том, что воздух из дыхательных путей, оказавшись в подмасочном пространстве, сразу же конденсируется густыми мелкими капельками влаги на более холодном стекле полумаски. Понятно, что после этого рассмотреть что-либо под водой невозможно. А происходит это потому, что пловец-ныряльщик или аквалангист, часто даже незаметно для себя, понемногу дышит носом. Возможно, тут сказывается в какой-то мере навык обычного плавания. Ведь пловцов в период обучения специально приучают к энергичному выдоху в воду через рот и нос! А возможно, «виновата» привычка дышать через нос, привитая родителями еще в детстве.

Ну а чтобы стекло полумаски не затуманилось еще на суше, эту часть подводного снаряжения принято надевать в последнюю очередь.

С ластами на ногах заходить в воду лучше всего задом наперед, обратившись лицом к берегу. Смысл приема становится совершенно ясным сразу же, стоит только попытаться войти в воду по-иному. Попробуйте — убедитесь!

Войдя в воду по пояс или по грудь, спокойно ложитесь на воду, свободно вытянув руки и ноги или раскинув их в стороны и по возможности расслабив мышцы. Опустите лицо с маской в воду и дышите через дыхательную трубку, не поднимая головы. Не задерживайте дыхания. Старайтесь дышать ровно и свободно. Не пугайтесь, если в первые минуты вам покажется, что воздуха не хватает. Снаряжение здесь ни при чем. Станьте

на дно ногами, выньте изо рта загубник, передохните и начинайте все сначала. Если все же не получается, подышите через трубку просто стоя в воде по пояс, затем опустите в воду лицо и продолжайте дышать. После этих подготовительных упражнений дела обязательно должны пойти на лад, и очень скоро вы убедитесь в том, что можете плавать по поверхности воды как поплавок, без всяких мышечных усилий.

Комплект спортивного подводного снаряжения сделал вас непотопляемым. Вы теперь легче воды. Дело в том, что тело пловца обычно имеет отрицательную плавучесть, то есть оно весит несколько больше, чем объем вытесненной им воды. В полном соответствии с законом Архимеда такое тело должно тонуть. Поэтому не умеющим плавать в воде приходится плохо.

Однако стоит только человеку, вдохнув побольше воздуха, погрузиться лицом в воду, как он сразу же, независимо от умения плавать, приобретает возможность свободно лежать на поверхности воды. Прием этот под различными названиями описан во всех руководствах по обучению плаванию. Им широко пользуются на первых занятиях с будущими пловцами, чтобы внушить уверенность, снять боязнь, показать простейший способ стать непотопляемым. Но вот беда: долго находиться в таком положении человек по понятным причинам не может. А когда обучающийся плаванию поднимает голову для очередного вдоха, его плавучесть вновь неумолимо становится отрицательной.

Иное дело плавание с использованием дыхательной трубки. Этот простейший прибор позволяет обновлять воздух в легких не подымая головы. Отсюда возможность длительного сохранения плавучести без каких-либо усилий со стороны пловца. Можно даже держать при этом в руках довольно значительный груз.

Научившись свободно лежать у поверхности воды, начинайте понемногу плавать. Для этого у вас имеются ласты. Используйте их. Вытянув перед собой руки, делайте движения выпрямленными ногами вверх-вниз, как при плавании способом кроль, только реже и с большей амплитудой. Старайтесь не шлепать ластами по воде. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены в коленях, а движения осуществлялись всей ногой, за счет сгибания в тазобедренном суставе. Это очень важно. При такой технике передвижения основная нагрузка приходится на мышцы бедра, а это очень крупные и сильные мышцы, которые не скоро устают. При этом ноги не должны быть напряжены, а в голеностопных суставах их надо совсем расслабить. Ваше тело все время должно сохранять в воде горизонтальное положение. Избегайте излишнего прогиба в пояснице — длительное пребывание в такой позе очень утомительно.

Поплавайте вдоль берега, контролируя правильность выполнения предложенных рекомендаций и одновременно наблюдая за открывшейся перед вами жизнью дна. После того как хорошо освоите плавание за счет работы ног в ластах — а это самое главное в подводном спорте, — начинайте помогать себе руками. Гребут ими точно так же, как при плавании способом кроль на груди.

На то, чтобы научиться плавать в подводном снаряжении, вам понадобится от считанных минут до нескольких дней. Тут уж все будет зависеть от вашей плавательной и общефизической подготовки, терпения, целеустремленности и других индивидуальных качеств. Не получится с первого раза — не огорчайтесь, наверняка освоите плавание с десятого. Вспомните, что этим путем уже прошли перед вами сотни тысяч любителей подводного спорта. Зато в награду вы собственными глазами увидите прекрасный и загадочный мир.



Дома и на улице

Можно ли с пользой для здоровья заниматься подвижными играми, не выходя из квартиры? И при этом не только детям, но и взрослым? Ответ один. Можно, особенно когда на улице дождь или мороз. Можно тем более потому, что шутливая фраза «игре все возрасты покорны» вовсе не шутка.

Что нужно для организации игр в семейном кругу? Вот что вам рекомендует кандидат педагогических наук И. Коротков. Сравнительно просторная комната, середина которой освобождена от мебели, или коридор длиной в несколько шагов. Инвентарь самый несложный: стол, стулья, скакалка, мяч, обруч, пара гимнастических палок, мелкие предметы и т. п. Все зависит от того, какие игры включены в семейное соревнование.

Важно выбрать авторитетного арбитра игр, которым может быть либо старший член семьи, наблюдающий за играми со стороны, либо играющий — в лице папы или мамы.

Конечно, семейные игры не обходятся без участия детей. Они как бы маленькие, но главные их пружинки. Но родители должны соизмерять в играх свои силы с возможностями юных участников: иной раз давать им несколько очков вперед, не впадать в азарт, не спорить с детьми понапрасну, не добиваться выигрыша любым путем, хотя и обязательно следить за честным соблюдением условий в любой игре всеми ее участниками.

Организуемые дома игры помогут не только лучше узнать способности тех или иных членов семьи, но и кое-чему научиться, а главное — сделать семью еще более дружной.

Семейные игры и соревнования разнообразят досуг семьи и даже, в известной мере, пойдут на пользу здоровью, позволят проверить такие качества, как

ловкость, сообразительность. Причем играть могут не только члены одной семьи, но и гости — соседи, родственники.

Итак, несколько игр для здоровья и веселого отдыха.

Вокруг стола (гонка по кругу)

Стол ставят на середину комнаты, освобождая вокруг место, а члены семьи, желающие получить приз (например, конфету, лежащую на середине стола), встают вокруг него на одинаковом расстоянии друг от друга.

Один из членов семьи, не участвующий в игре, кладет на стол фигурки от шахмат, шашки, кубики или другие одинаковые предметы. Однако их должно быть на единицу меньше, чем участников соревнования.

По сигналу ведущего «Марш!» все идут или бегут вправо вокруг стола, не касаясь его. По сигналу ведущего «Кругом!» игроки изменяют направление движения. Через 20—30 секунд руководитель дает свисток или громко произносит слово «взять!». По этой команде каждый старается схватить со стола один из предметов. Поскольку их меньше, чем участников, один из игроков, которому предмет не достался, выбывает из соревнования. Игра продолжается, и каждый раз один из бегунов оказывается лишним. Когда остаются два участника, со стола снимают последний предмет, оставляя лишь конфету, которая и достается тому, кто сумеет ее взять.

Вокруг стульев (спринтеры)

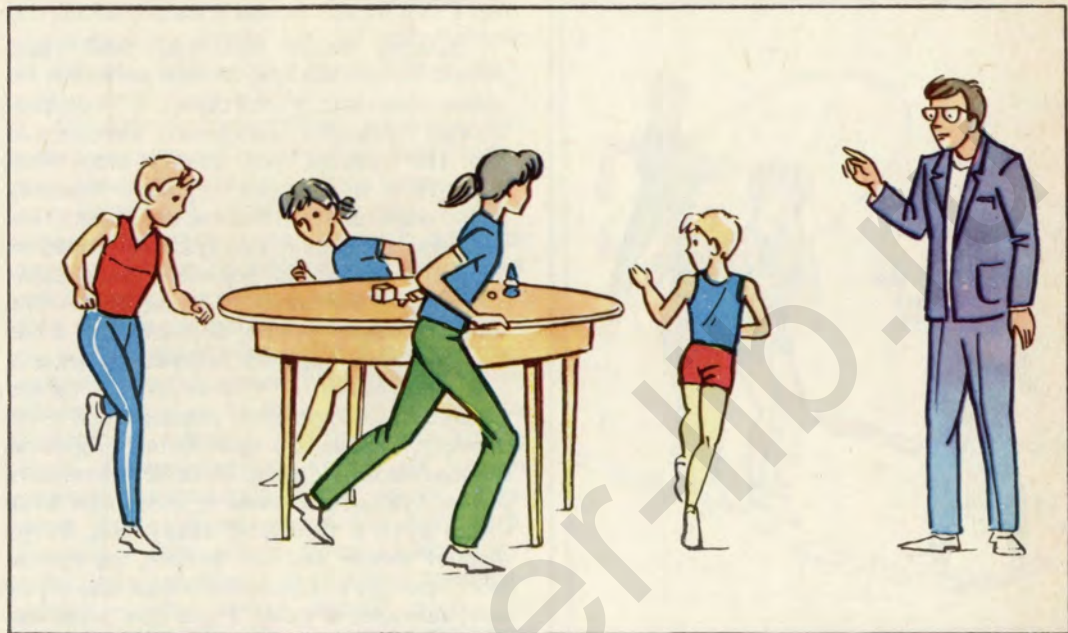
В середине комнаты ставят три стула вплотную один к другому. Важно, чтобы крайние стулья располагались спинками друг к другу. На них садятся два

участника. Между ножками стульев на пол кладут детскую скакалку, так, чтобы ее ручки выступали за пределы крайних стульев.

По сигналу «Марш!» оба участника поднимаются со своего стула и бегут вле-

Зеркало

На пол кладут мяч. Один из участников семейного соревнования, предположим папа, становится в шаге от мяча, а сзади него (в двух шагах) ставят стул.



во к стулу соперника, оббегают его и, не останавливаясь, снова делают вираж вокруг своего стула и стула соперника. Только после этого нужно сесть на свой стул и дернуть за ручку скакалки так, чтобы ее не успел взять второй участник забега. Выигравший соревнуется со следующим или ждет соперника, которым может быть победитель следующего семейного забега.

Перед началом соревнования в беге участники распределяются по силам, тогда домашнее первенство быстроногих будет интереснее.

Вместо скакалки подойдет обычная веревка, но в любом случае важно соблюдать два правила: обегая стулья, не хвататься за них руками и не дергать за веревочку, пока не сел на свой стул. Стул, стоящий в середине, не дает крайним стульям сдвигаться с места.

На таком же расстоянии от мяча с другой стороны встает второй участник игры, например мама. За ее спиной тоже стул. Начинается поединок на внимание, ловкость и сообразительность.

Папа делает возле мяча, не отходя от него, придуманные им несложные движения, напоминающие зарядку: меняет положение рук, приседает, поворачивается, делает наклоны, повороты, прыжки и т. п. Мама, словно в зеркале, должна повторять за папой все движения. В то же время она должна быть начеку: если папа неожиданно схватит мяч и успеет положить его на стул, что стоит сзади, то он выиграл поединок и получает очко. Если же мама успеет «осалить» папу с мячом в руках, то проигрывает очко папа, после чего они меняются ролями и повторяют игру.

После этого в ловкости и сообразительности соревнуются остальные уча-



стники игры, а затем силами со старшими могут помериться и младшие.

Гимнасты

Участники игры тянут жребий: кому какой номер достанется. Если, например,



участников игры пятеро, то и цифры разыгрываются от 1 до 5.

Игрок под номером один выходит на середину комнаты и показывает два разных движения (например, руки в стороны и наклон вперед). Затем второй игрок занимает его место и тоже показывает два движения (например, руки вперед и прыжок на месте). После этого на середину выходит третий номер и тоже демонстрирует два движения, не похожие на прежние. Когда последний игрок продемонстрировал свои движения, игра не останавливается. Ее снова продолжает первый номер и т. д. Если одно из упражнений уже было, игрок получает штрафное очко. После второй ошибки участник семейного соревнования выбывает из игры. В итоге спор, кто лучший гимнаст, решается между двумя самыми наблюдательными игроками.

Небольшой компанией (например,

всей семьей или с друзьями) хорошо поиграть на прогулке в различные игры. Инвентарь обычно требуется несложный: цветные пластмассовые тарелочки, пара мячей, скакалки и т. п.

Тарелочка

Красив полет пластмассовой тарелочки! Это, пожалуй, самый легкий и незамысловатый инвентарь, с которым можно провести несколько интересных игр. Но прежде, чем начать игру, надо научиться правильно держать тарелку, точно передавать и ловить ее. Держат летающую тарелочку следующим образом: большой палец на верхней (выпуклой) плоскости, остальные — под краем. Замах начинают рукой, обращенной к цели. При этом тарелку держат на некотором расстоянии от туловища, слегка наклонив вниз стороной, обращенной к туловищу, и немного приподняв стороной, обращенной к цели. Бросок начинают, развернувшись плечом к цели, при этом кисть руки с тарелкой закручена. Затем делают взмах кистью вперед, раскручивая тарелку, с одновременным шагом по направлению к цели. Рука при этом выпрямляется.

Ловят тарелку пружинным движением руки. При этом указательный палец располагается на верхней плоскости тарелки, а большой — под краем. Для того чтобы научиться ловить тарелку, можно выполнить ряд упражнений: подбрасывание тарелки вверх с последующей ловлей, передача тарелки друг другу, стоя на расстоянии 4—5 м.

А вот несколько игр с летающей тарелочкой.

Кто дальше!

Участники по очереди бросают тарелку от условной (стартовой) линии. Каждый старается метнуть тарелку как можно дальше. Каждому дается по три попытки (одна за другой). Чтобы оценка броска была более объективной, один из игроков (чья очередь метать — последняя) находится в поле и втыкает прутик

(кладет кубик) туда, где коснулась земли тарелочка. В итоге тот, чей бросок оказался самым далеким, победитель.

По кругу

Для игры нужны две тарелочки, желательного разного цвета. Шестерка игроков встает по кругу, в 6—8 шагах один от другого, а тарелочки берут в руки первый и четвертый номера.

Обе тарелочки начинают метать одновременно влево по кругу. Каждый старается ловко поймать тарелку и точно передать ее игроку, стоящему слева. В ходе игры одна тарелочка должна догнать другую. Игрок, который еще не успел освободиться от первой тарелки, а к нему уже прилетела вторая, выходит из круга, и игра возобновляется. Снова игрок, оказавшийся с двумя тарелочками (это обычно случается, если одну из них он уронил на землю), выбывает из круга. Игра заканчивается, когда из шести игроков продолжать игру могут лишь двое. Они и объявляются победителями. Однако и они могут продолжать игру, передавая тарелочку друг другу одновременно — один снизу, другой сверху — до тех пор, пока один из них не выронит тарелку из рук.

Судья может исключить из игры не только игрока, не сумевшего вовремя освободиться от пойманной тарелочки, но и того, кто бросил тарелку неточно: слишком высоко или в сторону от партнера.

Не давай водящему

Пятерка игроков встает по кругу на расстоянии 4 шагов друг от друга, а один выбирается водящим. Он занимает место в кругу. Игроки передают тарелку друг другу в любом направлении, но не рядом стоящему. Находящийся в центре круга старается перехватить тарелку или задеть ее во время полета рукой. Если это ему удалось, он меняется местом с игроком, упустившим тарелочку. Водящего в кругу заменяет также тот, кто уронил тарелку на землю.

Трудно представить себе более совершенный и простой снаряд для прыжковой подготовки, чем скакалка. А сколько со скакалкой игр, в которых могут помериться силами не только дети, но и те, кто уже вышел из этого возраста!



Три приводимые ниже игры не похожи одна на другую, но развивают такие важные качества, как сообразительность, внимание, быстрота и ловкость.

Со скакалкой парами

Игроки распределяются по парам. Стоящий в паре сзади (это обычно девушка) держит скакалку за спиной. Партнер — впереди в полушаге. Перед каждой парой в 10—12 м втыкается в землю прутик (колышек, флажок), обозначающий поворот. Все пары встают на одной линии.

По сигналу пары устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку. Обезжав поворотный пункт, они таким же образом возвращаются обратно. Какая пара скорее вернется к линии старта, та и побеждает.



Придумай и покажи

Участники игры встают по кругу. Один выходит со скакалкой на середину и, держа ее в руках за концы, показывает один из возможных видов прыжков (например, вращая скакалку назад). Затем игрок встает на свое место, а на середину выходит сосед справа. Он показывает новое движение, непохожее на прежнее (например, прыжок с поворотом или прыжок на одной ноге). После этого свои упражнения демонстрируют по очереди остальные игроки. Когда шестерка закончит показ, игра идет по второму кругу, численность игроков в котором, однако, может уменьшиться (если упражнение уже было продемонстрировано, повторивший его выбывает из игры).

Побеждает самый сообразительный (хотя, возможно, и не самый лучший прыгун) участник, показавший упражнение, которое не смогли придумать остальные игроки. Несмотря на то что через скакалку чаще прыгают девочки, чемпионом в игре может стать и юноша.

Скакалка-подсекалка

Пятеро игроков встают по кругу, а один со скакалкой в руках выходит на середину. Он берет скакалку за одну ручку и, присев, начинает ее вращать вокруг себя, перехватывая руками сзади. Другой конец ручки скользит по земле, описывая круги.

После того как скакалка дважды обойдет круг, остальные игроки делают 1—2 шага вперед, внимательно смотрят вниз и, оказавшись над скакалкой, перепрыгивают через нее, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки продолжают до тех пор, пока скакалка не «подсечет» (заденет ступню) одного из игроков, который выходит из игры. Вращение скакалки продолжается до следующего неудачного прыжка. Заканчивается игра, когда один из двух последних прыгунов заденет скакалку. Игрок, оставшийся в кругу, объявляется победителем. Ему можно поручить роль нового водящего,

которого часто называют «рыбаком», потому что, вращая скакалку-«удочку», он старается «подсечь» остальных игроков-«рыбок». Недаром эту игру часто называют «удочкой».

Пушбол

Свое название эта игра получила от английских слов «пуш» (толкать) и «бол» (мяч). Распространены два вида пушбола: игра в воздухе и на земле. Инвентарь для них очень незатейлив.

Для игры в воздухе используют обычный надувной детский шар. Подброшенный вверх, он затем медленно опускается вниз. Вот с помощью такого шара, надутого до размера большого арбуза, и проводится игра.

Площадка — размером с волейбольную или баскетбольную. Если игра проводится на поляне, то с помощью воткнутых в землю флажков (прутиков, палок) огораживают прямоугольник размером 20×10 м.

Играют трое на трое. Шар подбрасывают вверх в середине площадки. Задача игроков каждой команды — ударяя пальцами или ладонями по шару, не давть ему опуститься вниз на землю и заставить перелететь за лицевую линию на стороне соперников. Команда за это получает очко. Кто первым наберет 5 очков, та тройка и побеждает.

В этой веселой игре с прыжками и короткими перебежками существуют правила: не бегать с шаром в руках и не упустить его за боковую линию, иначе он передается игроку другой команды, который ударом ладони вводит его в игру. Перед началом игры лучше надуть 2—3 шара, так как воздушный шарик легко может лопнуть.

Для второго вида пушбола используют не шар, а легкий надувной мяч большого размера, с которым обычно проводится игра на воде. Через отверстие в мяч насыпают 1,5—2 кг обычного песка, чтобы мяч не взлетал высоко кверху. Для этого пушбола используется такая же площадка, как и в первом случае или на несколько метров побольше.

Тройка также начинает игру с центра. Здесь мяч не стараются поднять в воздух, а наоборот, его надо катить по полю. Задача играющих — передавая мяч толчками друг другу, преодолеть сопротивление противника и провести мяч через его поле за лицевую линию.

Команда, добившаяся этого, получает очко. Играют до установленного количества очков (5—10).

Само собой разумеется, что не допускается грубая игра: толчки, подножки, а также удары по мячу ногами.

Регулярные записи в дневнике самоконтроля помогут более сознательно относиться к занятиям физкультурой и спортом, к дозированию и анализу физических нагрузок и закалывающих процедур, а также соблюдению режима.

Досье на самого себя

Вы решили заняться физкультурой — заведите дневник самоконтроля, куда будете заносить результаты простых, доступных методов наблюдения. В этом своеобразном досье в зависимости от желаний вы можете отмечать от 4—5 до 12—15 и более показателей: сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и др.

Первая страница дневника самоконтроля отводится для записи фамилии, имени, отчества, даты рождения, стажа занятий физической культурой, достигнутых результатов. Далее, в определенном порядке (см. примерную схему дневника) производится запись результатов самоконтроля.

Каждый физкультурник должен знать основы самоконтроля и уметь применять их. Самонаблюдения желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях, используя проверенные приборы и выверенный стандартный инструментарий. К примеру, регистрация показателей самоконтроля может проводиться утром сразу после сна, затем перед началом и после окончания занятий и на следующий день. Желательно также, чтобы учитывалось самочувствие и регистрировался пульс в процессе самого занятия, в особенности после самой напряженной его части. Таким образом будет

прослежена динамика функциональных сдвигов и выявлен ход восстановления после нагрузки.

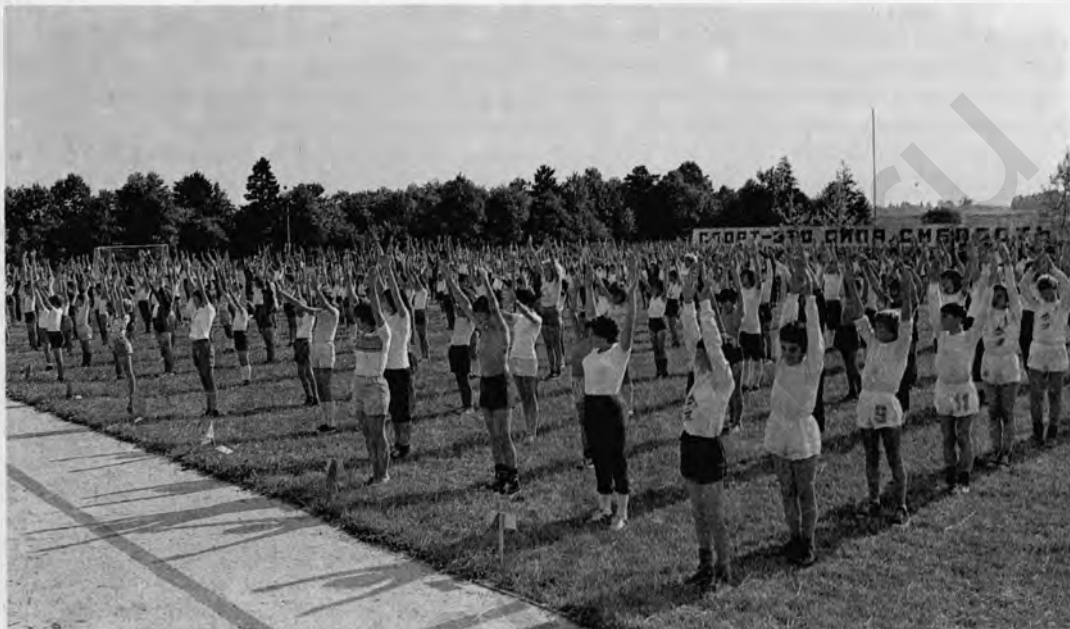
Результаты самонаблюдений, проведенных правильно и добросовестно, будут существенно дополнять данные врачебных осмотров и врачебно-педагогических наблюдений. В комплексе с ними они позволят более точно судить о влиянии задаваемой физической нагрузки на организм занимающихся, оценивать, правильно ли ведутся занятия. Дневник самоконтроля периодически (примерно один раз в 3—5 недель) должен просматривать врач и инструктор группы здоровья. Известно, что нарушения в построении занятий, несоответствие выполняемой нагрузки функциональному состоянию организма занимающихся, выполнение физических упражнений в болезненном состоянии или в фазе выздоровления (реконвалесценции), нарушения режима и т. д. могут привести к острому или хроническому перенапряжению.

Острое физическое перенапряжение возникает под действием однократной чрезмерной для данного человека нагрузки и протекает по типу сердечно-сосудистой недостаточности. При этом отмечается выраженное побледнение, нарушение координации, головокружение, потемнение в глазах, слабость, тошнота, рвота, боли в области сердца и правого подреберья (печени).



Острое физическое перенапряжение не исключено даже у хорошо тренированных людей, если они участвуют в соревнованиях или проводят занятие в болезненном состоянии или сразу же после перенесенного заболевания, а также при

При этом состоянии нарушается слаженная деятельность центральной нервной системы, наблюдается перенапряжение корковых процессов, в связи с чем на первый план выступают изменения нервно-психического статуса, отмечает-



наличии у них хронических заболеваний.

Хроническое физическое перенапряжение развивается как бы исподволь, при систематических и длительных нагрузках, превышающих функциональные возможности организма занимающегося, в особенности если это сочетается с нарушением режима, принятием алкоголя, курением и другими неблагоприятными факторами. При хроническом физическом перенапряжении изменения наблюдаются в основном со стороны сердца.

Неправильная организация занятий, продолжительное использование интенсивных и однообразных нагрузок, в особенности в сочетании с большой эмоциональной нагрузкой (экзаменационная сессия, сложные семейные обстоятельства, конфликты на работе и т. д.), могут приводить к перетренированности.

ся также падение работоспособности. Пропадает желание заниматься физкультурой и обычно высказывается множество жалоб: раздражительность, ухудшение самочувствия, плохой сон, слабость. При физической нагрузке наблюдается повышенная потливость, быстрая утомляемость, одышка, могут возникать сердцебиения и боли в области сердца.

Следует заметить, что на практике чаще возникают отдельные симптомы переутомления. И в этих случаях обычно бывает достаточно изменить режим занятий, снизить нагрузку, как нормальное состояние восстанавливается. Но в некоторых случаях как перенапряжение, так и перетренированность требуют серьезного и длительного лечения с последующим осторожным расширением двигательного режима.

Значительно легче предупредить возможность развития перетренированно-

сти и перенапряжения. Для этого очень важно своевременно вносить коррективы в процесс занятий физкультурой, одновременно принимая и другие необходимые меры. Вот здесь данные самоконтроля оказываются очень полезными.

ными самонаблюдений занимающегося, позволят составить объективную картину состояния физкультурника.

При самоконтроле используйте простейшие пробы, позволяющие проверить состояние нервной системы.

Дневник самоконтроля (примерная схема)

№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата исследования	
		17.06.86 (День тренировок)	18.06.86 (День отдыха)
1	Сон	7 ч 30 мин, крепкий	8 ч, крепкий
2	Настроение	Хорошее	Удовлетворительное
3	Самочувствие	Хорошее	Удовлетворительное
4	Содержание занятия	Разминка 12 мин (ходьба, гимнастические упражнения), бег при пульсе 150 уд/мин — 5 мин, при пульсе 110 уд/мин — 3 мин, ходьба — 7 мин. Игра в футбол — 40 мин	—
5	Потоотделение	Во время занятия большое	—
6	Болевые ощущения	Нет	Болят мышцы ног
7	Желание тренироваться	Большое	Нет
8	Перенес нагрузку	Удовлетворительно	—
9	Пульс	Утром — 60, перед занятием — 73, после занятия — 116 уд/мин, ритмичный	Утром — 70, ритмичный
10	Восстановление пульса после трехминутного бега на месте в темпе 180 шагов в 1 мин (до физической нагрузки)	Восстановление пульса наступило через 4 мин	Восстановление пульса не наступило в течение 5 мин
11	ЖЕЛ (жизненная емкость легких)	До занятий — 4500 мл, после 4150 мл	Утром 4450 мл
12	Вес	До занятий — 65 кг, после — 63	64,5 кг
13	Сила кисти правой левой	До занятий — 55, после — 50 До занятий — 50, после — 46	54 50
14	Становая сила	До занятий — 150, после — 135	147
15	Нарушение режима	Нет	Нет

Учет их поможет построить занятия в соответствии с индивидуальными особенностями. Это будет важным условием в предупреждении предпатологических и патологических состояний.

Необходимо, чтобы время от времени проводились врачебно-педагогические наблюдения непосредственно во время занятий. Результаты врачебного осмотра, проводимого в медицинском учреждении, в сочетании с результатами врачебно-педагогических наблюдений, проводимых прямо на занятии, дополненные дан-

Для исследования состояния вестибулярного анализатора при самоконтроле можно рекомендовать пробу Яроцкого. Она проста и доступна и заключается в выполнении круговых поворотов головой в одну сторону (вправо или влево) в темпе 2 поворота в секунду. Фиксируется время сохранения равновесия. У не занимающихся спортом оно составляет в среднем 28 секунд. У тренированных спортсменов и физкультурников время сохранения равновесия может увеличиться до 40—80 и более секунд. Выпол-



нять описанные выше пробы рекомендуются парами: один занимающийся выполняет пробу, другой фиксирует время сохранения устойчивости и страхует испытуемого (потеря равновесия может привести к падению).

О состоянии вегетативной нервной системы физкультурник может получить некоторое представление по реакции сосудов кожи (дермографизму). Проявляется она при проведении по коже каким-либо тупым предметом (например, тупым концом карандаша) несколько полосок. При этом вскоре на коже появляется полоска — розовая (в норме), белая (при повышенной возбудимости симпатической иннервации сосудов кожи), красная или выпукло-красная (при повышенной возбудимости парасимпатической иннервации сосудов кожи).

Анализируя эти записи, нетрудно сделать вывод, что последнее занятие оказалось довольно тяжелым для физкультурника, о чем свидетельствуют ухудшение самочувствия, боли в мышцах ног, отсутствие желания заниматься физкультурой, существенное снижение данных динамометрии и жизненной емкости легких, учащение пульса в покое, а также значительное удлинение периода восстановления после дозированной пробы (трехминутный бег на месте).

Остановимся подробнее на некоторых пунктах дневника самоконтроля.

Настроение — это показатель, отражающий душевное состояние.

При занятиях физической культурой и спортом хорошее настроение имеет немаловажное значение. Плохое настроение ведет к ухудшению физического состояния занимающегося (например, снижается сила, выносливость).

Следует заметить, что систематические, правильно построенные занятия физкультурой дают человеку чувство бодрости, уверенности в своих силах, улучшают его эмоциональное состояние. Все это делает его более привлекательным.

Желание заниматься физкультурой в дневнике отмечается словами: боль-

шое, безразлично, нет желания. В состоянии хорошей тренированности у физкультурников обычно наблюдается отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит и желание заниматься.

Содержание тренировки, переносимость ее. Здесь физкультурник отмечает, выполнена ли запланированная нагрузка, а если нет — почему. Отмечается также продолжительность основных частей занятия и переносимость (хорошая, удовлетворительная, плохая).

В дневнике самоконтроля следует регистрировать длительность, качество и нарушение сна.

Аппетит — один из признаков нормальной жизнедеятельности. Ухудшение или даже отсутствие аппетита может наблюдаться при заболеваниях, физических и нервных перегрузках, недосыпании и других подобных причинах.

С началом занятий физической культурой может снижаться вес, что связано с увеличенными энергозатратами, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом. Это состояние сопровождается повышенным аппетитом, что вполне объяснимо. По калорийности питание не должно превышать энергозатраты. Особенно важно это для физкультурников, имеющих избыточный вес. Для них допустим некоторый дефицит питания по калорийности.

Порой отдельные люди, склонные к полноте, обеспокоены усилением аппетита и, опасаясь еще большей прибавки веса, начинают принимать средства, угнетающие аппетит. Делать этого не стоит. Во-первых, прием любых лекарств должен быть обоснованным. Во-вторых, снижения аппетита можно добиться другим путем — изменением диеты. Прием же фармакологических средств, помогающих бороться с ожирением, дает лишь временный эффект, кроме того, они не лишены побочных влияний и, следовательно, могут повредить здоровью.

В дневнике самоконтроля отмечается: аппетит хороший, удовлетворительный, повышенный или отсутствует.

Глава 9

Я - прадедушка!



1. Чтобы день был добрым
2. «Зубная боль»... в пояснице
3. Секреты долгой молодости профессора Никитина
4. Сколько вам лет?
5. Босиком!

Два монолога Михаила Михайловича Котлярова, записанные журналистом

Раньше, когда я был стариком

I

Дабы соображения, которыми я хочу поделиться, кто-то не счел чрезмерно дидактическими, кто-то — чрезмерно умозрительными, а посему и те и другие недостаточно убедительными, они, эти соображения, будут предварены небольшим рассказом о двух людях с диаметрально противоположными образами жизни.

Задача моя облегчена тем, что биография обоих героев рассказа, их взгляды, даже поступки и проступки известны мне до мельчайших подробностей.

К обоим отношусь я лучше, чем просто хорошо, но вместе с тем мое к ним отношение одинаковым не назовешь. Потому что к одному испытываю нечто вроде жалости, другим же откровенно горжусь.

Оба уже давно не молоды: к началу описываемых событий одному было 63 года, другому — на 13 лет больше. Поскольку все в мире относительно, первого назову Молодым, второго — Пожилым.

Эти имена я дал обоим только для удобства, ибо по всем, так сказать, параметрам Пожилой куда моложе Молодого. Рост у Пожилого и Молодого одинаков — 173 сантиметра, но первый весит 70 килограммов, второй — на 20 больше.

Молодой спит немало — часов восемь-девять, но сон его тяжел, он просыпается невыспавшимся, с тяжелой головой, вялый. Быстро утомляется, постоянно хочет спать и порой засыпает в самое неподходящее время, в самом неподходящем месте — ну, скажем, не раз начинал дремать среди бела дня, сидя за служебным столом, прямо во время беседы.

По его собственным словам, Пожилой засыпает, как Василий Теркин, — мгновенно и, чтобы не терять дорогого времени, на том боку, на который лег. Редко спит дольше шести-семи часов, но просыпается бодрым, и бодрости этой хватает ему на весь день.

У Молодого, даже очень мягко говоря, сердце пошаливает. До того расшилилось, что он без валидола ни шагу. А вот Пожилому валидол ни к чему: у него, у Пожилого, сердце молодое.

Так что, как видите, только удобства ради окрестил я того, кто помоложе, Молодым, того, кто постарше, — Пожилым. Вполне можно было — нужно было, следовало — поменять их имена.

Названного Молодым скорее следовало бы назвать Дряхлым старцем. Он бы, я уверен, не обиделся, а суть дела была отражена куда точнее. Утверждение, будь оно сделано, что человеческий возраст следует исчислять не одним только количеством прожитых лет, и даже не им в первую очередь, ибо куда важнее такой показатель, как изношенность организма, — вот такое утверждение, будь оно сделано, в уточняющих поправках не нуждалось бы. Не скажу, что в 63 Молодой собирался, как говорят в таких случаях, отдать богу душу, но не раз и не два посещала его доводящая до отчаянья мысль о том, что такая развязка близка...

Ну а Пожилого следовало назвать Человеком средних лет. Еще лучше — Сорочалетним. Да, именно так — Сорочалетним. И право же не было бы в этом очень уж большой натяжки.

А теперь я хочу, чтобы Молодого и Пожилого увидели вы не моими глазами, а глазами специалиста. Благо возможность такая есть, ибо и Молодого и Пожилого наблюдал один и тот же врач (и, должен заметить, прекрасный). Он, этот

врач, сказал о Молодом — разумеется, в его отсутствие, — что тот настолько близок к смерти, что остается лишь удивляться, как это он еще не умер...

Не так уж и важно повторять, что сказал тот же врач о Пожилем. Куда важнее сообщить, что он — врач, осторожный, как и положено всякому стоящему врачу, — выдал Пожилему документ, сухо именуемый допуском к участию в марафонском беге (для непосвященных: марафонская дистанция — это 42 км 195 м). Правда, допуск этот, который не каждый молодой человек может получить, был дан, когда Пожилему было всего лишь 69. И, надо сказать, допуском этим Пожилой воспользовался, и не один раз. И пользуется им и по сей день.

...А теперь давайте-ка разберемся, в чем же все-таки дело. Ну, с Молодым, я думаю, все более или менее ясно. Как это ни грустно, но, если мы не хотим выдавать желаемое за реальное, надо признать, что состояние здоровья Молодого для людей его возраста — увы, правило. Да если бы только для его ровесников... К величайшему сожалению, множество людей — и помоложе нашего Молодого, и даже попросту молодых — стареют до времени.

Но вот как быть с Пожилым? Чем объяснить его победу над самым главным соперником, соперником, казался бы, непобедимым — над собственным возрастом? Сказав «а», надо говорить «б». Назвав историю Молодого правилом, следовало бы назвать историю Пожилого исключением. А откуда уж было бы рукой подать до напрашивающегося в таких случаях вывода: исключение, мол, только подтверждает правило.

Вот напрашивающийся этот вывод делать не хочется. Так ли уж он верен, этот категоричный до безапелляционности, смахивающий на суровый приговор вывод — вот ведь в чем вопрос?.. Отвечу: да. Но оговорюсь: только как правило. Исключение, верно, подтверждает правило — часто, очень часто, но все-таки не всегда. В истории человечества несть числа утверждениям, каждое из которых

подолгу — иногда столетиями — считалось правилом, а затем перекочевывало в разряд обветшалых догм — со всеми вытекающими отсюда последствиями. А ведь и в ту пору, когда будущую догму еще уважительно величали правилом.



были и якобы подтверждающие это правило редкие исключения.

Так, может быть, и то редкое исключение, которое являет собой история Пожилого, не подтверждает правило, а напротив, дает основание считать, что недолго еще слыть этому правилу правилом? Лично я склонен думать, что дело обстоит именно так. И постараюсь по мере сил и возможностей доказать это.

Прежде чем назвать истинную причину успеха Пожилого, назову причину, которая, если так позволительно выразиться, могла бы быть частично истинной. Подразумевается наследственность — очень хорошая у Пожилого, очень плохая у Молодого.

Значение наследственности нельзя недооценивать. Сошлюсь на мнение человека авторитетного, каковым, безусловно, является доктор медицинских наук, профессор Ю. Ф. Змановский. Юрий Филиппович утверждает, что крепость или слабость организма на 30 процентов зависит от наследственных факторов. Так что недооценивать это обстоятельство



нельзя, но и переоценивать тоже не следует: все-таки быть человеку здоровым или не быть, на 70 процентов зависит от него самого, а не от его дальних и близких предков.

Но коль скоро речь идет о Молодом и Пожилем, то наследственность как таковую поминать вообще не следует: у двух этих конкретных людей наследственность абсолютно одинакова.

Вот тут, я чувствую, даже самые терпеливые и терпимые читатели рассердились. Ни одной фамилии, ни одного факта — да эти Молодой и Пожилой, которыми автор нам головы морочит, какие-то вымышленные персонажи, литературные герои! А он их называет конкретными людьми, да еще утверждает, что на двоих у них одна наследственность! Чертовщина какая-то, да и только!

Пора, пожалуй, открыть секрет. Пожилого, равно как и Молодого, кличут Котляровым Михаилом Михайловичем. Они не двоюродные братья. Они оба — это я. Просто у меня есть счастливая возможность сказать: «Раньше, когда я был стариком...». И я использовал эту возможность, дабы можно было сравнить два диаметрально противоположных образа жизни.

Надеюсь, читатели простят мне мою маленькую мистификацию.

II

Все было в той моей первой жизни: и вялость, и одышка, и постоянная сонливость, и частые простуды. Я не жил — существовал. Но с существованием таким мирился, из того исходя, что как все, так и я: чем, мол, лучше других?

Но когда в 63 года сердечный приступ уложил меня в больницу, когда почувствовал, так сказать, дуновение смерти, мне впервые — и запоздало, как с горечью подумал тогда, — пришла в голову мысль: так дальше нельзя.

Так — это когда, едва открыв утром глаза, потянешься за папиросами и уже тянешься потом за ними до тех пор, пока не отправишься спать: мне тогда на день пачки «Казбека» не хватало...

Так — это когда, сев есть, не ешь, а, извините за выражение, жрешь, и жрешь все, что душе угодно: и масла сколько хочешь, и сколько хочешь мяса. Страшно вспомнить, но я-то горчицу, которую любил, ложками пожирал, торт с хлебом ел...

Так — это когда на своих ногах только до лифта, только до троллейбуса, метро или трамвая. Ну а о беге и речи быть не могло: он, этот бег, в далеком детстве остался...

Что так жить дальше нельзя, я уже знал. Но я еще не знал, как жить нужно.

Мне было 63, я хотел жить, гнал из головы дурные мысли о скорой развязке. Гнать-то я их гнал, да прогнать не мог — вот ведь в чем дело.

В ту пору в вопросах врачевания был я и вовсе несведущ — ровно столько понимал в медицине, сколько мог понимать человек, которому, по несчастью, пришлось переболеть великим множеством болезней. Но совсем не обязательно быть профессором медицины, чтобы уразуметь, чем разнится залечивание от излечения. А я пришел к выводу, что до такой степени изношенное и больное, как у меня, сердце можно подлечить, но нельзя вылечить.

Надо ли говорить, что мое будущее виделось мне в весьма и весьма мрачных тонах!..

Однако же, несмотря на это, свой первый к выздоровлению шаг — вернее, шагочек — я сделал еще в больнице. Наверное, в иных случаях инстинкт разумнее разума. А может, верно говорят, что, пока жива надежда, пусть слепая, пусть нелепая, жив и человек. Как бы там ни было, но когда близкая кончина стала для меня реальностью, я не стал безропотно ждать ее приближения. Уразумев, что вел неправильный образ жизни, я твердо решил изменить его. Излечиться — а можно сказать «воскреснуть» — мне помог человек, который меня никогда не видел, не знал, но статья которого, казалось, была написана специально обо мне, специально для меня. Один из тезисов статьи замечательного нашего хирурга Николая Михайловича Амо-

сова — тезис, с которого началось мое воскрешение, — я воспроизведу не дословно, но смысла не искажу. Большое сердце, утверждал Николай Михайлович, можно не только вылечить — его можно улучшить. И всего за полгода. И без лекарств. И никакими пугающими призывами к осторожности рекомендации не сопровождались. Лечить и улучшать сердце, утверждал Амосов, надобно движением, в оптимальном варианте — бегом.

И я побежал. Побежал — это, разумеется, сказано слишком сильно: мой первый забег длился две минуты. Но месяцев через шесть я уже бегал по два часа в день.

...Я бы не претерпел столь чудесного превращения без помощи бега. Но я бы не смог бегать, не решив еще две проблемы.

Конечно же, хорошими привычками лучше обзаводиться в раннем детстве. Но при большом желании и некотором волевом усилии расстаться с дурными привычками и обзавестись хорошими можно в любом возрасте. Игра, поверьте, стоит свеч. Тому доказательством мой скромный опыт. Я потерял 20 с лишним килограммов веса, а вместе с ними — постоянную сонливость, быстро наступающую усталость. И все это потому, что хоть и с большим опозданием, но распрощался все-таки с двумя дурными привычками — курением и ожорством и взамен приобрел одну стоящую — бег.

...Конечно, приятно узнать, что ты заставил врача кардинальным образом изменить свое мнение о тебе. Конечно, приятно узнать, что ты на 37 лет моложе, чем талдычит тебе твой паспорт. Но еще приятнее нечто такое, что ни обосновать, ни доказать нельзя, но что и не нуждается ни в обоснованиях, ни в доказательствах. Я о том, что уже много лет я — человек здоровый, а не практически здоровый. В течение всего времени я ни разу не слышал этой медицинской формулы — по той простой причине, что меня ни разу не посещала необходимость обращаться за помощью к врачам.

Счастлив тот, кто не болеет. Вдвойне,

втройне счастлив тот, кто уже не болеет.

Вот почему я утверждаю, что в высшей степени почитаемый мною Николай Михайлович Амосов не излечиться мне помог, а воскреснуть!

III

Меньше всего хотелось бы мне, чтобы был сделан такой вывод: если до шестидесяти с лишком человек вел далеко не праведный образ жизни, а потом за каких-то пять лет и похудел, и помолодел, и даже в спорте преуспел, стало быть, можно лет до 60-ти жить в свое удовольствие, а потом уже жить не так, как хочется, а так, как надо. Во-первых, можно и опоздать: мне-то, если вдуматься, изрядно повезло. А во-вторых, поверьте, о той своей жизни — первой — я вспоминаю без всякой радости. Постоянные головные боли, сонливость, быстро наступающая усталость — впрочем, обо всем этом уже говорено. Скажу лишь, что разве только в насмешку про такую жизнь можно сказать, что она — в удовольствии.

А вот что расставаться с таким образом жизни нелегко, это факт. Такая жизнь привычна, а от привычек отвыкать трудно. Тому свидетельством мои дети, внуки. Рады за меня, поздравляют, но примеру моему не следуют. Нет пророка в своем отечестве.

Хотя, знаете, пророка нет, а пророчек есть. Мой правнук Демьян в 5 лет знал основы массажа, самомассажа. Когда я иду читать лекцию, беру его с собой. Не слушать — выступать. И выступает он, надо сказать, очень неплохо. Когда начинает Демьян свое короткое выступление — «Мы с прадедом...», — люди улыбаются, но чуть позже становятся серьезными и внимательными. А что, к серьезному слову и отношение серьезное...

«Переедать вредно!», «Лучше поголодать, чем есть что попало!», «У нас есть правило: ешь не то, что хочется, а то, что полезно» — это я вам отдельные тезисы из выступлений Демьяна привел.

Да, в идеале должно быть как с Демь-



яном — чтобы привычки прививались хорошие.

От плохих же хотя и трудно отвыкать, но отвыкать надо. А чем позже начать отвыкать, тем труднее. Так что не откладывайте дело ни в долгий ящик, ни



даже до ближайшего понедельника. Начинайте сразу.

Колдуня над бюджетом своего времени, всеми правдами и неправдами постарайтесь выкроить час-полтора в день.

Человека старят не годы — это делает неправильный образ жизни. Вы жалуетесь на здоровье, на частые недомогания? А зарядку утром вы делаете, а холодный душ стал для вас привычкой? Не страшно, что вы уже бабушка или дедушка. Начать заниматься физкультурой никогда не поздно!

Чтобы день был добрым

Когда звонит будильник, утро не всегда может показаться добрым. Кто-то привык сразу же вскакивать с постели бодрым и полным энтузиазма, а другие «пробуждаются к жизни» лишь через 2—3 часа после того, как встанут...

Чтобы утро действительно было добрым, мы должны что-то для этого сделать. Возможно, вы относитесь к тем людям, которым после пробуждения

В противном случае вам придется через какое-то время расплачиваться месяцами, проведенными на больничной койке.

Вместо эпилога

Звоню Котлярову:

— Михаил Михалыч, только что прочел заметку, в которой утверждается, что человек запрограммирован таким образом, чтобы жизнь его длилась сто пятьдесят лет...

— А почему же не очень многие живут и вдвое меньше? Там об этом не сказано?

— Нет. Но я думал, что это знаете вы...

— Нет, нет, не знаю. Не знаю я, сколько лет уворовывает у жизни стремление к чрезмерной комфортности, увлечение жареным мясом и прочей вкусной отравой. И я не знаю, на сколько лет сокращают век болезни, которыми вполне можно не болеть, и пренебрежение круглогодичным, в любую погоду бегом. Не знаю, сколько всем этим уворовано, но знаю, что уворовано. И еще я знаю, просто уверен, что есть смысл помочь природе удлинить жизнь людскую. Чтобы длился век человека полтора века.

нужно еще минуту полежать, прежде чем встать. Почему бы и нет? Не каждый «ранняя пташка»... В таком случае используйте это время и выпейте стакан воды, который вечером поставили рядом с постелью, и полежите еще несколько минут. В большинстве случаев это способствует стимуляции деятельности кишечника.

Следующий шаг ведет вас в ванну или

к умывальнику. Умываться теплой водой с мылом уже давно стало нормой, но такая водная процедура не способствует подготовке к активной старости. Лучше, если вы будете привыкать к обливанию или мытью холодной водой. Многие при одной мысли о холодной воде содрогаются или говорят: «С какой стати холодная вода? Зачем мне нужно закаливание? Жил (или жила) без них и обойдусь...».

Закаливание — необходимый компонент подготовки к здоровой, активной старости. И хотя подробно о принципах закаливания мы уже рассказали в одной из предыдущих глав, имеет смысл еще раз на них остановиться применительно к лицам пожилого возраста. Современный образ жизни сделал нас более изнеженными и восприимчивыми к переменам погоды, атмосферного давления и температуры воздуха, и главным образом к холоду и сырости. Если пожилой человек восприимчив к переменам погоды, то холод и дождь или снег и ветер могут вызвать у него переохлаждение организма. Охлаждение или простуда как таковые не являются болезнью, но могут способствовать появлению болезни тем, что ослабляют защитные функции незакаленного организма. Назовем хотя бы наиболее распространенные, сопутствующие простуде заболевания: катар верхних дыхательных путей с насморком или кашлем, грипп и даже воспаление легких.

Закаливание повышает невосприимчивость организма к болезням. Если закаленный человек все же заболел катаром верхних дыхательных путей, то течение болезни обычно менее интенсивно и в большинстве случаев более короткое.

Закаливаться можно воздухом и водой.

Когда мы говорим о закаливании воздухом, то имеем в виду главным образом пребывание, а если возможно, и движение на свежем воздухе. В любую погоду. Летом и зимой. Не только когда светит солнышко, но и в дождь, снег или ветер. Важно, чтобы желание побыть на свежем

воздухе при любой погоде стало серьезной потребностью стареющего человека, а удовлетворение этого желания — составной частью его образа жизни.

Закаливаться хорошо начать весной или летом, когда тепло и светит солнце. Тогда у вас есть два преимущества. Первое — теплая погода особенно благоприятна для выработки такой привычки. Позже, и осенью, и зимой, когда на улице не так приятно и красиво, легче продолжать прогулки (или занятия физкультурой).

Второе преимущество начального закаливания летом заключается в том, что в это время года вы можете «впитывать» максимальное солнечное излучение. Солнце играет важную роль в укреплении здоровья: оно улучшает настроение, вообще благотворно влияет на хорошее самочувствие. Писатель Ота Павел в одной из книг как-то отметил: «Солнце — большая золотая таблетка от небесных психиатров, которая дается, чтобы рассеять печаль и поднять настроение. Солнце — это золотое махровое полотенце, которое само нас утирает, и тот фен, который нас просушивает. Солнце запрыгивает в наше сердце и согревает его, если оно холодное, как собачий нос».

Солнце оказывает и прямое воздействие на здоровье человека. Создание витамина D в человеческом организме гораздо в большей степени зависит от солнечного излучения, чем от получения его с пищей. Чешская пословица гласит: «Куда заглядывает солнце, туда не заглядывает врач». Медицинские исследования пожилых людей показали, что количество витамина D в крови прямо пропорционально количеству часов солнечного излучения, которому был подвергнут человеческий организм. Обнаружилось и характерное соотношение между количеством часов, проведенных летом на воздухе, и концентрацией упомянутого витамина D в крови. Оказалось также, что человеческий организм в состоянии сделать «запас» витамина D.

К закаливанию воздухом относится в определенной мере и сон при открытом окне.



Вернемся к утреннему ритуалу, к обливанию холодной водой из душа или, если его нет, хотя бы к мытью верхней части тела холодной водой. Если такие процедуры не были составной частью образа жизни еще с молодости и зрело-

приводит к лучшему снабжению кровью внутренних органов и мозга. Благодаря этому человек становится бодрее, ему лучше думается, быстрее проходит усталость — как психическая, так и физическая. Он обретает хорошее настроение



сти, то их тоже удобно начинать летом. Сначала надо обливаться или мыться прохладной водой и постепенно снижать ее температуру до холодной (кстати, холодная вода из обычного водопровода имеет температуру почти 12°). Закаливание холодной водой не поздно начать, если вы здоровы, в любом возрасте — в молодости, в зрелом возрасте или ближе к старости. Начав закаливание водой летом, продолжайте и осенью мыться утром холодной водой и совершенно незаметно без особых усилий перенесете эту утреннюю привычку на более холодные месяцы. Если когда-нибудь у вас не появится желания обливаться, преодолите себя лишь в эту долю секунды — и все получится! Действие холодной воды, с одной стороны, мгновенно, с другой длительно. Сужаются поверхностные сосуды кожи и одновременно расширяются внутренние сосуды, что

и лучше подготовлен к любого рода деятельности. Закаливание, помимо всего, является тренировкой адапционных механизмов. При воздействии холода на организм быстро выделяются некоторые гормоны надпочечников (адреналин, норадреналин), которые возбуждающе действуют на центральную нервную систему, тем самым способствуя лучшему кровоснабжению внутренних органов.

Закаливание обладает также важным долговременным воздействием. Оно, возможно, имеет и определенное воздействие на темпы старения. Об этом свидетельствует тот факт, что одним из критериев старения является степень расстройств, к которым организм невосприимчив, и то, насколько быстро функциональное состояние после нагрузки возвращается к исходному показателю.

Для иллюстрации сообщу следующие интересные данные. Опыты на живот-

ных показали, что они в более холодной среде живут дольше, чем в теплом помещении.

Частью утреннего ритуала должно стать и опорожнение кишечника. Для ряда людей это является проблемой, приносящей множество мучений.

Известно, что каждый второй человек после 50 лет страдает запорами. Значит, речь идет о том, чтобы вы не вошли в число тех, кому эти отклонения в функционировании организма отравили жизнь. А поэтому несколько слов о том, как вы можете сами с помощью простых средств способствовать нормальному, регулярному стулу.

Стакан воды утром должен напоминать, что необходимо выпивать около полутора литров жидкости в день.

Ешьте свежие фрукты и овощи. Они не только содержат много жидкости, но, кроме того, еще и клетчатку, которая способствует естественному очищению кишечника.

Привыкайте к активному двигательному режиму. Регулярно совершайте прогулки, работайте в саду, занимайтесь спортом, делайте зарядку дома. Сидячий образ жизни без дополнительной физической активности способствует возникновению запоров.

Для опорожнения кишечника нужно также, чтобы вы располагали достаточным временем и были спокойны. Спешка, торопливость и внутреннее напряжение могут явиться психологическими причинами запора.

Возможно, некоторым покажется ненужным писать о таком «естественном явлении», как стул. Однако естественность существует, пока не наблюдается никаких отклонений от нормы. Если же они имеют место, начинаются затруднения. Многим взрослым людям неприятно говорить о стуле. Эту тему они считают неприемлемой и стыдятся обсуждать ее с врачом. Но еще древние римляне говорили: «Ничто человеческое мне не чуждо».

Вернемся к утреннему ритуалу. После холодного душа или мытья холодной водой голова проясняется, и вы можете

приступить к разминанию суставов и позвоночника, бездействовавших во время ночного отдыха.

Прежде чем превратить комнату в домашний гимнастический зал и начать выполнять упражнения, создайте себе условия.

Что, собственно говоря, нужно для занятий дома? Подумаем хотя бы над десятью пунктами.

1. Желание заниматься. Если у вас нет охоты заниматься, преодолите себя — и получите, вот увидите. Вы ощутите радость преодоления лени, радость от сознания, что у вас есть воля. Возможно, подобная тренировка воли когда-нибудь поможет вам и в других ситуациях.

2. Место. Столько, чтобы вы могли лечь, постелив одеяло на пол, с вытянутыми ногами.

3. Время. Внимание: к этому случаю не подходит известное высказывание: «Время — деньги». Годится другое: «Время — это жизнь». Занимаетесь вы для себя, для продления собственной жизни. Не говорите, что у вас нет времени. Если у вас нет его утром, вы найдете его вечером. Для того, что человек действительно хочет сделать, он всегда найдет время, не так ли? Лучше меньше посидеть перед телевизором, а освободившиеся 5—30 минут использовать ежедневно для себя; это оправдывается.

4. Одеяло, которое вы положите на пол, чтобы не ушибиться во время занятий.

5. Легкая одежда.

6. Занятия натощак. Ни в коем случае не занимайтесь на полный желудок. Например, утром после завтрака, вечером после ужина. Начинайте упражнения не раньше чем через 2 часа после еды.

7. Упражняться одному, без зрителей.

8. Заниматься ежедневно.

9. Дозировка. Если вы раньше не занимались, в течение первой недели — 3—5 минут, а упражнений не делайте больше 2—3. Выполняйте движения тщательно и добросовестно и лишь



позже постепенно пополняйте свой комплекс новыми упражнениями.

10. Если вы чувствуете себя «не в своей тарелке», не занимайтесь. Если вы больны или только выздоравливаете после болезни, пропустите занятия.



Выздоровев, не перегружайте себя: первую неделю упражняйтесь только 3—5 минут, постепенно прибавляя по несколько минут.

Приступив к регулярным занятиям, обращайтесь внимание на следующие моменты.

Каждое упражнение выполняйте не спеша, сосредоточенно, продумывайте каждое движение, каждое положение.

Занимайтесь, если упражнение это позволяет, с закрытыми глазами, чтобы сосредоточиться на том, что именно вы выполняете. Если вы полностью сконцентрируетесь на одном-единственном движении, получит отдых любая другая область мозга. Таким образом, актив-

ность одного органа явится одновременно отдыхом для всех остальных, в буквальном смысле — активным отдыхом.

Если вы постепенно научитесь концентрировать свое внимание на том, что именно делаете в данный момент, то это поможет вам научиться жить настоящим.

Сознавайте, что занимаетесь только для себя, для собственного здоровья или удовольствия, или просто ради радости двигаться. Никто на вас не смотрит, никому не надо показывать или доказывать, как вы умеете выполнять упражнения.

Не торопитесь. Если вначале некоторые движения вам не удаются, будьте терпеливы, выдержанны, не сдавайтесь. Попробуйте на другой день снова и выполняйте это движение каждую неделю примерно на минуту дольше. Но только «примерно», не стоит смотреть на часы — ведь вам не нужно «ставить рекорды»...

Постоянно совершенствуйте каждое движение. Хотя и следует увеличивать продолжительность выполнения отдельного упражнения, но надо делать это очень постепенно.

После каждого упражнения отдыхайте, не думайте ни о чем, расслабьте все мышцы, особенно те, на которые падала основная нагрузка в предыдущем упражнении. Осознанно прочувствуйте благотворное влияние расслабления (релаксации).

Старайтесь всегда дышать носом.

Предлагаемая система упражнений направлена на функциональное укрепление мышц и суставов, главным образом на три наиболее важные мышечные группы организма: сердце, диафрагму (главную дыхательную мышцу) и мышцы позвоночника, которые обеспечивают прямое положение тела.

Поль Брэгг — один из самых известных в мире популяризаторов оздоровительной физкультуры и здорового образа жизни. В течение многих лет он страстно пропагандировал бег, туризм, плавание и другие формы двигательной активности. Он разработал своеобразную систему рационального питания. Следуя своим собственным рекомендациям, Поль Брэгг дожил до почтенного возраста — 93 года. Но умер не от старости — во время катания на виндсерфинге его накрыла огромная волна...

Вот некоторые соображения Брэгга относительно продления активной жизни в пожилом возрасте.

Я — прадедушка!

Не надо пасовать перед своей физической немощью — и в 60 и в 70 лет вы можете наслаждаться всеми радостями жизни. Дисциплинированный образ жизни даст возможность достичь высот здоровья. Если вы собираетесь бороться за долголетие, начинайте сегодня, прямо сейчас!

Представьте себе, что вам предложили каждый день таскать на себе 10—20-килограммовый груз. Что бы вы на это сказали? Вы бы протестовали, не так ли? Но это как раз то, что происходит, если у вас лишний вес. Вы истощаете все функции своего организма, особенно сердце и систему кровообращения. Статистики утверждают, что полные люди живут гораздо меньше. Вот почему первое правило для здорового сердца — нормальный вес! Второе — ежедневные упражнения. Физические упражнения не только помогают сохранить вес в норме, но также стимулируют циркуляцию крови, тонизируют мышцы и жизненные органы, отлаживают все функции тела. И, наконец, третье правило — разумная диета.

Один или лучше два часа в день нужно выделять на энергичные упражнения. Простейшее из них — быстрая ходьба (желательно по пересеченной местности) — вовлекает все тело в движение, почти все основные группы мышц, заставляет их работать ритмично. Вы должны проходить от 5 до 10 км ежедневно и быть в состоянии удвоить это расстояние. Не давайте себе поблажек! Ходить нужно ежедневно в течение года в любую погоду. Ходьба не требует никакой специальной спортивной одежды.

Ходите с высоко поднятой головой, втянув живот, спину держите прямо. При регулярных занятиях ходьбой вы ощутите физический подъем, у вас появится хорошее настроение, уйдут прочь неприятные мысли. По мере того как кровь течет по артериям и венам, очищая и питая тело, вы ощущаете, что избавляетесь от тревог и заряжаетесь положительными эмоциями.

Во всем мире сейчас занимаются бегом. Ежедневный бег, отвечающий физическому состоянию и возрасту человека, повышает выносливость, придает бодрость, повышает сопротивляемость болезням, помогает сделать сердце сильным — словом, продлевает жизнь.

Почему у человека повышается давление? Медицине известно много причин: напряжения, стрессы, токсические вещества (такие, как сигареты и выхлопные газы), побочное действие лекарств. Но главная причина повышения давления все же, считаю, самая обычная столовая соль.

Известно, что примитивные народы не употребляют соль вовсе. Исключив соль из своего рациона, вы будете испытывать неудобство только первые несколько недель.

Вредное действие на сердце оказывает переедание. Это вредная привычка, которая ведет к серьезным последствиям. Нужно вставать из-за стола с ощущением легкого голода и есть медленно, тщательно пережевывая пищу. Чтобы жить долго, чувствовать себя молодым и иметь здоровое сердце, вы должны освободиться от плохих привычек и приобрести хорошие.



Необходимым условием для создания сильного, жизнеспособного сердца является здоровый сон, в котором организм нуждается даже больше, чем в пище. Можно голодать много дней и недель без каких-либо расстройств (если

подушки, чтобы сердцу не приходилось качать кровь против силы тяжести, и на жестком матрасе (или под мягкий подкладывать доску). Это позволяет мышцам естественно расслабиться и снять давление с внутренних органов.



хорошо подготовиться к голоданию и правильно выходить из него), но едва ли кто-нибудь выдержит хотя бы неделю без сна.

Если хотите, чтобы сердце и нервная система были в порядке, старайтесь выкроить хотя бы часок для дневного сна — так вы сможете восстановить потраченную за день нервную энергию, и при пробуждении у вас появится состояние свежести и бодрости.

Когда позволяет погода, спите без одежды или в ночной одежде, не стесняясь движений. Лучше спать без

Я — прадедушка, но это не мешает мне активно жить. Я собираюсь продолжать играть в теннис с молодыми, ходить в горы с альпинистами, плавать с пловцами, танцевать. Одной из моих любимых партнерш в танцах 88 лет, но как она танцует! Она грациозна, как любая из моих правнучек.

Годы жизни надо заслужить, нужно много работать, чтобы сохранить сердце. Когда это удастся, у вас появится масса времени для всяческих занятий, которые раньше вы не могли себе позволить из-за плохого здоровья.

По мере приближения к старости лишь немногим удается избежать болезней. Возможны ли занятия физкультурой в таких случаях? Прислушаемся к мнению авторитетного специалиста — австралийского врача Рассела Гиббса.

Физкультура и болезнь

В любом сомнительном случае, безусловно, необходима врачебная консультация. Не следует выполнять специальные физические упражнения вопреки совету врача. Целесообразнее спросить его о специфическом воздействии того или иного упражнения, которое вы собираетесь использовать, на организм, чем выслушивать общие рекомендации о пользе физической активности. Известно, что индивидуальные возможности человеческого организма весьма различны, так же как и индивидуальная потребность в физической активности.

Хотя многие читатели этой книги совершенно здоровы и всего лишь нетренированы, существует целый круг людей, которые перенесли различные заболевания, такие, как артрит, паралич конечностей или сердечно-сосудистые заболевания. Они не могут заниматься физкультурой наравне со здоровыми. Некоторым же заниматься оздоровительными упражнениями мешает лишний вес (до 20 кг).

Но и страдая тем или иным недугом, можно и нужно включать какую-либо форму физической активности в повседневную жизнь. Даже если она будет сводиться к упражнениям для рук или плеч, их следует выполнять. Это усилит кровоток и таким образом укрепит сердечно-сосудистую систему, улучшит кровообращение и благоприятно повлияет на физическое и психическое состояние. Для выполнения таких упражнений не требуется специальной экипировки.

Существует немало способов включить физические упражнения в повседневную жизнь, даже во время выполнения привычных дел. Это повысит независимость, позволит самим себя обслуживать, не полагаясь на постороннюю

помощь. Независимость — самое ценное, чем располагает человек, однако по мере ослабления физических сил он рискует ее потерять.

Снова и снова хочу повторить: необходимо избегать резких, непривычных энергичных упражнений, которые действительно могут оказаться опасными, но регулярные занятия с медленно возрастающей интенсивностью, к которым организм постепенно привыкает, принесут только пользу.

Сердечно-сосудистые заболевания

К сердечно-сосудистым заболеваниям относятся болезни сердца или кровеносных сосудов. Они наиболее распространены. Типичным является поражение коронарных артерий, т. е. неполноценное снабжение кровью сердечной мышцы из-за сужения просвета коронарных артерий, питающих сердце. Такое состояние именуют по-разному: стенокардия, сердечный спазм, ишемическая болезнь или на почве их уже перенесенный инфаркт миокарда.

Перебои пульса. У многих людей случаются экстрасистолы (внеочередные сокращения сердца) с выпадением пульса. Чаще всего такие «лишние» удары не имеют особого значения. Однако в характере их должен разобраться врач. В принципе же перебои пульса встречаются у 80% здоровых людей и сами по себе еще не являются заболеванием. Это то, что можно назвать вариантом нормы. Такое явление наблюдается обычно у активных людей, приступающих к выполнению физических упражнений без разминки. Оно возможно и тогда, когда сердце работает с чрезмерной интенсивностью.

На экстрасистолы следует обратить



внимание, если их число существенно увеличивается после физической работы и они сопровождаются другими симптомами.

Атеросклероз. Часто так называют затвердение артерий. Атеросклероз, или



артериосклероз, считается нормальным проявлением процесса старения человеческого организма. Однако в таких «районах долголетия», как некоторые области в Гималаях, где жизнь первозданна и пища проста, это заболевание встречается крайне редко.

Атеросклероз означает, что некоторое количество жиров и холестерина откладывается на внутренних стенках артерий, сужая их просветы. Атеросклероз может носить специфический характер, например атеросклероз мозга, при котором мозговые артерии уплотняются и сужаются, уменьшая тем самым снабжение мозга кровью.

Повышенное кровяное давление (гипертония)

Гипертония, или повышенное кровяное давление, — одно из самых распространенных заболеваний нашего вре-

мени. Возможно, что для людей пожилых высокое кровяное давление не так важно, как для людей среднего возраста. Во всяком случае, повышенное кровяное давление является частым заболеванием именно среди лиц среднего возраста. Оно способствует возникновению сердечных приступов и инсульта, и для лечения его существует широкий круг лечебных средств.

Что же происходит с кровяным давлением во время выполнения оздоровительных упражнений или физической нагрузки? У людей, страдающих гипертонией, кровяное давление может подняться гораздо выше нормы при сравнительно небольших мышечных усилиях. Такая опасная реакция не всегда может быть блокирована лекарствами, регулирующими кровяное давление. Установлено, что регулярные аэробные упражнения приводят к снижению кровяного давления в покое и сглаживают реакцию кровяного давления на тяжелую физическую нагрузку. Происходит также снижение сопротивления в мелких кровеносных сосудах. Крупные мышцы ног, участвующие в аэробных упражнениях, действуют в качестве депо для значительного количества крови, что снижает давление, а значит, и приносит организму пользу. При регулярных занятиях адреналин — гормон, вырабатываемый при стрессе и повышающий кровяное давление, — оказывает меньшее воздействие, а его содержание в организме регулируется более эффективно.

Независимо от способа медикаментозного лечения регулярные физические упражнения умеренной интенсивности благотворно воздействуют на лиц с повышенным кровяным давлением.

Болезни периферических сосудов. Болезни периферических кровеносных сосудов носят в основном атеросклеротический характер, поражая сосуды рук и ног и уменьшая кровоток. Это, в свою очередь, приводит к ухудшению кровообращения в конечностях и обычно связано с уплотнением всех сосудов. Боли, вызываемые недостаточным снабжением кислородом, обычно ощущаются в ик-

рах ног после некоторого напряжения, а сама болезнь проявляется в виде перемежающейся хромоты. Медикаментозное лечение такого состояния заключается, как правило, в принятии разжижающих кровь лекарств, реконструктивной хирургии, включая пластические пересадки и хирургическое восстановление проходимости артерий. Хотя такие меры приносят пользу, общие итоги часто бывают неблагоприятными.

Значительного улучшения можно достичь, занимаясь помимо медикаментозного лечения оздоровительной ходьбой. В одном случае регулярные занятия ходьбой в течение шести месяцев привели к тому, что расстояние, которое мог безболезненно пройти человек, возросло на 300%. Когда ходьба была дополнена диетой с низким содержанием белков и жиров и высоким содержанием сложных углеводов, то состояние здоровья улучшилось, а преодолеваемое им расстояние возросло на 5000%! Наиболее эффективное сочетание — ходьба не менее 15 минут два-три раза в день или, если возможно, даже каждый час и диета, состоящая из 10% белков, 10% жиров, 80% сложных углеводов, с ограниченным содержанием холестерина. Такая диета близка к пище некоторых народностей, не страдающих атеросклерозом, и состоит в основном из натуральных неочищенных продуктов. В специально проведенном исследовании наблюдали за больными с ишемической болезнью, высоким кровяным давлением, ишемией сосудов головного мозга, диабетом, артритом, подагрой, застойными явлениями в сердце и высоким содержанием жиров в крови. Пациентов, прошедших специальное медикаментозное лечение, разделили на две группы: одна питалась как обычно и совершала прогулки дважды в день, другая получала питание с низким содержанием белков и жиров и выполняла такие же прогулки. Обследуемых обеих групп просили воздержаться от курения и алкогольных напитков. В первой группе через несколько месяцев состояние здоровья и работоспособность пациентов улучшились в

среднем в 4 раза, как свидетельствовали тесты на тредбане, а во второй группе отмеченные показатели улучшились в 60 раз!

Широко известен случай с Эулой Уиллер, 87-летней женщиной, которая начала выполнять программу оздоровительных упражнений и соблюдать диету, когда ей исполнился 81 год. В 67 лет у нее развилась ишемическая болезнь, в 75 — тяжелые сердечные приступы, к 81 году у нее появилась хромота, застойные явления в сердце, высокое кровяное давление и артрит. Когда она начала заниматься физкультурой, хромота ограничивала оздоровительную ходьбу 30 метрами, а кровообращение в руках настолько ухудшилось, что даже летом она была вынуждена носить перчатки. «Врачи сказали, — вспоминает Эула, — что ничем не могут помочь, и тогда я сама решила заняться собственным здоровьем». Шесть лет спустя Эула чувствовала себя хорошо, каждое утро пробегая мило (1609 м) или занимаясь на велоэргометре и преодолевая расстояние 24 километра. Хотя этот случай исключителен, он подтверждает, что ни возраст, ни болезни не могут помешать улучшить состояние здоровья, если пациент очень этого хочет.

Физкультура, тучность и снижение веса

Тучность всегда была заболеванием цивилизованного общества, от которого страдали как молодые, так и старые. Пожилым гораздо важнее, чем молодым, поддерживать нормальный вес, поскольку они хотят продолжать жить полноценной жизнью и сохранять трудоспособность, но это требует уже больших сил.

Полнота, возрастающая с годами, не является естественным процессом. Это результат потребления прежнего количества еды, но меньшей физической активности. Смертность среди полных людей значительно выше, и тучность с давних пор ассоциировалась с коронарной болезнью, высоким кровяным давлением, высоким содержанием липидов в крови, диабетом и артритом — факти-



чески со многими заболеваниями, типичными для пожилых.

Равновесие между потреблением калорий с пищей и энерготратами позволяет сохранять неизменный вес. Проблема, следовательно, заключается в том,



что человек не тратит полностью энергию, полученную с пищей. Очень многие хронически тучные люди живут почти на голодной диете с недостаточным содержанием витаминов, но не теряют в весе из-за малоподвижного образа жизни.

Если человек физически активен, то может безболезненно увеличить потребление калорий, не слишком заботясь о том, что ест, и все же не поправится.

Лучший способ снижения веса — диета и усиленная физическая активность. «Сгорание» 450 граммов жира дает более 4 000 ккал. Если ежедневно сохранять разницу в 500 ккал между потреблением калорий и энерготратами, то можно избавиться от 450 граммов за неделю, или же от 6 килограммов лишнего веса за три месяца. Если постоянно поддерживать ставший привычным повышенный уровень физической активности, то можно избежать риска снова набрать лишний вес. Существует немало диет, каждая из которых достаточно эффективна, однако трудно соблюдать

их постоянно, поэтому при нарушении снова накапливается избыточный вес.

Какой же способ снижения веса наиболее эффективен? Прежде всего необходимо исключить из рациона продукты, содержащие так называемые пустые калории, которые обеспечивают только энергию. Все продукты можно подразделить на две категории: необходимые как «строительный материал» и обеспечивающие приток энергии. К первой категории относятся белки, некоторые углеводы, жиры и витамины. Если физическая активность понижена, то организму необходимо меньше продуктов питания, обеспечивающих приток энергии, т. е. меньше углеводов и в особенности жиров, поскольку 28 граммов жира содержат в два раза больше калорий, чем 28 граммов углеводов. К сожалению, вкуснее кажется именно пища, содержащая жиры. Возможно, в этом повинно широкое употребление полуфабрикатов с очень высоким содержанием жиров.

Организм способен сжигать приблизительно 45% жиров ежедневного рациона. Но процент жиров, содержащихся в блюдах европейской кухни, значительно превышает 40%. Что же делать? Прежде всего ограничить содержание жиров в ежедневном рационе, избегать очищенных углеводов (сахар, подслащенные безалкогольные напитки, варенье и другие содержащие «пустые» калории продукты, например, пирожные). Если хотите похудеть, следует полностью исключить употребление спиртных напитков.

Физическая активность для желающих похудеть не обязательно должна быть энергичной. Количество калорий, расходуемое при ходьбе, зависит от веса занимающегося и от преодоленного расстояния и не зависит от скорости движения. Человек средних лет весом 76 килограммов, пройдя милю за 20 минут, израсходует столько же калорий, сколько спортсмен такого же веса, пробежав это расстояние за 5 минут. На перемещение 1 килограмма веса на расстояние 1 километр затрачивается 1 ккал, следовательно, человек весом

63,5 килограмма израсходует 100 ккал, пройдя или пробежав 1 милю. Ни быстрота, ни интенсивность усилий в данном случае существенной роли не играют.

Более интенсивные, чем ходьба, упражнения очень полезны для улучшения общего состояния, повышения эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Но если человек плохо подготовлен физически, он не сможет продолжать их довольно долго и в достаточно высоком темпе, чтобы истратить число калорий, необходимых для снижения веса.

Рассмотрим пример сочетания диеты и занятий физкультурой. Женщина весом 63,5 килограмма хочет похудеть, но боится постоянного ощущения голода, который испытывала, придерживаясь строгой диеты. Она привыкла выпивать ежедневно четыре чашки чаю с сахаром и молоком. За счет отказа от сахара (две чайные ложки содержат 40 ккал) и молока (20 ккал) или используя суррогат сахара и снятое молоко (10 ккал), можно сократить калорийность на 200 ккал в сутки. Если же отказаться и от кекса к утреннему чаю, то рацион снизится еще на 60 ккал.

Если пройти пешком милю в день в дополнение к обычным занятиям, то израсходуется еще 100 ккал. Вскоре выработается привычка ежедневно проходить пешком такое расстояние, а затем можно довести его до 3 километров в день (например, ходить пешком, вместо того чтобы пользоваться автобусом или же проезжать на нем только часть расстояния). Таким образом удастся сократить потребление на 260 ккал и израсходовать 200 ккал на прогулку, что составит почти 500 ккал ежедневно. К концу недели можно сбавить 450 граммов веса, улучшить общее состояние здоровья, а снижение веса будет проходить без каких-либо видимых усилий.

Энергичные физические упражнения помимо снижения веса подавляют чувство голода. Многие худощавые мужчины среднего возраста, занимающиеся бегом трусцой в обеденный перерыв, отмечали, что такие занятия подавляют

аппетит. Они легко обходятся в перерыв без обеда, зато с аппетитом поглощают ужин, нисколько не заботясь о талии. Главное для эффективного регулирования и снижения веса — контроль за изменениями в потреблении и энерготратами, усилением физической активности и уменьшением количества пищи, сочетанием физической нагрузки с высокопитательной диетой, содержащей, однако, лишь незначительное количество «пустых» калорий.

Физкультура и обмен веществ

Обмен веществ, или метаболизм, означает внутреннюю работу в организме, обеспечивающую ежедневную выработку энергии, различные процессы построения и распада. Физические упражнения оказывают важное воздействие на метаболизм, а различные гормоны, участвующие в процессах обмена, воздействуют на мышечную систему и, следовательно, на способность к физической работе. Помимо существенной роли в нормализации веса (тучность следует рассматривать как нарушение обмена веществ) физические упражнения важны еще при двух заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, — при диабете, когда организм в результате недостаточного содержания гормона инсулина не может эффективно перерабатывать сахар, и при остеопорозе, или размягчении костей, которое встречается столь часто, что его принимают за типичный признак старости.

Диабет

В пожилом возрасте диабет чаще встречается у полных людей. Вероятность заболеть им у людей с избыточным весом в три раза выше, чем у людей с нормальным весом. Известно, что физические упражнения способствуют похуданию. Неоценима их помощь и при диабете, который разрушительно действует на функции мышц. Регулярные упражнения снижают потребность организма в инсулине как у здоровых людей,



так и у диабетиков. Возможно, это происходит потому, что работающие мышцы используют топливо быстрее, организм становится более чувствительным к действию инсулина и то же его количество производит больший эффект.

Регулярно занимаясь физическими упражнениями и снижая вес, многие больные люди с начальными стадиями диабета, принимавшие таблетки или малые дозы инсулина (менее 20 единиц в сутки), смогли в дальнейшем отказаться от лекарств.

Остеопороз (размягчение костей)

Откладывающийся в костях кальций обеспечивает их внутреннюю крепость. Эти отложения зависят от физической активности, отсутствие ее влечет за собой размягчение костей. У человека, вынужденного какое-то время соблюдать постельный режим, через несколько дней будет наблюдаться резкое снижение содержания кальция в костях. То же самое наблюдалось у космонавтов по возвращении из космоса и часто происходит при переломах и иммобилизации их мест гипсовой повязкой. Для стабилизации процесса отложения кальция в костях важно непосредственное действие силы тяжести. Для человека, прикованного к постели, ежедневное поднятие и опускание нижней части кровати на какое-то время сведет к минимуму потерю кальция в организме. Хорошо известно также, что активная работа мышц вокруг области размягчения кости способствует затвердению последней.

С возрастом остеопороз становится опаснее. Прежде всего потому, что увеличивается опасность переломов при любых падениях. Перелом лишает работоспособности пожилых людей. Самое большое несчастье для представителей этой возрастной группы — перелом шейки бедра. В наши дни эту травму лечат хирургическим вмешательством, но в недавнем прошлом лечение означало три месяца постельного режима с больной ногой на вытяжении.

Остеопороз ведет к медленному и прогрессирующему ухудшению осанки и к сутулости, характерной для пожилого возраста. В результате размягчения позвонков, их деформации происходит сжатие грудной клетки, приводящее к уменьшению объема дыхания. Частые травмы у пожилых — так называемый оскольчатый перелом при резком поднятии тяжести. В итоге — тяжелая инвалидность и появление резких болей. Постепенное возникновение сильных болей в пояснице может быть связано с прогрессирующим ослаблением размягченных позвонков.

Интересными в этом плане представляются данные одного научного эксперимента. 40 женщин в возрасте от 69 до 95 лет были разделены на две равные группы. Одна выполняла упражнения малой и средней интенсивности для верхних конечностей 30 минут трижды в неделю. Вторая группа не меняла образа жизни. По прошествии трех лет обнаружилось, что у лиц первой группы содержание кальция в костях увеличилось на 4%; у второй группы, наоборот, наблюдалось снижение содержания кальция на 2%. Это еще раз подтверждает, что физическая активность способствует формированию костей и не только предупреждает травмы у лиц пожилого возраста, но и ускоряет восстановление после переломов.

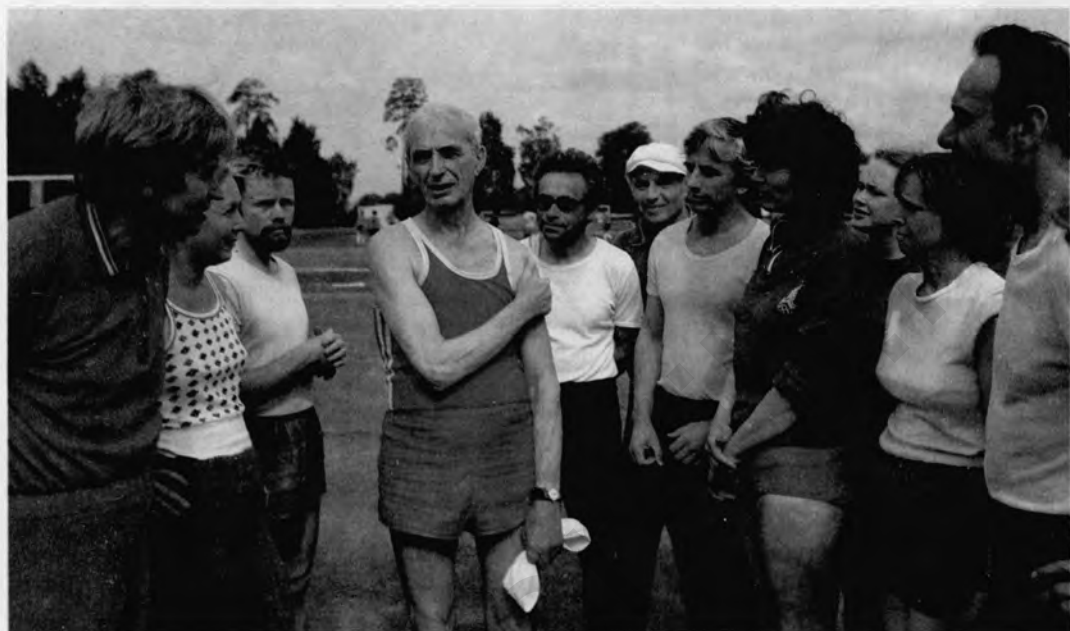
Отец современной медицины Гиппократ как-то сказал, что «все отделы тела, имеющие определенные функции и умеренно используемые с целью, для которой предназначены, становятся здоровее, хорошо развиваются и старятся медленнее. Если же они не используются и пребывают в бездействии, то подвергаются заболеваниям, их рост ущемляется, они быстрее старятся». Это особенно касается суставов и связок, если их не нагружать работой.

Материал комментирует доктор медицинских наук, профессор В. В. Матов.

В своей деятельности известный врач-терапевт Р. Гиббс стремится к ши-

рокому использованию средств физической культуры и в лечебных, и в профилактических целях. Эта позиция заслуживает одобрения, поскольку часто проявляется обратная тенденция: врачи различных специальностей неоправдан-

Он встречается почти у всех людей среднего и старшего возраста, и в большинстве случаев даже требует физической активности. Но далеко зашедшие его формы являются противопоказанием к тренировкам.



но осторожны в рекомендациях по оздоровительной физкультуре даже там, где она безусловно показана.

Однако следует уточнить позицию автора. Прежде всего необходимо выделить две группы людей, которым предназначены советы Р. Гиббса в отношении использования тех или иных средств оздоровления.

Первая группа — это лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья, не препятствующие занятиям физкультурой. Так, автор справедливо отмечает, что нарушения ритма сердца (перебои) встречаются почти у 80% людей. Одни формы (например, одиночные перебои — экстрасистолы) не являются противопоказанием к занятиям. Но есть много других форм нарушения сердечного ритма, при которых заниматься физкультурой нельзя.

То же относится к атеросклерозу.

Ко второй группе относятся лица, имеющие такие заболевания, при которых возможны занятия только лечебной физкультурой. В этих случаях также необходим дифференцированный подход. Так, Р. Гиббс говорит о физических нагрузках при гипертонической болезни. Начальные, ранние стадии заболевания — сфера физкультуры оздоровительной, более поздние и выраженные — лечебной.

Заслуживают внимания данные автора о положительном влиянии двигательной активности на людей с избыточным весом, с нарушениями обмена веществ.

Примеры, аналогичные приведенному Р. Гиббсом о Эуле Уиллер, интересны, но они — исключение из правил. Пока нет достаточных исследований о том, сколько лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, исцелились только благодаря физкультуре.



Хочу рассказать сегодня о маленькой, но вполне ощутимой своей победе в борьбе за здоровье. Итак, обо всем по порядку. В один прекрасный день мне был выдан талон на госпитализацию. Знакомым я сообщил благозвучное наименование болезни: «Распространенный остеохондроз и спондилез грудного и поясничного отделов со вторичным церебральным синдромом». Друзья тут же понимающе кивали: «А, так у тебя радикулит?». Говоря откровенно, мне было несколько обидно опуститься до столь примитивного диагноза, и единственным «утешением» служили слова невропатолога... Словно молоточком для испытания рефлекса, она вколачивала в мою голову устрашающую программу: «На протяжении всего лечения ходить или лежать на шите. Сидеть только во время еды». Я загрустил: «Все не так уж страшно, оказывается. Походил. Устал. Лег. Полежал. Устал. Походил...». Это меня не устраивало.

Остеохондроз — на языке медиков, радикулит — в повседневной речи. Можно называть болезнь и люмбаго (до чего красивое слово!). Или прострел (совсем уж понятное определение). Только в нашем языке можно так кратко и точно охарактеризовать боль, пулей пронзившую поясницу. И когда, словно подстреленный, падаешь на диван, только горячий утюг через шерстяное одеяло возвращает тебя к сознанию, что ты еще жив.

В обозримом прошлом человечество (в отсутствие многих прелестей цивилизации, на которые принято сейчас валивать все) имело примерно те же заболевания, как и сейчас. Конечно же радикулит нельзя именовать болезнью века, от него никто еще не умер. Но если вспомнить резкое снижение работоспособности (что существенно сказывается на про-

изводстве) и настроения, то с радикулитом приходится считаться...

Берусь говорить не столько о лечении, сколько о предупреждении, обращаясь особенно к тем, кто еще не в полной мере, но уже начинает испытывать... Как бы выразиться поточнее? Зубную боль в пояснице!

В больницу попадаю второй раз. И то только по своей вине. Ведь был же человек, который семь лет назад обласкал меня словом и вниманием и не пожалел времени, обещая долгую и счастливую работоспособность, не отягощенную изнуряющими болями. Этого человека знают многие читатели: «Доктор ФиС», а в жизни — Владимир Сергеевич Преображенский. Именно он подарил мне отличные комплексы упражнений против радикулита. Первое время я их делал. Заклятый враг ушел в подполье и меня не беспокоил.

Потом я зазнался, вообразил, что боли ушли навсегда, и враг меня прижал лопатками к полу. И вот лежу я на жестком шите.

Одновременно я должен покаяться в высокомерии счастливого человека, живущего в большом спорте: я с давних пор пренебрежительно относился к понятию ЛФК (лечебная физкультура). Молодой и здоровый, я, естественно, этот предмет, учась в институте физкультуры, ставил чуть ли не на последнее место, полагая, что мне он никогда не пригодится. А медицинболы, из которых сыпались опилки, вызывали у меня приступ молодецкого смеха. Только преподаватель кафедры, ставя зачеты и мило улыбаясь, всегда говорила: «Мальчики, вы еще нас вспомните!». Сейчас, опозоренный собственной немощью, как перевернутый краб, лежу на спине и безмолвно кричу: «Я помню ваши слова!». Чтобы приободрить себя, шепотом говорю: «Это

тебе за пренебрежение». А массажист, постучав кулаком по моему хребту, сказал: «Впервые пробую размять цемент».

Прошел месяц, и на вопрос заведующим: «Как себя чувствуете?» — я ответил: «Спиной — лет на двадцать моложе!». Я не хотел бы, чтобы у вас создалось ложное впечатление о быстротечной победе. Нет, меня вначале терпеливо и вдумчиво пользовал хирург, сняв болевой синдром. Затем на мне испытали ультразвук. Но, принимая все это с благодарностью, я славлю движение, стойко предохраняющее от давних болей.

Все упражнения, которые я здесь привожу, делятся на четыре группы: лежа на спине, лежа на боку, лежа на животе, стоя на четвереньках.

Лежа на спине

1. И. п. — руки к плечам, ноги прямые. Круговые вращения в плечевых и голеностопных суставах (в обе стороны).

2. И. п. — руки сцеплены «в замок», ноги согнуты в коленях. Руки идут влево, согнутые колени — вправо (рис. 69, 1).

3. И. п. — ноги прямые, руки к плечам. Коленом достаем противоположный локоть (без рывков) (рис. 69, 2).

4. И. п. — ноги согнуты. Опираясь на ступни и лопатки, медленно приподнимаем и опускаем таз.

5. И. п. — то же. Круговые вращения тазом в одну и другую стороны.

6. И. п. — ноги прямые. Упираемся локтями в пол, выгибаем позвоночник в грудном отделе. Таз от пола не отрывается (рис. 69, 3).

7. «Велосипед». Вращение ног в коленных суставах. Круговые вращения обеими ногами вправо и влево.

8. И. п. — ноги прямые, руки сцеплены «в замок». Приподнимаем прямые ноги и, выворачивая кости, тянемся к ним руками (кому трудно, можно поднимать одну ногу).

9. И. п. — ноги прямые, руки в стороны. На выдохе группируемся, обхватывая то правое, то левое колено обеими руками (рис. 70, 1).

10. Упражнение выполняется на шесть счетов. На счет 1 поднять одну ногу, на 2 — другую, на 3 — развести их в стороны, на 4 — свести, на 5 — опустить одну, на 6 — опустить другую.

11. Упражнение то же, только на

Рис. 69



счет 5 и 6 ноги держать на весу, на 7 — опустить одну, на 8 — опустить другую.

12. Ноги прямые, руки вдоль туловища. «Гусеница». Надо пытаться передвигаться по полу вперед-назад за счет мышц спины, поочередно включая плечи, таз, пятки.

Лежа на боку

13. Мах прямой ногой вперед-назад. То же самое другой ногой на другом боку.

Лежа на животе

14. Ноги прямые, положить лоб на скрещенные руки. Давить лбом на 4 счета, с каждым разом увеличивая давление.

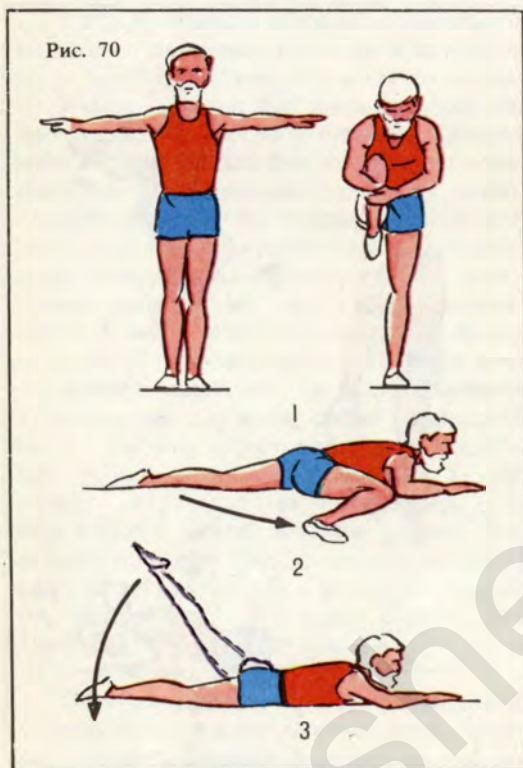
15. Ноги вместе, согнуты в коленях.



Свободное раскачивание вперед-назад, влево-вправо.

16. Руки в стороны. Руками тянемся вверх и назад.

17. Руки, согнутые в локтях, лежат на полу. Ползание на месте по-пластун-



ски, стараясь коленом достать локоть (рис. 70, 2).

18. Руки вытянуты вверх, носки оттянуты. Растяжение тела.

19. Ноги прямые. Поднять ногу вверх, завести за другую, снова вверх, опустить. Затем поменять ноги (рис. 70, 3).

20. Круговые вращения тазом в обе стороны (в пояснице не прогибаться).

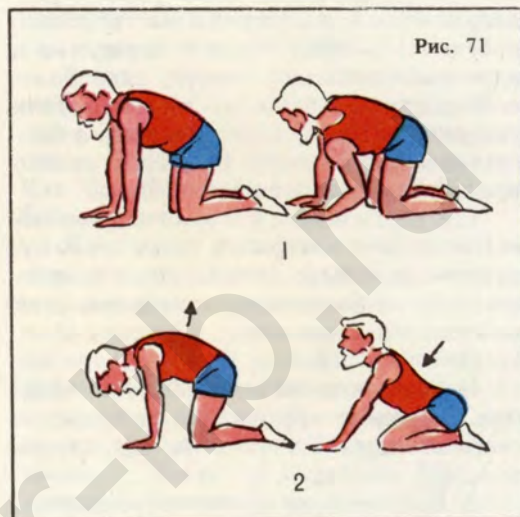
Стоя на четвереньках

21. Прямую руку отвести в сторону и назад, затем согнуть и локтем достать противоположное колено (рис. 71, 1).

22. Одновременно поднимаем вверх правую руку и левую ногу. Смена положения.

23. «Кошечка». Спину выгнуть, напрячь мышцы спины, сесть на пятки, плечи вперед, прогнуться в пояснице до выпрямления рук (рис. 71, 2).

24. Ходьба «на руках». Переступание «на руках» вправо и влево. «Шаги» не-



большие, руки ставятся скрестно. Не топчитесь.

Прошло полгода, как я выписался, и теперь кое-что могу подсказать заинтересованному читателю. Освоение комплекса обычно рекомендуется начинать при отсутствии боли.

Лучше не отвлекаться, заглядывая в рисунки упражнений, а надиктовать их на магнитофонную пленку. Будут у вас и любимые и нелюбимые упражнения. Не отказывайтесь ни от одного из них. Секрет здесь заключается в том, что нравятся почти всегда те упражнения, которые вам легко выполнить. А большую пользу приносят как раз те, которые не получаются и которые мы стараемся не делать.

Несколько раз не по своей воле пропускал занятия — расплата была неприятной. Теперь антирадикулитный комплекс упражнений является обязательным дополнением к моей жизни (кстати, как и бег), отвожу ему ежедневно 30 минут.

Было бы неправильно оставлять чита-

телям впечатление о том, что я как бы переродился... Если что и изменилось, то это прежде всего моя психология. Необходимость конкретных физических упражнений вырабатывает и свои определенные жизненные нормы. А в общем-то далеко не все у меня идет гладко. Иногда делаю упражнения каждый день, иногда

через день, иногда целую неделю мысленно поглаживаю себя по голове: «Болей нет. Ты хорошо выглядишь... даже без комплекса здоровья». Говорю, хотя знаю — другой дороги, кроме создания мышечного корсета, который скрутит в бараний рог остеохондроз, нет!

Сейчас доктору медицинских наук, профессору К. Ф. Никитину за восемьдесят, но выглядит он гораздо моложе. Никто не застрахован от старости, но отдалить ее может каждый — в этом твердо убежден профессор.

О том, как им удается наперекор годам сохранить отличную форму, рассказывают и известная балерина, и летчик-испытатель, и артистка.

Секреты долгой молодости профессора Никитина

раскрывает журналист А. Коршунов

Признаться, я летел в Сочи к профессору, доктору медицинских наук Константину Филипповичу Никитину без некоторой тревоги. В 1971 году в одном из первых выпусков Клуба любителей бега «Советского спорта» было опубликовано интервью с профессором. Взял его мой коллега Юрий Уваров, кстати сам отменный бегун. Уварову тогда не было еще сорока лет, а профессору уже исполнилось семьдесят. Так вот, в один из дней мой коллега решил совершить совместную пробежку с профессором и, должен заметить, испытал немало неприятных минут. Профессор не только не уступил ему на дистанции, но и заставил, как говорят бегуны, изрядно попотеть. Мой коллега был достаточно честолюбивым человеком и не любил проигрывать. Ему пришлось собраться в кулак всю волю и все силы, чтобы не отстать от Никитина.

Впрочем, то было в 1971 году... Правда, лет пять спустя профессор стал едва ли не главным героем книги журналиста Стива Шенкмана «Мы — мужчины». Но с тех пор прошло еще шесть лет. «Сейчас профессору за восемьдесят, — думал я. — Интересно, как обошлось с ним время? Насколько он изменился? Бегаёт ли, как прежде? Зани-

мается ли с гириями? Да нет, какие там могут быть гири... А вдруг болен, прикован к постели? Мало ли что: все-таки речь идет об отрезке жизни, когда каждый прожитый год приходится приравнять к двум, а то и к трем... Отрезок этот, увы, называется старостью».

Телефонный звонок из гостиницы убеждает меня в том, что профессор здоров. Готов встретиться. Ждет завтра... Да, одно обстоятельство: прежде мы не были знакомы с профессором, но я много читал о нем, хорошо представлял по фотографиям... И вот в назначенный час я на тихой, петляющей высоко над оживленными курортными магистралями улочке Есауленко.

Дом № 6, квартира 2... Легкие шаги за дверью. И передо мной среднего роста, сухошавый, подтянутый, нет, нет, ни в коей мере не старый мужчина. Я глядяюсь в черты лица, пытаюсь уловить сходство с представляемым по фотографии портретом. Никитин или нет? Может быть, сын? Брат? Но где же тогда профессор? «Наверное, отдыхает в плетеном кресле-качалке, дремлет, разморенный теплом, или читает», — предполагаю я, пытаюсь заглянуть в глубину квартиры: вдруг профессор замешкался и сейчас выйдет...



Человек протягивает мне жилистую руку:

— Профессор Никитин.

Снова и снова возвращаясь теперь к нашему очному знакомству с профессором, я вспоминаю именно протянутую мне едва тронутую загаром крепкую руку и чуть насмешливое выражение глаз моего визави, где-то по-мальчишески забавляющегося произведенным впечатлением.

...И вот мы сидим с профессором в просторной гостиной и неторопливо беседуем о прожитом времени.

— Вы не ощущаете бремени лет? — участливо спрашиваю я, неожиданно для себя впадая вдруг в роль врача, присевшего у постели пациента, твердо уверенного в том, что облегчить страдания последнего уже невозможно.

— Абсолютно, — весело говорит профессор.

— Но может быть, наблюдаете снижение каких-то физических показателей?

Я все еще остаюсь в роли врача.

— Если брать последнее десятилетие, то, пожалуй, не наблюдаю.

— Однако вы, наверное, и не прибавляете?

Мне кажется, что профессор несколько переоценивает свои физические возможности. В конце концов, ему 81 год!

— Это как подойти к вопросу...

Профессор воспринимает диалог явно иронически.

— Что значит «как подойти»?

— Ну, например, мои суставы сегодня в более лучшем состоянии, более подвижны, нежели в 70 лет... Да, да, и не удивляйтесь, пожалуйста — просто я уделяю им в последние годы гораздо больше времени, нежели прежде.

Секрет первый, раскрывая который профессор демонстрирует специальный гимнастический комплекс.

— Обращали ли вы когда-нибудь внимание на действительно старых людей? Я имею в виду не возраст, а именно физическое состояние. Что прежде всего бросается в глаза? — спрашивает меня профессор и сам же отвечает: —

Нет, нет, не лица, изрезанные морщинами... Походка — вот что. Она выдает старость. Ограниченные движения, лишённые мягкости и законченности, словно фразы, оборванные на полуслове. И, конечно, фигуры — скрюченные, согбенные, искореженные временем. Отчего это? С годами изнашиваются позвоночные диски, деформируются, обрастают отложениями солей. В результате — ущемление нервных окончаний, что, в свою очередь, ведет к многочисленным недугам. То же самое происходит со всеми суставами. И пока есть только один способ остановить этот обязательный сопутствующий старости процесс — физкультура. А точнее — специально направленная на глубокую проработку суставов гимнастика.

Разумеется, — продолжает профессор, — лучше всего шагать с этой гимнастикой по жизни с рождения. Но так почти не бывает. Дети не знают, что такое старость. Трудно заставить думать о ней и молодых людей. Человек чаще всего начинает вспоминать о грядущей старости или о необходимости профилактики, скажем так, преждевременного старения, когда прозвенит какой-нибудь неприятный звоночек. Что ж, тут и нужно начинать занятия...

— Вы говорите о зарядке? — пытаюсь уточнить я.

— И да, и нет. Дело в том, что зарядка, которую транслируют ежедневно по радио и телевидению, во-первых, слишком незначительна по нагрузке, а во-вторых, отнюдь не отвечает тем целям, которые преследую я. Это скорее гимнастика для пробуждения — не более. Моя гимнастика может длиться от 30 минут и до часа, в зависимости от самочувствия... И не пытайтесь упрекать меня в расточительстве времени. Час-два в день для физических упражнений может и должен находить каждый, даже самый занятый человек. Мы все равно к этому придем.

У меня появляется мысль, и я делюсь ею с профессором:

— А что, если мы продемонстрируем вашу гимнастику читателям целиком?

— Предупреждаю: это довольно долго.

— Долго так долго, но все же попробуем.

Никитин выходит из гостиной, через несколько минут возвращается одетый в простенький спортивный костюм и с одеялом под мышкой. Мы направляемся в комнату, расположенную рядом и почти пустую. Профессор расстилает одеяло на полу и начинает своеобразный показательный урок.

— Прежде всего, когда заниматься? Я лично предпочитаю утро. Практически я начинаю с пробуждающей зарядки, которая постепенно переходит в серьезную тренировку. В принципе же можно использовать любое свободное время. Допустимо даже делить комплекс в течение дня на несколько частей. Равно как необязательно проделывать и каждый день. Скажем, если у меня плохое самочувствие или просто нет желания, я ограничиваюсь только зарядкой. Правда, это бывает редко.

Как видите, я лежу. Первые упражнения вообще лучше проделывать лежа на коврик или даже в постели: это и полезнее и легче психологически. Еще одно общее правило, особенно важное для немолодых людей: амплитуда движений нарастает постепенно и достигает максимума примерно к четвертому-пятому повторениям.

Итак, начнем. Я лежу, руки за головой. Сгибаю левую ногу в колене, пытаюсь достать коленом груди. Теперь правую. Правую и левую — вместе. С каждым разом все энергичнее. Наконец, обхватив колени руками, притягиваю их к груди максимально. И это и другие упражнения я повторяю от 8—10 до 15—20 раз.

Пойдем далее. По-прежнему лежа, я попеременно поднимаю вверх то левую, то правую ногу. По 10 раз каждой ногой.

Теперь, опять-таки лежа, сгибая ноги в коленях и отрывая пятки от пола, волнообразные движения: к себе, от себя... Вы заметили — все упражнения в основном для мышц брюшного пресса?

Нужно разогнать кровь к мышцам. Эти и последующие упражнения дают лучший эффект.

Но я продолжаю. Четвертое упражнение: все еще лежа, поднимание прямых ног. Поочередно левую, правую, вместе. Но теперь амплитуда значительно шире. Поднимая ноги, я отрываю от пола таз, стараюсь достать пальцами ног пол за головой. Достать левой, правой, обеими ногами вместе (рис. 72, 1). Где-то на четвертом-пятом повторении я достаю... Это уже не только для брюшного пресса, но и для гибкости, эластичности позвоночника.

Еще упражнение того же типа. Но теперь, стараясь не отрывать пяток от пола, я поднимаю туловище. Все выше, наклоняюсь все глубже и, наконец, до касаниями пальцами рук носков. Опять-таки помимо работы брюшных мышц и мышц спины здесь прекрасно растягивается, разминается позвоночник.

Займемся теперь основательно тазобедренным суставом. Тут тоже целая серия упражнений.

Я лежу, руки за головой. Отвожу в сторону левую ногу, правую (рис. 72, 2). Два раза левую, два раза правую. Три раза, четыре... До десяти раз каждой ногой. Кстати, это упражнение и последующие из серии прекрасным образом ликвидируют отложения солей и помогают, поверьте мне, избавиться от радикулита. Правда, ощутимые улучшения приходят нескоро. Нужен как минимум год упорных занятий. Я лично проделываю свой гимнастический комплекс, постоянно совершенствуя его, уже 15 лет.

Но вернемся к серии. Ноги в стороны я отводил... Теперь «ножницы». Я делаю движения прямыми ногами вверх-вниз в вертикальной плоскости, поднимая их все выше до прямого угла.

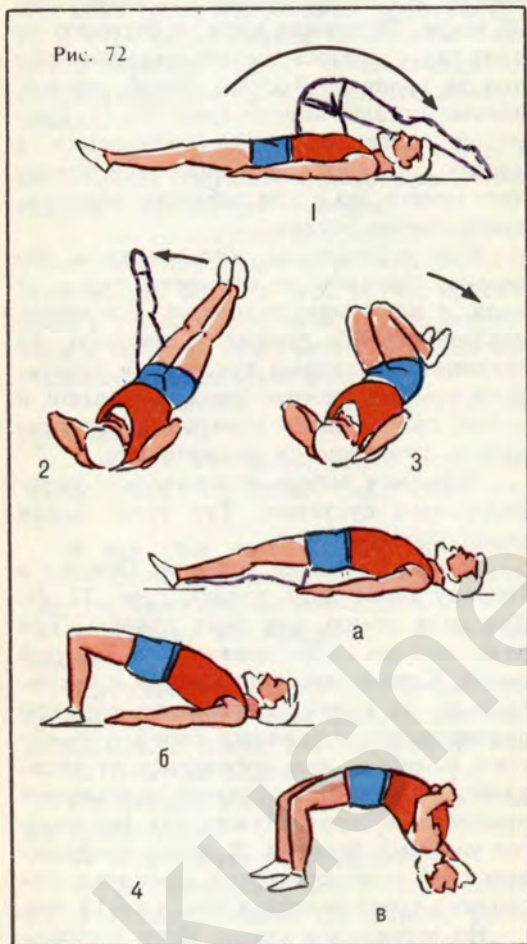
Вот прекрасное упражнение: я лежу, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Переваливаю ноги вправо, влево. Все глубже, до касания коленями пола (рис. 72, 3). Смотрите: лопатки, туловище при этом у меня не смещаются.

Скрестные движения прямыми ногами. Чуть приподняли пятки от пола. Ле-



вая нога — вправо, правая — влево, попеременно то левая сверху, то правая.

«Маятник». Изумительное упражнение для лечения радикулита. Пятки едва касаются пола, ноги прямые и вместе. Движения влево-вправо, амплитуда как



можно шире, но туловище опять-таки следует удерживать в исходном положении.

Ну и наконец круговые движения прямыми ногами. Причем я постепенно поднимаю их все выше и выше.

Согласитесь: каждое взятое отдельно упражнение в общем-то несложное. Да и повторений не слишком много. Максимум — 20. Но заметьте: упражнений было уже десять и во всех так или иначе

в работу включались мышцы живота. Значит, этим мышцам мы задали серьезную нагрузку. Очень серьезную!

Но может быть, проще выполнять какое-то одно упражнение, повторяя его многократно? Дело в том, что наши суставы в обыденной жизни работают лишь на 30—40 процентов возможной амплитуды. А необходимо, чтобы они работали на все 100 процентов. Вот почему для каждого сустава нужна именно серия упражнений — чтобы сустав прорабатывался в различных плоскостях, под разными углами.

Что ж, давайте-ка отдохнем...

Профессор ложится поясницей на плотный валик и, эдак лениво перекатываясь на нем, объясняет:

— Самомассаж поясничного отдела позвоночника. Попробуйте. Замечательный прием. Только не напрягайтесь и не торопитесь...

После отдыха — очень сложное упражнение. Я все еще лежу. Опираясь затылком и пятками о пол, стараюсь приподнять туловище. Руки ладонями вниз вытянуты вдоль тела (рис. 72, 4а). Это же упражнение усложняю — сгибаю ноги в коленях (рис. 72, 4б). Теперь можно приподняться выше. 8—10 повторений. Меняю положение рук. Ладони опираются о пол около головы. Приподнимаюсь еще выше. Встаю почти на «борцовский мост» (рис. 72, 4в). И, наконец (но это уже только для подготовленных людей), стоя на «мосту», руки на груди — сгибание и разгибание шеи, переступаю ногами вправо, затем влево...

Ну знаете ли! Я не верил своим глазам.

Мне нередко доводилось бывать на тренировках борцов. Могучие парни, бугрясь литыми мышцами и напрягая геркулесовы шеи, сопя, раскачивались на «мостах» — упражнение это обязательно входит в каждое занятие. Но передо мной то же самое с необыкновенной легкостью проделывал отнюдь не Геркулес, а по-мальчишески худощавый и, главное, 80-летний человек!

— Профессор, — не найдя ничего

лучшего, робко спрашиваю я, — а как здесь дышать?

Профессор опускается на коврик и спокойно говорит:

— Представьте — глубоко и ритмично. Во всех случаях я делаю глубокий вдох через нос и сильный полный выдох через рот. Кстати, иногда я делаю вдох в позе, в которой, следуя классическим рекомендациям, следует делать выдох. Например, в глубоком наклоне... Это так называемое парадоксальное дыхание, и два-три упражнения в комплексе проделывать на таком дыхании очень полезно, особенно, между прочим, спортсменам: борцам, велосипедистам, боксерам...

...Так, обратите внимание — я сажусь. Несколько упражнений в положении сидя по типу уже проделанных лежа. Скрестные движения ногами — «ножницы», сгибания ног до касания коленями груди... Зачем? Я говорил: чтобы проработать суставы в несколько иных плоскостях.

Все, встали. Следующее упражнение — одно из моих любимых. Для формирования осанки и опять-таки гибкости позвоночника. Смотрите: я встаю к стене так, чтобы ее касались пятки, икры, ягодицы, лопатки и затылок. Теперь, не отрывая указанных «точек» от стены, поднимаю руки так, чтобы коснуться ее еще и ладонями... Легко, да? Попробуйте.

Я встаю к стене. Касаюсь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком, но не икрами.

— В чем дело, профессор? — спрашиваю я.

— Гм... — игриво говорит профессор. — У вас, молодой человек (мне далеко за сорок. — *Прим. авт.*) либо недоразвитые икроножные мышцы, либо несколько переразвитые ягодичные. Упражнение не подразумевает гармонию... Но вы поднимайте руки, поднимайте.

Я поднимаю. И убеждаюсь, что упражнение отнюдь не легкое. Чтобы сохранить на местах «точки», мне приходится изрядно напрягаться, и я чувствую, как растягиваются мышцы и связки верхней половины туловища...

— Ничего, — продолжает профессор, — сейчас я задам вам задачу сложнее. Я встаю спиной к стене на расстоянии ступни от нее. Прогибаясь назад, касаюсь стены ладонями. Подчеркиваю — ладонями. Нетрудно? Тогда отойдем еще на ступню...

Никитин прогибается и снова касается стены ладонями. Отходит еще на ступню! До стены почти метр. «А что, если он сейчас рухнет и ушибется, — думаю я, — как быть?»

— Может, довольно, — пытаюсь остановить профессора.

Поздно: он прогибается и достает ладонями стену. Отталкиваясь от нее руками, выпрямляется. Говорит:

— Сейчас я отмерю расстояние 1 метр 20 сантиметров...

Вы знаете, он достал до стены и вернулся в исходное положение, но я не советую вам первое время проделывать этот трюк без страховки. Когда профессор, победоносно поглядывая на меня, предложил последовать его примеру, я сделал вид, что не расслышал предложение.

Профессор сделал вид, что ничего мне не предлагал, и не без гордости заметил:

— Помните, я говорил о том, что мои суставы за последнее время стали подвижнее?.. Так вот, в 70 лет я мог достать до стены отойдя не более чем на метр... Впрочем, двинемся дальше. Наклоны вперед.

Ноги выпрямлены, на ширине плеч. Сначала я нагибаюсь неглубоко, затем ниже, еще ниже, до касания пола кончиками пальцев, косточками согнутых пальцев и, наконец, кулаками.

— Да, нелегко, — поощряю я профессора и, включаясь в игру, делаю «выпад» — наклоняясь, достаю до пола ладонями.

В глазах профессора загораются озорные искорки.

— Вы чуточку согнули колени, — парирует он и с подчеркнуто прямыми ногами наклоняется в свою очередь и тоже достает до пола ладонями.

«Удивительно, — думаю я, — чтобы



в 80 лет человек сохранял и спортивный азарт, и истинно бойцовский дух...».

— Теперь наклоны назад, наклоны в стороны...

Заметьте, несколько лет назад, наклоняясь строго в стороны, я доставал пальцами рук только до чашечек коленей, а сейчас — на ладонь ниже. Значит, в любом возрасте у человека остаются какие-то резервы для физического совершенствования. В любом — подчеркиваю. Ведь по идее как? Наступает период, когда все функции человека начинают медленно, но неуклонно угасать, слабеют мышцы, снижаются такие качества, как реакция, скорость, утрачивается гибкость, все более и более ограничивается подвижность суставов. Если вы не боретесь с этим процессом, то волей-неволей оказываетесь в положении некоего обладателя шагренево́й кожи. Только количество ее уменьшается не с желаниями, а со временем.

Выиграть у времени, разумеется, нельзя. Однако при помощи физических упражнений можно приостановить процесс, и это тоже будет равносильно выигрышу. Кое в чем можно даже продвинуться вперед. Скажем, в случае с теми же наклонами. Уже победа. И, представьте, она доставляет мне истинное удовольствие. Короче говоря, при помощи физических упражнений я веду с временем спортивную борьбу. Именно спортивную. И эта борьба наполняет мою жизнь определенным содержанием. Вот почему я понимаю людей, которые в преклонном возрасте добиваются права на участие в состязаниях, и не понимаю организаторов, которые делают все, чтобы этого права их лишить. Не спорю, возможно, вид старого человека, медленно и, казалось бы, бессмысленно бегущего по дорожке стадиона, неэстетичен. Но не забывайте: в груди этого ветерана бушует то же пламя борьбы, что и в груди того, кто много раньше первым порвал ленточку на финише.

После столь пламенной тирады профессор выглядит умиротворенным и с нарочитой деловитостью говорит:

— Так... Перейдем к следующему

упражнению. К двадцатому... Я не ошибаюсь? И тоже отчасти для позвоночника. Он — предмет нашей главной заботы. Целенаправленная гимнастика позволяет если не вовсе избавиться от остеохондроза, который с возрастом «наживает» почти каждый человек, то, по крайней мере, свести к минимуму его последствия... Но продолжим занятия, — строго обрывает сам себя профессор. — Стоя, руки на поясе, перебирая последовательно ступнями (носки-пятки, носки-пятки...), развести ноги как можно шире (рис. 73, 1а). Я лично могу сесть и в «шпагат»...

В профессоре снова просыпается забияка — «шпагат» в 80 лет! Видели вы что-либо подобное?!

— Но, во-первых, — продолжает Константин Филиппович, — это будет другое упражнение, а во-вторых, я не советую брать «шпагат» на вооружение, дабы избежать травм... Итак, ноги разведены. А теперь их нужно таким же образом свести. Повторив это упражнение 8—10 раз, я его усложняю: в разножке сгибаю левую ногу, приседаю на ней, выпрямляю, приседаю на правой... Спишу я при этом все время удерживаю прямой (рис. 73, 1б).

Теперь — приседания. Обычные приседания. Круговые вращения туловищем влево-вправо. Развороты туловища. Развороты в наклоне. Сначала до касания руками носков ног, а далее — и пяток. Наконец, отжимания от пола — 2—3 подхода по 12—15 раз в каждом. Завершается серия упражнением — одним из моих любимых — на координацию движений.

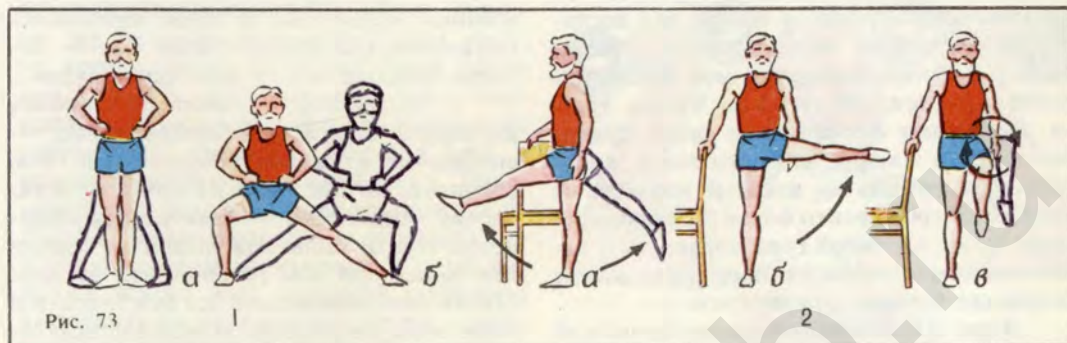
Смотрите: я стою, руки согнуты и прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки. Энергично вытянуть, даже выбросить руки вперед, разжать пальцы, вернуться в исходное положение. То же самое, но руки вниз, в стороны, вверх. И я стараюсь при этом, чтобы голова сопровождала движения рук... Начинать упражнение нужно энергично, но спокойно, а затем все ускорять и ускорять темп...

А теперь можно отдохнуть.

Профессор вновь ложится на валик и, неторопливо перекатываясь на нем, читает мне лекцию о необходимости гимнастики для всех, в том числе и для тех, кто регулярно бегают трусцой.

— Так, — говорит профессор, под-

ние ног в стороны (рис. 73, 2б). Вот хорошее упражнение: я сгибаю ногу в колене и описываю коленом круги (рис. 73, 2в). Наконец, приседания и подскоки. Все. Гимнастика окончена. Теперь душ — и за работу...



нимаюсь. — Занятие продолжается. Теперь на повестке дня у нас шейный отдел позвоночника и верхний плечевой пояс.

Сначала наклоны головы — вперед, назад, в стороны — до касания плеч. Кстати, упражнения эти требуют осторожности, особенно следующее, которое я называю «Ай-я-яй!» — это покачивания головой из стороны в сторону...

Далее следует целая серия различных махов и вращений руками. Опять-таки очень важные упражнения в плане борьбы с остеохондрозом. «Мельница», вращения вперед, назад, поднимание рук через стороны до хлопка ладонями, рывки руками в стороны, можно — с поворотами туловища. Кстати, здесь не прещается дать волю фантазии и придумать немало собственных упражнений. Главное, мы говорили, проработать суставы под разными углами, в разных плоскостях. Между прочим, в этой серии я делаю не менее ста движений.

Следующее — для голеностопных суставов. Я держусь рукой за спинку стула и приподнимаюсь на носках, постепенно разводя их все шире и шире, затем свожу, начиная разводить пятки. Опять-таки удерживаясь за стул, махи ногами вперед-назад (рис. 73, 2а). Стоя лицом к стулу, скрестные махи. Отведе-

Секрет второй, раскрывая который профессор ловко поднимает пудовые гири.

На этом, однако, моя встреча с профессором в тот день в Сочи не завершилась. Дора Ильинична — жена Никитина — усадила нас пить чай. В распахнутые настезь окна веяло ласковым теплом и ароматом цветущего миндаля. Где-то там, далеко внизу, невидимое, угадывалось море. Обстановка располагала к воспоминаниям, и в конце концов профессор в них пустился. Оказалось, был Никитин некогда чемпионом Самары по французской борьбе (профессор делал упор на «французской», никак не желая употреблять термин «классической») и чемпионом Поволжья по боксу в легкой весовой категории. В 1919 году стал абсолютным чемпионом Самары в этом виде спорта, хотя весил 64 килограмма.

Сколько же прошло с тех пор лет?.. Профессор вспоминал удивительные детали, которые, несомненно, делали честь его памяти. Но не только это изумляло меня. Минувло 63 года, но Константин Филиппович сохранил юношеский вес 72 килограмма при росте 174 сантиметра.

— Вы, вероятно, всю жизнь придерживались строгой диеты, — говорю я,



не без некоторого недоумения, наблюдая, как профессор за обе щеки уписывает сдобную булочку.

— Никогда не придерживался, — быстро и весело, словно давно ожидая вопроса, отвечает профессор, демонстративно отправляя остатки булочки по назначению. Просто я всегда вел достаточно активный образ жизни, тратил много энергии, потому и мог позволить себе есть все, что угодно. Кроме того, я неуклонно исповедовал одно правило — есть в меру, не переполняя желудок. Показатель — весы. Я никогда не позволял себе весить более 74 килограммов. Если же такой грех случался, я затягивал пояс потуже и проводил две-три хорошие беговые тренировки.

Дора Ильинична приносит семейный альбом, и я рассматриваю старые выцветшие фотографии. На одной из них, явно позируя, профессор запечатлен в боксерской стойке. Мышцы напряжены и очерчены рельефно, как в анатомическом атласе.

— Да, — говорю я, — а вы были ничего... Культуристы могли бы позавидовать...

— Причем здесь культуристы? — возражает профессор. — Просто я, сколько себя помню, занимаясь с тяжестями по системе дяди Вани Лебедева. И я до сих пор занимаюсь.

— Но, наверное, не с двухпудовой гирей, — пытаюсь посеять я семена сомнения, — как десять лет назад?..

— Почему же? И с двухпудовой тоже...

В который уже раз наблюдаю я, как в глазах Никитина загораются озорные искорки.

— Попробуйте, — предлагает он и сгибает в локте руку.

Под тонким рукавом сатиновой рубашки неожиданно для столь хрупкого внешне человека, вздуваясь, выпукло округляется бицепс — упругий клубок мышц.

— Пройдемте-ка в мой зал...

Профессор доволен произведенным эффектом. Широким картинным жестом он приглашает меня на балкон.

Чего здесь только нет! Подбоченился в уголке коренастый двухпудовик. Изысканные пудовички, словно близнецы-братья, пристроились рядышком. Поодаль аккуратно разложены разного веса «бульдоги» — литые гантели. Самые крупные — 9-килограммовые. Тут же пружинные «Сандовы». К стене приложена металлическая полка. Около нее — некогда модный обруч для «хула-хупа»...

— Профессор, — говорю я, стараясь выглядеть как можно авторитетнее, — вообще-то в вашем возрасте все это, вероятно, не так уж и полезно. Атлетическая гимнастика — занятие для молодежи. Ну, от силы для людей до сорока лет. Даже при том условии, что вы действительно поднимаете все эти гантели и гири, я бы не рискнул прописать атлетическую гимнастику любому другому пожилому человеку. Для чего ему мышцы? Заботиться о сердце, о подвижности, как вы сами доказывали, суставов — это понятно. Мышцы же — лишняя обуза, потребители крови, кислорода... В пожилом возрасте уже незачем их «накачивать». Бегать трусцой, заниматься ходьбой, гимнастикой — прекрасно. Но гири...

— М-да... — озабоченно произносит Никитин, и я ловлю на себе его преисполненный сожаления взгляд. — Вы, между прочим, находитесь в плену более-менее всеобщего заблуждения, суть которого сводится к тому, что если, мол, у человека отпала необходимость таскать многодневные мешки и ворочать бревна, то и мышцы ему не нужны. А между тем это совершенно неверное представление.

Да знаете вы, что такое — мышца? Это, если хотите, тепловая электрическая насосная станция. Это неистощимая кладовая энергии. Тончайший прибор, который постоянно передает в головной мозг информацию о малейших изменениях состояния окружающей среды. Нам не хватает дня, чтобы детально разобраться в том, какие функции играют мышцы в обеспечении жизнедеятельности организма — столь эти функции широки и разнообразны. Притом мои знания далеко не полны. Каждый год

приносит новые и новые удивительные открытия, касающиеся свойств и назначения мышц. А вы говорите, зачем они... Они необходимы. И ни в коем случае человек на всех ступенях жизни не должен допускать того, чтобы мышечная ткань перерождалась в жировую. Вот это действительно мертвая ткань. Мышцы же целиком выполняют свои задачи, определенные природой тогда, когда они в тонусе, когда они способны сокращаться и расслабляться, подвергаются регулярному тренингу. Вот для чего и нужна атлетическая гимнастика. Разумеется, все дело в подборе веса снарядов. Люди среднего возраста и особенно пожилого должны заниматься с отягощениями такого веса, который позволяет выполнять им упражнения хотя и с некоторым усилием, но свободно, без задержки дыхания, без натуживания. Такая атлетическая гимнастика, безусловно, полезна и хороша тем, что вы можете заниматься ею дома в любое время года, имея в распоряжении совсем скромный набор снарядов. Что же касается опасности перегрузок, то это как и в беге. Предложите немолодому человеку в темпе пробежать 400 метров, и я отнюдь не поручусь за благополучный исход эксперимента. Однако тот же человек в медленном темпе способен пробежать несколько километров. Кроме пользы, ничего иного такой бег ему не принесет.

Точно так же обстоит дело и с атлетической гимнастикой. Не помню уже где, но я читал, что в Болгарии создано несколько групп атлетической гимнастики, в которых занимаются именно пожилые люди — от 60 лет и старше. Результаты просто отменные. Причем вот что тут интересно: можно подобрать снаряды такого веса и задать такой режим работы, когда наряду с силой и силовой выносливостью будет нарастать и выносливость общая, то есть совершенствоваться и укрепляться сердечно-сосудистая система.

— Убедили, профессор, — говорю я. — Сдаюсь. Но может быть, как и в случае со специальной гимнастикой для подвижности суставов и позвоночника,

вы покажете свои атлетические упражнения?

— С удовольствием, — соглашается Никитин, — но учтите одно обстоятельство: я представитель старой школы и потому приверженец в основном клас-



сических упражнений с гирями. Для тех, кто никогда прежде не занимался с тяжестями, но жаждет приступить к атлетическим тренировкам, начинать сразу с гирь, пожалуй, неосмотрительно. Нужно предварительно подготовить мускулатуру к нагрузкам. Вот тут современная атлетическая гимнастика открывает большие возможности, ибо включает в себя широкий круг упражнений с более легкими, нежели гири, снарядами: гантелями, резиновыми амортизаторами, эспандерами, металлическими палками. Некоторые из них вы увидите в моей разминке.

Профессор начинает разминку с легкими пружинными гантелями. Он поднимает руки вперед-вверх, через стороны вверх, стоя на месте. Постоянно объясняет назначение того или иного упражнения.

— Прекрасно прорабатываются дельтовидные мышцы: передние пучки, средние, задние...

Следуют круговые движения руками: вперед, назад...



— Обратите внимание на три момента, — говорит Никитин. — Упражнений может быть много. И количество повторений весьма произвольное — по самочувствию, как говорится, — это разминка. Но... Во-первых, я все упражнения проделываю не спеша, с широкой амплитудой движений. Во-вторых, я дышу глубоко и ритмично, стараясь сделать хороший вдох в тот момент, когда грудь развернута, свободна. Движения рук как бы еще более расширяют, раздвигают грудную клетку, позволяя вдохнуть максимум воздуха. В-третьих, я все время сжимаю и разжимаю пальцы рук — отличное занятие для укрепления кистей.

Профессор делает небольшую паузу, прохаживается по балкону, затем берется за литые 9-килограммовые гантели.

— Это продолжение разминки, но теперь снаряды потяжелее. Я начинаю с разводки рук лежа.

Константин Филиппович ложится на деревянную скамеечку, лопатками на все тот же упругий валик. Разводит вытянутые вверх прямые руки в стороны, опуская гантели как можно ниже... Могу заверить вас: это достаточно тяжелое упражнение, но профессор проделывает его совершенно свободно, без видимого напряжения... Как бы извиняясь, он поясняет:

— Я, знаете ли, не планировал сегодня атлетическую тренировку. Поэтому я покажу сами упражнения, и только. Все зависит от того, какие цели вы преследуете: развитие силы, увеличение мышечной массы, поддержание формы. В каждом случае свои совершенно определенные рекомендации. Возможно, вы будете разочарованы, но я откажусь от конкретных рекомендаций. Нет, я хорошо представляю режим, тренировки для каждого из вариантов, но, во-первых, все же не считаю себя специалистом атлетической гимнастики, а во-вторых, это долгий и довольно сложный разговор. Поэтому остановимся только на том, что делаю я.

Все это профессор произносит, про-

должая манипулировать 9-килограммовыми гантелями. Вот перечень упражнений, которые он включил в разминку.

Подъем «на бицепсы». Из положения стоя, гантели в опущенных руках. Не меняя положения локтей, согнуть руки и поднять гантели к груди.

Выжимание гантелей.

Подъем «на трицепсы». Из положения стоя, гантели в вытянутых вверх руках. Не меняя положения локтей, согнуть руки и опустить гантели вниз за голову.

Стоя с металлической палкой на плечах за головой, глубокие наклоны вперед.

Приседания с металлической палкой на плечах.

Профессор снова прогуливается по балкону, пронзительно втягивая через нос воздух, грудная клетка «ходит» как меха — в такт вдоху и выдоху.

— Что, — наконец произносит он, — начнем с двухпудовой?..

— Нет, нет, — машинально протестую я.

«Двухпудовая гиря... — думаю я. — Человеку 81 год. Вот-вот «стукнет» 82...»

И я уже возражаю совершенно решительно.

Неожиданно для меня профессор легко соглашается.

— Хорошо, — говорит он, — вы правы. Сегодня я действительно не подготовлен к занятиям с двухпудовиком. Упражнения, в конце концов, можно показать и с пудовыми гирями. Тем более что работать с ними я очень люблю... Не знаю, поймете ли вы меня, но во время занятий с тяжестями я испытываю величайшее удовольствие. Приятно ощущать себя все еще сильным.

Впрочем, в сторону эмоции, — останавливает себя профессор. — В моем арсенале четыре упражнения. Всего четыре...

Никитин задумывается, о чем-то вспоминая. Улыбается каким-то своим мыслям. Вдруг спрашивает:

— А ведь вы, наверное, считаете гири эдаким неинтеллигентным снаря-

дом — неэстетичным, грубым? У современной молодежи, мне кажется, именно такое отношение к гиревому спорту.

Я молчу, ожидая продолжения, справедливо полагая, что оно будет в пользу гири. Однако профессор избирает иной метод защиты. Ни слова более не говоря, он наклоняется над гирей, кладет на дужку ладонь. Кладет аккуратно и ласково, словно треплет ладонью по затылку шаловливого, но очень любимого сына. Профессор крепко сжимает руку... И ах! Легкое пружинящее движение, гиря приподнимается над полом, скользит назад между ног профессора, возвращается, плавно проплывает перед моим носом и замирает сверху на вытянутой руке.

— Выбрасывание гири на прямую руку, — отчужденно-казенно называет Никитин упражнение и, несколько оживляясь, поясняет: — Великолепно работают мышцы верхней части спины, широчайшие и длинные мышцы, «дельта»... А сейчас я покажу рывок. Смотрите...

Я люблюсь профессором. Его тело как тонкая стальная пластина — эластичное, гибкое и в то же время крепкое. В движениях легкость и пластичность — никакого видимого напряжения. В работе — артистизм. Да, да, артистизм, иначе не скажешь! И я начинаю понимать, почему профессор избрал именно бессловесный метод защиты. Он поднимает гири красиво.

— Ну а теперь, — говорит профессор после того, как он несколько раз левой и правой рукой вырвал гирю и толкнул, — мое любимое упражнение — жим. Отмена этого движения в тяжелой атлетике, увы, несколько дискредитировала жим в глазах поклонников атлетической гимнастики. Это совершенно неправильно. Жим — прекрасное упражнение. Естественно, когда речь идет об утерянных тяжестях. Нет, наверное, другого такого упражнения, которое одновременно вовлекло бы в работу такое множество мышц: рук, груди, спины... Кстати, так, как я выжи-

маю гирю, не выжимает никто. Даже дядя Ваня не додумался. Я называю этот жим анатомическим. Главное в нем хват. Я берусь за дужку хватом сверху и разворачиваю гирю так, чтобы локоть и ногти пальцев смотрели наружу. А далее происходит нечто вроде выкручивания. Гиря как бы ввинчивается вверх. Смотрите, как легко она «идет»...

Никитин с явным удовольствием поднимает гирю раз, другой. И я вижу, как поглядывает он в угол, где стоит второй пудовичок.

— А знаете, — говорит он, — я, кажется, неплохо размялся...

Профессор направляется в угол — выносит чугунного пудовика-брatца на солнышко. Игриво спрашивает у меня:

— Вы разрешите?

И пока я силюсь сообразить, о каком разрешении ведет речь профессор, тот уже легко поднимает пудовички к груди и выжимает их одновременно двумя руками. Выжимает раз, другой, третий... десятый...

— Хватит, — протестую я. — Довольно!

Профессор аккуратно опускает пудовички на пол. На лбу ни росинки, дыхание ровное. Он смотрит на меня победоносно и, не обращая ни к кому, произносит:

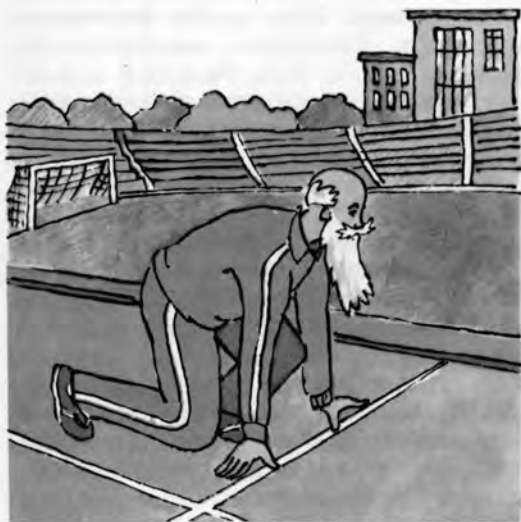
— Человек должен быть сильным. Он должен оставаться сильным в любом возрасте.

Вечером в гостинице я пытаюсь осмыслить причину того произвольного и несколько театрализованного протеста и начинаю понимать, что причина эта заключается в наших традиционных представлениях о физических возможностях 80-летнего человека. Утренняя гимнастика и пешие прогулки — вот и весь круг официально рекомендуемых для людей такого возраста упражнений.

Но что это за возраст — 80 лет? По укоренившимся понятиям — старость. Глубокая старость. Трясущиеся руки, согбенная спина, шаркающая по-



ходка, все более утрачиваемые слух и зрение, постепенное, но неуклонное снижение всех функций, одолевающие, наконец, возрастные болезни, нередко одиночество... Словом, что-то вроде холодной, промозглой, мрачной осени пе-



ред самым приходом зимы... Помню, еще мальчишкой, глядя на беспомощных старых людей, я говорил себе, что никогда не соглашусь жить до такой вот старости. Разумеется, сейчас я понимаю или догадываюсь, что жизнь прекрасна на всех ее этапах и что каждому этапу свойственны свои радости. Однако при одном обязательном условии — при условии здоровья.

Так что же это за возраст — 80 лет? Старость? Но ведь профессора никак не отнесешь к старым людям! Безусловно, сегодня он в какой-то мере исключение. Но ведь существуют и долгожители, которые сохраняют ясность ума, бодрость и интерес к жизни и в 100, и в 120 лет. Наконец, есть примеры, когда люди доживали до 150 и даже более лет! Стало быть, где-то в этих границах лежит видовая продолжительность жизни, и 80 лет — это только ее половина. Стало быть, пример Никитина говорит о том, что исключение может, нет, обязательно должно при соблюдении определенных ус-

ловий стать нормой для каждого... Да, да, для каждого, кто регулярно на протяжении достаточно долгого времени занимается физической культурой, вообще ведет здоровый образ жизни.

Однако как убедить молодого человека, не обремененного недугами, мучающегося в постоянном дефиците времени? Как убедить его в том, что в этом дефиците времени, еще более уплотнив его, спрессовав, необходимо выкроить и час-полтора в день для тренировок? Как доказать, что это не безумное расточительство в угоду моде или увлечению, а прозорливое, выгодное помещение своеобразного капитала, и прибыли, хотя не сиюминутные, но в конечном счете велики неопределимо — здоровье. Увы, мы обращаемся к гимнастике, к бегу, к плаванию чаще всего под бременем лет, болезней, обращаемся как к последнему средству. Конечно, в любом возрасте это обращение бесполезно. Но как же мы опаздываем, сколько потерь несем!

Обо всем этом я думал в тот вечер в гостинице. Утром мне предстояла встреча с Никитиным на городском стадионе, где у профессора планировалась тренировка по бегу.

Секрет третий, раскрывая который профессор пробегает 400 метров за 1 минуту 49 секунд.

— Ну, что же вы опаздываете? — встречает меня Никитин. — Я уже размялся.

На профессоре синий шерстяной костюм, на ногах полукеды, в руках легкоатлетические туфли с укороченными шипами. Я действительно чуточку опоздал и теперь, подозрительно поглядывая на туфли — нечто новенькое в арсенале поклонников оздоровительного бега, — сожалею об этом: мне хотелось посмотреть разминку.

— Расскажите, как вы разминались, — прошу я.

— Обыкновенно, — отвечает профессор. — Две-три минуты легкого бега, затем упражнения: бег семенящий — дриблинг, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки. Каждое

упражнение — метров по 30—40, в паузах такое же расстояние прохожу шагом. Я сделал три серии, отдохнул. Во время отдыха, правда, выполнил несколько упражнений для мышц ног и спины и далее пробежал 10 раз по 100 метров с высокого старта. Последние три отрезка за 24, 22 и 20 секунд. 100 метров — бегом, на старт — шагом и так далее. Теперь осталось 400 метров в три четверти силы и заключительная часть — еще 2—3 минуты легкого бега.

— Гм... — недоумеваю я. — Но ведь то, что вы делаете, не имеет ничего общего с понятием «оздоровительный бег»!

— Не стоит спорить о терминах, — говорит профессор. — Как бы вы ни называли мой бег, он служит той же цели, что и трусца, — оздоровлению. Но трусцой бегать мне скучно. Я люблю спортивную борьбу — с соперником, с временем. Только такой бег приносит мне истинное удовольствие и создает положительный эмоциональный настрой... Вы разве не знаете — я трижды участвовал в кроссах на призы газеты «Правда»?

— Да, да, припоминаю, — действительно припоминаю я. — Именно после кросса в 1971 году, когда вы пробежали 3000 метров за 12,50, и состоялось то самое интервью для КЛБ.

— Тут вот что интересно, — уточняет Никитин. — В 1969 году я показал на трехкилометровой дистанции результат 13.32, в 1970-м — 13.38. К кроссу 1971 года я готовился специально. Мне хотелось доказать, что человек в любом возрасте способен улучшить свою спортивную форму, показатели в том упражнении, которое он тренирует. Как видите, мне это удалось. Более того, я еще надеюсь повторить тот лучший результат. По крайней мере, вновь специально готовлюсь. Впрочем, я могу остыть — пора на старт. Я побегу круг. Первые три «сотки» по 28 секунд, последнюю — за 25.

Профессор легко сбегает по трибуне вниз, трусит к противоположной

стороне круга на старт и, вот уже достигнув его черты, резко увеличивает скорость.

Наверное, каждый помнит в школьном учебнике по истории Древнего мира изображенного на амфоре бегущего эллина: широкий шаг, туловище удерживается прямо-прямо, широкий размах рук, пальцы выпрямлены, усиливая впечатление напряжения и скорости. Профессор бежит почти так же, только пальцы сжаты в кулаки. Настоящий спортивный бег!

Признаюсь, мне не удалось отметить время на каждой стометровке. Но общий результат получился точно такой, как и предсказывал профессор, — 1 минута 49 секунд.

Никитин по инерции чуть-чуть пробегает вперед и поворачивает к трибуне.

— Ну как, — спрашивает он, — уложился?.. Посчитаем пульс... сто шестьдесят... Нормально.

Спустя две минуты пульс у профессора уже 72.

Тренировка закончена, и, подгоняемые ветерком с моря, мы идем с Никитиным к автобусной остановке.

— Бег — основа основ в борьбе за здоровье, — говорит он. — Я с огромным уважением отношусь к каждому человеку, который приобщается к бегу, когда бы это приобщение ни состоялось. На первых порах такому человеку нужны выдержка, воля и хороший советчик...

— Профессор, — спрашиваю я, — вы говорите сейчас о трусце?

— Именно о трусце, — отвечает Никитин. — С нее начинают. Она безопасна, если, разумеется, у человека в этот момент нет обострений некоторых хронических заболеваний, воспалительных процессов... и если он соблюдает, хотя бы первое время, простую рекомендацию: бежит в темпе, который обеспечивается дыханием через нос...

— И вы придерживаетесь этой рекомендации?

— Уже нет. Я дышу через нос и через рот, но я бегаю в более высоком



темпе, нежели поклонники трусцы. Скажем, раз в неделю я пробегаю 3 километра за 15 минут. Если самочувствие хорошее, я каждый километр преодолеваю даже быстрее пяти минут. Два раза в году я беру старт на дистанциях 5 или 10 километров. Прежде я любил снимать усталость после трудового дня, но в последнее время после вечерних тренировок стал трудно засыпать. Поэтому перенес занятия на дневные часы. А вообще-то каждый должен искать оптимальное для себя время тренировок.

Мы неторопливо шагаем с профессором. Он говорит о беге, о профилактике с помощью бега сердечно-сосудистых заболеваний, о борьбе с отложениями солей. Он говорит истины, возможно, и прописные, но которые нужны в постоянном повторении.

— Профессор, — задаю я ему, на мой взгляд, коварный вопрос, — вы бегаете, вообще занимаетесь, чтобы продлить жизнь?

— А как выяснить, продлил я ее с помощью занятий или нет? — Профессор говорит это очень серьезно. — Я занимаюсь, чтобы жить здоровым — в этом главный смысл. Чтобы жить здоровым, понимаете?

Дыша напряжением и жаром мотора, к остановке подкатил переполненный автобус. Профессор сделал прощальный жест рукой, вскочил на подножку, как мальчик, вжался меж плотно сгрудившимися телами, створки двери со стоном сдвинулись, и я, оставшись один, зашагал в сторону центра, раздумывая над ответом профессора.

«Жить здоровым... Да, да, в этом благородная, гуманная цель занятий, — думал я, вглядываясь в загорелые лица прохожих. — Профессор совершенно прав: жить здоровым — вот главное. Ведь сколько потерь несут обществу болезни! Материальный ущерб только одна сторона дела. А моральный?.. Скажем, больной человек в семье. Даже оставаясь любимым, он все равно обуза для родных и близких, их горе.»

Вдруг некий брюзжащий голос вторгается в стройный ход моих мыслей:

«Ну да, как же, верь своему профессору... А где гарантии?»

«Какие еще гарантии?!» — ничего не понимаю я.

«Обыкновенные. Я вот, как ненормальный, стану бегать — время тратить. Упражнения разные начну делать, хотя мне это скучно. Так вот, где гарантии в том, что я все равно не заболел? Я знал одного — и бегал, и гимнастикой занимался, и за питанием следил. Все равно — заболел и умер. А, может, не бегал бы — жил. Я вот не бегая и гимнастику не делаю...»

«Ах ты, обыватель несчастный! — неслышно кричу я. — Да ты... Что это ты все выворачиваешь?! Наизнанку. Человек, понимаешь, просто человек, попал в больницу. Лекарства не помогли. Мы что, предъявляем счет? Нет. Списываем на судьбу, на то, что поздно, мол, обратился, что медицина пока бессильна... И физкультура не помогает стопроцентно каждому. Люди ведь разные. Но ты берешь единственный случай и возводишь его в степень, пуская в оборот уже в качестве правила. Запрещенный прием».

«А мне, знаешь, как-то все равно — запрещенный или нет, — продолжает гнуть свою линию голос. — Я не хочу быть даже тем единичным случаем. И потом, я ведь не враг профессора. Просто он меня не убедил. Вся эта идея — жить здоровым — как-то трудно вписывается в наши будни. Во-первых, профессор, наверное, не работает, а во-вторых, я ведь грамотный, читаю рекомендации приверженцев здорового образа жизни: не кури, не пей, то и это не ешь, купайся в проруби, бегай, не нервничай, спи по восемь часов в день. Это надо жить в стерильной среде под стеклянным колпаком. Не нервничай! Скажут тоже...»

«Слушай, — прошу я, — кто ты не знаю, но отвяжись».

«Я-то отвяжусь, — брюзжит оппонент профессора, — а вот как ты? Тебе писать...»

Как, как? Я снова еду к Никитину в поисках ответов.

Секрет четвертый, раскрывая который профессор говорит о некоторых полезных мелочах и пересматривает лимит времени.

— Константин Филиппович, — едвали не с порога задаю я вопрос, — вы работаете?

— А в чем, собственно, дело? — Профессор явно удивлен. — Мне 81 год. Уже несколько лет я на пенсии. Иногда консультирую больных.

— Вот видите, — говорю я, — у вас полно свободного времени.

— Ах вот оно что! — успокаивается профессор. — Вы, верно, подозреваете, что я провел на пенсии всю жизнь. Нет, я как раз очень много работал, не считаясь со временем, и более всего как лечащий врач-невропатолог. В любом случае, однако, я находил время для занятий.

Профессор берет вдруг в руки книгу и ложится на кушетку.

«Уж не собирается ли он читать вслух?» — думал я.

Но профессор молчит и наконец спрашивает:

— Что я делал?

— Вероятно, читали, — строю я гениальную догадку.

— Не только. — Уже знакомые иронические нотки в голосе Константина Филипповича предупреждают меня о необходимости быть бдительным. — Я, читая, проделал самомассаж ног.

— Но руки у вас были заняты! Вы держали журнал!

— А я проделал самомассаж... ногами. Когда-то я придумал такой способ и часто им пользуюсь. Смотрите внимательно.

Профессор, продолжая читать, быстро и ловко массирует левую ногу правой.

— Икроножная мышца — предмет особой заботы бегунов — великолепно массируется о согнутое колено, верхней передней частью стопы, пяткой. Пяткой же очень удобно массировать

переднюю и боковую поверхность голени, где расположены большеберцовая и малоберцовая мышцы. Опять-таки пяткой, помогая рукой, можно хорошо размять верхнюю поверхность бедра. Заметьте, при этом улучшается подвижность голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

— Кстати, — развивает свою мысль профессор, — самомассаж — полезнейшая процедура, которой самодельные поклонники физкультуры почему-то пренебрегают. Особенно важен он для тех, кто занимается бегом, атлетической гимнастикой. Да для любого человека! Снять утомление, подготовить мышцы к работе, просто нагрузить их, когда нет иного способа, — все это возможно с помощью самомассажа. Не говорю уже о борьбе с отложениями солей. Посмотрите, как несложно. Скажем, самомассаж поясницы. Руки — ладонь в ладонь, растирания в стороны и продольно. Массаж шеи — руки в «замок», растирания и выжимания. Я не собираюсь перечислять все приемы, указывать их последовательность — все это детально описано в десятках брошюр. Для нас с вами главное заключается в том, что для самомассажа не требуется какого-то специального времени — его можно проделывать на рабочем месте, в минуты перерыва, за чтением, сидя у телевизора. Единственное условие — регулировать процедуры.

Профессор выходит на террасу и возвращается с деревянной палкой.

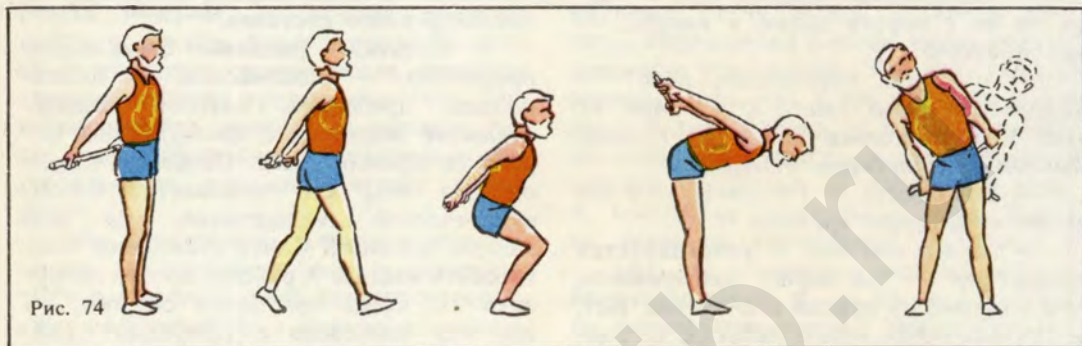
— Возьмите палку хватом чуть шире плеч, опустите за голову так, чтобы лопатки были максимально сведены. Две-три минуты просто походите. С той же палкой и контролируя положение лопаток — приседания, наклоны вперед и в стороны (рис. 74). Простые и очень полезные упражнения. Особенно для тех, у кого неправильная осанка. И опять-таки для выполнения этих упражнений не обязательно выделять специальное время.

— Впрочем, давайте-ка подсчитаем, — говорит профессор. — В неделю



168 часов. 56 из них отведем сну, 50 — работе вместе с дорогой, на которую я оставляю 2 часа. Получается, что в распоряжении у нас 62 свободных часа. Сколько нужно для занятий? Предположим, четыре раза в неделю — гимна-

же, цивилизация, пропуская десятки ступеней, гигантскими шагами идут вверх. Этот стремительный рост требует совершенно иного отношения к спорту, к физической культуре, отношения, которое, несмотря на громадные усилия



стика. Часовая. Три раза — бег. Тоже по часу. И, наконец, два-три раза — атлетическая гимнастика. Отведем по часу и на нее. Десять часов в неделю. Да это всего лишь прожиточный минимум, но он доступен практически каждому. Стало быть, сетования на недостаток времени не более чем отговорки, неумение распоряжаться временем.

— Что ж, — соглашаюсь я, — относительно времени вы, пожалуй, правы, но есть возражения и иного порядка...

Я привожу профессору подробности диалога с воображаемым оппонентом.

— М-да... — озабоченно тянет Никитин. — Это ваша фантазия или вы имели дело с живым собеседником?

— Фантазия, — отвечаю я, — но, с другой стороны, подобные же сомнения может высказать каждый второй встречный.

— Так, — говорит профессор, — попробуем разобраться. Почему столь мало людей целенаправленно, серьезно занимается физической культурой? Во-первых — и это один из важных аргументов, — психологически мы все еще остаемся в том времени, когда условия жизни полностью обеспечивали потребность человека в движении. Психология меняется медленно, прогресс

государства, еще не сформировалось. Я имею в виду население. Согласитесь: все читали и, стало быть, знают о необходимости заниматься, двигаться, закаливаться, но мало кто на практике следует этим настоятельным рекомендациям. Виновна здесь, кстати, не только психология, но и неумелая подчас наша пропаганда физической культуры. Ей не хватает глубины, конкретности. Мы замкнулись на тезисе «заниматься полезно». У людей же возникают тысячи «почему», на которые они не могут найти ответа. Отсюда рождается недоверие, а подчас и чисто обывательская позиция придуманного вами оппонента. «Я стану заниматься, — говорит такой оппонент, — тратить время, отказывать себе в удовольствиях... Где гарантия, что я буду вознагражден за это?».

Действительно, — продолжает профессор, — стопроцентной гарантии прожить здоровым даже при условии активных занятий физической культурой нет. Но существует такой термин — «фактор риска». Так вот у людей, которые ведут здоровый образ жизни, фактор риска заболеть снижается многократно. Разве это не стимул для занятий?! Наконец, весь этот разговор об отказе от удовольствий... С позиции своего возраста могу сказать, что никакие сиюми-

нутные удовольствия не идут в сравнение с величайшим удовольствием прожить жизнь до конца деятельно, создавая, творя, отдавая себя целиком любимой работе. Испытать же это удовольствие в полной мере может только здоровый человек. Вот ответ вашему оппоненту.

Смеркается. Профессор по крутой тропинке, сокращая путь, провожает меня к магистрали. Он шагает впереди легко и весело, задорно перепрыгивая канавки, ловко раздвигая руками буйно разросшиеся рядом с тропинкой кусты.

— Константин Филиппович, — предлагаю я, — давайте сформулируем ваше представление о здоровом образе жизни.

— Давайте, — соглашается профессор, — это несложно. Во-первых, регулярные тренировки. Занятия спортом, физкультурой. Называйте как угодно. Движение, словом. Во-вторых, умеренное питание. В-третьих, отказ от вред-

ных привычек. В-четвертых, закаливание. Лично я еще несколько лет назад купался в море круглый год. Сейчас заканчиваю сезон в конце ноября и начинаю в первых числах мая. И, наконец, пятое — психоэмоциональная сторона. В этом плане у человека должен преобладать оптимистический настрой. Согласен, в современной жизни трудно избежать волнений. Но опасны не они, а очаги застойного возбуждения нервной системы. Когда человек непрерывно размышляет на данную неприятную тему. Вот таких периодов в жизни нужно избегать.

Мы выходим на шоссе. Профессор протягивает мне руку, и вновь я ощущаю ее крепость.

— Запомните, — говорит он мне, — я занимаюсь, чтобы жить здоровым. Здоровье мне нужно для того, чтобы с полной отдачей сил заниматься любимым делом. Только в этом истинное счастье. В достижении его, как видите, нет никаких секретов.

Сколько вам лет?

Современная женщина решительно перечеркнула традиционные представления о возрасте. Это раньше о тридцатилетних говорили «бальзаковский возраст», наших сорокалетних бабушек именовали «пожилыми дамами со следами былой красоты», а в народе горько шутили: «Сорок лет — бабий век». Французская поговорка утверждает, что женщине столько лет, на сколько она выглядит. Сказано очень точно. У тех, кто хорошо выглядит, и организм крепок. Здоровье всегда на лице написано. Вспомним, как много среди нас женщин, чей возраст не соответствует паспортным данным. Секрет их молодости один: умеренность в еде и занятия физкультурой каждый день, независимо от тысячи житейских причин, на которые любят ссылаться те, у кого не хватает характера даже на обычную десятиминутную зарядку.

Предоставим слово самим женщинам. Имена и дела их хорошо известны в нашей стране. О внешности многих можете судить по фотографиям в прессе, кинофильмам, телевизионным передачам, что же касается остальных, то придется поверить журналистке Т. Костыговой на слово. С участницами нашей заочной пресс-конференции автору в силу своей журналистской профессии приходилось встречаться в разное время и задавать разные вопросы, в том числе один чисто женский: «Как вам удается при такой напряженной работе, огромной занятости дома наперекор годам сохранять отличную форму, молодо и привлекательно выглядеть?».

Галина Уланова, народная артистка СССР, лауреат Ленинской премии.

— Пока балерина танцует на сцене, у нее нет выбора: каждый день, да-



же если не занята в спектаклях и на репетициях, если выходной, отпуск, обязательно несколько часов напряженной, до изнеможения работы у станка. Каждый день, как бы себя ни чувствовала, какая бы ни была погода, какие бы



ни случались радости и беды. Привычка к ежедневной работе так вошла в плоть и кровь, что и сейчас, несмотря на годы, непременно начинаю утро с активной разминки и днем, если репетирую, работаю с учениками, стараюсь не только им рассказывать, но и показывать, чтобы как можно больше двигаться. Впрочем, это получается само собой — танец ведь словами не выразишь! Много хожу пешком, выезжаю за город в любое время года, плохой погоды не боюсь. Никогда не ложусь отдыхать после обеда. Вообще, поев, стараюсь походить или хотя бы постоять. И, конечно, соблюдаю диету, хотя и не столь строгую, как раньше. Привыкла к умеренности

в еде. Просто не представляю, как может быть иначе. Чувство легкости — прекрасное, молодящее чувство.

Марина Попович, летчик-испытатель первого класса, инженер-полковник, заслуженный мастер спорта СССР, кандидат технических наук:

— Летчик всегда должен держать хорошую физическую форму. Для нас обязательны специальные тренировки, иной раз достаточно жесткие. Бывает, устанешь, хочется полежать, расслабиться, полениться всласть, но не позволяешь себе: очень уж легко растерять то, что дается с большим трудом. А самый лучший отдых, считаю, на лыжах. Никакой спорт (кроме, конечно, нашего, летного) не дает такого всплеска эмоций, чувства телесной, физической радости. Может, потому, что в лесу красиво, душа поет, и самой петь хочется. Я настолько люблю лыжи, что даже на водных научилась кататься, чтобы не ждать полгода снега. А в последнее время увлеклась еще альпинизмом — отпуск провожу в горах.

Тина Асатиани, доктор физико-математических наук, лауреат Ленинской премии:

— На утреннюю зарядку — каюс! — характера не хватает. Сколько раз начинала и бросала, ничего не получается. Зато много и быстро хожу пешком. Стараюсь вообще не пользоваться транспортом. На ходу особенно хорошо думается, куда лучше, чем за письменным столом.

Людмила Чурсина, народная артистка СССР:

— Всегда начинаю день с зарядки, и очень основательной, примерно на час. Люблю плавать. Кажется, была бы моя воля, из воды бы не вылезала. Стараюсь поэтому отпуск проводить у моря, чтобы ничто не отвлекало, не мешало наслаждаться водой. Ну а в остальное время хожу в бассейн. Каждый день, к сожалению, не получается, но раз-два в неделю стараюсь поплавать до

усталости, с полной отдачей сил. И еще у меня давняя страсть — верховая езда.

Евгения Чернова, доктор педагогических наук, доцент Киевского института физкультуры:

— Три года я неподвижно лежала на больничной койке. Потом год училась ходить на костылях. Так с костылями и пришла в группу здоровья. Было это семнадцать лет назад. И с тех пор забыла о болезнях, а вспомнила о том, что смолоду занималась художественной гимнастикой, о том, что переносила тяготы войны наравне с мужчинами, за что была награждена орденом Великой Отечественной войны II степени и шестью медалями. Вспомнила, наконец, что я женщина, что еще могу нравиться...

Раиса Ракитина, кандидат биологических наук, автор многих работ по лечебной и оздоровительной физкультуре, руководит республиканским центром здоровья, созданным по ее инициативе на Центральном стадионе Киева:

— К нам на занятия приходят люди

самого разного возраста и здоровья. Сначала смотрят недоверчиво: мол, все врачи от меня отступились, чем ты можешь? А потом вообще забывают о врачах. Я так скажу: движение — это не только лучшее средство сохранения и продления жизни. Это сама жизнь! И мне искренне жаль тех, кто этого еще не понял.

Но одно обязательное условие: приходя в гимнастический зал, становясь на бортик бассейна, пристегивая лыжи, человек должен отдавать этому занятию не только тело, но и душу. Если во время гимнастики женщина будет думать о том, что у нее дома белье для стирки замочено, или переживать в уме какой-то неприятный разговор, толку от занятия не будет. Надо подготовить себя к занятиям, внутренне и полностью отдаваться им. Вернетесь потом домой и обнаружите, что проблемы, которые вас мучили, не столь уж непреодолимы. Я всегда так поступаю и, поверьте, тем самым облегчаю свою нелегкую жизнь бабушки четырех внуков, родители которых всегда чрезвычайно заняты...

В период климакса

Климактерический период (климакс) — закономерный этап в жизни женщины. Он заключается в физиологической перестройке организма в связи с постепенным понижением работы половых желез и угасанием менструальной функции. Промежутки между менструациями увеличиваются, а со временем менструации совсем прекращаются.

Обычно климакс длится 1—2 года, после чего этот период возрастной перестройки организма заканчивается.

В климактерическом периоде у женщин часты различные сосудистые расстройства: возникают приливы крови, головные боли, повышение артериального давления. Иногда во время кли-

макса наблюдаются нарушения функций щитовидной железы и обмена веществ. Появляются сердцебиение, дрожание рук, резкое повышение или снижение веса.

Во время климакса нередко нарушения нервно-эмоциональной сферы. Прежде всего это чрезмерная возбудимость и раздражительность. Часто на фоне плохого настроения, когда женщина испытывает недовольство, раздражительность, вдруг возникает беспричинная веселость, которая может внезапно смениться состоянием тревоги и страха. Может развиваться так называемая ипохондрия, которая характеризуется чрезмерной мнительностью, постоянной боязнью неизлечимой болезни.



Весьма часто при климаксе возникают различные нарушения сна: позднее засыпание, внезапное пробуждение, чувство утомления, разбитости после сна.

Давно замечено, что степень раз-

личных расстройств при климаксе во многом зависит от общего состояния организма. У женщин с неустойчивой нервной системой, страдающих какими-либо заболеваниями и ведущих малоподвижный образ жизни, гораздо чаще во время климакса могут обостриться уже имеющиеся или возникнуть новые заболевания.

Важно, чтобы женщины знали об особенностях протекания климакса, готовились к нему и были оптимистично настроены.

Спокойное, ровное отношение к себе и окружающим, сдержанность в проявлении эмоций способствуют более благоприятному протеканию климактерического периода. И наоборот, раздражительность, несдержанность, отсутствие контроля за проявлением эмоций могут осложнить протекание климакса и вызвать те или иные заболевания.

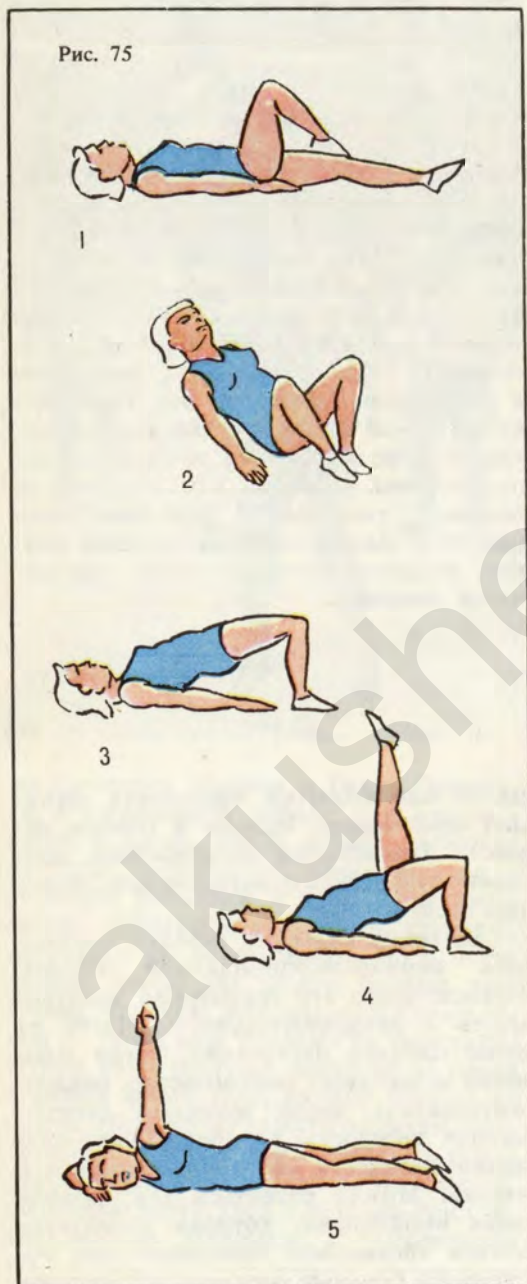
При наступлении климакса женщинам очень необходима медицинская консультация. Во время климакса следует не реже раза в год показываться врачу-гинекологу, так как в этот возрастной период чаще всего возможно возникновение различных гинекологических заболеваний.

Значительно облегчает течение климакса выполнение специальных гимнастических упражнений.

При нарушениях менструального цикла рекомендуются нагрузки высокой интенсивности, подбираются упражнения, при выполнении которых надо часто менять положение тела, делать резкие повороты, быстро наклонять туловище.

При смещении или опущении внутренних органов малого таза задача занятий лечебной физкультурой сводится к укреплению всего организма, мышц брюшного пресса и тазового дна и восстановлению нормального положения органов. Как известно, органы малого таза подвижны. Резкое повышение внутрибрюшного давления при сильном натуживании, поднятие тяжестей могут вызвать сильное смещение и опущение этих органов. Положение органов

Рис. 75



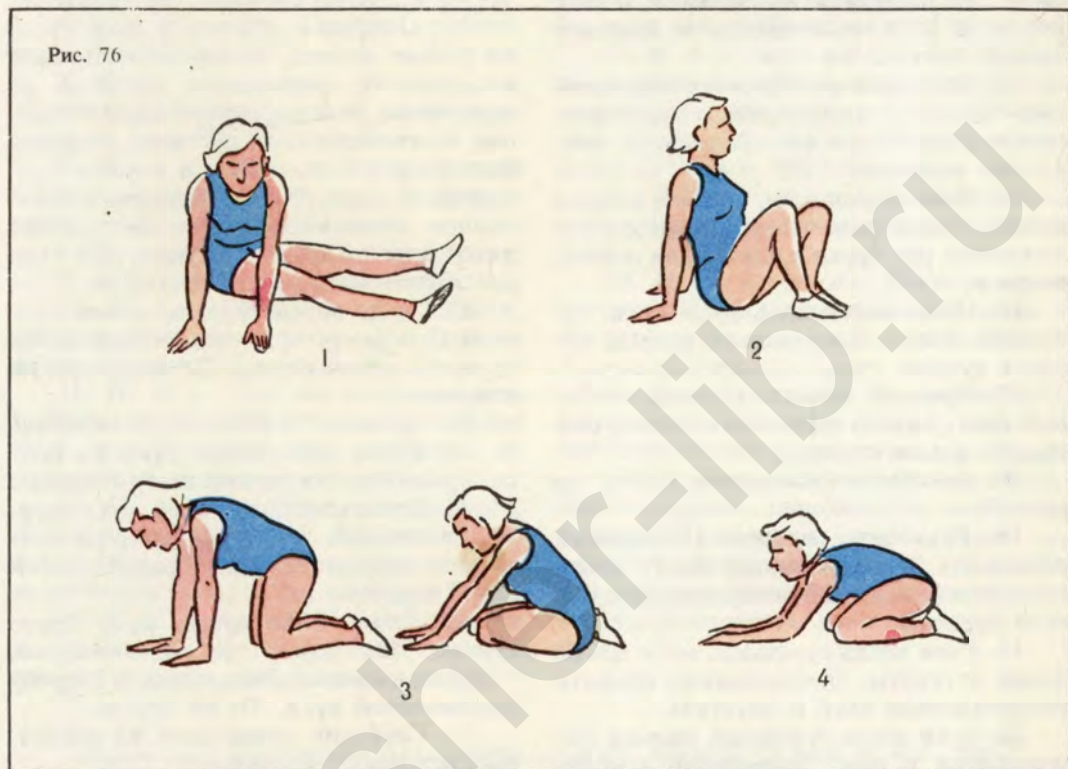
малого таза зависит и от уровня развития мышц брюшного пресса и тазового дна и состояния опорно-двигательного аппарата. Так, например, при плоскостопии изменяется кривизна позвоночного столба и как следствие наруша-

5. Одновременно сгибать ноги в коленях, стараясь прижать их к груди.

6. Скрестить и развести в стороны прямые поднятые ноги.

7. Выполнять ногами движения, как при плавании стилем брасс.

Рис. 76



ется правильное расположение внутренних органов.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна

Из исходного положения лежа на спине

1. Поочередно переносить одну ногу через выпрямленную другую.

2. Поочередно сгибать ноги в коленях, скользя пятками по полу к ягодицам.

3. Поочередно стопой одной ноги, согнутой в коленном и тазобедренном суставах, прикасаться к бедру другой (рис. 75, 1).

4. Поочередно сгибать ноги, стараясь коснуться коленом груди.

8. Руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленных и тазобедренных суставах, стоят на полу. Поочередно подтягивать бедро каждой ноги к животу, стараясь коснуться коленом груди.

9. Руки под голову. Поднять прямые ноги вверх, развести в стороны, согнуть в коленях, выпрямить, соединить вместе и опустить.

10. Ноги согнуты в коленных суставах, стопы соединены. Свести и развести колени (рис. 75, 2).

11. Ноги согнуты, стопы около ягодиц. Приподнять таз, опираясь на локти, плечи и стопы (рис. 75, 3). При этом сильно напрягать ягодичные мышцы, втягивая задний проход.



12. Ноги согнуты в коленях, пятки около таза. Приподнять таз, опираясь на стопы и плечи, одновременно поднимая выпрямленную ногу вверх и отводя ее в сторону (рис. 75, 4).

13. Прямые ноги скрещены. Приподнять таз, опираясь на пятки и плечи, напрягая ягодичные мышцы и втягивая задний проход.

14. Ноги прямые. Прижать подколенные области к полу, одновременно втягивая задний проход и напрягая ягодичные мышцы.

15. Ноги закреплены, перейти в положение сидя с различным исходным положением рук (руки к плечам, на голову, вверх и т. д.).

16. Ноги закреплены, руки вдоль туловища. Сесть, наклониться вперед, касаясь руками стоп.

17. Руки на животе. Сделать глубокий вдох, сильно выпячивая живот, при выдохе живот втянуть.

Из исходного положения лежа на животе

18. Руки под головой. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, одновременно поднять обе выпрямленные ноги и опустить.

19. Руки вдоль туловища, ноги врозь, носки оттянуты. Одновременно поднять выпрямленные ноги и опустить.

20. Руки вдоль туловища, пальцы ног упираются в пол. Поочередно сгибать ноги в коленях, поднимая голени и одновременно напрягая мышцы бедра выпрямленной ноги и ягодицы.

21. Руки под головой, ноги врозь. Приподнять правую руку и верхнюю половину туловища, напрягая мышцы бедра, ягодицы и сокращая мышцы промежности (рис. 75, 5). То же левой половиной туловища.

22. Руки вдоль туловища, ноги согнуты, пальцы ног упираются в пол. Разогнуть одновременно обе ноги в коленных суставах, втягивая задний проход и сокращая ягодичные мышцы.

Из исходного положения сидя на полу

23. Развести и свести выпрямленные ноги, не отрывая их от пола.

24. Приподнять таз от пола, опираясь о пол руками.

25. Наклонить туловище вправо, опереться кистями обеих рук справа от таза (рис. 76, 1). Переставляя кисти рук по полу, наклонить туловище влево. То же в другую сторону.

26. Опираясь руками о пол сзади на уровне ягодиц, пятки прижаты друг к другу. Не разъединяя пяток и не отрывая их от пола, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, стараясь пошире развести колени и втянуть промежность (рис. 76, 2). Вернуться в исходное положение, также не отрывая пяток друг от друга и от пола, при этом расслабить мышцы промежности.

27. Руки перед грудью, спина прямая. Повернуть туловище направо, выпрямляя правую руку. То же в другую сторону.

Из разных исходных положений

28. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращения туловищем влево и вправо.

29. Стоя, ноги шире плеч, руки вверху. Наклонить туловище вперед, коснуться руками сначала правой, потом левой ступни.

30. Стоя, ноги врозь, руки перед грудью. Повернуть туловище направо с одновременным отведением в сторону одноименной руки. То же налево.

31. Глубокие приседания из различных исходных положений.

32. Стоя на четвереньках. Не отрывая рук от пола, сесть на пол вправо, потом влево (рис. 76, 3).

33. Стоя на четвереньках, опираясь на предплечья. Сесть на пятки, расслабить мышцы тазовой области, возвратиться в исходное положение, сильно напрягая ягодичные мышцы (рис. 76, 4).

34. Стоя на четвереньках. Коснуться коленом правой ноги локтя левой руки. То же другой ногой.

Специальные лечебные упражнения, рекомендуемые при загибе матки

1. И. п. — лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях.

2. И. п. — то же. Поочередно поднимать выпрямленную ногу назад.

3. И. п. — то же. Одновременно поднять выпрямленные ноги.

4. И. п. — то же. Перевернуться на спину, вернуться в и. п.

5. И. п. — то же. Опираясь на предплечья и носки, приподнять туловище, не сгибая ног в коленях.

6. И. п. — то же. Поднять верхнюю часть туловища.

7. И. п. — стоя на четвереньках. Поднять вверх правую ногу, затем вернуться в и. п. То же другой ногой.

8. И. п. — то же. Одновременно поднять вперед правую руку и выпрямить левую ногу и наоборот.

9. И. п. — то же. Округлить спину, сесть на пятки, вновь принять и. п.

10. И. п. — стоя на четвереньках, опираясь на предплечья. Поочередно поднимать выпрямленную ногу.

11. И. п. — стоя на коленях, руки поднять вверх. Перейти в положение стоя на четвереньках, опираясь на предплечья, и снова выпрямиться.

12. И. п. — стоя на четвереньках, опираясь на предплечья. Коснуться локтем левой руки колена правой ноги, вернуться в и. п., затем наоборот.

13. И. п. — то же. Выпрямить ноги в коленных суставах, приподнимая таз, не отрывая локтей от пола.

14. И. п. — то же. «Шагать» вперед и назад в течение 15—30 с.

15. И. п. — ноги широко расставлены, ладони рук опираются о пол. Ходьба в этом положении в течение 15—30 с.

16. И. п. — стоя ноги врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пола (не сгибая коленей).

17. И. п. — стоя ноги врозь. Туловище слегка наклонено вперед, расслабленные руки опущены вниз. Покачивание из стороны в сторону расслабленными руками и туловищем.

18. И. п. — сидя, опираясь руками о пол сзади. Развести и свести прямые ноги.

19. И. п. — то же. Ноги развести в стороны, наклониться вперед-влево и коснуться руками левой стопы. То же в другую сторону.

20. И. п. — то же. Повороты туловища в одну и другую сторону, касаясь при этом обеими руками пола около таза.

Наблюдения за женщинами, посещающими группы здоровья, где особенное внимание уделяется профилактике гинекологических заболеваний, показали, что занятия специальными физическими упражнениями дают большой эффект.

Какой вид физической активности избрать, зависит только от вас. Возможно, ваш выбор остановится на оздоровительной ходьбе босиком, которая доступна и очень легка в освоении.

Босиком!

По свидетельству древнегреческого писателя Плутарха, философ Сократ «в целях обострения мысли» постоянно ходил босиком и требовал того же от своих учеников. Тех же правил придерживался известный римский философ Сенека, принципиально никогда не носивший обуви.

Теорию хождения босиком в качестве эффективного средства профилактики и лечения многих болезней выдвинул

немецкий ученый XIX столетия Себастьян Кнейпп.

Одним из последователей кнейпповского учения был Л. Н. Толстой. До глубокой старости он любил ходить без обуви по парку Ясной Поляны, особенно по росистой траве.

Во многих странах (ГДР, ФРГ, Австрии, Швеции, Финляндии) в настоящее время широко используются кнейпповские методы лечения и профилактики



ки. Попеременным хождением босиком по разнообразным видам почвы, а также по особой, «контрастной» асфальтовой дорожке, части которой искусственно нагреваются и охлаждаются, не без успеха лечат многие нервные, сердечно-со-



судистые и даже психические болезни.

Сейчас ученые активно исследуют физиологические механизмы воздействия на организм человека хождения босиком.

«Человеческий организм, — писал И. П. Павлов, — есть в высочайшей степени саморегулирующая система, сама себя поправляющая, восстанавливающая и даже совершенствующая». Один из видов саморегуляции — сохранение наилучшей для жизнедеятельности организма внутренней температуры, независимо от изменения температуры внешней среды. Сигналы холода и тепла воспринимаются многочисленными нервными окончаниями, расположенными по всей поверхности кожи человека, так называемыми терморепцепторами. Полученный теплорегулирующим центром головного мозга сигнал о холоде рефлекторно включает систему защитных реакций, при этом повышается теплообразование, освобождается резервное тепло. Одновременно происходит снижение теплоотдачи в результате сжатия пери-

ферических сосудов (кожа бледнеет), включается механизм, сжимающий поры кожи (образуется так называемая «гусиная кожа»).

Исследования И. И. Тихомирова (СССР) и Д. Р. Кенсхало (Англия) по определению количества тепловых и холодных точек на различных участках поверхности кожи, проводимые точечным методом с помощью горячей и холодной иглы, подтвердили предположение о значительно большем количестве терморепцепторов на подошвенной поверхности стопы, чем на остальных участках кожи.

Это означает, что ходьба босиком, воздействуя на подошвенную поверхность стопы, вызывает большое количество импульсов, поступающих затем в головной мозг. Эти импульсы по многочисленным нервным связям воздействуют на многие функции организма. Они тонизируют кору больших полушарий головного мозга (недаром некоторые студенты на основании личного опыта считают, что разутым легче готовиться к экзамену), регулируют деятельность механизмов внутренней секреции.

Есть основания предполагать, что различные раздражители при ходьбе босиком (колко, жестко, мягко, шершаво, выпукло, мокро и т. д.) могут избирательно и направленно действовать на некоторые физиологические функции.

Обувь, которую всю жизнь непременно носит современный человек, создает для ног постоянный комфортный микроклимат. Поэтому теплорегуляторные способности рецепторов подошвы ноги постепенно снижаются. Любое охлаждение ног у незакаленного человека может вызвать простуду, а поскольку ступни находятся в непосредственной рефлекторной связи со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, при местном охлаждении ног появляются насморк, кашель и хрипота. Охлаждение слизистой оболочки дыхательных путей у незакаленных людей содействует активизации попавших в организм вирусов гриппа, которые при обычной температуре тела человека остаются в

пассивном состоянии и через 1—2 дня, не вызвав болезни, погибают.

Многие люди отказываются ходить босиком из боязни заразиться грибковыми заболеваниями кожи стоп. Опасения их безосновательны. Благоприятную для размножения грибка среду создают влага, тепло и потливость, а также тонкая, изнеженная кожа. При отсутствии этих условий грибок, оставаясь в пассивном состоянии, погибает.

Следовательно, чаще всего заражение происходит не во время хождения босиком, а, наоборот, при постоянном ношении обуви, особенно резиновой или на резиновой подошве. Заражение эпидермофитией происходит иногда в банях или плавательных бассейнах, где поверхность кожи ступней, распаренная теплом и влагой, легко инфицируется. Эпидермофитией заболевают также люди, имеющие тонкий слой эпидермиса подошвы и нежную кожу между пальцами ног. Вот почему жители деревни, которые часто ходят босиком, в основном гарантированы от этой болезни. Ходьба босиком к тому же является эффективным средством профилактики образования мозолей, опрелостей, а также потливости ног.

Методика закаливания хождением босиком, как и все формы тренировки организма, построена на постепенности и систематичности.

Профессор И. М. Саркизов-Серазини предлагал такую последовательность: «Легко простужающимся людям надо первоначально ходить в чулках, а потом уже босыми ногами. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 минут. Каждый день время удлиняется на 10 минут и доводится до 1 часа. Через месяц можно переходить на земляной грунт во дворе, в саду, на улице, с наступлением осенних заморозков и зимних дней — ходить по инею, а в дальнейшем — по снегу. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или по мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступне притупляет болевые ощущения и возбу-

димось к холоду. После каждой прогулки босиком ступни энергично растирают, икроножные мышцы массируют. Закаленность нижних конечностей позволяет свободно ходить по льду и по снегу».

Параллельно с хождением босиком рекомендуется закаливать ноги обмыванием и обливанием. «При обмывании стопы (до лодыжки) погружают в таз с водой комнатной температуры на 1 минуту, затем растирают мохнатым полотенцем до ощущения тепла. Продолжительность ножных ванн ежедневно увеличивают на 1 минуту и постепенно доводят до 10 минут, снижая каждые три дня температуру воды на 1 градус. Через 2 месяца температура воды должна быть не выше 5—7 градусов. Обливание ног лучше всего делать по способу контрастного закаливания. Для этого надо заготовить два кувшина. В один налить предельно горячую воду (выше 40 градусов), а в другой — холодную (температурой 10—15 градусов). Сначала на стопу следует лить 1—2 минуты горячую воду, а затем в течение минуты — холодную. Закончить процедуру следует полуминутным обливанием ног горячей водой, после чего тщательно растереть и промассировать их. Температуру холодной воды рекомендуется каждые 2—3 дня снижать и довести до 3—5 градусов.

Слабым, пожилым и очень чувствительным к холоду лучше сначала на ночь обтирать ноги полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, снижая каждый день ее температуру на 1 градус, а через неделю перейти на обмывание или обливание ног. Если эти процедуры не ухудшат состояние здоровья, а наоборот, повысят невосприимчивость к холоду, то после консультации с врачом можно перейти к систематическим процедурам хождения босиком».

Близкую к этой методике закаливания ног предлагает известный пропагандист ледяных ванн Ю. Н. Чусов. Параллельно с контрастными ваннами он рекомендует закаливание носоглотки: 1) полоскать горло водой (25—30 градусов), каждые 10 дней понижая ее



температуру на 1—2 градуса, постепенно доводя до температуры водопроводной; 2) не кутать шею; 3) дышать через нос. В течение всего лета он советует больше ходить босиком, особенно по росе и после теплого летнего дождя.

С. Кнейпп также рекомендовал систему закаливания ног хождением босиком по мокрой траве, холодным мокрым камням и, наконец, по свежесвыпавшему снегу. Ходьба босиком по мокрому (специально политому) комнатному полу или асфальту, проводимая с лечебными целями, может длиться от 3 до 15 минут, а профилактическая — по полчаса и более. Движение должно быть непрерывным, после процедуры прогулку нужно продолжать в сухой обуви.

Как последующую стадию закалки С. Кнейпп рекомендовал ходьбу босиком по свежесвыпавшему снегу, «такому, который сворачивается легко в комок или пристает, как пыль, к ногам, а не по старому, твердому и замерзшему». Такая ходьба может продолжаться по мере закаленности от 3—4 минут до полутора часов с отличнейшими результатами.

Приступая к ходьбе босиком, придерживайтесь следующих положений. При специальном подборе грунта надо учитывать, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, шлак, хвойные иглы или шишки оказывают на нервную систему сильное возбуждаю-

щее действие; теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе. Средним между этими раздражителями являются нейтральной температуры асфальт и неровная земля, комнатный пол, мокрая или росистая трава и т. д., умеренно возбуждающие нервную систему.

Необходимо соблюдать некоторые гигиенические правила. После каждой процедуры хождения босиком следует мыть ноги, желательно в воде комнатной температуры, с мылом и щеткой, тщательно протирая кожу между пальцами. Подошву рекомендуется очищать пемзой. Затем полезно сделать 2—3-минутный массаж — разминание пальцев и подошвы с последующим поглаживанием по направлению от ступни к коленям.

При излишней сухости кожи во избежание появления трещин на пятке и под пальцами нужно ежедневно перед сном после ножной ванны натирать ступни кремом. Если трещины все же появились, их можно легко излечить, заклеив обыкновенным лейкопластырем до исчезновения боли, а затем систематически смазывать питательным кремом «Дзинтарс» или «Турист» до полного заживания.

Хождение босиком доступно каждому в любых условиях — как в городе, деревне, так и у себя дома, во дворе, в саду, на даче.

Желаем вам подружиться
с физкультурой. Пусть дети
станут здоровыми и
крепкими, их мамы и папы —
красивыми и подтянутыми,
а бабушки и дедушки
остаются молодыми на
долгие-долгие годы!

akusher-lib.ru

Оглавление

Глава I.

Все начинается с любви

Наше будущее — здоровые дети	6
Неразумные родители	10
Культура семейная и культура физическая	23
Ребенок родится здоровым	26
Гимнастика для молодых мам	29

Глава II.

В семье — малыш

Первые дни и недели	38
Не рано ли говорить о физическом воспитании?	42
Физкультура для малышей	43
Алешка на пружинках	46
Самым маленьким пловцам	47
Внимание, молодые мамы!	51
Закаливание и гимнастика	52
Вместе с мамой	58
Малыш подрос. Как с ним заниматься?	64
Аленка в бельевой корзине	69
Упражнения и игры для детей	71
О чем говорят в детском саду?	78

Глава III.

Триада здоровья

Триада на всю жизнь	82
Как кормить Анюту?	89
До школы	93
Правильная осанка	96
С самого раннего детства	100
На велосипеде	104
Разумные родители	107
На плоту через 20 параллелей	114
С диктофоном у Никитиных	120
Как одолеть болезнь?	125

Глава IV.

Школьный звонок

В семье школьник	132
Без простуд	136
Зачем Алешке зубная щетка?	140
Бегайте больше	143
Плоскостопия можно избежать	147
Как рыба в воде	151
Не торопись надеть очки	156
Выходим на каток	163
Игры на льду	170
Как подрасти?	173
Маленькие дети и молодые родители	176

Глава V.

Все вместе

Вместе — дружная семья	182
Какие они, подростки?	183
Период противоречий	186
Урок атлетической гимнастики	192
От девочки до мамы	197
Три девушки и силач	204
Начинающему лыжнику	211
Игры на лыжной прогулке	216
Приглашает Нептун	219
Пора заливать каток	221
Выходим на футбольную площадку	223
Игры на асфальте	227
Азбука настольного тенниса	230
Ваши помощники — тренажеры	235

Глава VI.

Факторы риска

Факторы риска	244
Курение или здоровье	249
Письмо академика АМН СССР Федора Углова курящей девушке	257

Правда и ложь об алкоголе	262
Что нужно знать об алкоголизме?	277
Этот вездесущий стресс...	282
Здоровье и биоритмы	288
Проблема четвертого позвонка	292

Глава VII.

К здоровому образу жизни

К здоровому образу жизни	298
Что такое режим дня	301
Солнце, воздух и вода	305
Полнеть — значит стареть	311
Здоровая пища для каждой семьи	316
Искусство владеть собой	325
Щедрый жар	331
Чудодейственное касание	337

Глава VIII.

Главное — движение

Пора зрелости	344
Азбука бега	348
Атлетизму — зеленый свет	353

Ходите на здоровье!	359
На велосипеде — за здоровьем	364
Игры на велосипедной прогулке	375
Под музыку	376
Тренируйте суставы	381
Хотите выглядеть моложе?	386
В дороге и на отдыхе	390
Начинающему туристу	395
Загляните в подводный мир	399
Дома и на улице	404
Досье на самого себя	409

Глава IX.

Я — прадедушка!

Два монолога Михаила Михайловича Котлярова, записанные журналистом	414
Чтобы день был добрым	418
Я — прадедушка!	423
Физкультура и болезнь	425
«Зубная боль»... в пояснице	432
Секреты долгой молодости профессора Никитина	435
Сколько вам лет?	451
В период климакса	453
Босиком!	457

Кроме упомянутых в тексте авторов, в работе над книгой принимали участие: В. Николаев (с. 136 и 344), С. Лежнева (с. 197), В. Преображенский (с. 211), Д. Денискин (с. 235), Т. Рябухина и В. Михайлов (с. 316), А. Коршунов (с. 348), М. Протасова (с. 381), С. Драгачев (395), А. Синяков (с. 409 и с. 173), С. Шенкман (с. 423), А. Транквиллитати (с. 453), Е. Черник (с. 93, 132, 186), И. Коротков (с. 216, 375, 404).

Сборник

«ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ»

Составители

Татьяна Васильевна Козлова

Татьяна Антоновна Рябухина

Зав. редакцией *Т. В. Козлова*
Редакторы *Т. С. Бухова, Н. П. Крушинская*
Художественный редактор *А. В. Амастюр*
Художник *С. Ю. Архангельский*
Технический редактор *О. А. Куликова*
Корректор *З. Г. Самылкина*

ИБ № 2643

Сдано в набор 01.03.88. Подписано к печати

21.09.88. А01630. Формат 70×100/16.

Бумага офс. № 1. Гарнитура Таймс. Офсетная

печать. Усл. п. л. 37,7. Усл. кр.-отт. 151,61.

Уч.-изд. л. 40,95. Тираж 200 000 экз.

(1-й завод 1—100 000). Издат. № 8008.

Зак. 978. Цена 4 р. 80 к.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура
и спорт» Государственного комитета СССР
по делам издательств, полиграфии и книжной
торговли. 101421, Москва, Каляевская, 27.

Ордена Трудового Красного Знамени Калининский
полиграфический комбинат Государственного
комитета СССР по печати. 170024, г. Калинин,
пр. Ленина, 5.